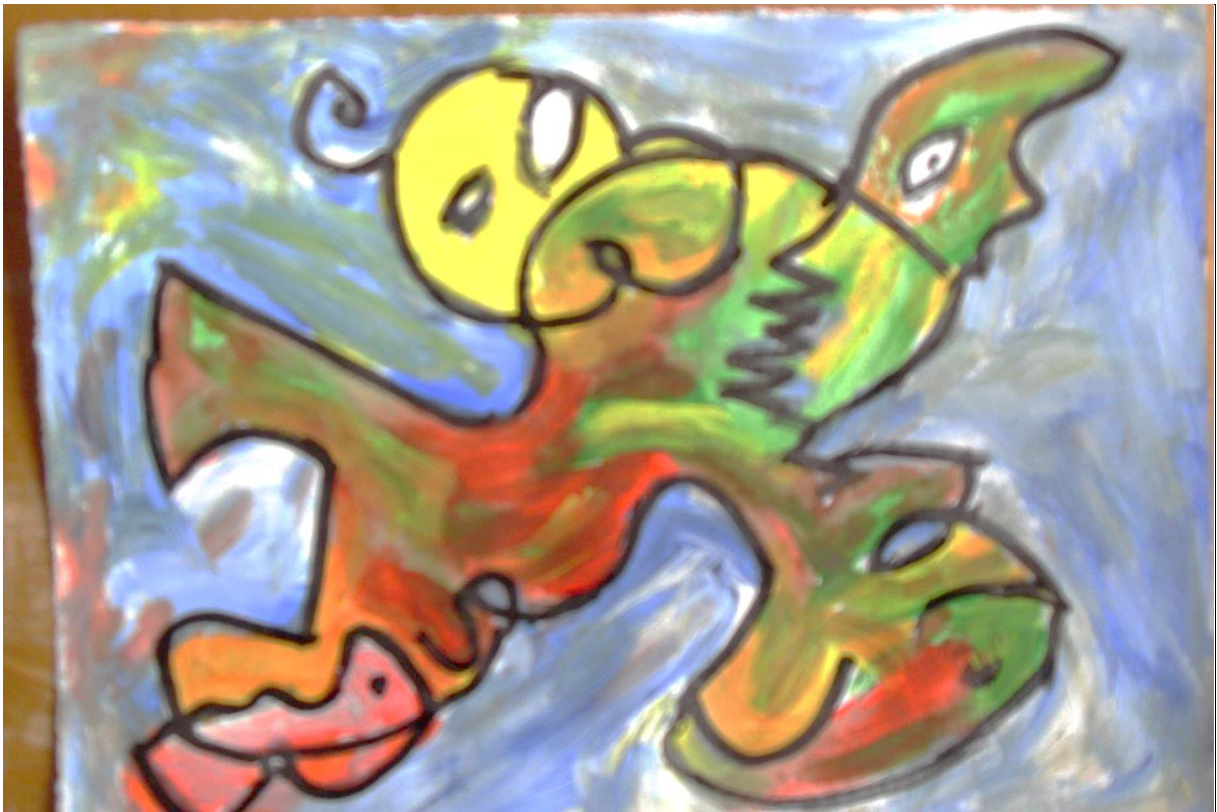




To C Magazine 18

Hoe langer je kijkt – The longer you look.

Gratitude



**I am grateful, immensely grateful for the men and the women in my life
Who force me to see and experience the love and beauty they create
Not just for me, but for every Body
Why did I think it should be just for me?
What is the difference anyway? They and It are there to enjoy
The more people who are able to receive it the more love and Love,
the more beauty will be created also by me
Thank you men, thank you women and most of all thank you Children
for waking up the energy, the love, the breath the eye, the voice
and the courage to express myself. Thank you G.R.A.T.I.T.U.D.E
for seeing, hearing or/and feeling me and giving me the chance
to experience your love and Love. I sincerely hope that my love for you
and you and you and you opened your beliefs to let you feel the pain
Of not being able to live your love without hurting, without defending
Without longing to be special. To be able to connect I have to bow
my head and confess that life for me is painful too.
I know it is for you and it is also for me. But the Love is in the pain.
That is where the healing and the power to co create Beauty reveal itself.
It is strange having to admit that I am grateful for the pain life presented me.
Without pain I would have been an empty shell.
No pearl that would have ripened inside.**

Hoe langer ik kijk - The longer you look



*Ik kijk en zie mijn leven achter me – If you look longer you will see your history
Op een dag had een buurman een 'schilderij' bij de vuilcontainer gevonden.
Het was een romantische afbeelding van een liggende vrouw en een aandachtige man.
Of ik het wilde hebben? Tja, niet de afbeelding wel de kans om zelf iets te scheppen.
Af en toe ging ik zitten om te spelen met kleuren tot ik zag dat ik bezig was
vrouwelijke en mannelijke energieën met elkaar te laten spelen.
Meer roze op links, blauw op rechts. Hoe langer ik keek,
hoe meer het geheel tot me ging spreken. Ik zag als het ware
scenes uit mijn leven achter me. Door het oog van de camera kwamen ze tevoorschijn.
Mijn geboorte, de bezetting door de Nazi's, de verschrikkingen, onvoorstelbaar, de honger,
de kou, het donker, mijn vader met kapotte zenuwen, mijn moeder die overeind blijft, de
liefdes in mijn leven besmet door ons oorlogsverleden, de kinderen die niet kwamen en
altijd weer de dans, het licht, de liefde die overnemen. Het leven is een avontuur, het is
opwindend, het gaat door, oorlog of geen oorlog, pandemie of geen pandemie.
Mijn en onze levens staan niet op zichzelf. Jij en ik blijken aan alle kanten gebonden te zijn
aan degenen die op ons pad komen en aan dat wat zich aandient.
Maar jij en ik hebben een vrije wil. Wat ik heb geleerd is dat blijven spelen, blijven zingen,
blijven creëren, blijven zien dat het leven zin heeft, mij de moed en het vertrouwen geven
om door te gaan. In dit nummer van het To C Magazine nodig ik je uit mee op pad te gaan
door stil te staan bij jouw eigen avonturen. Het is het meest spannende wat jij en ik in dit
leven hebben te doen: onszelf een plek in het grote geheel geven door te zien dat we
deelnemers zijn. Niet slechts toeschouwers. We horen er bij. Zonder ons zou er een gat
vallen. Opwindend idee: jij doet er toe, ik doe er toe, wij doen er toe!*



Uit de baarmoeder op de wc – buiten dondert en weerlicht het



Het eerste kindje van de nieuwe generatie op de verjaardag van haar opa



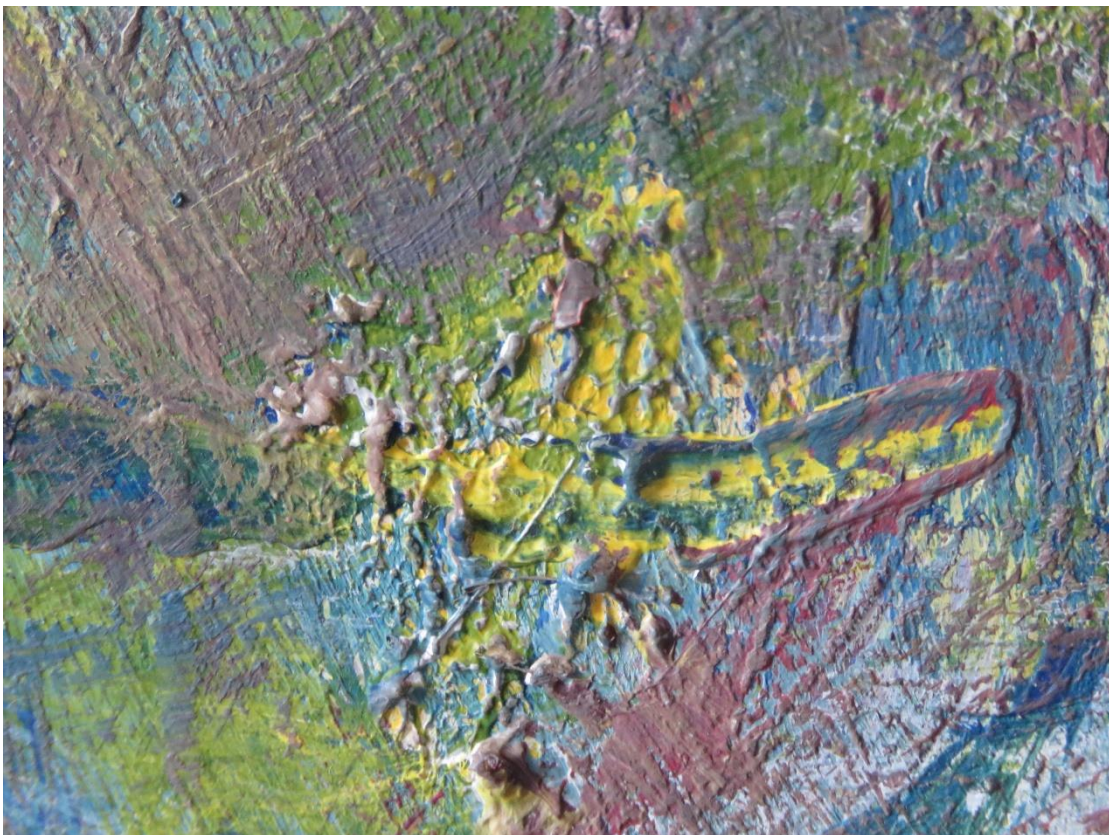
Iedereen is blij tot de oorlog komt en haar vader moet vechten



Haar babyzusje kent geen vrede. Ze is boos, woedend, weet niet waarom



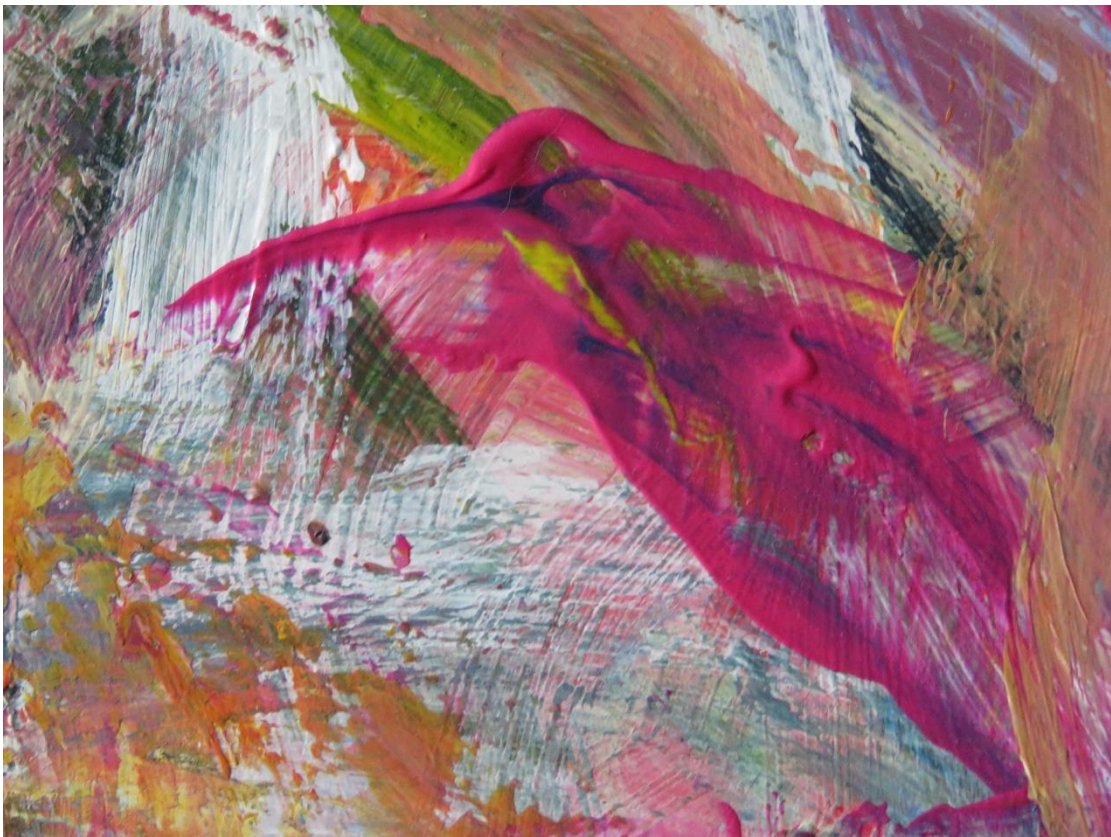
Zij wil naar school, kan ze tenminste spelen. Thuis zijn ze verdrietig en bang



Maar de oorlog gaat voorbij. De Moffen hebben verloren. Hiep, hoera, wat?



Lief zijn, de beste zijn, de wijste want jij bent de oudste



Ze wil niet zitten en leren, leren, leren, ze wil spelen en lachen



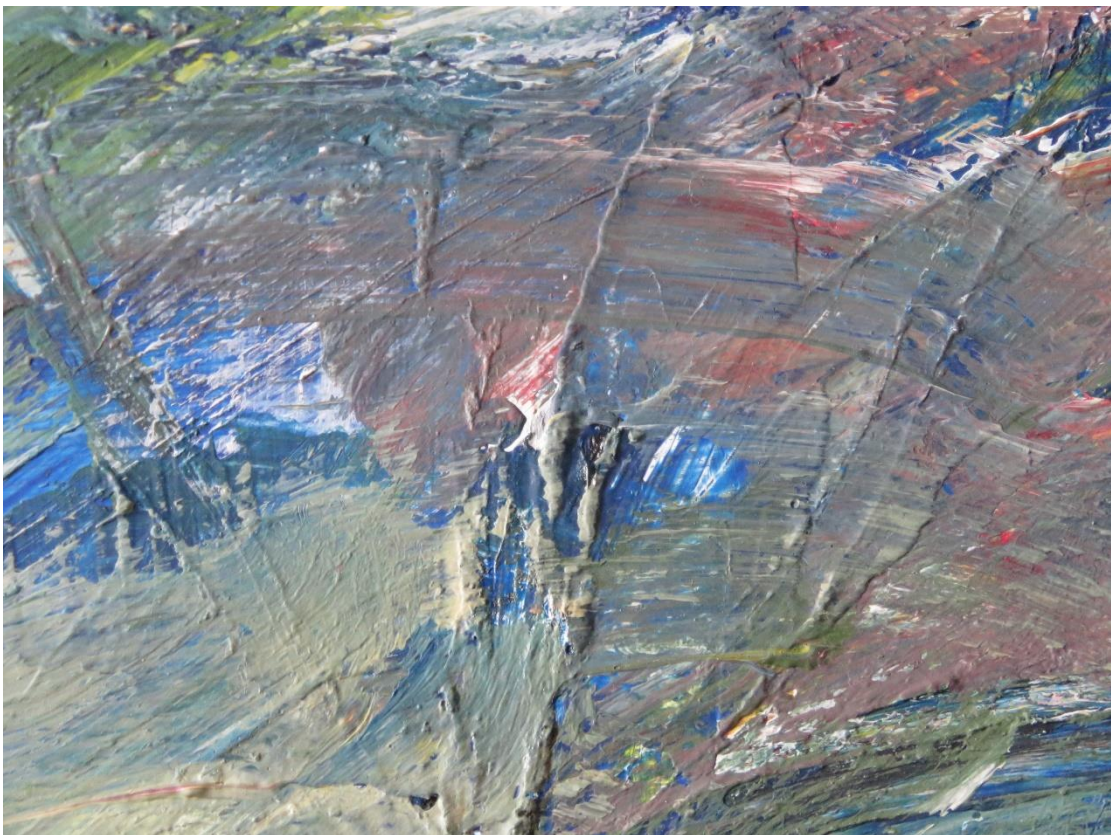
Ze mist haar vader die gek doet en plat wordt gespoten in een inrichting



Ze snapt niet dat haar moeder blijft lachen, terwijl haar vader...



De jongetjes komen en weten het beter, lopen harder, alhoewel...



De strijd altijd de strijd om wie het beter weet, mooier is, knapper...



Ze geeft zich over aan de liefde die haar niet kan behoeden voor pijn van alleen zijn



Werken dat is wat ze kan en wat ze doet. Werken om de pijn niet te hoeven voelen



*Wat de toekomst brengen moge,
mij geleidt des Heren hand
is wat ze gelooft en waar ze op vertrouwt
Het is April de zon schijnt
De wind is koud
Ze heeft een pijnlijk SI gewricht
Voelt zich wiebelig, uit balans
Toch heft ze de ogen naar het onbekende land
Leer mij bidden zonder vragen
Here wat gij doet is goed
Leer mij slechts het heden dragen
Met een rustig, kalm gemoed
Kanttekening:
Als kind kwam God op mijn pad als een geschenk uit de Hemel
Nu weet ik dat God niet op een troon zit te regeren en te organiseren
Maar dat er een Goddelijk vond in mij is net als in jou
Jij en ik hebben de keus of we luisteren en horen
Dat we geroepen worden of niet*

About Love – by Irize Loots



'Hert...zo lief en zacht ben je.
De bloem van goedheid, een omhelzing van verre.'

The above hand-drawn image and message was my birthday message from Tine van Wijk earlier this year, in February. It means: “Deer... so loving and gentle are you. The flower of goodness, an embrace from afar.”

I know the medicine card message of Deer also, and was deeply touched by this birthday message. Though it was one of many on my birthday, I was particularly touched by it, because it is also true. I am loving and I am gentle, though in my experience this has not always been what others saw in me or recognized in me, and perhaps it was that which brought tears in my eyes on my birthday this year.

I will come back to being loving and gentle again in a moment, but I first wanted to also express my current joy with Life. Yesterday, after three years (more or less) the To-C Writers met again for the first time. What a joyous reunion. It felt right! Divine timing I would say. Since the last time we were together as a whole group, we broke-up, and thereafter though we may have been ready to reunite, we had a two-year long pandemic worldwide. Though some of us met in person in between and online a few times, and some of us wrote with Tine for the To-C magazine during part of the pandemic years, now we were invited to meet again. And by what felt like a true miracle we were all there yesterday – Tine, Joanna, Anna, Anja, and we had a visitor, Julia whom joined our get-together, and it felt as if she too belonged with us.

How strange and how wonderful to see everyone again in person, to reconnect, and to reunite. When I woke up this morning, I could still feel the excitement – the joy of it was not only because we may meet again in future, but because we did it yesterday! We saw each other!



Left: Anja, Joanna, Tine en Anna (To-C Writers; 2019)

Right: Tine and Irize (To-CWriters; 2019)

What a special gift to be together like that again. With this group of special women around a table, who dared to share bits and pieces of our lives and how we are doing with each other, and who used to share our lives with each other through writing (as To-C Writers in 2019).

Tine showed us some of the beautiful To-C magazines in print. Previously all the To-C magazines were online – I have read many remarkable and deep personal pieces of writing in the magazines over the last years, but to touch, to feel, and to see the writing and photo's or works of art in print was altogether more wonderful!

And in the course of our afternoon together while we talked, Tine shared that the next To-C magazine, number 18, will be about Love and Aggression. What can I say about that; could or should I write anything about the theme at all? Last night I read what Laura Perls wrote (a piece Tine sent through to us), and I thought before falling asleep that it may not be something I can write about at this moment.

Yet, today is another day. As always I always am with my writing, as I am with my Life, and both I really enjoy at present. With that I am not saying that my life does not have its hardships, its battles (or wars), its struggles, its heartaches or its pain – no! In fact it does have all of that! But I also enjoy living – every day again and again, and I enjoy writing – every day again and again. Writing is not difficult at all but sometimes I simply cannot write, and only have blank pages in front of me that I cannot fill because I struggle to find words or really have nothing much to say at all. This I often experienced over the months prior to and after my mother passed away in December 2021.

Nonetheless my notebooks and diaries, and my computer desktop is full of writing. Some bits of writing is extremely intimate and private, and I always hope and pray no one will find them one day when I am gone. It has however never stopped me from writing, and it is precisely in sharing those inner worlds through writing that we may perhaps find connection again, and we may discover that we all have inner worlds – worlds full of fear, pain, troubles, anger and love, and wonderful inner wisdom.



Last year, in the beginning of 2021, a poetry compilation of mine was published. It is called 'vlieg vorentoe' (fly forward), and it took a lot of courage to have it published, and it also gave me a lot of joy to hold it in its printed form. And then to trust that I am ready to share something so very personal that I wrote from my own breakable, gentle, and loving heart with the rest of the world. My poetry felt almost too close to my heart to put it out into the world where it could fall into hands that may not be as gentle or loving towards my sensitive life's processes in poetic form. Yet, I did it. I did it, precisely because we all have life processes – and whether or not people resonate with my poetry became less important. I think that how and what we write and share in the To-C magazine is the same.

Yesterday, I shared the story of the day that I gave my poetry publication to my mother, as it was dedicated to my parents with the To-C writers. It is a day that will forever be in my memories surrounding this publication. How my mother held my book in her hands as if it was gold, how she read my words as she paged through it, sometimes out loud, sometimes with a whisper. And how she felt it all, with a sense of wonder and true deep resonance, was beyond special. I also shared with them that after the hour with my poetry book in her hands she recognized me for the first time as her daughter, Irize, behind my Covid-attire. A moment that moved my heart so deeply that it can never be undone ever again. I have not yet shared with the group though how she responded while she was reading one specific poem out loud wherein it states at the end of the poem that "a violin has always lived in my soul". My mother simply said: "I know." And yes, she knew! She always knew. All my life she knew my soul and that part within me that sings and vibrates, albeit happily or sadly, like a violin.

To come back to Tine's birthday card, I guess that I am like a deer. I am gentle and loving, and it touches me deeply when anyone sees and appreciates whom I am. But I am not only gentle and kind and loving. I have healthy aggression too – if I didn't I would not have been born, would not have been able to set boundaries, and would not have been able to DARE speak up or write, when I do and then put it out there for others to read. The one cannot be inside us without the other.



To end off this piece of writing, I share with you the poem that I referred to, here below.

'n viool het nog altyd in my geleef

daar is woorde in my voete
en musiek in my hande
die nag hoor my roep
as die sagte viole se trilling
teen my ruggraat streele
ek hou ritme terwyl ek loop
en hoor hoe 'n liedjie dartel
as die wind suis deur die blare
ek tokkel op die tafel, teen die muur

oor jou hart as die musiek
my binnedeur oopgesluit het
van kop tot tone en terug
ry 'n rympe oor my rug
tot waar ek weer begin
wie sou kon raai dat daar by donkermaan
geluide uit die klippe kom
wat klanke komponeer vir die stiltes in my?
'n viool het nog altyd in my siel geleef

(hulle wat my nie ken nie
sal net so verbaas wees as hulle wat weet van my)

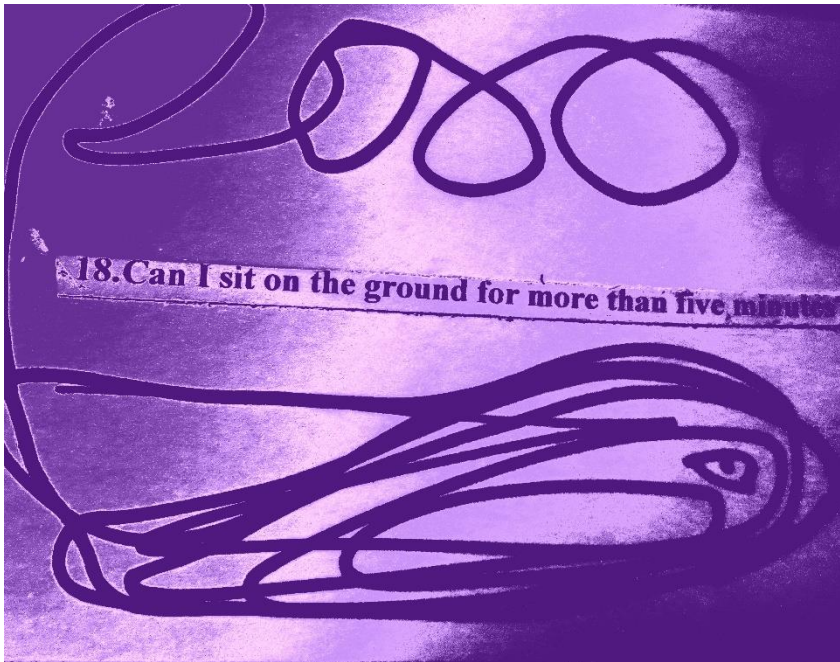
a violin has always lived in me

there are words in my feet
and music in my hands
the night hears my call
when the soft violins' vibrations
touch against my back
i keep rhythm while i walk
and i hear how a song falls
when the wind whispers through leaves
i keep the beat on the table, against the
wall

over your heart when the music
has opened my inner door
from head to toes and back
a rhyme rides over my back
to where i begin again
who would've guessed that at dark moon
there are sounds in the stones
compositions for the silences in me?
a violin has always lived in my soul

(for whom do not know me
it may be as surprising as for whom do
know about me)

Q. 18 Can you sit on the ground for more than five minutes?

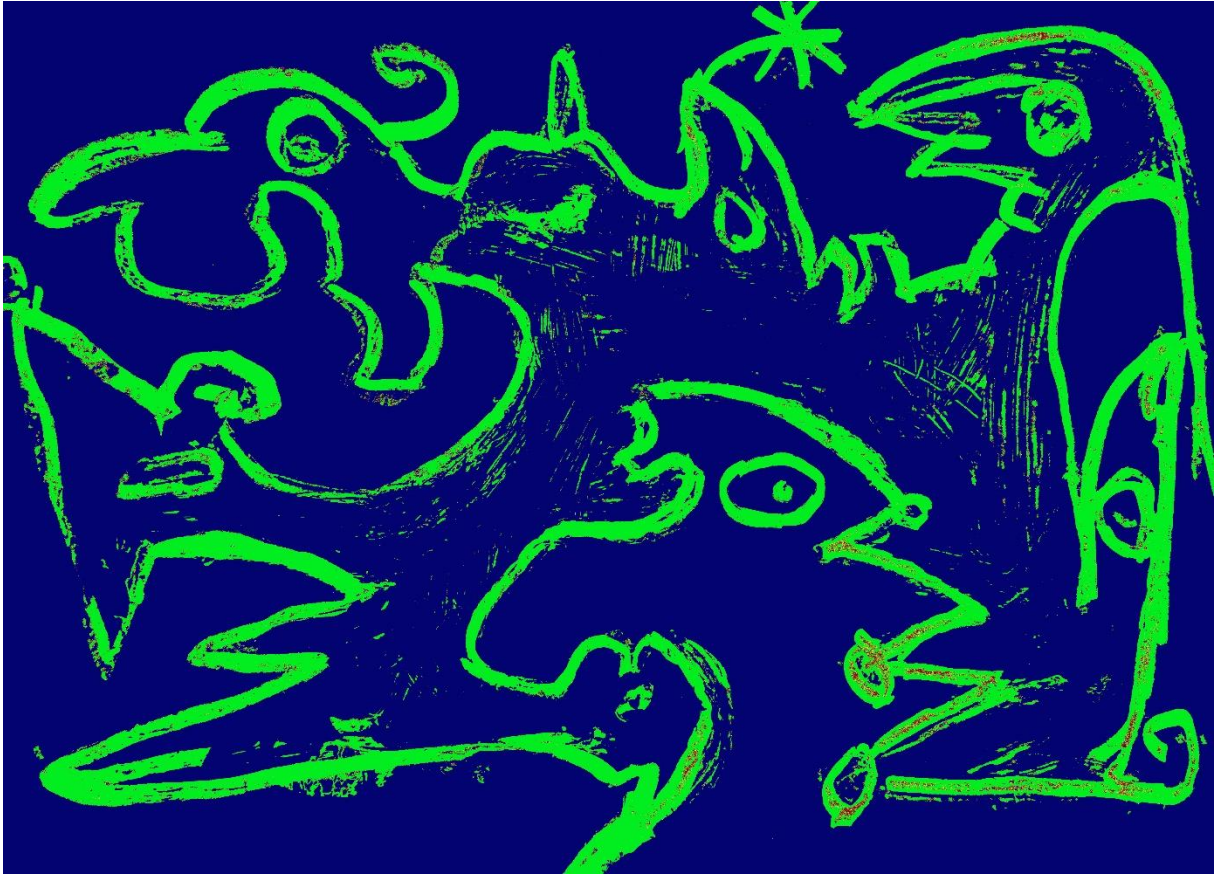


**Sitting not on the ground for more than five minutes
I hear the clock tick
I hear the central heating spreading its warm air
I taste the sweetness of a meringue on my tongue
I feel my neck; it is stiff
I feel the necklace I am wearing; it is heavy
I feel my heart bouncing
I take a sip of coffee
My head is still busy with the death of my grandfather
Today 72 years ago
I feel pain, sadness; it is still there
We as a family could not speak about our sufferings
The pain at that moment was too big. Unbearable
There was also shame
For what was the story behind
his floating dead in the canal before our house
How could he drown?
It happened during the night when we were all asleep
Except my grandfather
He went outside, because he heard burglars?
Because he wanted to commit suicide?
There was no way of knowing it seemed
While still sitting here, I feel a lump in my throat
I scream AU, AU, AU!
Fuck the story...
I miss his arms
I miss his lap
I miss his attention
And most of all I miss his presence!
It is never too late to mourn!...**

Rainy Sunday



**Rainy today, Sunday, cloudy now
My spirit is in minor
I need a stimulance
A genial idea
A vision to step out of the greyness
Out of the doom feeling
Out of the thought that I should feel privileged
With the water around me
Knowing that in other parts of the world
People are praying, craving for a single drop
That will make their crops green again
I also know that when we get too much
They or you won't
As we all live together on this earth
That has only one limited amount of water
We all have to share
Otherwise the one drowns while
The other is starving of hunger and thirst
What is the question?**



Abraham Joshua Heschel in 'God in search of Man:

A Philosophy of Judaism' page 117

'The heaven' is a challenge.

When you "lift up your eyes on high",

You are faced with the question.

Faith is an act of man who transcending himself

Responds to Him who transcends the world.

Such response is a sign of man's essential dignity.

For the essence and greatness of man do not lie

In his ability to please his ego, to satisfy his needs,

But rather in his ability to stand above his ego,

To ignore his own needs; to sacrifice his own interests

For the sake of the holy.'

**As Gestalt therapists we use a different language,
but I think we nevertheless recognize what is being stated here.**

**Again and again the message is: it is about the intention,
the doing, in relation to the thinking.**

Let's stay away from separating ourselves

By agreeing that as human beings we are spiritual

Whether we believe it or not...

Verbinden in de Moskee



Geschreven in de moskee met de – overwegend - Turkse vrouwen die bezig zijn met hun eigen bewustwording en transformatie. Zoals altijd als ik een groep begeleid voel ik onmiddellijk de verbinding Als we gaan zitten en naar elkaar kijken en luisteren. Maakt niet uit welke taal we spreken, de saamhorigheid is er. Feit is wel dat we vrouwen onder elkaar zijn. Het zou anders zijn als er ook mannen meededen, maar dat doen ze niet. Schrijven om contact met je innerlijke zelf te maken is niet een mannen- Maar een vrouwending. Mannen hebben hun eigen manier om met elkaar Te communiceren. Ik denk aan de Turkse café's en de moskeeën waar het In de eerste plaats over mannen gaat. Ik moet ook aan mijn vader denken. Sinds hij samen met andere mannen had moeten vechten bij de Afsluitdijk in 1940 kon hij geen echte belangstelling voor vrouw, kinderen en moeder opbrengen. En als het over mij gaat, hoe zit het dan? Ik hoor niet echt bij de vrouwen En ook niet bij de mannen uiteraard. Heeft te maken met geen kinderen hebben.

Bij wie hoor ik wel? 'De Beleving Schrijven' pagina 181:
'Gestalt brengt me in contact met de ander. Schrijven op zich niet. Integendeel. Wordt het nu dan tijd om dat te veranderen? Ik heb niet voor niks bedacht dat de woorden die ik heb geschreven geluid, klank, toon nodig hebben.'
En dat is precies de magie van elkaar in een groep ontmoeten.
Als de woorden klank krijgen en we naar elkaar luisteren overstijgen we de verschillen. Cadeau van het Leven!

Die blik



Het begon met die plataan voor mijn deur, die je mooi vond.
Ik zag je blik en wist die raak/wil ik nooit meer kwijt
Wist dat niet bewust, maar gevoelsmatig
Wat volgde was het avontuur van aantrekken en afstoten
Nog een moment van eeuwigheid kwam op een berg
Jij zat daar en tekende. Ik zat naast je en keek mee naar dat uitzicht
Dat is waar het over gaat. Samen zitten, kijken
en weten deel van het geheel te zijn
Maar dat is niet alles. Het leven moet geleefd worden
Voor eeuwig op een berg zitten kan niet de bedoeling zijn
Er moet gewerkt en geliefd worden, pijn gedaan en pijn gegeven
Allemaal deel van het grote spel
De een maakt de ander bang,
waardoor eerst de een en dan de ander boos wordt
en de deur dicht doet, waardoor de een met kloppend hart
achter die dichte deur blijft steken; af en toe aanklopt
om te horen en te zien of de boeman al plaats heeft gemaakt
voor die blik die ziet en begrijpt

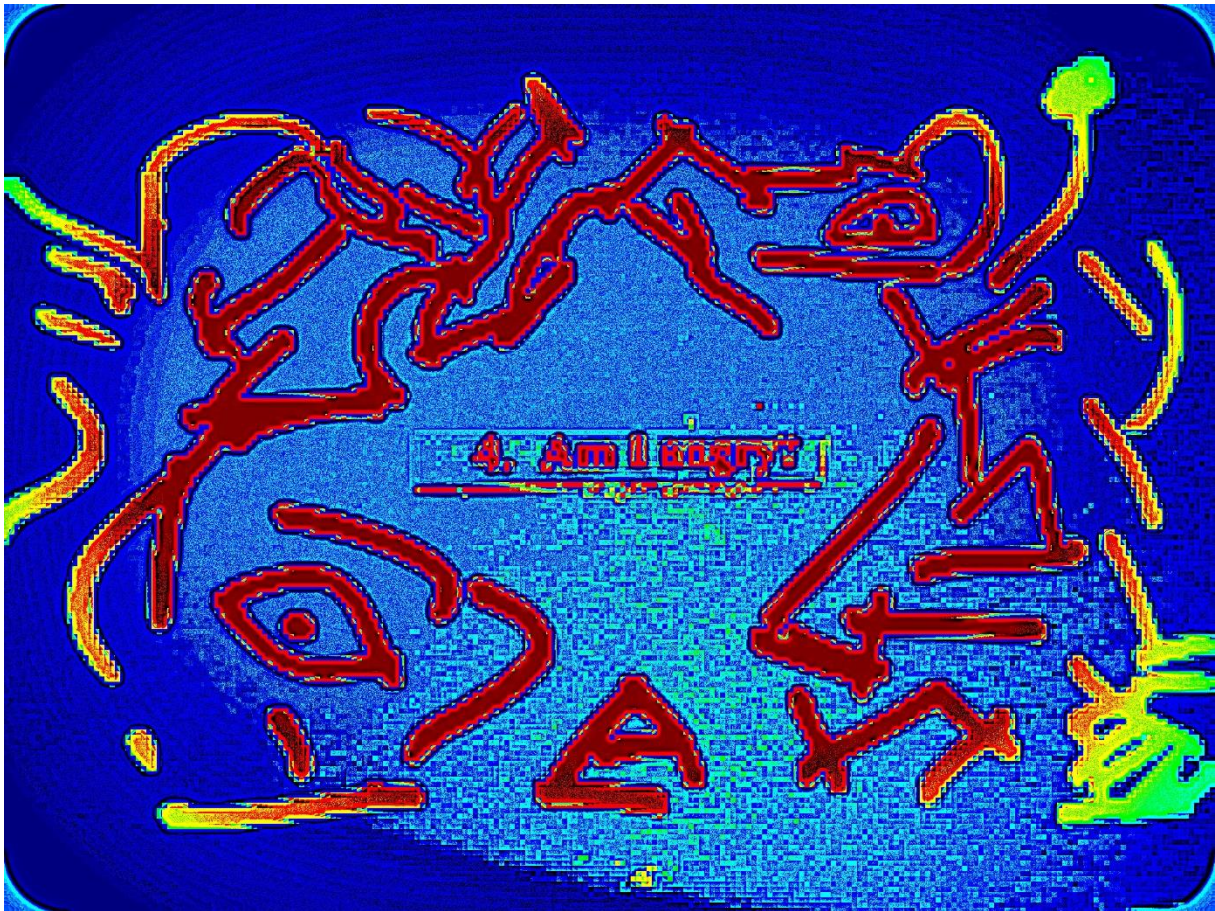


**Maar zolang de deur dicht blijft kan de een de ander niet zien
Niet gedag zeggen, niet vragen hoe het is, geen vriendelijk woord geven
Niet lachen om de mesjokke sprongen van de een
Om de hartdeur van de ander te openen
Intussen gaat het leven zijn gang
Zowel de een als de ander leeft zijn, leeft haar leven
en gelooft dat het zo wel mooi is geweest met de ander
Maar die blik blijft
En het verlangen naar die blik ook
Mag/kan/wil de een de ander bellen om te feliciteren
Is een vraag die jaarlijks terugkomt
Zo ook vandaag,
Vandaag is de dag om Ja of Nee te zeggen
Ja ik doe het en neem het risico afgewezen te worden
Of Nee ik doe het niet, ik ben te bang
En heb geen behoefte aan meer pijn dan ik al heb
Maar ja, zonder pijn geen leven, geen leven zonder pijn**



**Aanvaarden dat het om een verloren zaak gaat
Is een proces dat nu meer dan dertig jaar bezig is
Een proces dat duidelijk maakt dat angst en boosheid
Poortwachters zijn, die gepasseerd moeten worden
Voor de volgende fase kan ingaan:
Gij zult uw angst en boosheid moeten transformeren
Tot de kracht die nodig is om op het geheel te vertrouwen
Vertrouwen dat ook op afstand zijn werk kan doen
Vertrouwen dat zelfs een dichte deur
De liefde niet kan buitensluiten
Zelfs in een dichte deur zit beweging
Zelfs een dichte deur kan opengaan om de confrontatie
Met de angst aan te gaan
Het verlangen om te zien of de blik open of gesloten is, blijft
Toch...gaan blikken open en dicht
Net als eb en vloed elkaar afwisselen en niet samen komen
Het een kan niet zonder het ander
Net als de een niet zonder de ander kan
Als het gaat om een compleet Mensch te worden**

Right Question 4. Are you angry



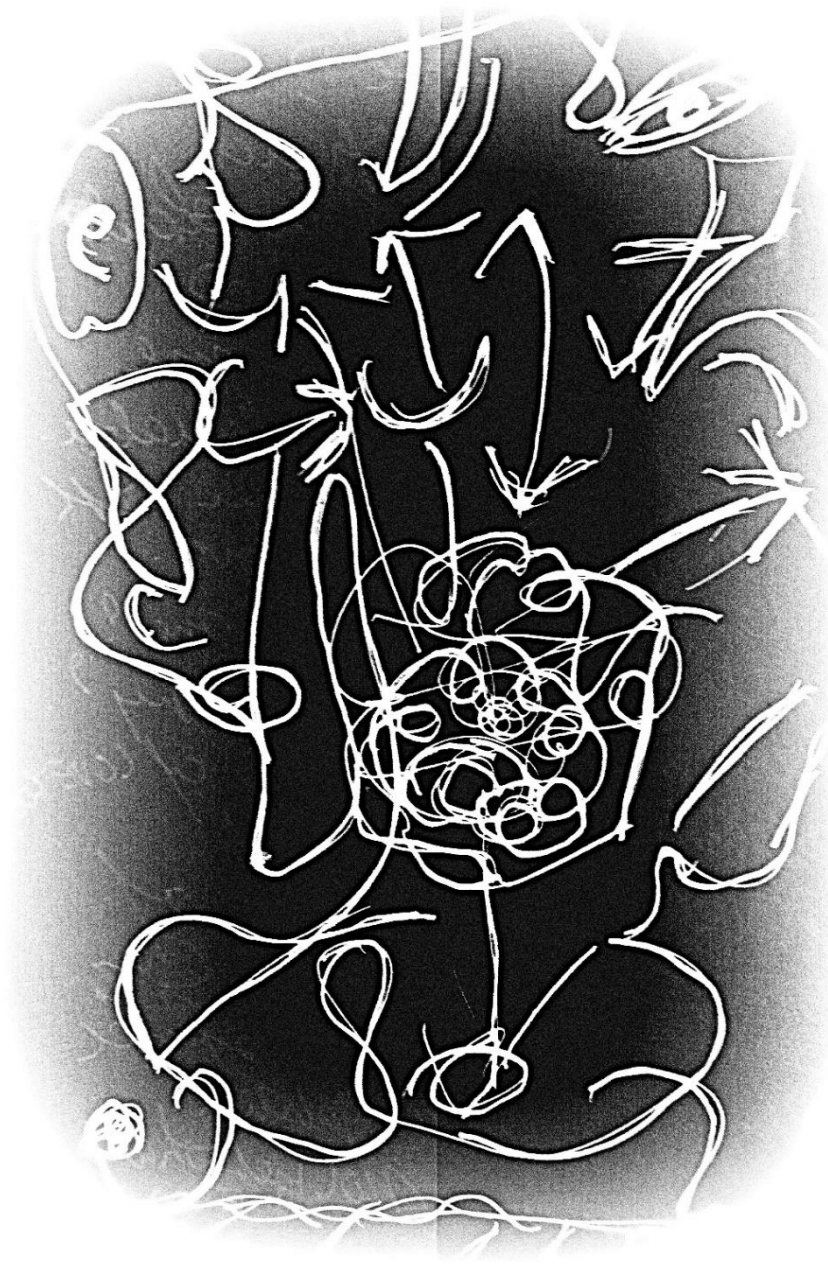
Angry? Dirty word? Not desired? Are you ever? Never? Do you behave well and feel at the same time cross inside? Especially when you feel ignored, not listened to, not answered, not seen, not heard, not loved. Are you afraid that anger will scare people off? Did you experience being ignored because you radiated anger?

I am thinking of the song: *Laughing on the outside; crying on the inside.*

While I write, I tell myself, don't write about anger, don't write about turbulence, don't write about jealousy, you will scare your readers off and that is the last thing you want to do. But anger plays a key role in every community. Being angry and wanting to behave as a nice wo/man who is worth being loved is vital.

My Response

At this moment I am not angry, I believe, I am exploring, I feel curious. I know I am not the only one who becomes angry, I am not the only one who lives with the turbulence inside, I am not the only one who is feeling anger and does not express it. I know by experience, it is relieving to write about anger, aggression, irritation, turbulence, without restricting myself. The knowing in itself is already healing. The biggest challenge is to feel my anger and own it, without accusing secretly the people who ignore me, don't see me, don't hear me. Not easy.



ANGRY!

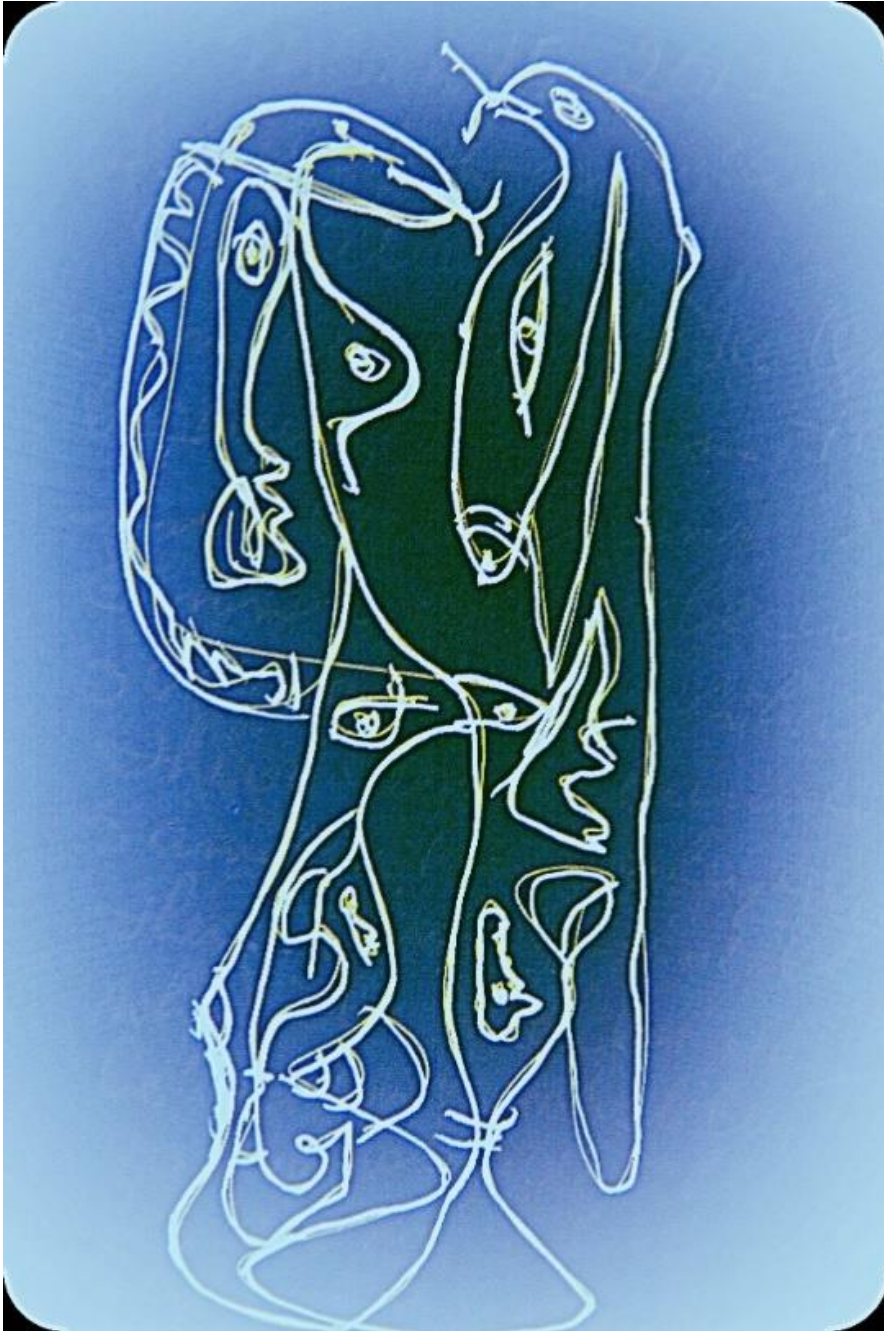
Confused! Lost! You do not understand that people talk and talk and talk about the disaster that is happening without crying, screaming praying. It seems we stay composed and well behaved on our way to where? I do too. I do not know what else to do. Except sharing this with you. And of course I will keep praying.

Praying helped me to stay healthy during WW II but then I was a child that believed in a God who could do it for us. Now I am old but I never stopped believing that there is an invisible enormous Energy ready to support us as human beings. If we ask for it and are ready to receive it. And ready to use it. We as human beings create war and if we want peace we will have to use our hearts. I am afraid we cannot do it without weapons in the situation we are now. But I hope there is a way to use weapons to save as many lives as possible...



PROSECUTOR

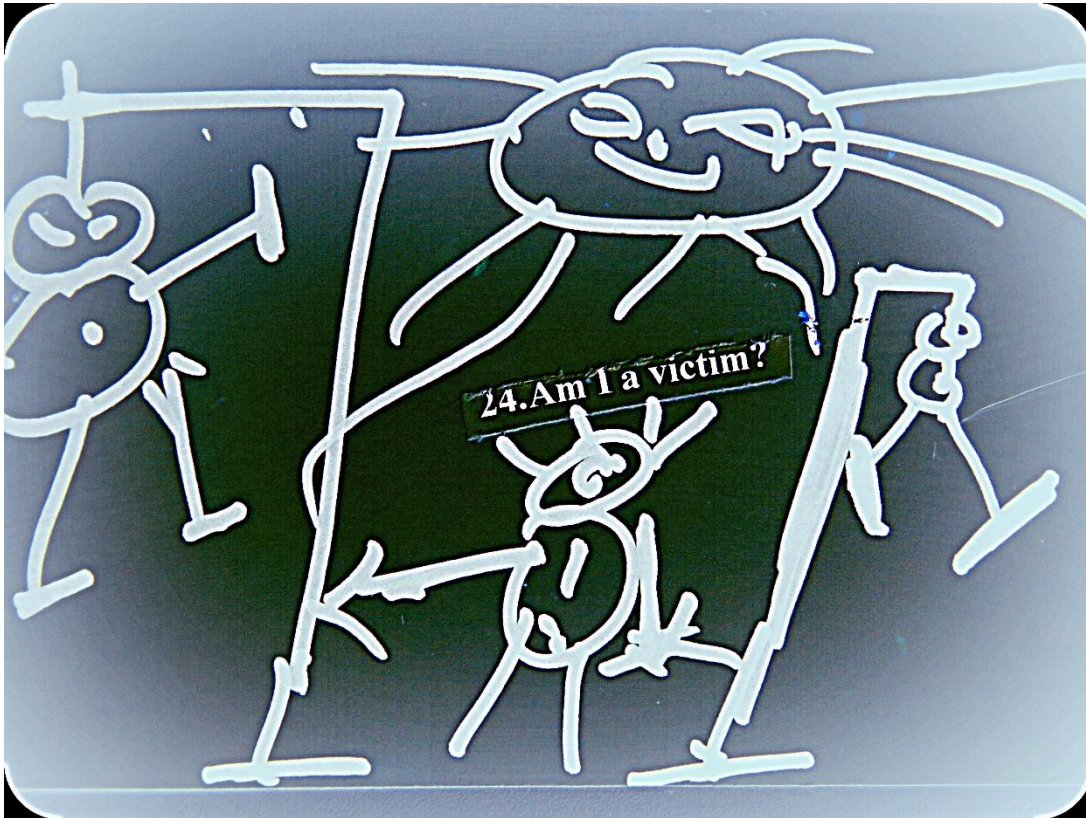
You? No not you. You are a wo/man who wants to make the people, the world happy, more happy. You do it by being as happy as you can. Here you come, happy you, even if you are unhappy inside. Happy to be alive. Being unhappy and agreeing you are, can give a deep happy feeling!



VICTIM

Are you? Or are you more a chicken? No? Yes? And how do you feel today? I feel too chicken to be able to face it. Being a victim and feeling one is painful. I know I should be able to step out of a role like this. But for the moment I feel too angry, too misused, too fragile. Today I feel connected to all the other victims in this war. Knowing that we are victims together, all in this same boat opens our source of compassion.

Q24. Are you a victim?



No, yes, no, no, yes, yes. I a victim? Why should I be? Am I in the victim role? Of course I am. Who isn't or was not? By being in the victim role I learned I am a woman and I have a mouth, that can utter the words I need to survive in a city that is open, tolerant, alive and rather kicking. I like to be part of this world where I was a child when we were occupied by the Nazi's. I know how it feels to be overpowered. I know there can be soldiers who threaten your father who is hiding with the potato's in the basement, while they are talking with your mother and grandmother. What I have learned from this episode in my life, is that roles change. I saw with my own eyes that our prosecutors became victims when they were defeated and we as their ex-victims, now transformed to prosecutors, were watching them passing by.

Zinker (2001), page 15: 'I feel that a therapist often communicates a profound message out of presence, what s/he radiates to others by just being in the world.'

What do you radiate by just being in the world? Not only as a therapist but in all the other roles you are playing? When was your darkest victim hour? Were you able to transform or is this dramatic event sucking you again and again back into it, giving you a reason to make the other feel guilty? Only way to get out of the victim role is to admit that we are victims, no doubt about it. And by writing our victim stories down openly we will discover we are much more than victims and prosecutors and saviours as we are human beings. Or did you believe you were a human doing?



Savior - SPASIBA = Dank

For giving us Life - For giving us Breath

For giving us Love - For giving us Sight

For giving us Light - For giving us Beauty

For giving us Music and Trust to be able to understand

The Power People who think they have the right

To destroy Life, to destroy Beauty.

Please give me/us the insight to accept why this has to happen.

Why do we, why does the world need (?) those disasters

Time and time again

Is it the only way to make us aware

Of our blind spots that need attention

To be opened to the reality of the lack of Love?



AFRAID

Afraid of me? Afraid of you? I do anything not to betray myself.

Meaning not to show my fear, not my vulnerability.

Not my longing. I believe no one will give me what I need or long for any way.

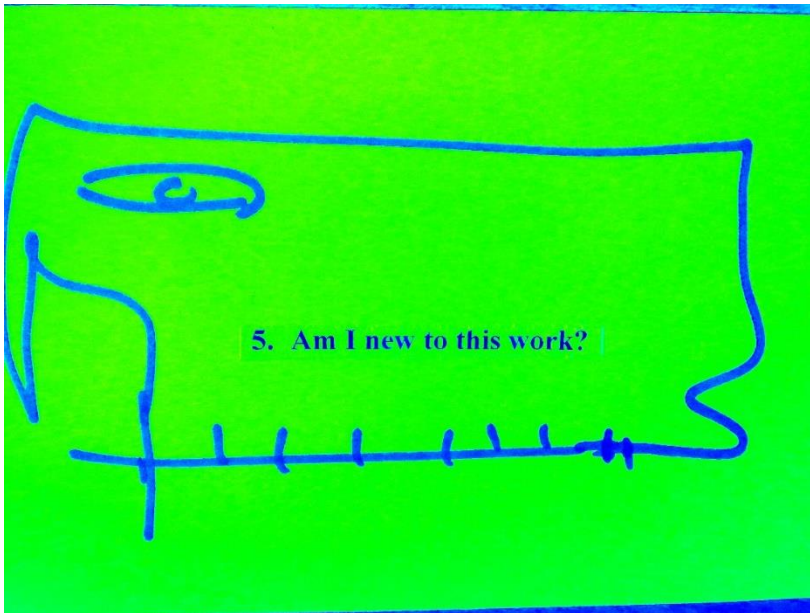
If I am afraid of you of me, I am afraid that my longing cannot be fulfilled.

A Place to belong



**I need the beauty of light - I need the beauty of Air
I need the beauty of People - I need the beauty of Nature
I need the beauty of the Divine - I can C it and feel it if I am open
And I can only be open - If I am also open to the Clutter
Open to Jealousy - Open to fear, anxiety, angst
Open to cold winds, rain, frozen water - Open to the stinking shit
that makes me suffocate - Open to the anger and the power
Trying to dominate me - But long nose Men and Wo/Men,
I have got my own Power, I do, I do not need your Domination
Nor your admiration - Nor your projections
Nor your help - Nor your pity - I can do all that my self
What I do need from you - Is your own beauty, your own love
Please show me your feathers - Just do, do not be afraid,
I will never reject you - When you are also open for me
For my beauty, shit, fear and love
Because it is not about me only
It is about we - We, we , we, we,
You and I make we –
You and I are free, to become a we**

Q5. Are you new to this work?



Are you new to this work? is a strange question. For what is the work we are talking about? Is it to write or paint? Is it about connecting and communicating? Are you new to this kind of playful work? New to painting, to writing? New to playing, to singing, to dancing? Or to some other kind of work that invites you to let go of control? Do you think you can do it? Want to do it? Or are you not going to take the risk to make a fool of yourself? If the answer is Yes, I do want to take the risk, this is what my work is about, please take a moment to write and explore. Just imagine you are a beginner and a whole new adventure is waiting for you. If the answer is NO, feel what your body is telling you and write about that.

My Response

A new adventure is waiting for me, if I am willing to be new to this work. This_work that is new to me is to write without becoming too personal. To write and let the words come without controlling them with my thoughts. Are you new to this work is an irritating question for me. I have the feeling I have been doing this_work day in and day out. This work is offering the world the qualities that I have. This work, I think, is to make people I meet as happy as I am. This work starts with making me as happy as possible. This work is feeling that this work has nothing to do with work. This work is not heavy, on the contrary it is light! This work means sitting in my own paradise, with a pen and paper and becoming aware of the silence inside me:

here I am, I was always working. I existed because I worked. Yet, now I have to face this work I am new to without understanding the words I am writing. Hail nature, only the sun can give me this space that is a gift from...?

SONG WOMAN

Ik zat te grasduinen in mijn reisdagboeken en vond een tekst, die ik met jullie wil delen. Ik schreef hem toen ik in een vliegtuig zat dat van Charleston naar Washington onderweg was en ik liet me inspireren door een Native American poem van Linda Hogan. De hele tekst is langer maar vandaag een deel dat me speciaal nu bezig houdt:



**Song Woman sits beating the rhythm of her song
There in a distant place next to her cousin the water,
Beating the rhythm of her song
Song Woman sits in the sky
Feeling the rhythm of the bumping air
Song Woman knows that the rhythm of the bumping air
Is what her will bring to Washington
Song Woman sits still, buckled up in her seat
Knowing that if she would sing here and now
Her own song in her own rhythm
She would be frowned upon, even a Song Woman
Cannot sing her song in the sky while listening to the beating of her heart
While the air goes on bumping the plane
on and on, no worry, on and on, no fear, it all comes together
for the best air journey from Charleston to Washington
Song Woman is on earth today, she can sing her way
to celebrate a cold easter and hopes to find Beauty inside
where people are and Contact and the possibility to C sing together.**

Q7. Can you do IT?



Do you believe in the reality of dream, hallucination, play and art? How about the undercurrent? Are you aware of it? Can you give it words, can you write about it? What is the undercurrent? Your undercurrent? Does it connect you to your own wisdom?

My Response

If I do IT, I have to write about the reality of play and art. How can I possibly underestimate the reality of the Undercurrent when I have experienced, that this way of writing gives me answers and connects me with my soul. Not only by writing also by sounding and singing, painting and sculpting I arrived in realities with unexpected dimensions. If I stay with the split and think that only deliberate speech, thought and introspection are real, I am stuck. No new insights will reveal themselves. When I take the risk by crossing the border guided by intuition and emotions, I can sit here knowing I am doing the most serious job there is to be done. I do IT, I connect the thinking with feeling by not letting the one overrule the other.

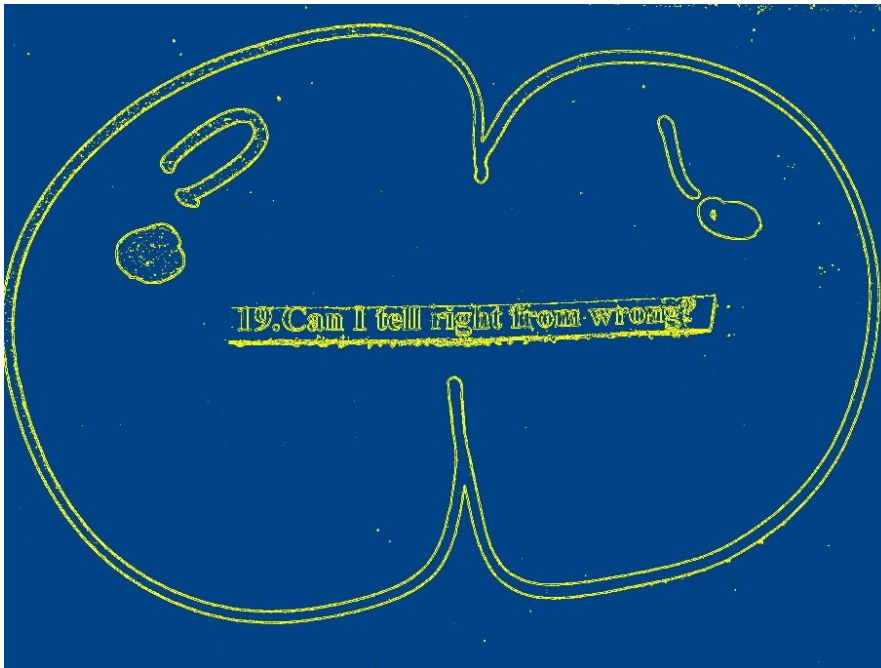
When I realized I wanted to teach Gestalt as an Art, I decided to study ‘Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality’ by Frederick Perls, Ralph Hefferline and Paul Goodman* more closely. I collected all the quotes about art and became fascinated by the beauty of the words. While responding to those existential questions I needed nourishment, and decided to feed myself with quotes from PHG*, short for the above mentioned book. In this chapter I start with giving you quotes, that can make more clear what IT is about: on page 19 the writer tells about the ‘underestimation of the reality of dream, hallucination, play and art. And an overestimation of the reality of deliberate speech, thought and introspection.’ If you possess PHG please go to this paragraph and read more. If you don’t have the book, please buy it. It will make working with those questions richer. You will find perfect nourishment in it.

Tuintje voor Fouzia



Om de pijn in mijn rug te vergeten
Speel ik met roze en blauw
Kleuren die passen bij de energie
Van vrouwen en mannen
Die ook willen spelen
Intussen hoor ik de stofzuiger
Ruik ik de zeplucht
Fouzia maakt mijn huis grondig schoon
Achterstallig onderhoud
Ik moet mij schamen
Maar doe dat niet
Ik ben bezig met mijn rug
En met mijn hoofd dat duizelig is
En licht voelt
Mijn maag zegt: je bent misselijk
Zelf weet ik: dit is angst voor het onbekende
Voor het leed dat boven mijn hoofd moet hangen
Ik kijk naar het 'Tuintje voor Fouzia' en word blij
Het komt vast goed
Geen zorgen voor de dag van morgen

Q19. Can I tell right from wrong?



No you cannot, said a man who walked into my exposition space. Apparently – in his view – I create the wrong kind of art and he knows what is right, according to his critical view of the paintings that are exposed on the wall. He is allowed to judge and say ‘No, this is not good, this is wrong, this is not art. Why don’t you take lessons? Okay, that painting with the butterflies is nice, it has a composition and that one with the whale, looks like something because of the background colours; something...the others don’t have.’ Agreed, I took the risk to let my experiments be seen by the world. Not because I thought what I created is good or right, but because what I made is interesting, intriguing. Up to now few people are impressed or touched. Few people long to look twice. Does this mean what I paint is wrong? Should I be ashamed of what I created? Right or wrong is not the question, when it is about those paintings. It is the judgement in itself that feels wrong. The way that it is given and the way I receive it. Am I still dependent of what the other thinks of me and of my work? And is that wrong or right? What about this man, who is even contradicting himself? Can he tell right from wrong and is that his job in life? But why does he have to destroy the joy of creating, instead of taking time to experience what is presented? And why do I let it happen? Is it about making the world a better place? Possibly, I think if I know what is right, I can make the world better. Problem is that if we forget to feel at the same time, we still can be wrong without realizing it.

*‘In keeping yourself with labour you are in truth loving lives. And to love life through labour, is to be intimate with life’s inmost secrets.’ Kahlil Gibran in The Prophet**

Is painting, writing, singing, dancing work that is meant in this quote? Or is Gibran only talking about hard labour we have to accomplish to survive? What does work and becoming intimate with the secrets of life mean for you? Can you experiment while playing with clay or sounds or paint or ink?

Onze Diepste Wens

Samen met Tine van Wijk creëren in Factor IJ

Iedere 1^e woensdag van de maand 2-5 uur



In het embryo is alles aanwezig om te worden wie we zijn

Onze Diepste Wens gaat over gezien en gehoord worden zoals we zijn.

Dat gaat niet van zelf. Jij en ik zullen een weg moeten vinden om ons te laten zien en horen. Schrijven, schilderen, tekenen kunnen middelen zijn op weg naar de creaties waarin wij weerspiegeld worden.

In deze workshops volgen we het programma 'Onze Diepste Wens' dat gebaseerd is op het overwinnen van onze Oerangsten door onze Basisbehoeften te vervullen en antwoord te geven op de Eisen die het leven stelt.

Les 1: Ja tegen het leven zeggen, de bestaansangst en plek innemen.

Les 2: Op eigen benen staan, de juiste voeding en de verlatingsangst.

Les 3: Autonomoos worden, support geven/ontvangen, de angst voor schuld en straf.

Les 4: Worden wie we zijn, gezien en gehoord worden, angst om niet goed genoeg te zijn.

De lessen komen voort uit het Gestalt gedachtegoed, dat ons leert dat gewaarzijn, aandacht geven/ontvangen en contact maken voorwaarden zijn om bewuste en complete mensen te worden. Hoewel deze lessen niet over therapie gaan, zul je merken dat ze een dieptewerking hebben, waardoor verandering onontkoombaar is.

Inspiratie vinden we in de kunst van Factor IJ en in 'Onze Diepste Wens'.

Gratis downloaden op mijn website www.tinevanwijk.nl

Mijn Diepste Wens is doorgegeven wat ik in de loop van mijn leven heb geleerd, ontdekt, gekregen en vooral genoten.

Data: 6 april, 4 mei, 1 juni, 6 juli 2022 Tijd: 2-5 uur

Plek Factor IJ, Pampuslaan 11, 1087 HP IJburg www.factor-ij.amsterdam

Aanmelden: info@factor-ij.amsterdam info@tinevanwijk.nl

Splitsing



Groen??
Chocolade bruin
Vuil geel
Zwart, zwart doorklieft het donker en het donker
Op de grond ligt een hand te wachten
Waarop?
Kunnen we niet weten
Het gebeurt niet
Het gaat ook niet gebeuren
Zolang ik kijk en ik blijf kijken
Hoewel ik weg wil
Dit is niet 'mijn' wereld
Niet de wereld waarin ik wil verkeren
De donkere scheidslijn
Lijkt op de muur in de Koude Oorlog
Ik denk of ik verwacht dat het anders is
Lichter achter de muur
Ik wil door de muur
Het is niet zo
Links en rechts van de muur
Zie ik dezelfde kleuren
Dezelfde vervuiling
Dezelfde dreiging
Is de muur als bescherming bedoeld?
Zo ja, waartegen?

Dit zijn woorden die het schilderij 'Soul'
Van Willem Bosma bij mij wakker maakte
Voor ik de titel had gezien

Tine van Wijk, 1 december 2021 in Factor IJ

In de moederschoot

**Vliegend, zwevend over de aarde
Muziek maakt de verbinding**

Een warme moederstem zingt een lied.

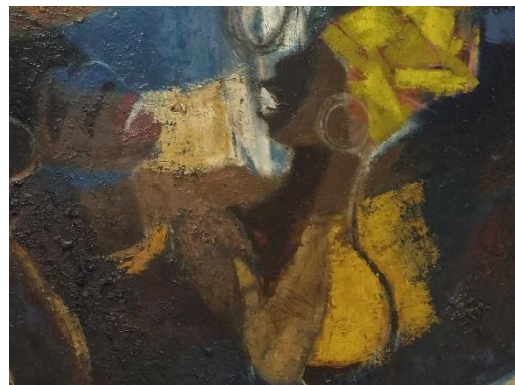
**Zachtjes wordt op de trom geslagen
Een konijn roert de snaren van de viool**

Warme grond en aarde tinten brengen rust en geborgenheid.

**De vier elementen vormen een warm, vertrouwd geheel
Er piept een verborgen gezicht op,
Is dat mijn schaduw?
Mag ik deelgenoot zijn van dit warme tafereel.**

**Het brengt me naar mijn jeugd
De muziek van mamma...Louis Armstrong, Josephine Baker, Mahelia Jackson..
Allemaal warme klanken met een onderton van diep verdriet
Overwonnen door de eigen kracht van positief denken.
Zoals mamma deed
Nooit klagen over haar kankers en de pijnen daardoor ontstaan.**

**Het zweven verblijdt me
Heerlijk los van de aarde de verbinding aangaan
De universele taal van de muziek overal brengen....**



Geïnspireerd door het doek 'Soul' van Willem Bosma – detail van het doek

Ingrid de Groot

‘Onze Diepste Wens’ met Tine van Wijk in Factor IJ iedere 1^e woensdag van de maand 2-5 uur

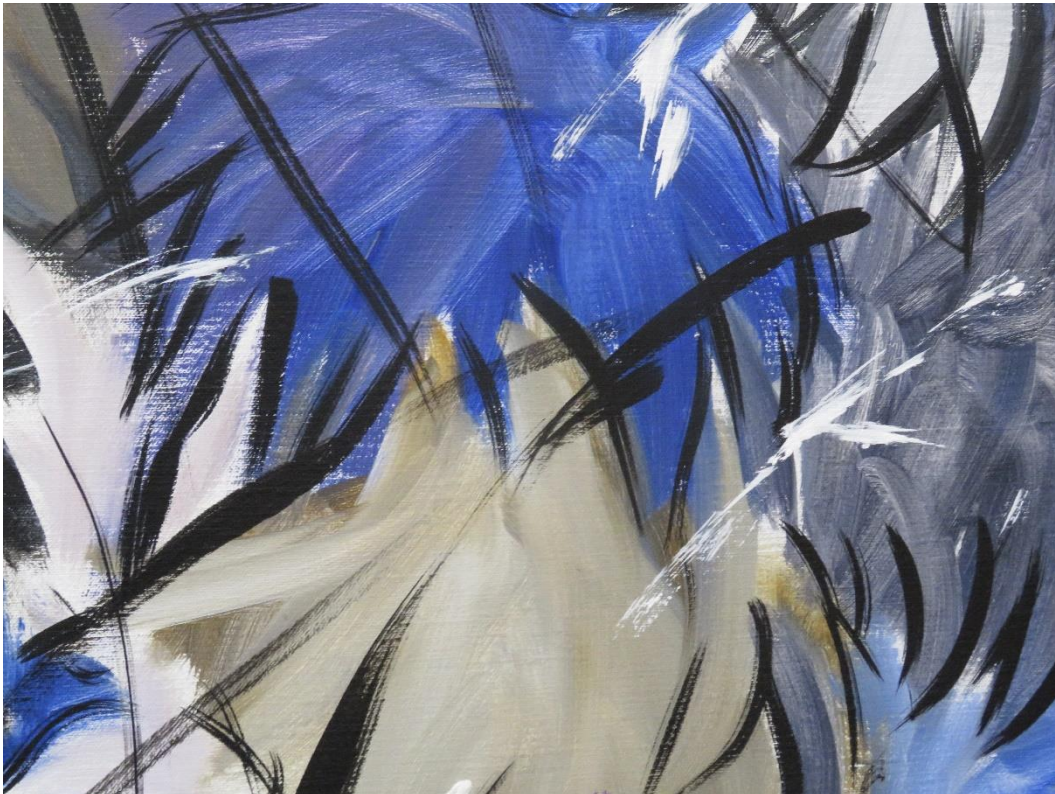


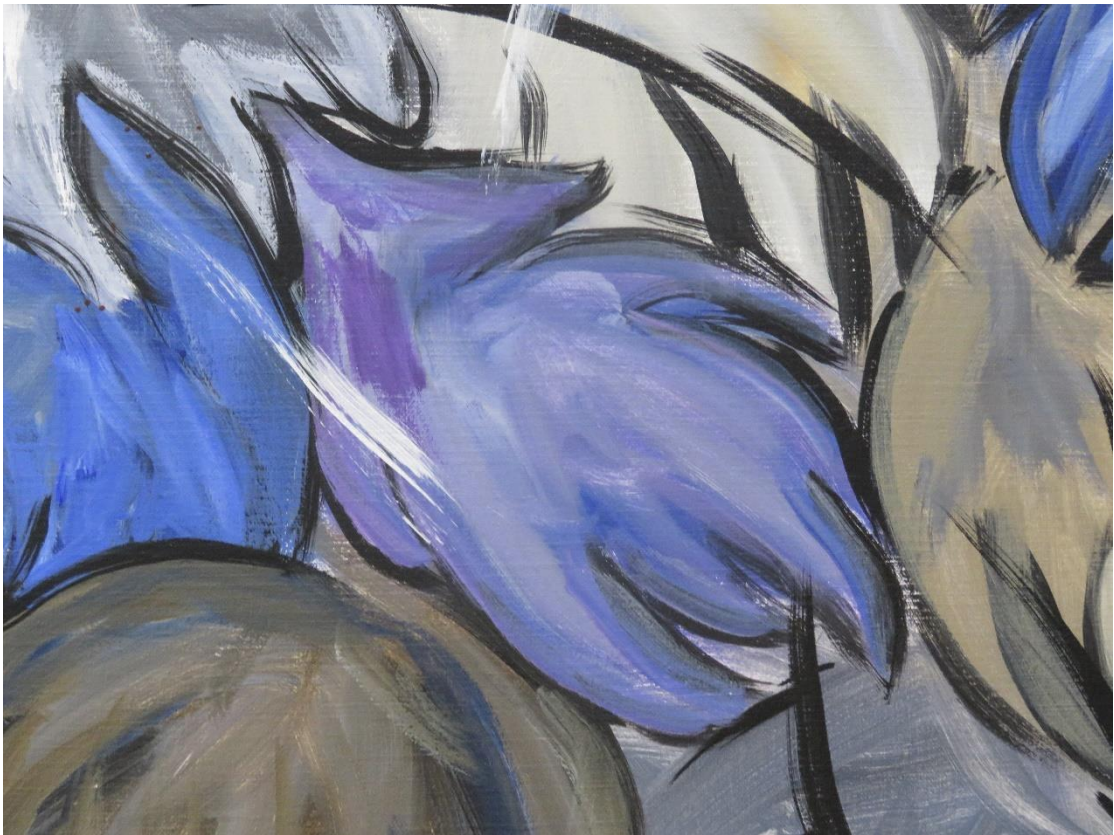
Kans om in Factor IJ gehoord en gezien te worden zoals we werkelijk zijn. Door te kijken, te luisteren, te schrijven, te tekenen, te spreken, openen we onze creatieve bronnen, waaruit gedichten, verhalen, tekeningen, schilderijen, beelden voortkomen. Wat we maken is boeiend en gaat niet over goed of fout. Want we zijn nieuwsgierig en oordelen niet. Het streven naar perfectie kan de dood in de pot zijn . Vorig jaar besloot ik een magazine te maken waarin niet alleen woorden maar ook foto's en tekeningen een plek kregen. Meedoen betekent genieten van de vrijheid om ons te laten zien en horen. Ooit werkte ik als redactrice bij publicatiebladen, heb daar het vak geleerd, maar kon mijn draai niet vinden. Ik werd eigen baas, begon een Gestalt praktijk, specialiseerde me in het begeleiden van groepen, ging schilderen, fotograferen, video's maken, gaf vier boeken uit en nu is er het To C Magazine, waarin het gaat over: wie ben ik? Wie ben jij? Wie zijn wij? De C staat voor Contact maken, Communiceren, Confronteren en voor Creatief zijn. Samen creëren is een opwindend avontuur. Ieder doet zijn eigen ding. En al die creaties krijgen een plek in het To C Magazine en in Factor IJ, een topplek als het gaat om kunst van dichtbij te beleven . Op mijn website www.tinevanwijk.nl kun je gratis het schrijfprogramma 'Onze Diepste Wens' downloaden dat ons kan inspireren. Op 6 april, 4 mei, 1 juni, 6 juli en indien mogelijk iedere volgende woensdagmiddag kun je vrijblijvend binnenlopen en aanschuiven bij de groep die bezig is te worden. Je hoeft alleen mee te doen om erbij te horen. Plek: Factor IJ, Pampuslaan 11, Amsterdam IJburg www.factor-ij.amsterdam Aanmelden: info@factor-IJ.amsterdam info@tinevanwijk.nl

Hoe Langer je Kijkt Hoe meer je Ziet

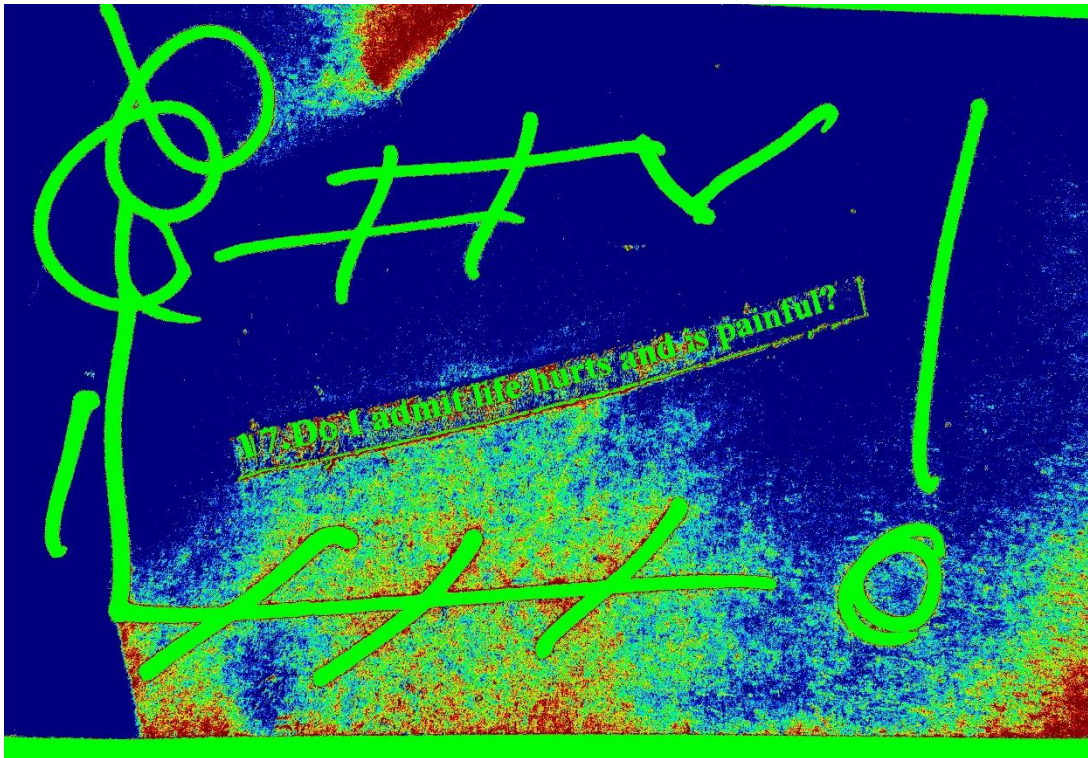


Lente Suite, Blazend Licht van Tonny de Vré te zien en te leen in Factor IJ





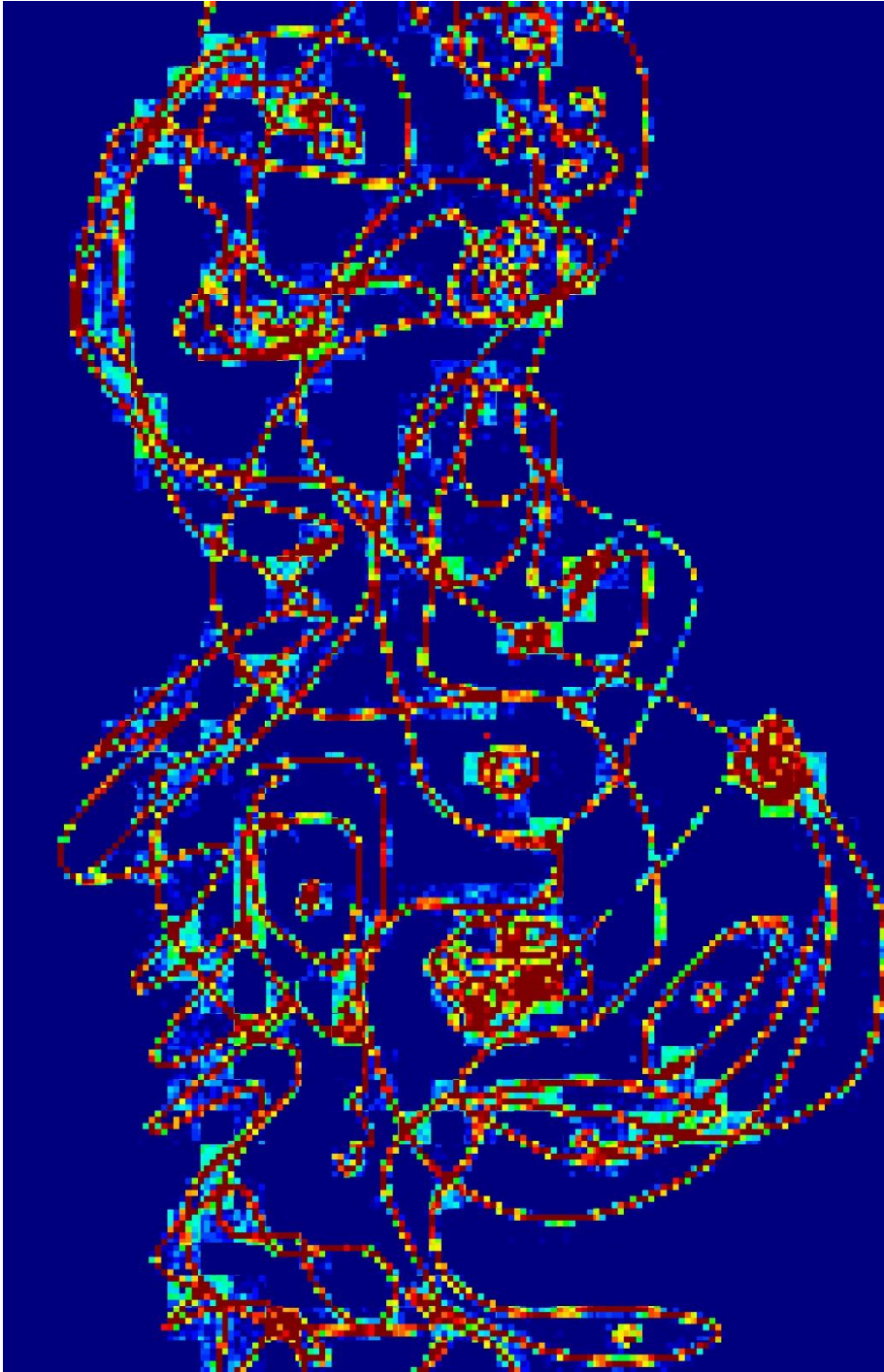
Q17 Do you admit life hurts and is painful?



Life is indeed painful for me at the moment and not only for me.
Corona was and still is and also will cause a lot of pain and losses.
And the war in Ukraine is doing the same.
We as human beings learned to suppress, ignore, deny the pain.
Thinking we would not be bothered by it this way.
But the pain still does its work, even when suppressed.
Of course what we do is making life livable. It is the best we can do.
Go on breathing, eating, drinking, loving, talking, writing
While in the undercurrent there is this nagging pain always.
My own biggest pain is about men who have to be heroes.
And discovering they are not without fear, without feelings.
Men are not robots without a heart and a soul.
Having to be a hero means having to deny your fear
and focus on your aggression.

In *Living at the Boundary* Laura Perls writes in the chapter
'How to Educate Children for Peace':

'I want to draw your attention in particular to the fact that the demand for peace is in strict opposition to one of the most vital instincts of every living being, namely aggression. By "aggression" most people understand the wish to attack, to destroy and to kill. Therefore they condemn it wholeheartedly, and the general trend in our civilization for many centuries goes towards the more or less complete suppression of this apparently most dangerous instinct'



Fixed Form

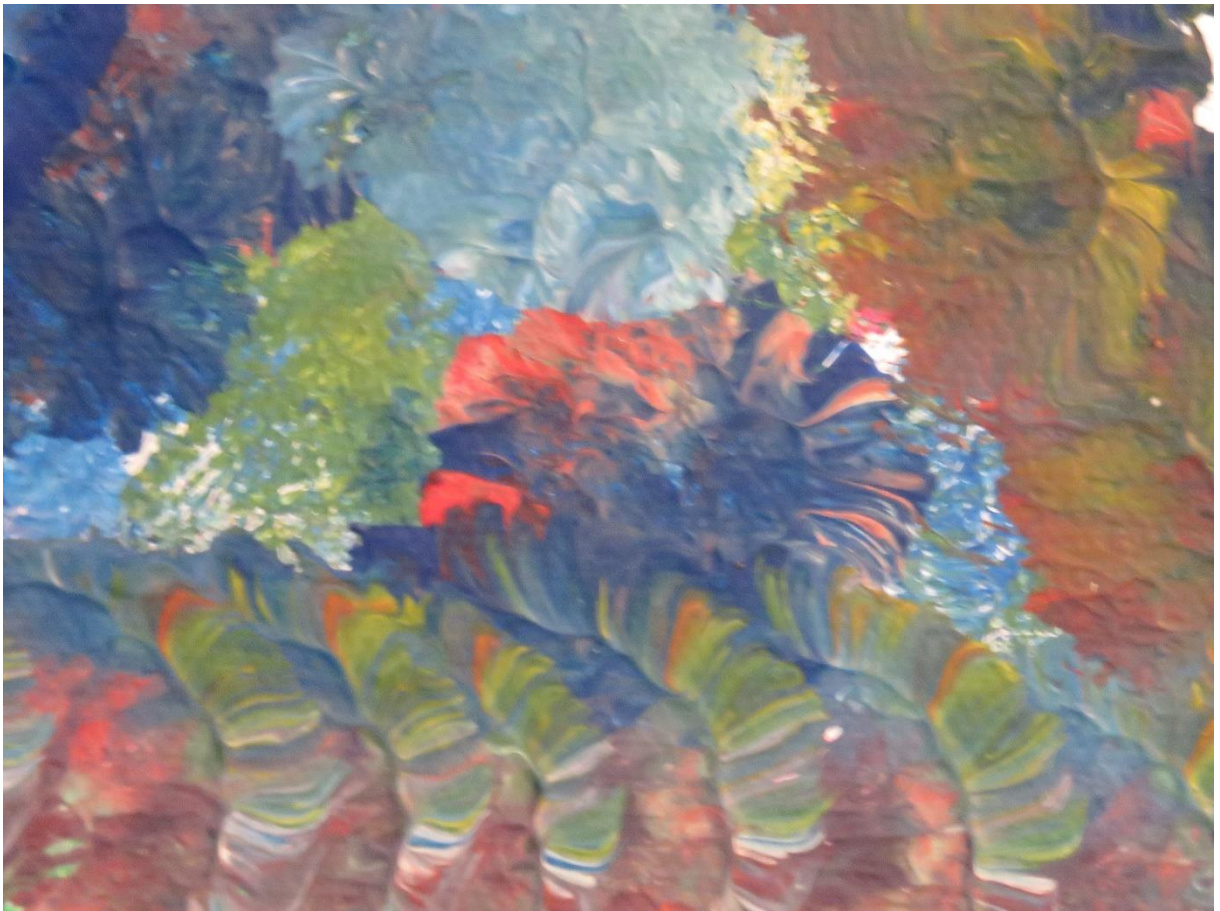
Laura Perls continues: ‘People who have been brought up toward blind obedience, who can’t think independently, using their own insight and will – such people can only do what they are told, and fall an easy prey to anybody who assumes leadership. These people will believe and accept anything that is impressed upon them with sufficient pressure, either with promises or by force. (...) In this way we can explain the fact that fascism could gain such a large number of followers in such a short time, not only in the countries where it originated, but over the whole world, in countries which differ very widely in their historical development, their political system, their national character, or their social and cultural background.’

Voices in my Back



**Voices in my back are warning me to slow down
To keep moving, to listen to the birds if possible
And if not, to sing myself and feel the vibrations
of the healing energy in the images, in the colors, in the forms
More than two years ago I created them
But could not see them until I took time today to look longer
Now I see the vibrance in my back, I see there is a life in my back
I see energies playing, blooming, celebrating, being frustrated
Not being able to express the ache, the pain with mildness
The more I open my eyes, the more I see the details**







**The pain is gone for the moment
But I know It will be back
When I want to stand up straight
After a night's sleep**



