

Child

To C 24 Our Inner Voice

To C 24

Our Inner Voice

*Tine van Wijk
Gestaltcentrum De Walvis
tinevanwijk.nl*

Oogsten in Factor IJ

vrijdag 27 oktober vanaf 3 uur



*Vrijdag 27 oktober ben ik 87 jaar op aarde
Reden om dankbaar te zijn voor een waardevol leven
waarin ik boeken heb mogen schrijven, schilderijen, gedichten,
foto's, video's heb kunnen maken, Gestalt workshops heb gegeven
en liefde en pijn in alle toonaarden ben tegengekomen.*

*Ik voel me rijk en trakteer niet alleen op
een drankje en een hapje maar ik nodig je ook uit
om een boek dat je aanspreekt mee te nemen.*

In dit nummer van To C kun je voorproeven.

*Als je zin hebt om te schenken doe dat dan in de vorm
van een donatie aan Factor IJ.*

De plek die zij bieden aan kunstenaars zoals ik is van levensbelang!

'There are three principles in a man's being and life, the principle of thought, the principle of speech and the principle of action. The origin of all conflict between me and my fellow-men is that I do not say what I mean and I don't do what I say.' Martin Buber

Surrendering

*The old man spoke to me.
Give up your life
Change your ways.
We fought for days.
I remembered the old, forgotten words,
the articles of faith
that I had let fly out of the window.
New voices, new books.
Mystics, rebels, prophets, defenders of the faith.*

*The world is wide, wide open.
Attente de Dieu.
Whispering Gods name.*

*I don't want to make myself
so important anymore.
Let ego fly.
Do not worry.
The old man and I entered into a conversation*

Ton Rullmann

Did you hear you are being called?



This is one of the 77 Right Questions

The answer is about being called as a Gestalt professional as I discovered that my inner voice is a Gestalt voice:

‘Robert Harman in discussion with Joseph Zinker about PHG*, Sketches page 161, ‘People who are not Gestalt therapists have given us a look. They say things like, “There really isn’t a theory in Gestalt Therapy.” We have no theory. One of the things they base that on is that book isn’t easily read.’*

Both Harman and Zinker are attached to PHG* and when they are stuck with a client or when they need Gestalt nourishment, they turn to PHG*. According to RH there are two things he hears from people that turn them off from Gestalt therapy. One is that book and the other the Gloria tapes.

What does this conversation have to do with my or your being called or not? Spreading the good news of Gestalt therapy is one of my missions in life. Maybe PHG* is not easy to read, maybe Fritz Perls did not write well and maybe Paul Goodman rewrote PHG in such a fashion that it could not be introjected, but nevertheless RH, JZ, and I decided to dedicate our lives to Gestalt. We understood and understand, we know. I am one of the we that are called to do the mission of writing words that do invite people to enter the Gestalt world. Words that are easy to write because they come from within. And if it is only one word that can connect you with the outer world, when spoken at the right time in the right field, or one word that can be read with a mind that is free of the rumours, that Gestalt can be dangerous and harm you, it is worth writing.

Afraid of Gestalt?

I also read in this discussion that a lot of people were afraid of Fritz Perls. At first sight this seems history. But is it? Or is Gestalt therapy still suffering of those images? What do you experience? And how do you work with it? Does it extra inspire you or make you lose your faith? Or do you have a different calling?'

Inhoud – Content



1. *Am I new to this work?* - 2. *The way of man* - 3. *Cocreating Paradises*
4. *Can you hear your inner voice?* - 5. *Sacred Gestalt Work in 77 Right Questions*
6. *Wie ben ik?* - 7. *Quality Time In Factor IJ* - 8. *Rather Art than Grades*
9. *Levensweg: het proces dat doorgaat* - 10. *Precies Passend, boek door Marjo Korrel*
11. *Levensweg: aanklager* - 12. *Offers vir genade, boek door Irize Loots*
13. *Three Graces* - 14. *Levensweg: wie ben ik?* - 15. *one day later by Nora Zsofia*
16. *Does anyone love me?* - 17. *Having a place and belong* - 18. *Standing on my own feet*
19. *What would I like to offer?* - 20. *Being Words* - 21. *Can I feel irritation?*
22. *Can I hear my inner voice?* by Nora Zsofia - 23. *Am I a perfectionist?*
24. *Animus & Anima* - 25. *Je leven leven, boek Aandacht* - 26. *Bij het grote geheel horen* -
27. *Cocreatie met Sol Meijer* - 28. *Am I touchable?* - 29. *The Work with a capitl W*
30. *Vincent in Auvers* - 31. *Writing to stay connected* - 32. *Close, closer, closest*
33. *Longing to meet Keith Haring* - 34. *Living in Peace* - 35. *The In Between*
36. *Oogsten – Harvesting 1* - 37. *En toen was het heet... - 38. Drie-Eenheid*
39. *Oogsten – Harvesting 2* - 40. *To C's in print*

1. *Am I new to this work?*



*Yes, I am new to taking working with sound seriously.
I have been tasting it, smelling it, knowing it was there.
But I was not far enough in my process to let it in to connect with my inner voice.
Now I am following a Sound Healing course, inviting me to be open
for the sound inside me waiting to come out with my authenticity of the moment.
It is always ready. Always there. Has been there as long as I am.
I have had singing lessons and I did perform songs I prepared by experimenting.
It made me happy when I felt received in my emotions by the people listening to me.
But sound healing is a different matter. It is not meant to make others happy.
It is there for me to connect with whatever feeling is prominent.
If it is anger it is anger. If it is pain it is pain. If it is a laugh it is a laugh.
Just like that. The magic is that by continuing letting the sound come out as it is,
it changes. It does not matter anymore what it is about, as it is about me
and I am who I am. Up to me to receive me, to let go of judging
and instead feel the greatness of being alive and being who I am.
What a gift of life. I feel blessed.*

2.The way of man



Being open about longing to do the sacred work together with colleagues, needs courage.

Who do I think I am, offering this? I am not certified by any authority.

I do not belong to a religious or other community. I am just walking my way...

It was painful feeling patronized, when I was open about it.

They did not even read what I wanted to offer...

Still I have to speak, I have to offer what I can offer, I have to take the risk.

Martin Buber in 'The Way of Man':

'Every person born into this world represents something new, something that never existed before, something original and unique.

It is the duty of every person to know and consider that he is unique in the world in his particular character and there has never been anyone like him in the world, for if there have been someone like him, there would have been no need for him to be in the world. Every single man is a new thing in the world, and is called upon to fulfil his particularity in this world.'

By taking the risk of being ignored and/or rejected, I could do the next step: integrate this part of my personality that is most precious to me.

It may sound strange but now I am grateful for being patronized.

It forces me to open up again and be more clear about my intentions:

offer a place and space to those who are longing to walk their own sacred path.

From experience I know we cannot do this alone, we do need others looking in our mirror and offering a mirror to us in their turn.

3.CoCreating Paradises in Amsterdam



Being in the Right Place, with the Right People at the Right is moving me on a deep level. I am here in Factor IJ with Arlette, Caro, Julia, Nora and Ton to free our voices, to say what we have to say, to create what we long to create and above all to connect. We have Four days. Enormous luxury. Not for me as I am 86 and have every day to create and to connect with me. But the others are in a different phase in their lives. They are still in full bloom, living their busy lives with their families. But for me the luxury is to feel that they are close, they are here. I can speak with them directly, listen to them, enjoy them. I love this being together doing the Work I believe is most important in life: opening our creative potential, while being in a safe place.

I am here to do just this. I am the in between, the connector, the bringing together, the spider in the web. It is part of my life story. Bringing people together, asking them to listen to themselves and to the others is what I have been doing as long as I can remember. It is what I wanted to do in the family I am born in. I wanted to heal the gaps between my mother, my father, my grandma and grandfather. I found it extremely painful to see that they did not listen to each other, but were just judging from their own point of view. I knew I was there to learn a lesson.

Leading Gestalt groups for more than 40 years has enabled me to practice what I learned. Sitting here listening to you I feel that the threads that will connect are sprouting, coming out, reaching out. Hello here I come, you come, we come, I and you are here to encourage, stimulate and support each other and ourselves. Like this we invite this immense power in us that is called love to start streaming. The moment we connect it with our good will something magic will happen. We are creating sacred space where we are guided by our intuition, creativity and faith. Time to let the words that want to be spoken come out, time to let our hands create what they need to create, time to give our voices the freedom to make sound that is authentic. In this issue of To C we can give form to what we created then.

4. Can you hear your Inner Voice?



'People are lazy about their own psyches.

We do not want to have to work on ourselves, but want everything to come to us.

This is a common difficulty the therapist encounters:

S/he finds that people come to her/him expecting her/him to have some magic with which to make everything all right, and they won't have to do the work themselves.'

Jungian John A. Sanford in 'The Invisible Partners'

Reading this book is bringing me a lot of new insights about the Anima and Animus who play bigger roles in love relations than I ever imagined. I did know that we project on each other what we don't know about ourselves. Positive as well as negative. But I did not realize that the female energy of the anima in the man and the male energy of the animus in women played a leading role. Only thing we can do is become aware and once we are aware we can integrate our unknown parts and become responsible for our behavior. The biggest danger being human is, that we think we know but we don't really...

5. Sacred Gestalt Work in: 77 Right Questions



Do you take yourself seriously?

In a certain sense I do, I take my work very seriously. I mean the work I have to do as a human being. It took me a long time to stop separating paid work and sacred work. It is easy to take paid work seriously. I feel responsible for what I offer. My credo is that I have to be worth the money I earn. It took me a long time to take sacred work seriously. I did not see how serious it is to meditate, to write, to paint, to sing, to be lovable, to be able to serve. Now I am old enough to know this is THE work, This is what I am on earth for.

Next step should be to let the world know how serious it is. But how can I do it? By selling what I write or what I paint? By asking more money for the services I offer? By finding a way to tell the world? Sounds sensible. Of course I do tell the world, but the world doesn't listen. The world is too busy with other things to hear me. If I would take myself really seriously I would yell and shout:

Hey hello world, listen to me,

- I have good news: you can change your life if you want. The only thing you have to do is to listen to your inner voice*
- But this sounds too simple. What do I mean? Look at the news, read the papers, the world is a disaster, you cannot change that.*
- This is true, but I can change MY world as you can change YOUR world. And if we connect, the small changes will change the bigger world too.*

Joseph Zinker in Sketches page 101:



'The world is both one and also pluralistic. Events in the world must be examined as interaction between wholeness and politics. The world is made up of diverse voices yet we are all one.'

Becoming Autonomous

To give you and me and us a chance to do this sacred work together I organized those Four Days in Factor IJ in Amsterdam, where we could meditate, write, paint, draw, move, make sounds and connect with ourselves and each other. If you are interested in this kind of work, please let me know. We will find a way to connect either by Zoom or in person if you live close enough.

Questions to chew on in the meantime

How autonomous is your voice? What do you think about the world and your world and possible change? Who has to do it? Political leaders? Spiritual leaders? Artists? Writers? Philosophers? Teachers? Parents? Neighbours? You? Me? We?

Guidance:

77 Right Questions 77 Questions cards :



77 Right Questions

Existential questions cannot be answered with a simple Yes or No. They are meant to play with, to chew on, to dance, to sing, to take seriously, to write about, to ask yourself or someone else. You can write them down on cards and choose a card every morning to guide you through the day. You can also think of a number between 1 and 77 and see what your question of the day is. And you probably have more questions yourself you can add. If you let those questions guide you, they will support you to co-create your own miraculous life story. And if you look for answers, open any wise book on just any page and you will be surprised by the words that seem to be written just for you.

Some of the questions:

- Am I afraid of love? - Can I come to THE point? - How does my process go on?
- Am I angry? - Am I new to this work? - Is it – or am I – forbidden fruit?
- Can I do it? - Am I an artist? - Am I a fixed form? - Am I a sexual being? –
- Am I prejudiced? - Can I just sit, just be? - Do I realize the sun is shining? -
- Am I neurotic? - Can I release control? - Is it about me?
- Do I admit life hurts and is painful? - Can I sit on the ground for five minutes?
- Can I tell right from wrong? - Do I give what I long for? - How do I get what I need?
- Do I use my talent? - Am I bigger than death? - Am I a victim? - How old do I feel?

*“The basic word I-You can only be spoken with one’s whole being.
The basic word I-It can never be spoken with one’s whole being.”*

— *Martin Buber, I and Thou*

6. Wie ben ik?



De Weg van de Mens, pagina 54, door Martin Buber:

*'Zoals de vaders nieuwe wijzen van dienen in het leven riepen,
ieder een nieuwe dienst volgens zijn eigen aanleg,
de een die der liefde, de ander die der kracht, de derde die der schoonheid,
zo moet ieder van ons, elk op zijn eigen wijze,
in het licht van de leer en van het dienen
iets nieuws stichten en niet het reeds gedane,
doch wat nog gedaan moet worden, doen'*

*(Sol Meijer is 11 en onderzoekt op haar eigen creatieve
Wijze wie zij is in relatie tot de grote wereld om haar heen.)*

7. Quality Time: Liever Kunst dan Pillen in Factor IJ

Het begin is een Goed Gesprek met Tine van Wijk en/of Nora Zsofia



Liever Kunst dan Pillen

*Iedere woensdag
vanaf 2 uur in Factor IJ*

Mocht je al aan de pillen of de alcohol of drugs zijn, dan heb je niet zoveel aan deze middagen, denk ik. Het is meer bedoeld voor vrouwen en mannen, die niet verslaafd willen raken aan wat voor vluchtmiddel dan ook. De verleiding een pil te nemen die je kalm maakt of juist niet kalm, een pil die je in slaap brengt, een glaasje teveel om dat je je dan beter zult voelen is vaak groot. Het leven is hectisch, vol chaos, onverwachte drama's en de vraag is hoe gaan we daar mee om? We leren het niet op school.

Pas als het kalf verdronken is, gaan we de put dempen. Als oorlogskind (geboren in 1936) kwam ik in de alcohol terecht, net als de meeste van mijn generatiegenoten. Ik en wij hebben daar wel genoten moet ik toegeven. Maar... als de alcohol de leiding overneemt, dan ben je toch echt in de aap gelogeed en blijft er weinig te lachen over. Ik heb het grote geluk gehad, dat ik in therapie zonder pillen terecht kwam. Het keerpunt in mijn leven. Nu zo'n jaar of vijftig later geniet ik van het werk dat ik als Gestalt therapeut doe, de boeken die ik heb geschreven, de schilderijen, foto's, video's en tekeningen die ik maak. Sinds tot me doordrong dat Gestalt therapie een vorm van kunst is, net als schrijven, zingen, schilderen en tekenen voel ik me een blij mens.

Dankbaar voor alles wat op mijn pad kwam en komt. En zodoende heb ik het initiatief genomen een gemeenschap in Factor IJ te creëren, waarin jij en ik en wij vrij zijn om onze verhalen te delen en vorm te geven door te schrijven, te vertellen, te tekenen, te schilderen en klank te geven.



Als je mee wilt doen is het wel handig als je 'Liever Kunst dan Pillen' het programma 'Levensweg' en de bijbehorende inspiratie kaarten aanschaft.

In deze programma's gaat het over Onze Basis Angsten overwinnen door onze Basis Behoeften te vervullen en door gehoor te geven aan de Eisen die het leven stelt:

Bestaansangst – plek hebben en erbij horen - Ja tegen het leven zeggen

Angst om verlaten te worden – Voeding – Op eigen benen staan

Angst voor schuld en straf – Support – Autonoom worden

Angst om niet goed genoeg te zijn – Gezien en gehoord worden – Worden wie je bent

8. Rather Art than Grades

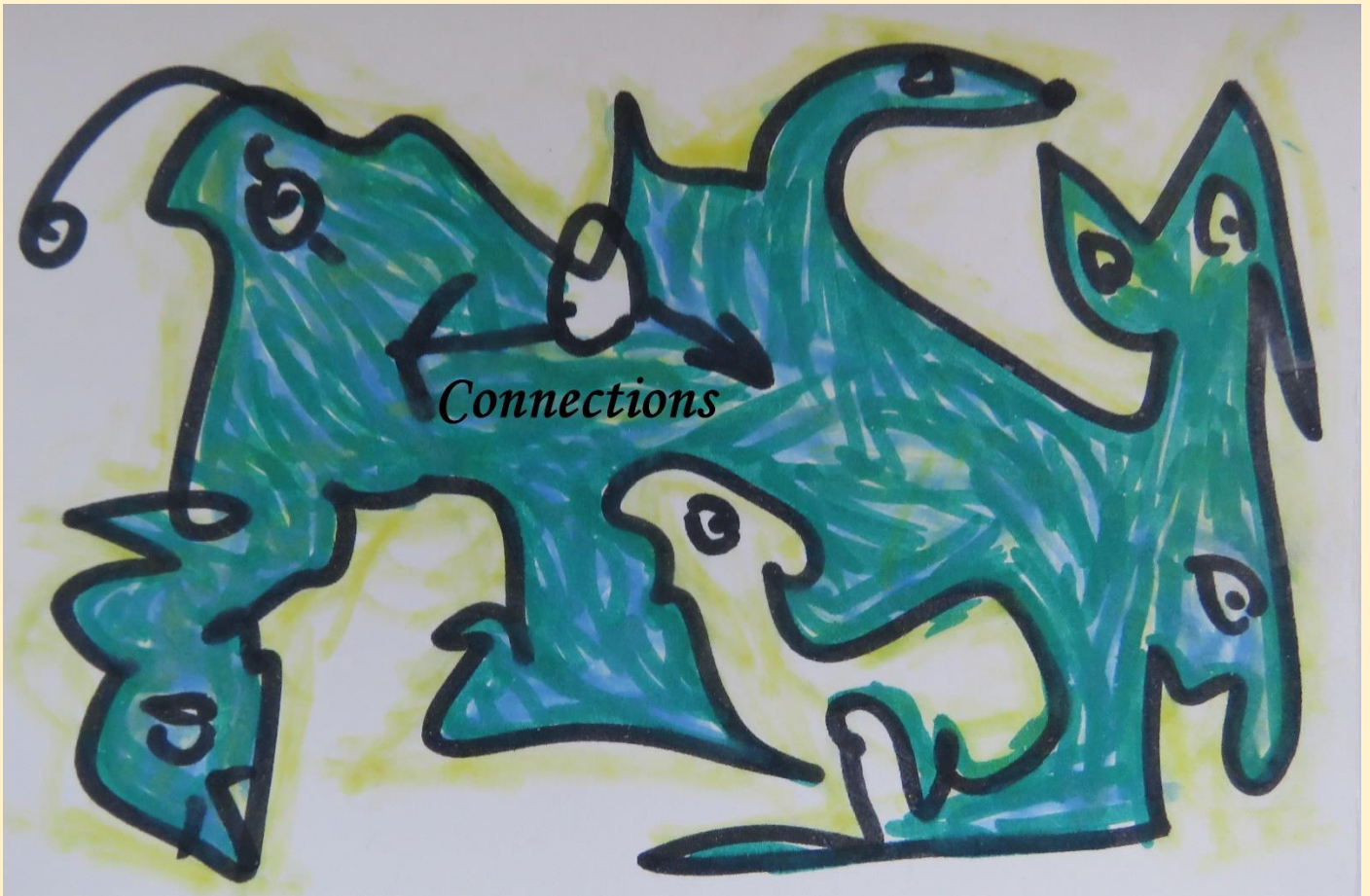


When I was 17 I left school. No university for me. I just could not do it. I loved to learn but was emotionally so disturbed that my brains refused to learn by heart what I did not need to live a mentally healthy life. Then I did not know I am creative. I am a war child, from a family whose richness came from building. After the war Business was over. My grandfather died, my father disappeared in a psychiatric hospital and my brother was too young. And I the eldest, was a girl. Nevertheless I decided it was time to make money and become financially independent. Now 70 years later I still am financially independent because I learned to stand on my own feet by being my own boss.

In Rather Art than Grades I want to teach colleagues how standing on creative feet can make your professional life richer. To participate you need to be a qualified Gestalt therapist/trainer/writer. As I am also. Only then you are free to become your own creative self by writing, painting, drawing, singing, playing. The image above has been created in the 'Turning Points: Rather Art than Pills' Four Days in Factor IJ in Amsterdam. In those Four Days we focused on overcoming Basic Fears by Fulfilling Basic Needs and heeding the Demands life poses. As ... and then the telephone rang. I am needed elsewhere.

Contact me when you are interested. This is a work in progress.

9. Levensweg – Het proces dat doorgaat en verbindt



Mijn levensweg

In To C 23:

Wat ik toen niet wist, is dat zij verliefd op mij was. Niet zo maar een beetje, maar tot over haar oren. Dus, begin ik nu te begrijpen, hoort zij bij mij en jou. Hoe zit dit in het licht van leven met een animus en een anima?

Commentaar: Carl Gustav Jung in Archetypen (pagina 132):

‘De ziel eindigt niet op het punt waar de reikwijdte van een fysiologische of andere voorwaarde ophoudt. Dat wil zeggen, we moeten bij elk afzonderlijk geval dat we wetenschappelijk bestuderen, de totale verschijning van de ziel beschouwen.

De gedachten zijn onmisbaar wanneer we een empirisch begrip als de ‘anima’ bespreken. Tegen het vaak gehoorde vooroordeel in dat het daarbij om een theoretisch bedenksel zou gaan, of – erger nog – om een zuivere mythologie, moet ik erop wijzen dat het begrip ‘anima’ een zuiver ervaringsbegrip is, waarvan het enige doel is een groep verwante of analoge verschijnselen een naam te geven. Dit begrip betekent niet meer dan bijvoorbeeld het begrip ‘anthropoden’, dat alle levende wezens met duidelijk onderscheiden ledematen omvat, en aldus deze fenomenologische groep een naam geeft.

De genoemde vooroordelen wortelen, hoe jammer dit ook is, in onwetendheid.’

Het vervolg: Toen we 19 waren gingen Anita en ik samen naar Engeland om au pair bij Amerikaanse Airforce families te worden. Toen is de intense opwindende *coming of age* vriendschap begonnen. Maar verliefd, nee, is nooit bij opgekomen. Terwijl achteraf iedereen om ons heen zag hoe het voor haar zat.



Ik kan nu niet meer om Ronny heen. Hij was het die ik wilde ontvluchten. Hij zette me dusdanig in vuur en vlam dat ik de HBS in de 5^e klas verliet en als telefoniste bij de PTT ging werken, Anita tegen kwam en besloot samen met haar op avontuur in Londen te gaan. We waren au pairs bij Amerikaanse Air Force gezinnen, die in Engeland gestationeerd waren. We leken beschermd, maar dat bleek een illusie. Ik moest de (ex)privé piloot van president Harry Truman letterlijk van mijn lijf houden. Hij was de generaal/majoor van het gezin waar ik au pair was. Met hulp van Anita ontsnapte ik en vervolgde mijn tocht die inhield het grote culturele Londense leven samen met haar te ontdekken. Zij was de gids. Zij wist welke film we moesten zien. Welk toneelstuk, welke musical, welk concert. Samen met haar tijdens de proms in de Royal Albert Hall liggend op de grond luisteren naar een vioolconcert van Tsjaikovski, veranderde mijn leven.

Iets anders was mijn grote minnaar Ronny, die regelmatig in Londen moest zijn om films te monteren. Het moment van triomf dat ik in gedachten had, als ik hem zou vertellen dat ik voor een jaar naar Engeland ging, was veranderd in een 'O, zit het zo!'. Toeval bracht ons dichter bij elkaar. Toeval dat onmogelijk toevallig kon zijn. Het was de eerste keer dat ik besloot me over te geven aan dat wat het leven presenteerde: een brandende seksuele liefde die begon toen ik zestien en hij dertig was. Verboden, verboden, verboden... Juist daarom magisch? En nu leek ik of leken wij ook nog de goedkeuring van het toeval te krijgen.

Ronny was mijn eerste liefde. Niemand kan dat veranderen. Ook jij niet Animus. Met jou kon ik het onmogelijk over deze relatie hebben. Anita hoorde erbij. Ronny was de man die misbruik van mijn meisjes onschuld had gemaakt. Dat proefde ik althans uit jouw woorden. Het maakte dat ik me diep schaamde voor waar ik vandaan kwam. Ik had me laten misbruiken en ik had er buitensporig van genoten. Nu zoveel jaren later voel ik me nog dankbaar voor de manier waarop hij me in het seksuele leven heeft ingewijd.

Ho, ho, ho, Charlotte, rustig maar. Kalm aan. Ik ben er nu, luister naar je en hoor je. Vergeet niet: natuurlijk had ik nogal wat te melden wat jij niet leuk vond aan de ene kant. En aan de andere kant wist je ook dat ik gelijk had. Als het over gelijk ging tenminste...

10. Levensweg: Aanklager



Ben ik, ben jij een aanklager, een dader? Ik neem aan van wel. Ik heb me door jou zo en helemaal door jou zo aangeklaagd gevoeld, dat ik me schaamde voor mezelf. Diep schaamde. Maar stiekem, niet hardop, klaagde ik jou aan en later jou. Wat bezielde jou en hem? Hoe wist jij dat hij jouw rol zou overnemen? In zekere zin dan. Het leek alsof hij wel voor mij kon zorgen. Hij gaf mij een plek, iets wat nog nooit een man voor mij had gedaan. Hij bracht mij naar zijn creatie in een boerenwoning aan de Linge. Op het moment dat ik voet over de drempel zette, wist ik dat ik 'Ja' moest zeggen.

Had wellicht beter 'Ja, maar' kunnen zijn. Maar die maar kwam vanzelf. Het is een raar idee dat jij Animus overal bij was. Je was er dus ook in St. Tropez bij en zag en beleefde mij met Alain, *le peintre artist*. Het wonderlijke was dat niet tot me is doorgedrongen, dat hij een kunstenaarsziel had die moest doen wat hij deed: schilderen. Een kunstenaarsziel die zich niet bekommerde om 'hoe komt er brood en wijn op tafel?' Ik deed dat wel, voor mij was het no. 1. Hoe hou ik het proces op de rails?

Alain kreeg hulp van zijn moeder, zijn zuster en van mij. Niet dat we altijd genoeg hadden, maar er kwam altijd hulp. Mijn relatie met Alain was de minst gecompliceerde relatie van allemaal. Twee Schorpioenen in de zon, kan niet misgaan. De chemie is daar, veel woorden zijn niet nodig. De lijven spreken voor zich. In het begin sprak ik nauwelijks Frans, dus dat maakte onze ontmoeting simpel. 'Ga je mee naar mijn tableaus kijken?' Ja, leuk, ja meer dan leuk. En de *peintre* met een lijf hoort daarbij. Een lijf had ik en heb ik ook. Een lijf dat dezelfde taal sprak als het zijne. Eén en één is twee en... klopt! Nu vraag ik me af, wat jij Animus daar mee te maken had?

11. Precies Passend door Marjo Korrel

Jezelf Genoeg zijn



'Hoe verdraag je het alleenstaanden bestaan als je verlangt naar een precies passende levenspartner?' is de vraag die overheerst in dit boek. Tenminste zo lijkt het op het eerste gezicht. Maar als ik goed lees en me focus op de Onderstroom, dan gaat het eigenlijk over *'Dat stemmetje dat jarenlang woorden zei die ik logisch en vanzelfsprekend vond: "Je bent alleen. Eigen schuld. Had je maar een andere persoon moeten worden. Je bent gewoon niet in staat om iemand als partner te vinden. Niet in staat om iemand van je te laten houden, in die mate dat hij ook met je wil samenleven. (...) LOSER. Je bent mislukt als vrouw, partner, minnares of 'levensmaatje'"*.

Voor we bij deze woorden aankomen trakteert Marjo ons op de verhalen, de avonturen die haar dates opleveren. Ze doet dat op een smakelijke manier, hoewel het niet bepaald over successtory's gaat. Ik wist eerlijk gezegd niet dat er nog zulke achtergeblevengebied mannen in ons land rondlopen. Mijn neiging om 'Je bent te goed voor hen' te roepen werd al lezend steeds sterker. Marjo kwam daar trouwens via de Volkskrant ook zelf achter: *'Het is onderzocht. Het ligt dus niet alleen maar aan mij als persoon. Het is nu proefondervindelijk bewezen dat wat mannen, in het algemeen, zéggan wat zij op het gebied van intelligentie aantrekkelijk vinden, nog wat anders is dan wat zij in het contact met vrouwen, in het algemeen, daadwerkelijk aantrekkelijk vinden.'*

Maar vertelt Marjo mij in een email: Dat artikel in De Volkskrant was trouwens niet de voornaamste steun in de rug om mijn 'alleenstaanden bestaan' los te koppelen van 'oordeel over mij zelf en mijn zelfwaarde'. Dat ging alleen over mijn vraag waarom ik zo weinig mannen tegenkwam die geïnteresseerd waren in wat ik te zéggan had. Zoals ik zelf iets verder op schrijf:

Het heeft me jàren - en trouwens ook een niet onaanzienlijk bedrag in euro's - gekost om die riedel in mezelf te zien, om die te ontwarren en er wat afstand van te kunnen nemen. Jaren van scholing, therapie, coaching, gesprekken met dierbaren, vrienden en familie. Jaren om dit verband wat losser te weken. Met veel tranen met tuiten. 'Alleen-leven' en 'als mens-niet-de-moeite-waard-zijn' bleek een lastig te scheiden, automatisch en logisch klinkende, maar volstrekt irrationele en onredelijke combinatie. Een combinatie van feit en oordeel, die net zo moeilijk van elkaar te scheiden waren als de voorkant van een vel papier van de achterkant van datzelfde vel. Schier onmogelijk. Maar uiteindelijk is het gelukt. Min of meer.

Een ander aspect van het boek zijn de foto's van de bomen en de poëtische woorden die erbij horen:



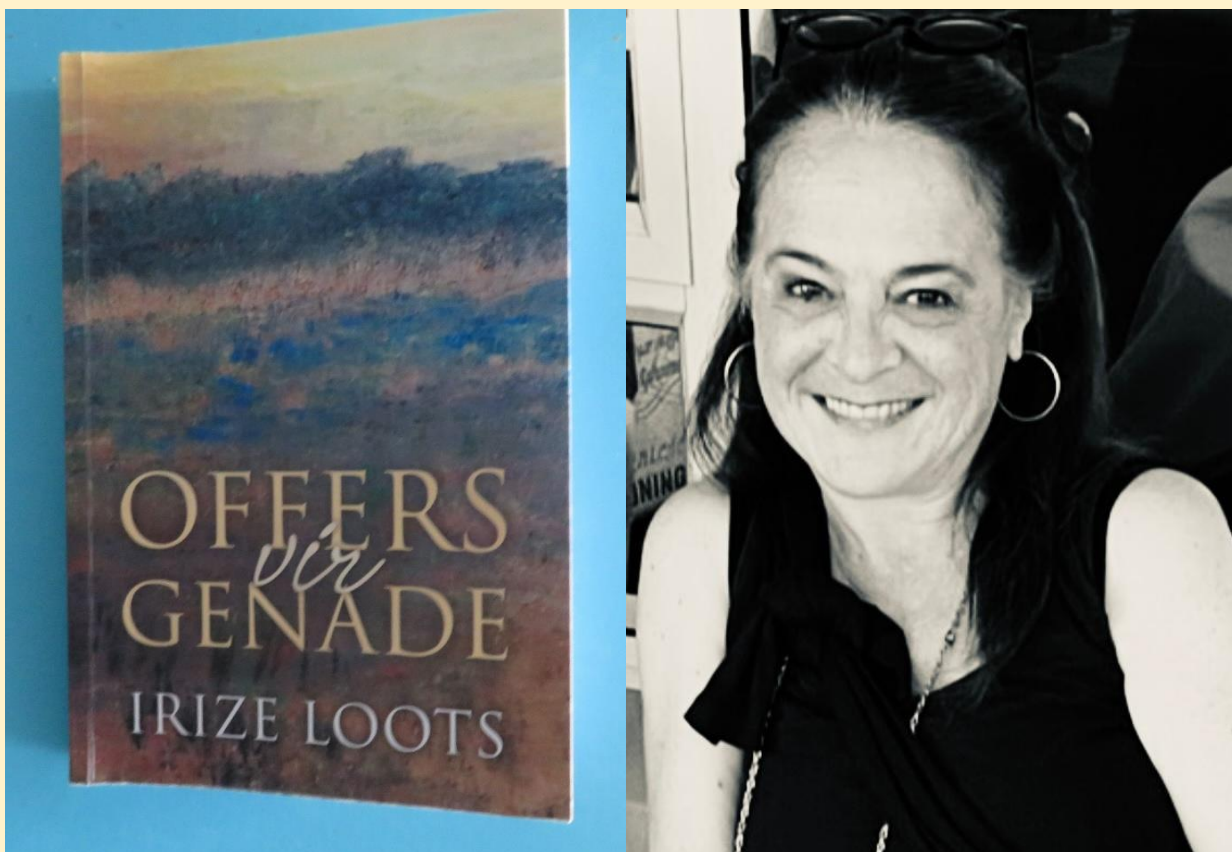
Dank lieve Marjo voor dit werk waarin je mij als alleenstaande hardwerkende vrouw een spiegel voorhoudt, die niet altijd aangenaam is om in te kijken. 'Niet aangenaam, wel goed', zei Danielle Roex ooit, de docent die wij allebei uit de School voor Gestalt & Psychosynthese kennen. Jij en ik hebben daar een schat aan wijsheid gekregen, die ons heeft geleerd de kracht van bomen te ervaren, de kracht van meditatie en de kracht die speelt als een groep collega's bij elkaar komt. Maar ik ben niet veel wijzer geworden als het gaat om het spel tussen een man en een vrouw, die al of niet verliefd op elkaar zijn en een relatie zouden willen aangaan. Ik werd wel constant verliefd en jij vond daar ook een man, een kunstenaar die je diep heeft geraakt. Maar over een relatie aangaan waarin het gaat over dag in dag uit er voor elkaar zijn en voor elkaar zorgen, ging het niet. Integendeel. Wij vrouwen leerden juist om ons vrij te maken van knellende banden en dwingende handen.

Ik weet niet hoe het voor jou was, maar ik was net gescheiden, ontsnapt uit de hel. Ik had geen enkele behoefte om weer in een keurslijf te belanden. De grote liefde beleven, dat wilde ik wel. Ik heb op dit onderwerp lang lopen kauwen, want natuurlijk wilde ik net als jij gezellig samen op de bank tv kijken, samen lepeltje lepeltje slapen, samen eten en echte gesprekken voeren. Het leek bijna te lukken tot ik de boodschap kreeg, dat ik niet bij te houden was. Boem, over samen... Ik geloof dat jij en ik geconfronteerd worden met het feit dat mannen aan de beurt zijn om te emanciperen, als ze een relatie willen met een vrouw met een kunstenaarsziel, zoals jij en ik. En jij en ik hebben de kennis en ervaring in huis om ze wakker te maken. Of ze al rijp zijn om te luisteren, weet ik niet. Maar wie niet roept, kan niet gehoord worden. Liefs van Tine

PS Jezelf genoeg zijn waren de woorden die boven kwamen toen ik je boek uit had

<https://marjokorrel.nl/boek/> voor meer info en bestelformulier.

12.Offers voor Genade



Wekenlang ben ik in de ban geweest van dit magistrale boek over de boerenfamilie Coetzee in Zuid Afrika dat kampt met de droogte, die hun 'plaas Boesmansrand' al jaren teistert. Wat ik voor me zie zijn hectaren en hectaren droog geel gras en kale struiken, waar de schapen en schapen en schapen niet van kunnen leven. Gelukkig is er wel een put waar water in zit. Niettemin is het gebrek nijpend. Boer Marinus, zijn vrouw Sophie, plaasbestuurder Pieter samen met huishulp Mina en haar man Oujan stellen alles in het werk om hun bezit in stand te houden. Maar naar de kerk om te bidden om regen gaan ze niet.

Het verhaal wordt eerst vertelt door de ogen van Sophie, die geen echte boerin is maar door haar huwelijk veroordeeld tot dit leven, waar ze op haar manier het beste van maakt. Er zijn twee zoontjes die in de loop van het verhaal opgroeien tot mannen. Kosie, de oudste aard naar zijn gevoelige moeder. Net als zij heeft hij rood haar. Gerrit, de jongste, is de zoon van zijn vader. Hij wil maar één ding: boer worden.

Irize schreef het in haar eigen taal, het Afrikaans. En juist door de taal laat ik me binnenvoeren in een wereld die mij onbekend is en daarom fascineert. Het grootste deel van het verhaal beleven we door de ogen van Kosie, die zijn eigen antwoord op de onhoudbare situatie heeft gevonden.

Het drama dat alles zal veranderen moet gaan komen. Het is voelbaar op iedere pagina. Zo kan het niet verder aan. Maar hoe dan wel? De dreiging gaat uit van Marinus die leeft voor de boerderij en bereid is zijn onwillige, gevoelige zoon op te offeren voor zijn ideaal. Sophie lijdt daar het meeste onder. Gelukkig is Pieter wel een man die als het kan iets vriendelijks tegen haar zegt, ook al is het werk op de boerderij ook voor hem nummer 1.



Schilderij op voorblad: Sonsondergang oor Afrikaanse land deur Irize Loots

Mina en Oujan Witbooi zijn Sanmensen, die lang gelukkig met hun familie in kleine huisjes op de plaas saamleefden. Tot Marinus besloot dat iedereen, behalve zij, moest vertrekken. Hij kon hun loon niet meer opbrengen.

Mina leeft mee met de familie Coetzee. Zij heeft een hart, dat niet mag spreken, maar lijdt onder het verlies van haar familie. Toch speelt ze een belangrijke rol, als het gaat om het overleven van Kosie en Sophie...

Zelden heb ik me zo betrokken gevoeld bij het wel en wee van een familie, die alleen op papier bestaat. Hoewel ik geloof dat er families in Zuid Afrika zijn, die uit ervaring weten hoe diep dit verhaal gaat. Familie erfgoed, eigen grond die niet opgegeven kan worden, kinderen die al of niet het bedrijf overnemen. Kaken op elkaar, voelen is niet aan de orde, het leven gaat door en we houden vol!

Maar de regie van het leven is niet alleen in handen van mensen, leerde ik ooit. En Irize weet dat als geen ander in ‘Offers vir Genade’ waar te maken. Dank, Irize, voor dit prachtige geschenk!

Wie is Irize Loots:

Ek wonder wat ek sal vertel oor myself by die vraag “*Wie is Irize Loots*” en dit onderaan ’n pragtige stuk wat Tine oor my laaste roman “*Offers vir Genade*” geskryf het.

Ek is altyd soekende na myself en daarby het ek gevoelsmatig nooit ’n klinkklare antwoord op die vraag nie. Ek het ’n gewoonte om dan, omdat ek die vraag moeilik vind, lank en uitgebreid te vertel – waar ek vandaan kom en wat my geskiedenis is. Op een of ander manier voel dit veilig. Maar wie is ek – wie wys ek die buitewêreld en wie is ek as ek by myself of bekendes is? Wat van my innerlike stem sal ek vandag laat hoor?



Ek is eintlik al maande in 'n diep gat – die soort gat waarin 'n mens kan val as jy 'n roman laat publiseer het. Alle soort emosies word dan wakker gemaak – die angs om te lig bevind te word, nie goed genoeg te wees nie, tekort te skiet en daarby moontlik kritiek te kry oor wat ek geskryf het, uiteraard. Maar daar is ook 'n enorme angs om *juis* gesien te word – wie ek van binne is met al my kwesbaarheid en gevoellighede. En indien dit gebeur, wat dan? Is ek dan veilig?

Of ontstaan daar weer van voor af verwagtinge wat ek moet waar maak? Of nie? Dit is onderliggende vrese waarmee ek altyd al worstel. My behoefte om regtig gesien en waardeer te word, is groot – net soos alle mense. Om as 'n Skrywer gesien te word, het wel valkuile. Ek het 'n wantroue wat ooit, êrens langs die pad ontstaan het – so was ek byvoorbeeld bestempel as te stil, te dromerig, onbereikbaar, vreemd, oorgevoellig, eksentriek.

Ek is bewus daarvan dat die frustrasie wat in my binneste borrel oor watter etikette moontlik op my geplak kan word my juis by 'n antwoord kan bring as ek ophou om my bes te doen om aan verwagtinge te voldoen... “Voel maar net”, klink so maklik en tog...

Vandat my laaste roman verskyn het, voel ek kwesbaar. En ek word telkens van binne geraak en diep ontroerd wanneer ek reaksies kry – gister weer byvoorbeeld deur Tine wat my roman gelees en verstaan het, maar ook daarvoor wanneer ek persoonlike boodskappe van ander vriende wat my roman waardeer het, ontvang het. Dit gaan nie oor komplimente nie – dit gaan oor die oomblik wanneer iemand in jou oë kyk en jou raaksien. Dit bring tranes in my oë en raak my diep. Later wil ek juig en jubel en feesvier en sing...

En vandag fluister my innerlike stem: “Jy mag ontvang”. Net dit. Ek voel hoe dankbaarheid oor my begin spoel.



Dan gaan ek tog iets vertel: Ek is in Johannesburg, Suid-Afrika gebore en het ses jaar daar gewoon. Daarna het my ouers na 'n afgeleë dorpie in die Noord-Kaap getrek – net die jongste twee kinders is saam – die oudste vier het agtergebly in die stad. Naby hierdie dorpie wat êrens tussen niks en nêrens is, het my pa ook 'n skaapboerdery besit. Hy was nie 'n boer van beroep nie, maar tussen 6 en 10 jaar het ek kennis gemaak met my Pappa se avonture as deelydse boer op ons plaas waar ons veral op Vrydae en Saterdag was. Maar nooit op Sondag nie – dan moes my pa werk as dominee in die klein dorpie waar ons gewoon het en dan moes ons kerk toe gaan. In die Noord-Kaap waar ons plaas was, is dit baie warm en baie droog – ek het leer hou van die droë, eindelose landskappe. Dit is ge-ets in my wese en deel van my hartsland.

Na vyf jaar van 'n sorgelose, kleindorpse bestaan en die proe aan 'n boerelewe, het ons weer getrek – rigting die groen Boland om in die bergagtige Weskaap te gaan woon. Dit was anders – ander klimaat en ander soort mense. Ook hier was daar boere, maar wynboere is anders as skaapboere. Hulle hoef nie te bid vir reën nie – hulle het alles in oorbloed; ook reën. Hierdie voelbare veranderinge het 'n blywende indruk by my agtergelaat. Hierdie plekke uit my kindertyd het ook bygedra by die skep van my roman, *Offers vir Genade*.

Tussen al my lewensreise deur – as kind en volwassene – van een tuiste tot 'n volgende, het ek as ek alleen was, graag gesit en teken of skilder en ek het gehou daarvan om te skryf. Wanneer ek by myself wil land, skilder ek nog steeds, of ek skryf gedigte. En omdat ek van mense hou, skep ek graag verhale wat hulle hopelik sal geniet om te lees.



Suidersee

- 'n Gedig deur Irize Loots (opgeneem in bundel vlieg vorentoe, 2021)

*by die Suidersee
op witste sand
die berge
en die groeiende land
waar hierdie klein groen huisie staan
dryf ek in drome op die sonpad se baan*

*in die toppe van bome
ontwaak ek van die droom se vlug
maar skrik nie meer nie al is ek terug
daardie plek is mos my hart se land
en dit is my krag
ook aan hierdie kant*

*ek ken my voete, my staanplek, my pad
en soek nie meer verder nie
want altyd en oral het sy eie heimat
by die plekke van agter my, hier en daar
het ek altyd myself aan die hand gewaar
aan alle kante van die ewenaar*

*soms het ek gesoek, maar weet nou om te vind
sou ek myself agtergelaat het by die Suidersee, my kind
dan vlieg ek weer terug in die nag tot daár
en wanneer ek wakker word
sien ek myself deur die ruimtes staar
van 'n ander tyd
waar ek gebore is
maar hier is altyd hier
wie ek was en wie ek is*

*loop voort soos 'n sandloper aan die kus
tot in hierdie oomblik se verstaan en rus*

13.Three Graces...



You, you and I were there as midwives to launch Rather Art than Pills: Turning Points, a To C Four Days in which we as Gestalt therapists used our skills, our passions, our commitment to give birth to experience Gestalt in a creative way. We were there together preparing via Zoom, getting excited, knowing we were going to live an adventure that would be unique and historical as every birth is.

You and you came across the sea, away from your own ocean, your own waves to Factor IJ in Amsterdam, on a lake that used to be open water. Still it seemed to be enough water to guide us when we came together with Nora, Ton and Arlette, to meet, to write, to talk, to listen, to see, to paint and above all Co Create what only we could create together.

Glorious Gloria.

So promising, so colorful, so full of action, hope, trust, faith, love...



*Glorious Gloria is,
she is alive, she will not go back into the womb,
where she has been waiting
for perhaps more than a 100 years
to be kissed awake by us, the To-Community.*



14. Levensweg: Wie ben Ik?



Q: Am I afraid of love, of attention or intimacy?

IK, wie ben Ik? JIJ, wie ben JIJ?

JIJ, die in mij leeft en mij dirigeert, wordt me steeds duidelijker.

Zonder jou ben ik geen Ik maar een ik, dat denkt afgesneden te zijn.

In wat ik schrijf viert IK hoogtij of is dat niet zeker en valt het nog te bezien of het om ik of Ik gaat.

Of is het wellicht en, en, en ik en IK?

Moet haast wel, want ik en IK bestaan in mij en hebben een stem die gehoord wil worden.

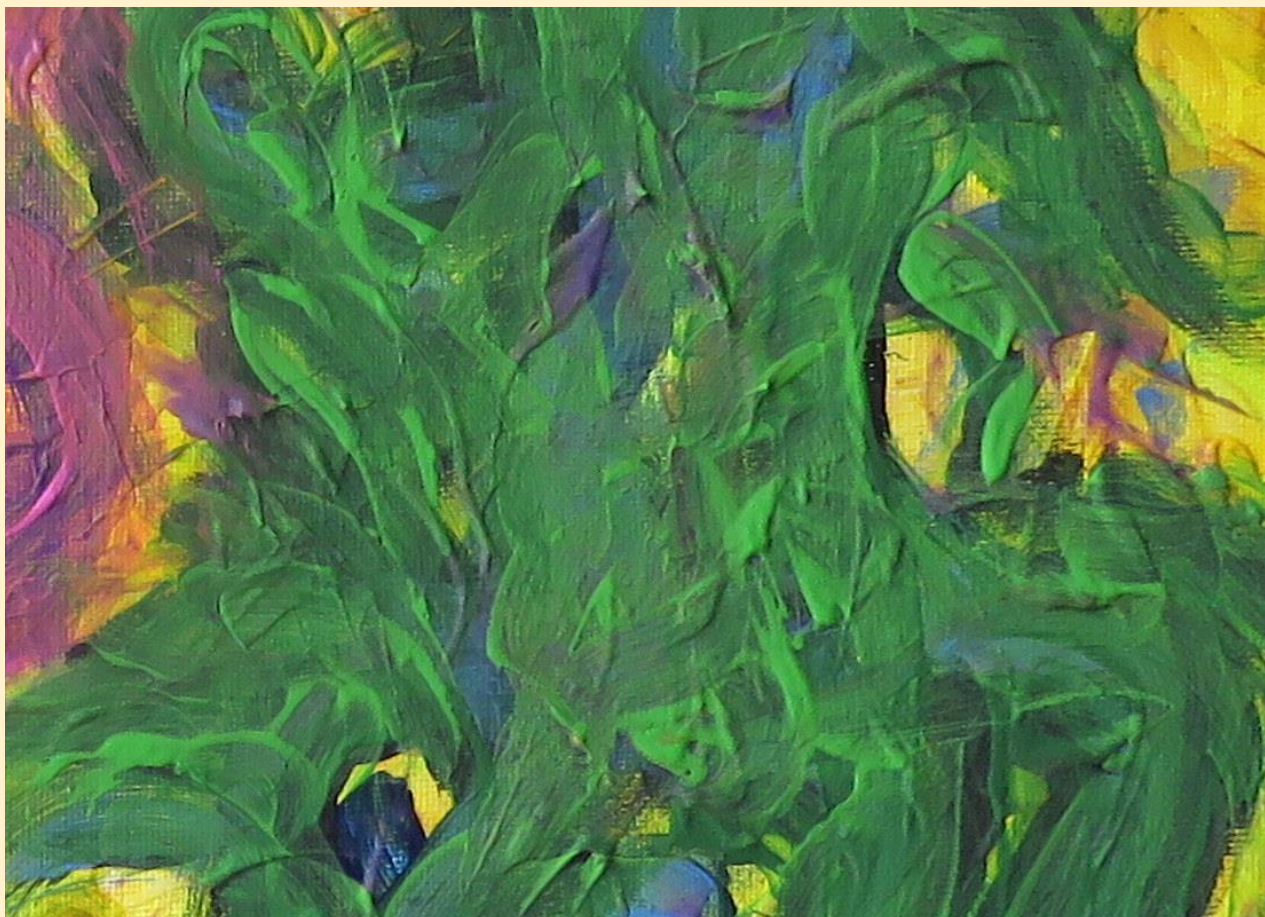
Om beter te begrijpen waar dit over gaat,

open ik 'The Invisible Partners' van John A. Sanford pag.78:

'Keeping a distinction between herself as a woman and soul, and the animus as masculine discriminatory power, is greatly aided by the process of dialogue, a process already mentioned as a way a man can relate to his anima. The animus is often first noticed by a woman as a "voice" within her, that is, as an autonomous train of thoughts and ideas that flow into her consciousness. This autonomous stream of thoughts and ideas can be personified as her inner man and a dialogue can be cultivated with him.'

Terug naar de vraag of ik bang voor liefde ben in dialoog met jou, mijn animus die het gezicht van jou heeft maar die niet jou is. Lijkt me niet tenminste. Om dieper op de vraag in te gaan: ja, inderdaad ben ik bang voor liefde, voor aandacht en intimiteit. Was jij dat die me ooit vanuit het hiernamaals een fax liet sturen met de boodschap dat ik niks van de liefde weet. If so: fuck you! Wie denk je wel die je bent. Liefde? En jij dan? Of haal ik nu weer jij en JIJ door elkaar?

Het vervolg in Sanford:



‘In this dialogue it is very helpful if a woman keeps the animus informed about how she feels about things. The animus will be quite ready to intrude with his opinions, ideas and plans, and can be ruthless in trying to bring them about. The woman must be firm with him, and carefully instruct him how she feels and what her needs and desires are.’

Ik doe mijn ogen dicht, maak mijn rug recht en kom terecht in een groene wereld met gele lichtpuntjes. Niets heeft vorm. Ik voel me uitgenodigd om deze oceaan in te zwemmen en voel me opgenomen in liefdevolle energie die niets met ik en alles met IK te maken heeft. Als ik als houvast aan jou denk en aan jouw ik, dan wil ik aannemen dat je liefde voor mij voelt of is het Liefde die je wel voelt maar niet bevatten kan. Ik heb het gevoel een onontgonnen wereld binnen te treden, die kansen op wijzer worden biedt. En ook kansen om in putten te vallen.

Sanford: ‘Again and again in matters of the psyche we realize that when we are correctly and consciously related to our inner figures they tend to assume their proper role and function, and when we are unaware of them, and do not have a correct relationship, they tend to possess us and disrupt our lives. So it is with the animus, who “is a woman’s greatest friend when he shines his light on what is relevant, and turns foe the moment he lapses into irrelevance”’.

Nu ik mijn woorden uittik, samen met de inzichten van Sanford, denk ik mijn hemel waar ben ik mee bezig en waar kom ik terecht? En dan beseft ik dat ik een Schorpioen ben en vermoedelijk ook een mystica, die het onderste uit de kan wil en het nooit af zal laten weten. Voor mij betekent dit dat ik moet beseffen dat ik niet altijd te volgen ben. Sorry, lezer! Maar het betekent ook dat ik door woorden te geven, die ik publiceer ook een kans heb herkend te worden. En dat is precies wat me gaande houdt. Gewoon doorgaan Tine, je uitspreken, niet aarzelen om wijze boeken bij je zoektocht te betrekken, waardoor je weet dat je niet alleen bent. Duidelijk is het niet zo makkelijk om in vlees en bloed de verbinding te maken, maar in woorden kom je ver. Dus: blij voelen, blij intunen, blij klank maken, blij workshops geven, blij uitreiken op welke manier dan ook maar blij in dialoog met je animus. En vergeet niet dat je je intuïtie hebt, die je dag in dag uit op het juiste spoor zet. *What a gifts of life!*

15.one day later. – Nora Zsofia

I is we, we is me.

I am another you, you are another me.

You are mother me. Me is mother you.

We is newborn, we is puppy,

we is flower, we is paint,

we is question card, we is voice,

we is offer, we is challenge,

we is coffee and also cup and plate,

we is space, and we is time.

And that is also we...

Ton is in the background

watching over us, protecting us,

hunting us, hiding from us,

Ton is in the foreground,

and Ton is also we.

Is Ton just a concept, an idea?

Yes, we is.

No, we is not.

Yes, we is. Just like the cloud is, mountain is, and the sea, boundary, teardrop, body, mother, father, you, I, rejection, success, separation, reunion, together is just ideas...

We is naked,

we is drawing,

we is writing,

we is hovering, flowing, ebbing,

we is rhythm, we is still, and we is saying yes to life.

We is container, we is life,

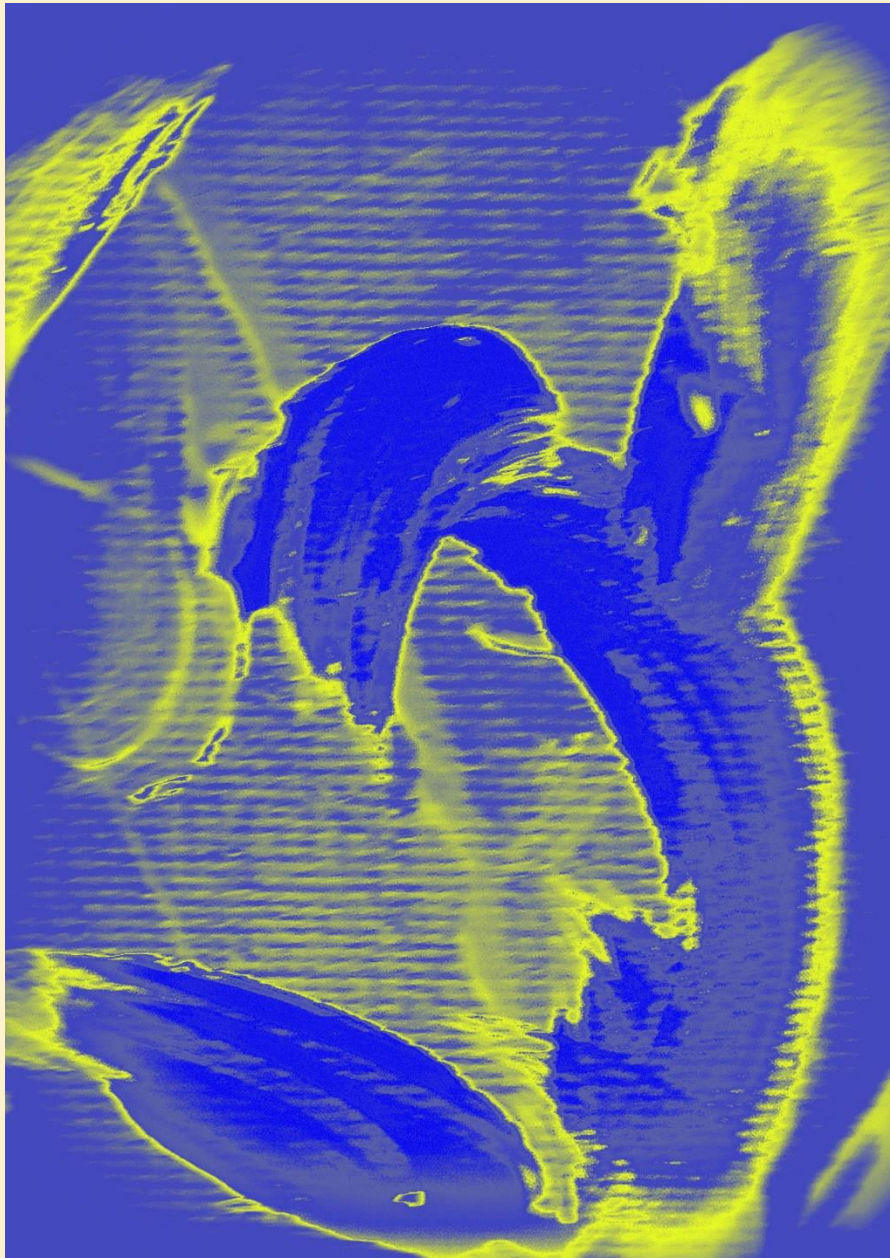
we is everything. Everything is me.

Me is everything including I including everything...

Everything is everything.

(written during the To C Four Days in Factor IJ)

16. Does anyone love me?



*Love = Support =
‘The metaphysical glue that holds the universe together,’
Rabbi David A. Cooper*

Does anyone love me or do I first have to support them to prove I am worth to be loved?

Next question: Do I rather preach than do it?

Who am I as a woman without children, without a husband, without a father and a mother, without a dog even, expecting to be loved? I feel the fear gripping into me, the fear entering my body of trespassing boundaries by showing that I really care about you. You who are here with me now. My fear is that I long to connect in a way that is not healthy.

How can I attach and connect and give you nevertheless the feeling of freedom to go away and come back without breaking the connection, without breaking the attachment. My emotion is with the attachment. The connection I can handle, I can see it, understand it. But the fear is in the attachment.

It is like a trap, a serpent that is waiting for me there to bite me. Back to the question: do I rather preach than do it? Yes, I rather preach than attach myself to you. I do not know how I can tune in without hurting myself moving out. Moving in and moving out is not the same as moving in and moving out of love. It is about moving in and moving out the need to give support and to admit I can not only give, I also am in need of support. If I change the question into: Does anyone support me? I come to the point of my fear.



Stop preaching
Stop needing to give more than needed
Stop = Saying No to patronizing
Am I? Is that what I am doing when I am over nourishing you with my support?
Time to relax and trust I am not needed to hold us together
Not needed as a support giver
I am allowed to be just one of us
Allowed to be. Period!

17. Having a place and belong



A place where?

**A place here on a bench in IJburg in Dogfield with view on the water,
Almere, windmills generating electricity, a nature bank created by human hands.
Before me a young tree surrounded by flowers, bushes and over the water the nature of de
Diemer Vijfhoek, where I love to go, to be, to walk, to smell.
Now I am 86 it is too far for me to go alone, I think.
Maybe nonsense.
Nevertheless I am content being here, sitting in the sun!
For now this is my place, here I belong.**

18.Standing on my own feet



**As I am afraid to be left alone I prove time and time again
that I can stand on my own two feet.**

**I sit and look around me to see the mother telling her child
she loves him or her if...**

**As the mother is connected to the father, the child knows
s/he be better be aware. Nobody is waiting for her to go off on her own.
Yet the child knows better. The child knows love is there under the skin,
shining inside. Poor mother, poor father not knowing the truth.
Not knowing that the child is still connected to Universal Love.**

**Although it won't take long before paradise is over
And she will feel betrayed and left alone...**

19. What would I like to offer?



The light in the middle.

The puppets dancing around it.

I am not the light

I am one of the puppets longing to receive, longing to be seen.

So who am I to offer anything, to offer light?

All I can offer is a place and a space where the light is allowed to shine
on all puppets being there.

All they, we, you, I have to do is open our mouth, open our eyes,

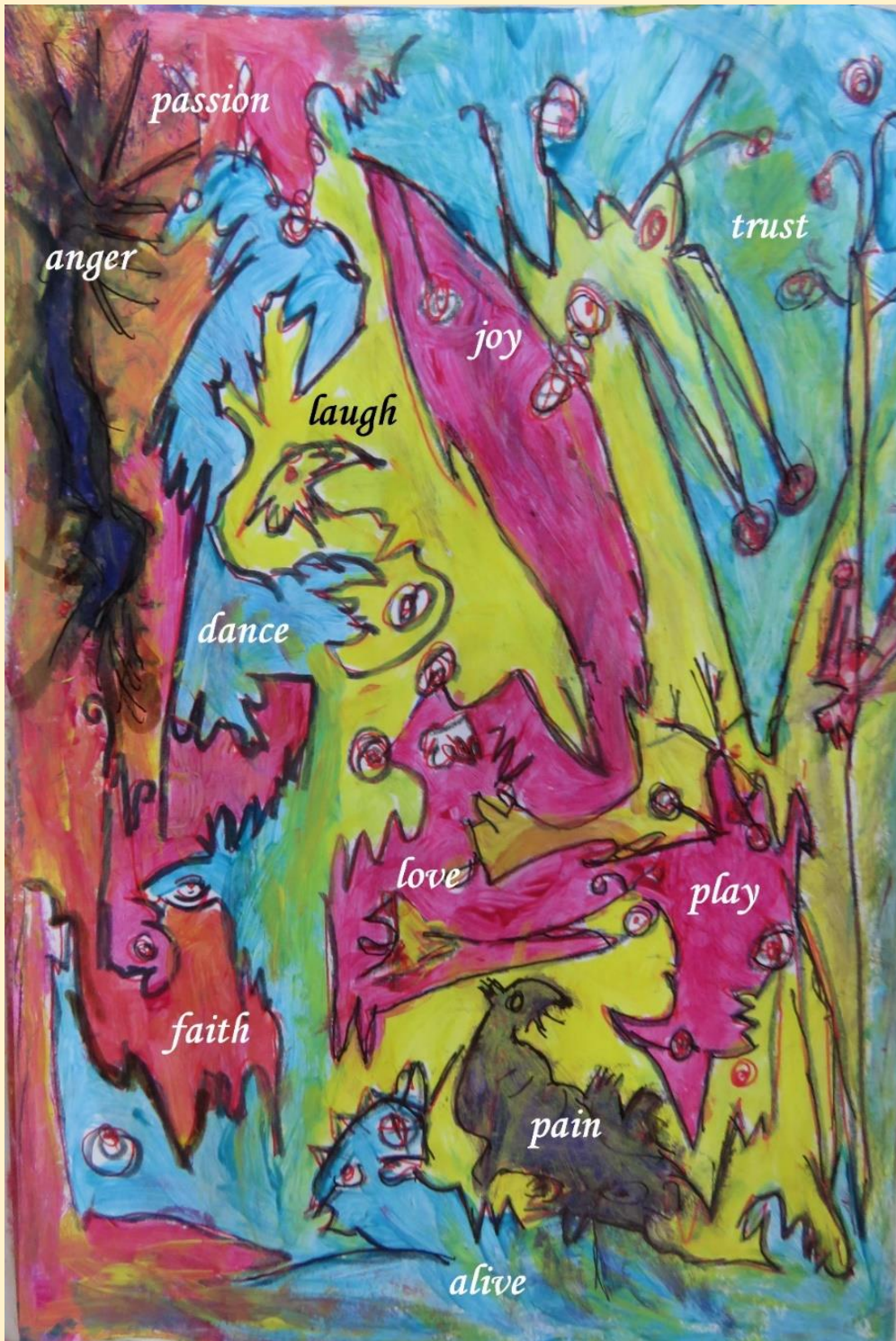
Open our ears to let the light stream into our bodies.

But as long as we go on looking at each other
wondering about whether we are seen and heard,

the light is behind a black cloud...

telling us: sorry, you are not ready yet.

20. Being Words



**I am, that's it
I am playing
I am alive
I am joy
I am the dance
I am the child
that can swim on her own
I am the Laugh**

21.Can I feel irritation?



Yes, I do for I do not want this question. Especially not because I intended to write to you To Cers. I am frantic getting this fucking question. I have felt so peaceful within, working with you. And now it is time for the market and for life to take its own course while being on my own, I chose this question.

Laughing at me. Smiling at me. Winking at me. Saying please hold your horses and create space for your fellow To C Travelers. Concentrate on what you can do next. It is not necessary to share immediately. It will come out somehow. You are pregnant again. Let your baby grow. Give it the right time. Next meeting could be in nine months...

The best you can do now, is stay in the Now and enjoy what is. Love is in the daily life. Every day there are chances to give love, to receive love. Yesterday you were caring for your sister. Today the sun is shining again. His radiance will heal you, when you are out walking with the dog of your neighbor. Tomorrow Sol will be here. Together with her you will create space for what you both love most. Drawing, painting, looking at nature, eating good food, laughing, walking... What more can you want. Paradises will create themselves. You can lean back. Just stay alert and C.



22.Can I hear my inner voice? by Nora Zsofia



How do I get what I need?

No, not again! The inner voice question AGAIN!

How do I not draw this card again and again?

Now my inner voice is screaming to stop drawing it.

Oh, wait! There are other voices.

One other is laughing loudly in the background, I can hear it.

Laughing unstoppably harshly, but it comes from the background.

There must be something fun going on behind the curtains.

Another voice is joining, it also enjoys this stupid situation.

Ahh, now I hear it, it likes to observe my resistance,

the fourth voice is making bets on my patience:

when will I stop drawing the question cards and switch to the C cards,

or create my own set of cards that I always postpone.

The loudest inner voice is screaming, the other echoes `procrastinating`,

the fourth is advertising my stuck with this question,

and that annoying laughter in the background....

Okay!!! How do I get what I need?

23. Am I a perfectionist?



Yes, I am striving for perfection now I/we got this precious present of life by becoming To C CoCreators. What is my next step in this process? I feel like telling you day in day out about my process that is developing now. I know this is going to hurt for – even if you wanted – you would not be able to follow as we are all in our own process.

And we all have the questions. Everybody his/her own question. Now my question is: how can I/we tune in and tune out while staying connected to our Source.

It is what we do. Do not push the river, Tine, it flows by itself. Tuning in inside, tuning in outside will be like the tides of the waves. Tuning in inside I feel the longing to give you the space to present what you have to offer by creating a brochure.

Basic Need One: To have my own place and belong

Now I know this about creating my own place in our group and trust I belong. Now the monkey comes out of the sleeve: it is what I have to do. It is about me and my fear to exist and also being able to say No this is too much for me. I did reach out, I did go to conferences, I did give a thousand workshops, I did create a program that can guide and nourish you and me. No I am not going to Mexico and I am going to continue what I am doing now: turning inside for me.

24. Animus & Anima



'The negative effects of the anima and the animus are directly related to a man's unawareness and devaluation of his feminine side, and a woman's unawareness of her masculine side. With men, the anima tends to take them over in proportion to their failure to properly recognize and respect feminine values in themselves, in life, and in women. For this reason, men need to learn to talk with women and to listen to them, for a woman can then instruct a man what is important to her; in this way he becomes more related to eros and its values.' John A. Sanford in *The Invisible Partners* (pagina 34)

Niet jij en ook niet jij hebben mij het leven als vrouw zuur gemaakt. Nee, het ging over mijn eigen anima die in jou zat te mokken of die jouw anima als het ware opstookte om je niet over te geven aan mij, de gevaarlijke vrouw die kwaad kan worden en je genadeloos afwijzen. Niet dat jij slachtoffer was en ik de dader, nee, want in mij sprak de jaloerse animus die zich in jou herkende. De bedoeling was dat jij en ik naar elkaar zouden luisteren om te horen welke emoties er spelen.

Hoe kan het dat dit drama zich op een onbewust niveau afspeelt. Hoe kan het dat ik 86 moest worden om te begrijpen waarom mijn vader zich gedroeg als een pruilend jongetje. En niet alleen mijn vader, maar ook jij en jij en niet te vergeten jij. Het gaat om complexe persoonlijkheden, die hun draai niet vinden in een min of meer normale liefdevolle relatie, waarin het gaat om een goed leven opbouwen met man, vrouw en kinderen.

Mij is dat niet gelukt. Ik was te onderhevig aan projecties op en van mij. Te veel in de greep van onderdrukte passies, die door mijn lijf raasden. Passies, obsessies, emoties, verlangens. En vooral in de greep van het niet weten, niet bewust zijn van wat er in wezen aan de hand is.



Hoe kan het dat alleen Carl Gustav Jung een tipje van de sluier oplicht door zelf het experiment aan te gaan: Stanford pagina 42: *‘Jung relates in his autobiography ‘Memories, Dreams, Reflections’ that he heard such a poisonous voice speak to him, when he was first beginning to work out a relationship with his unconscious personality through the use of the technique of active imagination:*

When I was writing down these fantasies, I once asked myself, “What am I really doing? Certainly this has nothing to do with science. But then what is it?” Whereupon a voice within me said, “It is art”. I was astonished. It had never entered my head that what I was writing had any connection with art...’

Ja, kunst, tot die ontdekking ben ik zelf ook gekomen. Waar ik mee bezig ben is kunst, maar het is niet de bedoeling dat ik nu naast mijn schoenen ga lopen om de grote kunstenaar uit te hangen. Wat wel de bedoeling is, is mij nog niet echt duidelijk. Maar wel dat het om individuatie gaat en om de eenwording van mijn innerlijke persoonlijkheid. Heeft alles met elkaar te maken.

Lang heb ik geloofd dat ik mij eerst moest verbinden met een man buiten mij voor ik de innerlijke stap zou kunnen maken. Mijn projectie op een van hen, heeft me wat mij betreft in de buurt gebracht.



Met hem voelde ik me verbonden vanaf het moment dat ik via zijn blik en zijn woorden besepte, dat hij zich kon verbinden met ‘het heilige’. Niet dat dit een constante factor in zijn leven was, maar hij kon het en deed het soms. Op die momenten stond hij ook open voor mij. Zijn anima herkende zich in mij zonder in verzet te komen. Ik herinner mij hoe hij en ik samen in Spanje ’s morgens genoten van de omgeving, terwijl we op een plek met uitzicht op zee en op de bergen zaten.

‘Mooier wordt het niet,’ zei hij dan. Een opmerking die me deed versmelten met het moment. Hij en ik daar samen met onze blik op de Spaanse grootsheid. Later zaten we op de richel van een berg. Hij tekende wat hij zag en ik zat naast hem. Meer niet. Momenten die in mijn en ook in zijn geheugen gegrift staan. Momenten die met niemand anders gedeeld kunnen worden. Eenmaal terug in Nederland nam – begrijp ik nu – het negatieve aspect van zijn anima het over. Nee, hij wilde geen seks meer. Praten, ja graag, maar seks nee. Voor mij was dat geen optie. Juist in de seks, voelde ik me diep en woordloos verbonden. Wat er in de nachten gebeurde, deed me beseffen, dat hier het ware verbonden zijn begint.

Praten ontaardde vaak in gefrustreerd raken. De machtsstrijd lag constant op de loer. Ik voelde het in mijn maag, zoals ik het zelden had gevoeld. O, is dit de andere kant van de medaille? Op een dag deed hij de deur dicht, potdicht. Ook al bleef ik kloppen, roepen, fluisteren, met of zonder humor, de deur was dicht. Soms ging hij even op een kier, maar als er een zuchtje wind kwam waar hij bang van werd, dan ging de deur met een knal voor mijn neus dicht. Allemaal onzin, wat ik te zeggen had. Hij wist wel beter.



Inmiddels zijn we 35 jaar verder. Ik ben nog altijd niet helemaal vrij van hem. Niet dat ik daar bewust mee bezig ben, maar soms steekt een stemmetje in mij de kop op dat zegt: zou je hem niet bellen? Wie weet spreekt hij nu wel met je. Even later vertel ik mezelf: doe het niet, hij gaat je weer pijn doen. Denk niet dat je krijgt waar je naar verlangt: erkenning! Aan de andere kant vraag ik me af hoe erg ik ben tekort geschoten in mijn projectie op hem. Hoe groot is de schade die ik onbewust heb aangericht door bezitterig te denken dat hij de man voor mij zou zijn...

Question: Can you sit on the ground for more than five minutes?

Answer: No not at this moment

Question: Why not?

Answer: Because my head is too busy with finding answers.

Question: What do you want to know?

Answer: Reading 'The Invisible Partners' gives me an unsafe feeling. Did I miss the point when it is about loving someone?

Question: What are you afraid of?

Answer: I am afraid of an unknown Voice in me telling I am wrong.

Question: What could be wrong?

Answer: My living alone for so long already. Too easy.

Question: Are you in the right place with the right people?

Answer: Yes, I am in the right place with no people in my direct surrounding.

Question: Are you an addict?

Answer: Yes, I am addicted to silence, to being able to hear my inner voice.

Question: Is that a problem for you?

Answer: No, not really. It is the only way I can do what I have to do.

25. Je leven leven



Uit de inleiding:

Dit boek gaat over je leven leven. Het doen in plaats van er over te praten. Beseffen dat niemand een hap voor jou kan nemen, niemand voor je kan ademen, niemand kan weten wat jij voelt, denkt, ziet, verafschuwt, mooi vindt. Niemand weet waar je naar verlangt en hoe zo. Niemand kan voor je poepen, niemand kan ziek of gelukkig zijn in jouw plaats. Niemand kan dat en toch lijkt het of we voortdurend wachten op...ja op wat of op wie? Als ik nou maar ...het geluk heb die Ene tegen te komen, een huis, een kindje, een tuin, geld, of een baan te krijgen, dan...?

Als het nou maar zomer was en de zon scheen, dan...?

Als ik nou maar niet meer hoeft te werken, dan...?

Ja, wat dan, worden we dan gelukkig, blij, tevreden?

Inderdaad lacht het geluk ons soms toe en zorgt dat we krijgen waar we naar verlangen. Maar meestal duurt het niet lang voor dat ontevreden gevoel de kop weer opsteekt.

Helemaal gelukkig zijn we toch niet.

Gaan we in therapie, op dieet, doen we een opleiding, nemen we een kind, kopen we een wijs boek, zoeken we een andere baan, een andere partner of een ander huis?

Moeten we ons best doen om slanker, leuker, mooier, intelligenter, jonger, rijker of sterker te worden?

Wat we doen is minder belangrijk dan hoe we het doen.

Ons best doen om de ander te behagen, helpt niet echt.

Wat wel helpt is paradoxaal.

Pas als we bereid zijn lief voor onszelf te zijn, kunnen we ons ontspannen.

Hoe zo zijn we te dik, te dom, te arm, te saai, te oud, te jong?

Wie zegt dat?

Hoe zo zijn we niet goed genoeg en moeten we ons zelf bewijzen om door de keuring te komen?

Hoe zo moeten we iemand worden wie we niet zijn?

Bestellen: www.gopher.nl of kopen in Factor IJ

26. Bij het Grote Geheel Horen



In 'Aandacht – Waar gaat het over?' geef ik ook woorden aan de zoektocht naar wie ik als mens, als vrouw in relatie tot andere mensen en in relatie tot de natuur ben. Een manier om dat te doen is 'Hier-En-Nu-Schrijven':

'Hier-En-Nu-Schrijven

Een van de eerste lessen in Gestalt Therapie is leren om in het Hier-En-Nu te zijn.

Leren beseffen dat je in het Hier-En-Nu bezig bent te ademen en dat je alleen Hier-En-Nu kunt onderzoeken hoe je dat doet.

Hortend en stotend, gejaagd, oppervlakkig, normaal, vloeiend?

Hier-En-Nu kun je onderzoeken of je je daarbij benauwd voelt of vrij.

Of je de ruimte hebt of onder druk staat.

Hier-En-Nu kun je besluiten of je daaraan iets wilt veranderen zodat je je beter voelt.

Hier-En-Nu kun je de zon op je huid voelen, ervaren dat je hand in hand met je geliefde loopt, beseffen dat je pijn in je maag hebt en kun je besluiten of je daar iets aan wilt doen.

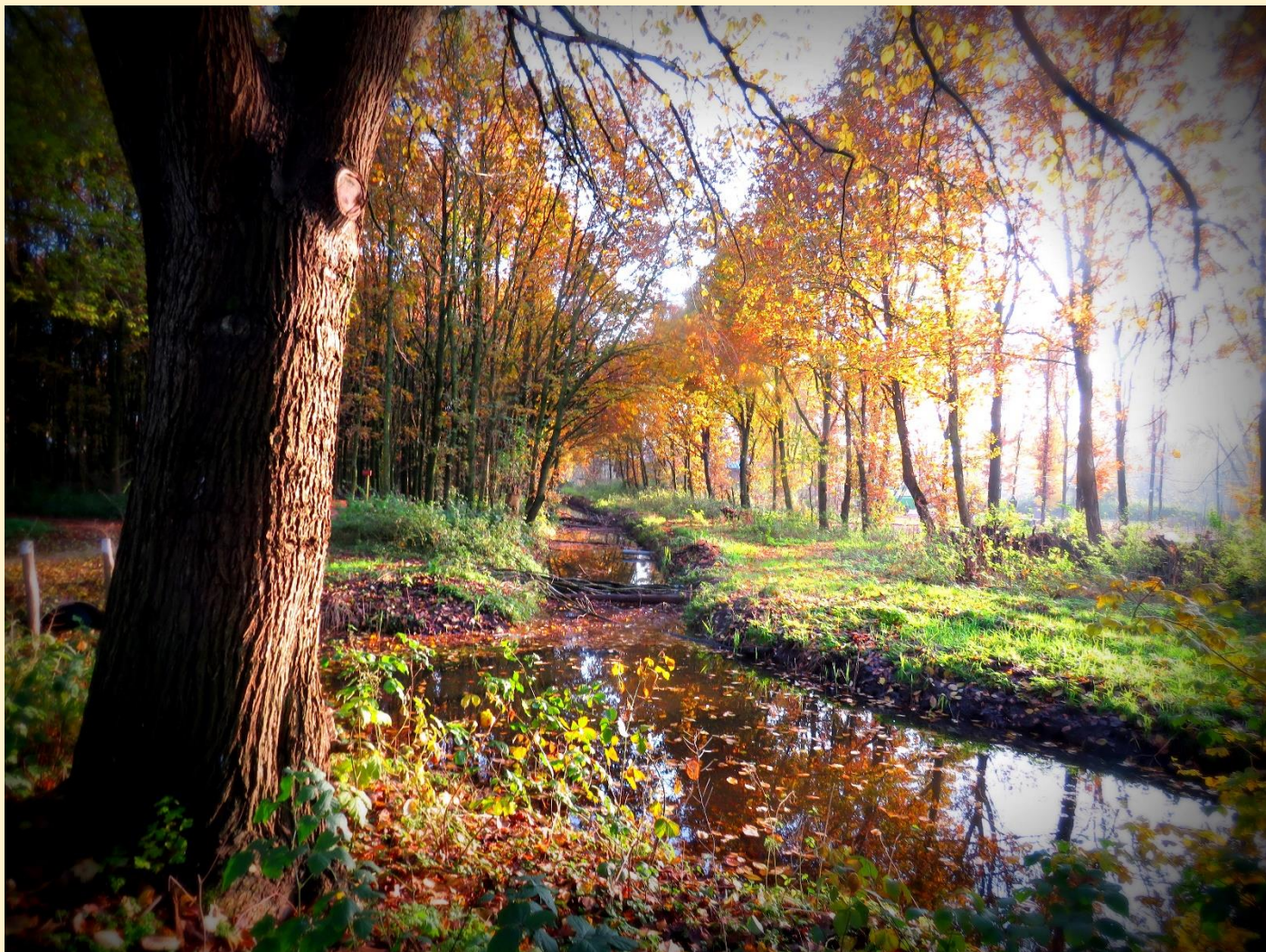
Misschien zat je gisteren ook in de zon, liep je hand in hand met je geliefde en had je pijn in je maag, maar daar kun je vandaag alleen over nadenken en niets meer aan veranderen.

Het zijn boeiende of pijnlijke herinneringen geworden, die al of niet in je gedachten spelen en geen werkelijkheid meer zijn.

De vraag is wat je er vandaag nog mee wilt doen en dat brengt ons terug in het Hier-En-Nu.

Alleen in het Hier-En-Nu kun je voelen wat je voelt, zeggen wat je te zeggen hebt, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt, horen wat je hoort en proeven wat je proeft.

*Alleen Hier-En-Nu heeft het zin om te besluiten of je meer wilt voelen,
meer wilt horen, zien, proeven, ruiken of juist niet.
Alles wat gisteren was zit wel in je lijf zodat het in het Hier-En-Nu een rol meespeelt.
Alles wat nog komt werpt zijn schaduw vanuit het Hier-En-Nu vooruit.
In mijn eigen Hier-En-Nu ben ik bezig het boek te schrijven
waar ik al jaren van droomde en waar ik toen al teksten voor schreef
die nog moesten rijpen.
Maar Toen deed ik niet wat ik Nu wel doe: mijn verlangen serieus nemen.
Toch had ik mijn dromen van toen nodig om dat besluit te nemen
en kan ik niet buiten het beeld van de toekomst om mij te inspireren en stimuleren.
In de woorden die volgen neem ik je mee op reis naar het
Hier-En-Nu van Daar-En-Toen.*



*Meditatiedagen in Drenthe – Oefenen met kijken
Bos bij een meertje
Nu zie ik een piepklein vliegje op mijn schrift
Ik wilde schrijven wat ik zie en zie alweer iets anders
Ik zie insect na insect door het woud van mijn armharen worstelen
Ik zie een puntje op de binnenkant van mijn arm
En vraag me af of het een insect is of een vuiltje
Nu voel ik eerst en zie dan dat de zon onder de wolken gaat
Ik zie iets geels vallen of vliegen
Blaadje of vlinder
Ik zie rietachtige stengels waar we vroeger als kinderen mee vlochten
Ik zie druppels op grassprietjes'
Meer over dit subtiele en indrukwekkende avontuur in het boek zelf.*

27. Cocreatie met Sol Meijer.



Sol was hier, over uit Argentinië
Om mij gezelschap te geven als zij weer terug is
Begon ze op mijn kamerdeur te schilderen
Ik zag het niet meteen
Maar vandaag viel mijn oog op Sinterklaas en de stoomboot
En gisteren ontdekte ik een spuitende walvis
En er is meer om te zien en de aanwezigheid van Sol te ervaren
Ook al is ze nu weer daar en niet hier...
De verbinding blijft!



28. Am I touchable?



At this moment I am not. I am irritated, impatient because the sun will disappear within a minute because my cat keeps striking along my nose because my dog is waiting for adventures and most of all because I want this manuscript to be finished. I long for someone who taps me on the shoulder to let me know I did a good job. I feel alone in the vastness of possibilities. I am too obsessed to long for and be open to touch. I am too much in my frustrated doing pole.

But I discovered Lee Irwin*, a new guide for me, a new master, since my journey to Charleston and the Dream conference in Amsterdam, I know he exists. I open his book 'Alchemy of the Soul' on page 104 and read: *'The communication of insight should be a multidimensional process, not a simple mastery of speaking but also a mastery of hearing and taking in the other as a partner in the processes of discovery. This taking in must go far beyond the immediate visible or verbal sign; it must move into the subtle energetic realms of shared perceptions, intuitive and empathic impressions, and the full range of our inmost psychic capacities. (...) In a soulful seeing and listening we ourselves are seen and heard.'*

This is precisely what my work is about. It is what drove me to explore the undercurrent in groups and by writing. It is hard work I feel rather alone with sometimes. It seems that most people have other things to do. But knowing that I am not the only one who cares and who thinks it is important enough to teach and write about, I can relax and be happy caressing the cat on my lap, while feeling I am touched by the sun. At the Dream conference I was touched by the presentation of Lee, who knows how to embody his words and who radiates when he dances an energy I can recognize and enjoy. Remembering gives me the subtle energy I need to start breathing again and to go on with all those multidimensional processes.

How about you?

Do you recognize the longing to do the Work together? Where and how do you find your nourishment? What is it you need? Energy? Music? Words? Dancing? A master that can be your ideal model?

29. The Work with a capital W



After the To C Four Days where we created Gloria together

The Work we did when we were together in the group was committing to our inner voices, our inner potential. So much is still in the unconscious I learned in Gestalt. So much we can only connect with by projecting. Once we become aware what we project, we can integrate this till then unknown part. For me it is about daring to believe in sacred energy. Of course I do and did as long as I can remember, but I was not really open about it. Of course the guidance of sacred energy is playing the main role when it is about the Rather Art than Pills and Turning Points programs.

But now we are on our own again and in a new process. Not so safe as it is about anger. I know I have an anger in me that can explode when I do not feel seen and heard in my intentions. It has made people so afraid of me that they did not want to talk to me ever anymore. Painful. They were the people who were close to me. The most frustrating was that they did not tell me what was wrong. Just closed the door and that was it. Yes my anger was hinted at... My anger? And how about theirs? But no, how did I dare to mention this. And now it is happening again. Although I did not explode I was told that my anger is not welcome. I better have some therapy to learn to behave nicer.

Now my question is: Can anger be sacred? My answer is Yes, it can. I am deeply grateful for this holy anger I inherited from my father. It brought him in a mental institute behind locked doors. Nobody wanted to hear what he had to say about the injustice he saw in a world dominated by war. If I knew one thing I would never surrender like my father to pills, nor to electroshocks, nor to therapists or guru's telling me I should be a good girl. My holy anger saved me. As it is connected to my inner voice. Not always funny but that is how it is.

30. Vincent in Auvers



It is about the beauty of the countryside
The blue, the green, the red, the yellow
White in a garden or a chestnut tree in bloom
After a year in the asylum he is here in the fresh air
Hardly people, just Dr. Cachet guiding him
A real friend he found
Does not solve his feeling of being alone in the vastness of the landscape
Just the knowing that Theo is not far keeps him going
Or what is more is driving him to the edge of seeing, feeling, doing
Opening his flaming source of creativity
70 Days, 70 Paintings and then it is ENOUGH

31. Writing to Stay Connected



Writing to stay connected
Is that what Vincent did when he wrote to his brother almost daily?
Being together in thoughts
Nevertheless feeling alone in the vastness and the beauty of the fields around him
Looking at the trees speaking their own language
Feeling alone or lonely is not the same
I often am alone
It permits me to be as creative as I am
Day in day out
I am not an artist like Vincent
I am a writer who needs words to express herself the best she can
But I feel connected by the same passion
That is why I do not, cannot stop
Even if nobody is interested
I have to continue writing, expressing myself
For me
I do not have a brother I can write to anymore
At least not a brother who is alive
But...I can write to him anyway
Answers may come...



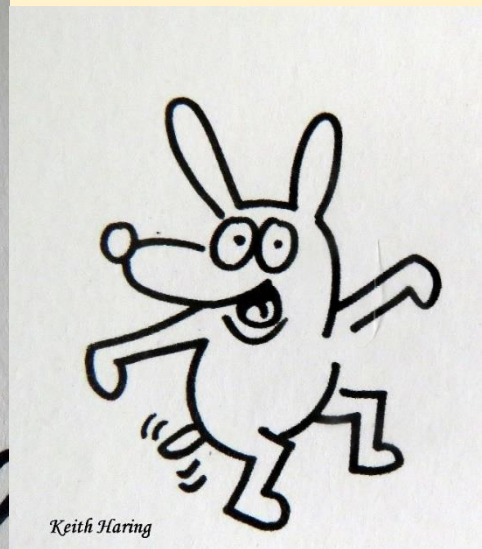
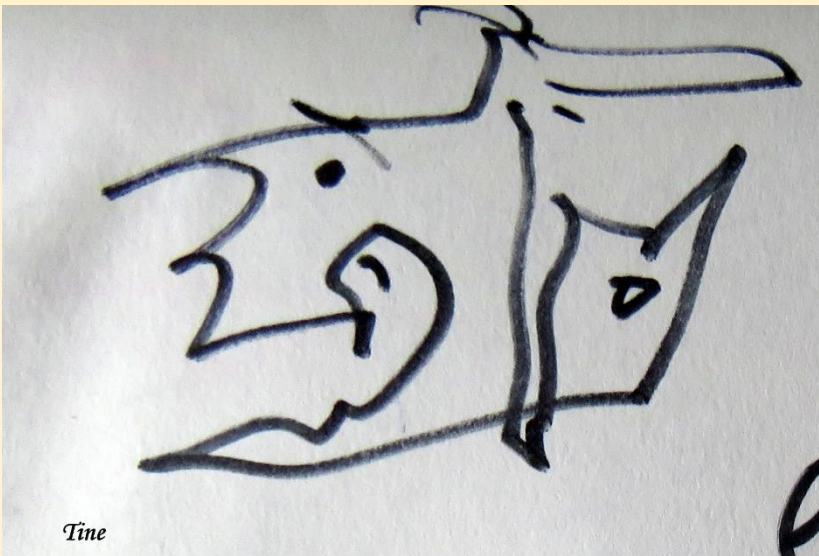
**For the moment I am content creating the To C's
Important to connect with me and my inner voice
And of course I hope to connect with you
Reading me now
Feeling connected to my words or not
Recognizing my intention
Listening to your own inner voice
For Vincent it was enough
After the asylum and the 70 days in Auvers
It is not where I am
I still have work to do
Every day there are new chances to connect
Every day I can connect
With the people I meet in the elevator
In the street
In the public transport
It is why I have to go out
Walking the dog of my neighbor
Having coffee or dinner with my sister
It is why I am in Factor IJ weekly
Hoping to connect with the people who come
Longing for a good conversation, just like I do**

32. Close, Closer, Closest



Close, Closer, Closest
I do not want to be too close
I need some distance to breathe,
to feel what I feel
to see what I see
and to be who I am
an angry woman
with a heart
that can love all the same

33. Longing to meet Keith Haring



Sorry, but I am not Keith Haring
Though I speak the same language
Maybe
I don't know
I just experiment
Letting my hand do the work
When words are not enough
To express my inner voice
No logic
Just feelings
Just longing to connect

34. Living in Peace



**Four figures fearing the bomb
Although far away
The threat is there
One never knows
When or if the fool is crazy enough
To do it
To push the button
But okay
It is far away
Nothing to do with me, with us
We live in peace
We do not want conflict
We are nice people
It is all about them
The crazy ones
Although...
How peaceful is
Creating and giving weapons
To those who need to kill the other
To live in peace themselves**

35.The In Between



The In Between

In Factor IJ met Nora

What brings me here every week?

I need to meet people who are committed to the Work

People who are committed to Life

I need to feel I am connected in word and speech

It is all about The In Between

36.Oogsten



Aandacht – Waar gaat het over?

Mijn eerste boek dat ook over seks gaat en daarom 'verboden'
was voor Gestalt therapeuten:

'De Eenheid van de Wereld

Er was eens een vrouw die verlangde naar de wereld

Dat wil zeggen zij verlangde naar de Eenheid van de wereld.

*De eenheid tussen vagina's en penissen, tussen mannen- en vrouwenlijven
tussen handen, voeten en vingers. Daarom wandelde zij de straat op
En waar ze keek zag ze zonneschijn en blote mannen en blote vrouwen
die met elkaar in het gras speelden...'*

www.gopher.nl

Ouwerpower & het Heilig Moeten

*' Ouwerpower gaat over kracht,
die zich ontwikkelt in het stugge doorgaan
waar vrouwen goed in zijn. Ook al regent het, of stormt het
Of sta je rood , of heb je griep en ben je moe, al heb je geen tijd om te ademen
je kind moet in bad, moet eten, moet naar school. Zorgen is ingebakken.*

*Kleine zorgen die iedere minuut, iedere dag
aandacht vragen, willen zachte soepele Vrouwenpower.*

*Grote zorgen, geld, huis, baas, politiek, macht
willen man(nelijke) kracht, doekracht die keer op keer ontploft.*

Mannen zijn hier beter in dan de meeste vrouwen.

*Vrouwenpower gaat over zijn. En Ouwerpower of te wel Soulpower
is zijn dat uit het vrouwelijke en mannelijke doen is voortgekomen.*

www.elikser.nl



De Beleving Schrijven

‘In dit boek vertel ik wat ik op mijn eigen pad tegenkwam in mijn verlangen naar geluk. Daarom gaat het over passie, liefde, angst, begeerte, kracht, verlangen, agressie, jaloezie, strijd, twijfel, onzekerheid, ambitie, vriendschap, wantrouwen, vertrouwen en geloof. Mijn vraag is steeds weer: wat is mijn verantwoordelijkheid, Wat draag ik bij aan deze toestand? Welk antwoord moet ik geven op dat wat mijn pad kruist? Mijn verlangen is je met dit boek te inspireren en te stimuleren om zelf te schrijven. Niemand kan het voor je doen. Alleen jij weet waar je leven wezenlijk over gaat en alleen jij kunt daar de juiste woorden aan geven.’

www.abc.nl

Gestalt Process Writing to C

‘Before I became a therapist I was an editor of illustrated magazines. I loved my job as it was about people and I became dissatisfied when I realized that I was not allowed to speak my own voice. The commercial side of publishing directed us as journalists To write what our bosses thought the readers wanted to read. And that was not the same as what I wanted to share. Becoming more and more frustrated I went on a spiritual journey and found Gestalt.’

In this book my journey continues..

If you want to know who you really are as a wo/man, please read it. It is true that at first sight this is all about me , but it is about living our life as a human being, and therefore also about you.

www.abc.nl

37.En toen was het heet...

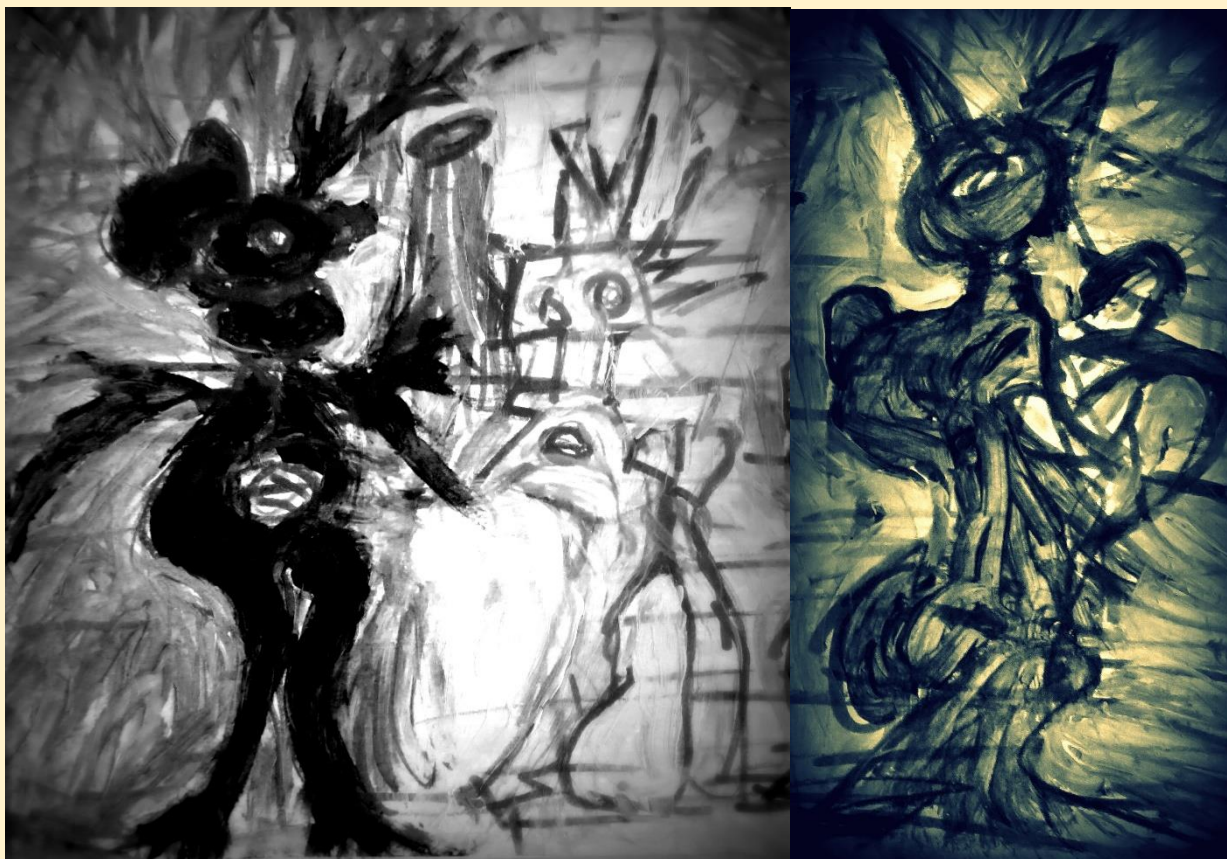


En toen
Toen niks
Zitten in de schaduw aan de haven
Ik teken wat ik niet zie
En dus niet kan tekenen
Ik wil wel iets doen
Het is heter dan heet
Hoewel in de schaduw met IJburg bries
Is het heerlijk
Genieten mag, moet
Morgen kan het over zijn
Is niet zo, maar kan wel
Het weer doet wat het wil
Ik kijk naar mijn tekening
Die eigenaardig genoemd kan worden
De boten, de masten die weerspiegelen in het water
Dat is de realiteit
Ik zie een schoonheid die overweldigt
Kan ik niet op papier weergeven
Ik zou een film kunnen maken
Maar zelfs dan zou de geur missen
En waar ben ik
Als deel van deze werkelijkheid?

38 Drie-Eenheid



Wie is dat drietal?
Waar komt het vandaan?
Hoe zo neemt het over?
Het is wat ik zag
Gaat het over Geloof, Hoop, Liefde?
Vraagteken en nog een vraag teken
Ja, daar gaat het over
En het is de drie-eenheid in mij
De vader in het midden
De moeder links voor de kijkers
Het kind rechts
De vader heeft rechte lijnen
De moeder bestaat uit bollen
En het kind is nog niet gevormd
Het heeft één oog
Het lijkt meer op een Paashaas of een konijn
Beetje bang en toch speels
Mag op avontuur
Als ze zich uiterlijk maar gedraagt
Zoals Pa en Moe van haar verwachten
Fijn dus. Duidelijk dus.
Toch heeft het kind een probleem
Ze heeft geen idee wat de verwachtingen zijn
Pa verwacht niet hetzelfde als Moe



**Daarom spreken zij niet
Stel dat moe het verkeerde zegt...
En pa heeft wel iets anders aan zijn hoofd
Met al dat onrecht en geweld in de wereld
Beter niet aan denken
Het kind zoekt het zelf wel uit
Zij hebben het te druk met zichzelf
Weten zij veel wie ze zijn
Ook zij hebben een, moeder en vader in zich
Die zich niet uitspreken
Ook zij moesten het zelf uitzoeken
En ook zij deden dat op hun manier
Zo gaat ieder zijn eigen weg
En komt alles uiteindelijk toch goed
Als we luisteren naar die stem van binnen
Die ons leidt en bestuurt
Het kan even duren
Maar gehoord en gezien worden
Begint daar in ons zelf**

39.Oogsten 2



Spelen in het Land van Toen

‘De moeilijkste les die ik als kind kreeg is, dat er belangrijker dingen zijn dan mijn geloof in het spel en dus in het grote leven. Terwijl ik dit opschrijf voel ik zowel de ontroering als de ontreddering van dat kind en ook van de oude wijze vrouw die ik nu ben geworden. Ik zag toen en zie nog steeds hoe grote mensen hun uiterste best doen om zo goed mogelijk te overleven. En ik zag en zie nog steeds hoe beperkt we zijn als we vertrouwen in de liefde en het leven missen.

Het vertrouwen dat er een onzichtbare wereld bestaat, die alleen met ons samen kan werken als wij bereid zijn om dat toe te laten.

Mijn ouders misten dat geloof, maar ze stuurden we wel naar een School met den Bijbel waar wel een God bestond. Voor mij als kind in de oorlog een baken dat me nooit meer verlaten heeft.’

Spelen in het Land van Nu

Zelf heb ik geen kinderen. Ik wist alleen hoe gewond ikzelf en mijn cliënten uit onze jeugd waren gekomen. ‘En toen kwam de dag dat het eerste kind van de volgende generatie in de familie zich aandiende. Haar komst, haar aanwezigheid, haar stem, haar kind wijsheid brachten een keerpunt in mijn leven. Ik zag haar energie, liefde, humor, kracht omdat ik het voorrecht had alleen met haar op avontuur te mogen gaan toen ze drie was.

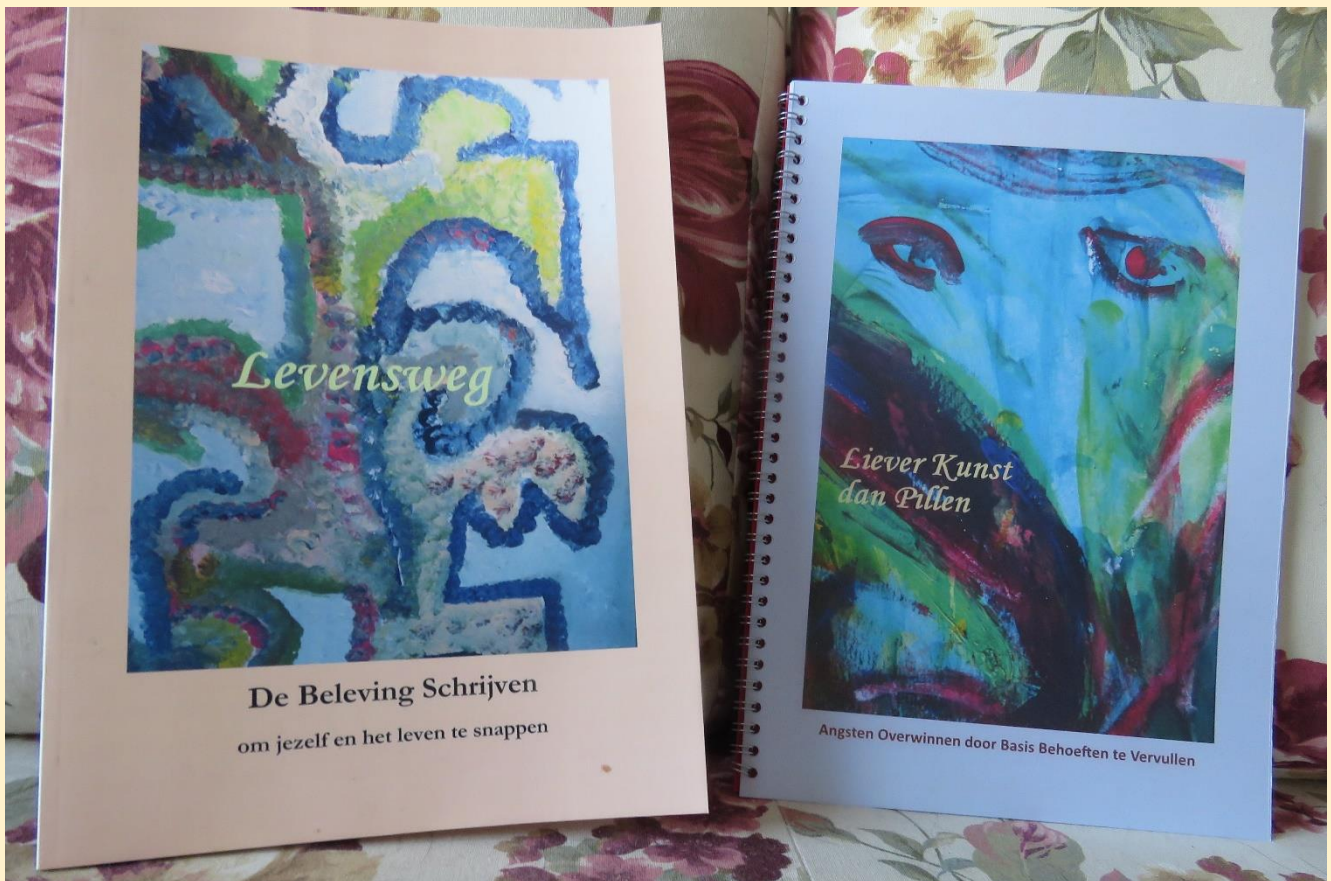
Zonder oordeel kon ik kijken, kuisteren, horen en zien hoe ze bewoog, wat ze ondernam, wat ze vertelde. Wat ik zag is de schoonheid en de kracht van een mens. Ik begreep: zo zijn wij geschapen.

Dit is ons oorspronkelijk gezicht. Niet alleen maar lief trouwens.

Ik kon ook de drift, teleurstelling en verdriet zien die deel van ons wezen uitmaken.

Op zich net zo fascinerend als haar liefde en aandacht.

Helemaal puur vanuit zich zichzelf.’



Liever Kunst dan Pillen & Levensweg

is een programma om je angsten te overwinnen door je basis behoeften te vervullen en gehoor te geven aan de eisen die het leven stelt.

Pillen kunnen helpen om te blijven functioneren, maar dan nog gaat het om hoe we omgaan met ons zelf en met elkaar.

Als we leven vanuit angst, zijn we beperkt:

we kijken en luisteren niet echt, voelen daarom niet de liefde en zien niet de schoonheid die het leven biedt.

Blijven hangen in negatieve gedachtes kan verslavend werken.

Afkicken is mogelijk door tijd te nemen voor wie we werkelijk zijn.

Wat we nodig hebben is een plek, voeding, support, veiligheid, grenzen.

Wat we te doen hebben om een compleet mens te worden is

Ja tegen het leven zeggen, Op eigen benen staan, Autonoom worden en Worden wie we werkelijk zijn.

In **Liever Kunst** vind je het Basis programma en in **Levensweg** ga ik meer uitgebreid in op wat het betekent om van inhoud naar proces en betekenis te gaan.

Je vindt inspiratie om je eigen verhaal te schrijven of te vertellen.

Had je een plek toen je op aarde kwam?

Was je gewenst? Had je broers en of/zussen?

Was je de oudste, de middelste, de jongste?

Ben je liefdevol grootgebracht? Werd er met je gespeeld?

Waar zit je diepste pijn? Was/ben je goed genoeg?

Je zult merken dat je je beter gaat voelen door jezelf dagelijks een hap aandacht te geven.

Het kan zijn dat je begeleiding nodig hebt als je emoties tegenkomt die je bang maken.

Voelen hebben we helaas afgeleerd...



Rather Art than Pills & Turning Points

“Art opens your eyes to three very important realities. Even if you only see one of the three, it can already make you a much happier person. The three of them form an extremely intoxicating happiness cocktail. Being: - the reality of the world - other people's reality - the reality of yourself”
Bridget Watson Payne in 'How art can make you happy'

About fifty years ago I decided: I'd rather have Gestalt therapy than pills so as not to disappear into a mental institution - like my father - or - like my husband - to become a slave to alcohol. Now that I'm 80 plus and healthy with some ailments but without a medication list, I know that the listen-to-my-feelings path I'm taking is right. From client I became a Gestalt therapist and discovered that Gestalt is also an art and realized art can be magic.

By following this program you will become aware by writing and meditating of your feelings that are playing the leading role in the undercurrent. Feelings are not seriously valued in this society that is head directed. To be true things have to be scientifically proved. But how can we prove feelings, that are changing all the time. Yet feelings are about our personal reality. By giving signals to our bodies they tell us whether or not we feel happy. Being confronted with the language of our feelings seems to make life more difficult to live. Yes, there is pain, yes there is sadness, yes there is love, yes there is longing, yes there is excitement and joy. Yes we can be angry, sexually aroused and anxious. By suppressing all those feeling that don't make us feel good, we mistreat our bodies and ourselves. Yet it is what we had to do as children and not able to deal with an emotionally overwhelming world. Then it helped us to survive. But now we are stuck in our survival patrons that limit our potential, our power, our strength. We are blessed to have a whole life to reconnect with the treasures hidden in our inner world. Be like an explorer and go for the adventure living your life on a deeper level.



To C Words, Images & Poems

In the writing groups we discovered that words like Communication, Contact, Comfort, Commitment, Compassion, Confession, Confrontation, Conflict, Concept could inspire us to write our stories. That is why we decided to create cards with those C words.

Time and time again we chose exactly the right card at the right moment.

Then we realized this must be guidance or intuition.

It took some time to trust this guidance but there was no way around it.

For me it meant feeling invited to create cards with C images and write C poems.

In the book there are 56 C words with images.

Not Jewish – A Mystery Quest

As non-Jewish I have been struggling with my being attracted to Jewish people, Jewish music, Jewish literature, philosophy, religion.

In this book I tell about my experiences longing to connect.

It is about the adventures that have enriched me.

In the end it is not about Yes or No j/Jewish, but about Yes or No connected.

When we come to the Core we are all people with a soul that is able to meet with other souls. No matter the race, the colour, the religion.

It is not a matter that can be settled in one or two times, it is an ongoing process with ups and downs.

As exciting as life itself is.

40.To C's



7 of the 23 To C 's in print.

*Since Covid creating them is my main work,
Everyday I have to write, I have to celebrate life by honouring it.*

*It gives me the possibility To Connect
with you when you take time to look and read.
And you are invited to let your own voice be heard and seen.*

To C is ready to receive you!

*Just trust and connect with your Inner Voice
You will be surprised with the beauty coming out
of your mouth and your hands.*

*Life is a gift do not forget to unwrap it.
In the Four To C days in Factor IJ we created Gloria together.*

*On the last page you see a detail of her
It is only the beginning of a process that cannot be stopped
Gloria is born supporting us to continue our life stories!*



Gloria

To C CoCreation