



Schrijven Writing

Close

To C Inspiration Card

Writing is Talking on Paper – *Tine van Wijk*



Writing can be talking on paper
Writing can keep you sane
As a writer you are your own listener
As a writer you generate attention for you
As a writer you discover your inner wisdom
As a writer you can become autonomous
Writing is not difficult
It is a matter of having the courage
To sit down and do IT
As a writer you never feel alone
The deepest wish of a writer
Is to be received as he or she is
And to be received as you are
You have to give breath to your words
You have to speak them
Sing them, shout them
You have to stand up and enjoy
Being looked at, being listened to
Maybe connect with the spoken word artists
But will you? Do you dare?
Or can you do it in the privacy of your home
Feeling received all the same
Because you connect with your true self?!

*This issue of the To C Magazine is inviting you to connect
with your own writer that is waiting to be heard*



- 1. Writing as a Tool - TvW**
Presentation for a To C Writing Group in progress
- 2. Spontaan Schrijven Spontaneous Writing - TvW**
- 3. Wat een Held – What a Hero - Irize Loots**
Schrijven bij de kapper en onderweg
- 4. Bevindelijk = Beleven – Experiential - TvW**
- 5. To Live and To Write - TvW**
Becoming your own Authority
- 6. Cloth – C Word Card - TvW**
- 7. Liefde is Hot Stuff – Love is Hot Stuff - TvW**
Schrijven opent de weg naar de liefde, die schuilt in De Onderstroom
Writing opens the road to Love that hides in the Undercurrent
- 8. Racism - TvW**
Who should punish whom?
- 9. Hier en Nu Schrijven - Writing Here and Now - TvW**
- 10. Het Diemerpark - Here and Now in the park - TvW**
- 11. Father's Day - Irize Loots**
(a story I repeat every year, written and shaped over many lifetimes)
- 12. The Fall of the Ego - TvW**
- 13. Moed om Autonoom te zijn - TvW**
- 13 The Courage to be Autonomous - TvW**
- 14. Dagboek Schrijven – Diary Writing - TvW**
Ik verlangde naar een gesprekspartner
Longing for a conversation partner
- 15. Opgebroken Weg - Broken Up Road - TvW**
- 16. Op het strand – On the beach - TvW**
- 17. Niet over Onheil Alleen - Not about Disaster Only - TvW**
Telling children about World War II
- 18. Sunday afternoon walk -TvW**
Schrijven met de camera / No words just images
- 19. Hummingbird song – Irize Loots**
- 20. De Angsthaas - Christina Terpstra**
- 21. Vakantiegevoel – Holiday Feeling - TvW**
- 22. Afscheid Schrijven – Farewell Writing + Poëzie album – TvW**
- 23. Our Deepest Wish – Onze Diepste Wens**

1. Writing as a Tool

Presentation for a To C Writing Group in progress

Tine van Wijk & Katya Kasheleva as translator

Free Introduction by Zoom Saturday morning July 25th 11 am - 13 pm



With Katya Kosheleva who I have been working with since 2002

**The difference between writing to tell or explain to others
and writing to get to know your self better**

My Writing – really writing I mean – started when I discovered Gestalt.

Before that I was an editor of women’s and children’s magazines and wrote by using my head: telling, explaining, making clear.

Although at the same time I used to write letters to friends and lovers I wanted to share my feelings, my longings, my fears with.

To talk about it freely was not done and writing made a space for me, a source I could drink from. Mostly I did not send my letters for if I did they thought I was quite weird.

They were right for I did not realize I was projecting my own ideas on them and what I wrote was more about me than about them or us.

Only when I learned in Gestalt what it means to project I understood that by writing not from the head but from feelings

I could get in touch with my own inner voice, my own inner self.

I understood my head had been suppressing this voice for fear of being rejected, betrayed and abandoned.

**Basic Fear: the fear of never being good enough
and answering expectations by playing roles**

The idea of never being good enough in the eyes of my parents and teachers, made me adapt to the image that I thought was expected of me. We all know this fear that is in our head. This fear that forces us to behave like actors who play their roles with a chance of losing our spontaneity.

It's like living with the content of a volcano inside that is ready to erupt any moment but held back by our own resistance and fear.

The revelation in Gestalt is that it is the fire within that is of real importance. I started my Gestalt training with a Group of forty people who came together during three weeks in a gorgeous paradise like center in Spain.

I could hardly believe it existed. Three weeks I could talk and say what I really wanted to say while there were always people ready to listen to me.

On the other hand I learned to listen to people discovering that they were not boring at all as I had thought most people were.

Facing an empty space: no one to talk to.

The answer was to sit down and write every day

When I was back in my apartment on the 3rd floor in Amsterdam where I lived alone with my cats after my divorce, I faced an empty space.

No one to talk to. No one who could listen. No one I could listen to.

It was the moment I decided to get out my typewriter and type every day.

I called it *Practice to Strengthen the Will*. After my days work being an editor of a women's magazine I came home and wrote about my daily things, my longings, my conflicts, my fears, stupidities, my views, my dreams, ideas and day by day I felt myself growing for I was getting to know myself better.

Writing to connect with each other



This started in 1985 and now, 35 years later, I am still writing to understand not only myself but also the world better. And I am writing to connect with you.

Of course I love to be in direct contact with you by giving masterclasses, but when we write we create something substantial that stays. It is not gone the next day, it is there for always until it can be forgotten.

Just imagine there are words written before Christ we can still read in the Bible.

And just think of the words Anne Frank wrote when she was locked up, words about her daily things and thinking, words that are connecting people over the whole World with this girl who not so long ago lived in Amsterdam.

What an enormous present she gave us by giving us her words. Your words and my words are as important for you and for me as the words of Anne were for her.

A taste of how writing can be used



Who am I?

I would love to give you a taste of how writing can make you feel better. By doing Zen meditation I learned that the question *Who am I?* is a basic question we can meditate on for years and still be surprised by the answers we get.

One day I was in a wondering mood, meditated and wrote:

Body Knows

In and outside are one

Right and wrong is still with me

What is right

What is wrong

With my Mind

With my Heart

With my whole Body

Mind is misleading me

Mind is no protector

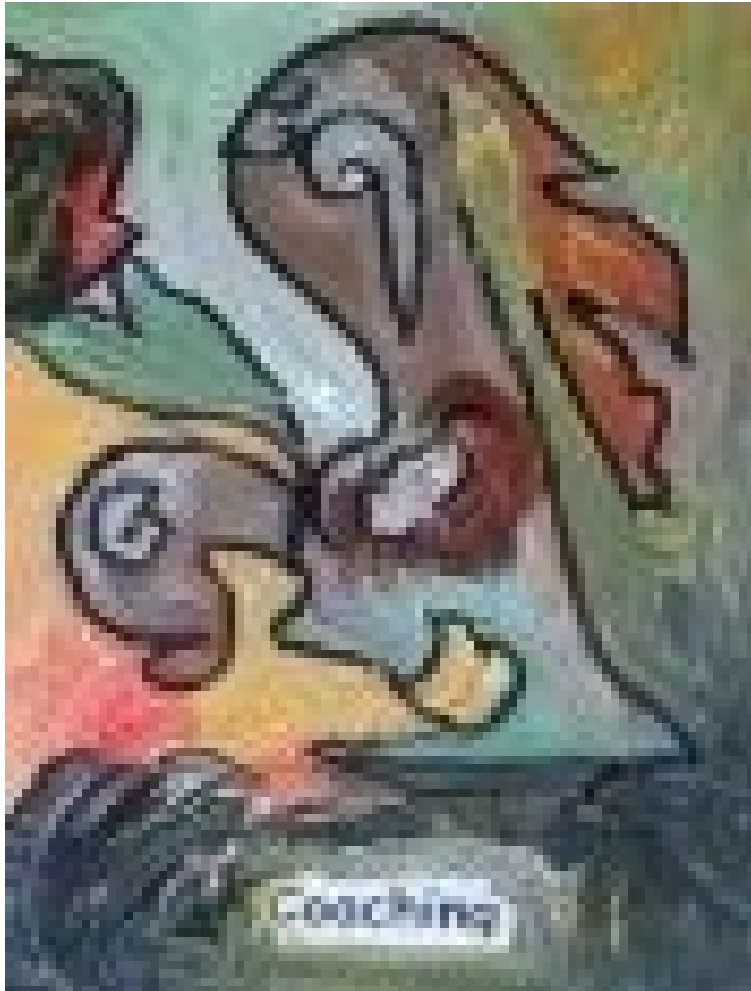
Body knows

Body is home...

It may be a little cryptic when you have a first look on those words but the idea is first to read them out loud, once, twice until you feel the meaning on a deeper layer. Next step can be to sing them. Start with two words, repeat them and after a few minutes you can play with them and feelings will open itself.

Experiment Meditation

Let's take time to go inside for some minutes
Focus on your breathing to bring your self in the Here and Now
Then focus on the question *Who am I?*
While preparing this presentation I chose
the C word inspiration card Coaching



After about ten minutes we give you time to write or/and draw
Then you can read out loud what you have written
First for yourself and then you can share in small groups
And if you want in the whole group
Of course you are welcome to ask questions
And we will tell more about the opportunity
To join this To C Writing Group by Zoom
If you are interested we will send you more information with details
Let's hope we will meet again to do and enjoy this great Work.

If you are interested: info@tinevanwijk.nl

2.Spontaan Schrijven (for English scroll down please)



Spontaan Schrijven is de stekker in het woorden stopcontact van het grote geheel steken en laten komen wat komt.

Je hand doet het werk, je verstand gaat mee of kan het niet bijhouden, je hart begint harder te kloppen of laat je een steek voelen, je keel gaat open of knijpt dicht, je bilspieren spannen of ontspannen zich, je voeten maken contact met de aarde of niet en je ademhaling is regelmatig of gaat moeilijk.

En de woorden die op papier verschijnen kunnen niet meer terug.

De woorden die zijn geboren brengen ons bij onze waarheid, bij onze eigen antwoorden, die hun eigen wijsheid hebben en niet meer ontkend kunnen worden.

In proces gaan

Door spontaan te schrijven kun je van de inhoud naar het proces gaan. Met alleen denken, kom je er niet. Met alleen voelen ook niet. Om te groeien moet je iets doen. Schrijven bijvoorbeeld of tekenen. Zingen of dansen kan ook. Als je maar in beweging komt dan dient de volgende stap zich als van zelf aan.

2. Spontaneous Writing



**Spontaneous Writing is putting the plug in the words socket of the big picture and let the words come that come...
Your hand does the work, your mind moves or can't keep up,
your heart starts to beat faster or makes you feel a sting,
your throat opens or squeezes, your glutes tense or relax,
your feet make contact with the earth or not
and your breathing is regular or difficult.
And the words that appear on paper cannot go back.
The words that are born bring us to our truth,
to our own answers, which have their own wisdom
and can no longer be denied.**

Going into process

**By writing spontaneously you can go from the content to the process.
You cannot get there by thinking alone. Not feeling alone either.
You have to do something to grow. For example, writing or drawing.
You can also sing or dance. As long as you keep moving,
the next step will presents itself.**

3. Wat een Held – Irize Loots *Schrijven bij de kapper en onderweg* *(english version further down)*



**Wilde vandaag schrijven maar moest ook naar de fysio
Omdat ik al weken lang pijn heb in mijn rechter schouder
Waarvan ik soms niet kon slapen
Niet op rechts - Niet op links - Vooral niet op links
Maar stoer ging ik gewoon door. Waarom weet ik niet
Omdat ik niet snel klaag? Omdat ik pijn moet kunnen verdragen?
Omdat het altijd emotioneel, mentaal,
maar vooral fysiek goed met mij moet gaan?
Omdat ik toch nooit echt empathie krijg. Of liever geef voor ik vraag?
Hoe dan ook, voor ik naar de kapper ging afgelopen woensdag
Schoot ineens de pijn ook in mijn linker schouder
Ik kon mijn cappuccino niet pakken.
Had nog mijn haarafpraak voor de deur
Flink maar mijn redder bellen.**

**Al jaren lang heb ik een fysiotherapeut
Hij woont verder op in onze straat**

Ik ging door mijn onderrug, heeft hij goedgeemaakt
Alle rugklachten van computeren. Of yoga maakte hij weer heel
Wat zou ik zonder hem gedaan hebben de laatste 19 jaar in Noord?!

Ook Keith heeft hij keer gered toen hij door zijn rug ging
Francis was al bij hem toen wij dachten dat zij scheef groeide,
of liever mijn yoga zus dacht het en wij maakte ons zorgen.
Nee, niets aan de hand. Toen zij van haar fiets was gevallen,
sprong hij bij met een onderzoek. Toen mijn moeder op visite was
voor het laatst, kon zij haar heup ineens niet meer gebruiken.
Een huisbezoek van mijn fysio! Wat een held!

Ja, hij kon me zien, vrijdag ochtend.
Ik ging naar de kapper, kreeg een hoofd massage
Aandacht voor mijn haar. Lieve meiden die mij leuk vonden
En vele complimentjes gaven. Kreeg een nieuwe look.
Precies wat ik wilde. Fietste terug schouder en al
Met mijn nieuw hoofd. Hoog.



Gisteren een werkuitje met collega's zonder wie ik het al vier maanden doe
Buiten dan voor een tweewekelijkse Zoom.
Een borrel met *social distancing*. Wat een leuk kapsel! Wat stoer! Wat heb je lef!
Enzovoort... Op de bus met mondkapje. Ook stoer
Al vrees ik dat ik claustrofobie zou krijgen op de snelweg
Kreeg ik niet, viel mee. Pepte ik van op. Een middag met collega's
Zonder wie ik het al maanden thuis zit te doen.

Schouder in pijn. Ging ik vanmorgen naar de fysio, mijn held.
Ik heb een flinke schouder-slijmbeursontsteking!
Kreeg *dry needling* behandeling en voel me zielig.
Morgen, zegt hij, ga je je doodmoe voelen alsof je een marathon hebt gerend!
Nou, dat was weer wat anders, zei ik, wat een avontuur...
Dat heb ik nog nooit voorheen hier gekregen.
Tijd voor "*something new*", zei hij en wij lachten allebei.
Wat een held! Maar ik zit niet zielig te typen terwijl ik moet gaan rusten...
Rustig aan doe ik eigenlijk nooit. Ontspannen wel! Afijn!!
Dus schrijven kan nu niet achter m'n pc. Dan maar zo... Oeps!!
Mijn hand verstijft! Wordt stil... Ik groet jullie dus... Tot later.

3B. What a hero – *Irize Loots* *Writing at the hairdresser and on my way*



**I wanted to write today, but also had to go to the physiotherapist
Because I've had pain in my right shoulder from which I can sometimes not sleep
Not on my right. Not on my left. But courageously I carried on.
Why I don't know. Because I don't like moaning?
Because I should be able to live with pain? Because it must always be well with me
Emotionally, mentally, but especially physically?
Because I never get empathy anyway or rather give before I receive?
Whatever is the reason before I went to the hairdresser on Wednesday
I suddenly had the pain shooting through to my left shoulder as well as the left
I could not pick up my cappuccino and still had my hair appointment to go to.
Best thing I could do was to phone my saviour.**

**For years I've had a physiotherapist. He lives further down in our street.
When I hurt my lower back, he fixed me up.
All my back troubles because of computing or yoga, he healed.
What would I have done without him the last 19 years in North?
He saved my Keith once also when he hurt his back.
Our daughter, Francis also went to him when we thought
she's growing lopsidedly, or rather my yoga-sister thought
that and we were worried. No, nothing wrong!
When she fell from her bicycle, he immediately helped out.
When my old mother visited us the last time,
she all of a sudden could not move her hip anymore.
A home call from my physiotherapist! What a hero!
Yes, he could see me on Friday morning.**

**I went to the hairdresser, got a head massage, attention for my hair.
Kind young women whom liked me and gave me lots of compliments
Got a new look. Exactly what I wanted. Cycled back home.
Shoulder and all, with my head held high.**



**Yesterday had a work outing with colleagues without whom
I've done it for four months, except for the two-weekly Zoom moments
Drinks with social distancing, what a lovely haircut! How courageous!
You're brave! And so on... On the bus with a mask. Also brave!
Though I feared that I'd get clausterphobia on the highway
I didn't get it, it was okay. I lightened up from an afternoon with colleagues
Without whom I've done it for four months at home, because of a virus.**

**Shoulder in pain, I went to the physiotherapist today. My hero.
I have a bad case of shoulder bursitis! Got a dry needling treatment
and felt sorry for myself. Tomorrow, he said, you'd feel exhausted
as if you've run a marathon! Ah, that's something different,
I said, what an adventure...I've never had that before.
Time for something new, he said and we both laughed.
What a hero!**

**But I'm now typing while I'm supposed to go rest...
Taking it easy is not something I really ever do
Relaxing I do from time to time! So!!
Therefore writing behind my pc won't happen then.
Then via my phone...Oops!!
My hand goes stiff. Goes quiet... Therefore I greet you.
Till later...**

4.Bevindelijk = Beleven

De diepte beleven

Het geloof beleven

De passie beleven

De pijn beleven

Zonder bevindelijkheid

Zonder de beleving

Geen mystiek

Mystiek is de weg naar binnen

Het geheim begint buiten

Maar zit binnen

Buiten moet om binnen te verbinden met de mens- en de Godheid!



4.Experimental = Experience

Experience the depth

Experience faith

Experience the passion

Experience the pain

Without experimentation

Without the experience

No mystical

Mysticism is the way inside

The secret starts outside

But is inside

Outside is needed to connect the inside with humanity and Deity!

5. Leven en Schrijven – Autonomoom Worden



**Dit boek gaat over je leven beleven en schrijven.
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?

Dit boek gaat over je eigen autoriteit worden.

Dat kan alleen als je bereid bent de confrontatie aan te gaan met het leven, met de mensen die belangrijk voor je zijn en vooral met jezelf. Elkaar en jezelf al of niet aandacht en liefde geven is bepalend voor hoe lekker je in je vel je zit.

En dat is geen kwestie van tijd maar van kwaliteit.

Hoe zo hebben we geen tijd? Geen tijd waarvoor?

Wat we ook doen, we zijn altijd bezig onze tijd te gebruiken of te misbruiken.

Als we geen tijd hebben, wat hebben we dan wel?

Geen tijd om lief te hebben en aandacht te geven omdat we moeten presteren en aan verwachtingen voldoen, anders houden 'ze' misschien niet van ons.

In mijn eigen leven als therapeut dacht ik in eerste instantie,

dat mijn opdracht was mijn cliënten tevreden te stellen,

ze blij en gelukkig te maken. Ik vond daarom het luisteren naar hun levensverhalen een moeilijke opdracht. Toch blijkt het de vreugde van mijn werk te zijn. Een groter genot dan boeken lezen en naar toneelstukken of films gaan.

De levens die aan mijn oog en oor verschijnen, bevatten een grote rijkdom aan drama en humor. Uiteraard gaan al die levens ook over saaiheid, verveling, verdriet en pijn en natuurlijk vind ik dat pijnlijk om mee te beleven. Maar toen ik het idee los kon laten, dat ik al dat leed goed moest maken en oplossen, kreeg ik zicht op de eigenlijke hulpvraag.

Cliënten willen niet alleen aandacht voor hun pijn maar ook en vooral voor hun eigen inventiviteit, levenskracht, humor en creativiteit.

Als situaties ingewikkeld, moeilijk en lastig zijn en we geen idee hebben waar ze werkelijk over gaan, worden we gedwongen om dieper te gaan.

Verlichting blijkt in de paradox te schuilen.

Als we onze passie en dus ons lijden serieus nemen en aandacht geven in plaats van weg te stoppen en te ontkennen, is redding nabij.

Juist als we worden we geplaagd door pijn, verdriet, woede en angst, hebben we kans om onze liefde en compassie te ontwikkelen.

Mijn lijfspreuk is: de kans zit in de frustratie.

Als we het niet meer weten, zijn we eerder bereid verder te kijken dan onze neus lang is.

Veranderen wordt een keuze, omdat je de mogelijkheden leert kennen.

Jij zelf besluit of je Ja of Nee zegt tegen dat wat het leven je biedt,

omdat je – net als ieder ander mens - een vrije wil hebt.

Toen ik pas met dit werk begon, voelde ik me ongemakkelijk, omdat mij zoveel intieme verhalen werden toevertrouwd en ik nauwelijks iets over mijn eigen sores vertelde. En als ik het – soms in een groep – wel deed, werd het me niet in dank afgenomen: hé hallo, mevrouw de therapeut, het gaat hier over ons en niet over jou. Wij hebben geen boodschap aan jouw toestanden. Hoewel wat ze zeiden pijnlijk was, vond ik toen dat ze gelijk hadden. Maar uiteindelijk kruipt, het bloed waar het gaan moet. Ook mijn eigen verhaal is pijnlijk en boeiend en ook ik moet zeggen wat ik te zeggen heb en zelfs ik heb aandacht nodig. Daarom vertrouw ik mijn gedachten, ideeën, ervaringen en gevoelens aan het papier toe. Het maakt me kwetsbaar. Om aandacht vragen vind ik moeilijk.

Toch is dat waar het ook voor mij over gaat. Geven en ontvangen kunnen niet zonder elkaar. Het een is leeg zonder het ander.

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. Niet moeten omdat mijn moeder dat vindt of mijn vader of mijn meester of mijn geliefde of God, maar moeten omdat het goed voor mij is, moeten omdat het bij mij past, moeten omdat alleen ik mijn leven kan lijden en leiden. Net als jij alleen jouw leven kan lijden en leiden.

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.

De Beleving Schrijven kun je bestellen bij www.abc.nl

Op mijn website www.tinevanwijk.nl vind je de PDF en meer informatie

5. To Live and To Write

Becoming your own Authority



'Did you have parents that were anti authority?' is one of the questions that are part of the *Creative Process Writing Program*

My book *De Beleving Schrijven* (Writing the Experience) is about experiencing and writing your life.

To do it instead of talking about it.

Realizing that no one can take a bite for you,
no one can breathe for you, no one can know what you feel, think, see, detest, like.
Nobody knows what you long for and how.

No one can poop for you, no one can be sick or happy in your place.
Nobody can do that and yet it seems as if we are constantly waiting
for... yes for what or for whom?

If only I'm just lucky enough to meet the One and Only,
get a house, a child, a garden, money, or a job, then ...?

If only it was summer and the sun was shining, then...?

If I only don't have to work anymore, then ...?

So what then, do we become happy, content, satisfied?

Indeed, happiness sometimes smiles at us and ensures
that we get what we long for. But it usually doesn't take long for
that dissatisfaction to re-emerge.

We are not completely happy after all.

Do we go into therapy, on a diet, do we start jogging,
take a child, buy a wise book, find another job,
another partner or another house?

Should we do our best to become leaner, more fun, more beautiful,
more intelligent, younger, richer or stronger?

What we do is less important than how we do it.

Trying our best to please the other person doesn't really work.



How about your borders?

What does work is paradoxical.

Only when we are willing to be kind to ourselves we can relax.

**Why should we think we are we too fat, too stupid,
too poor, too boring, too old, too young? Who says that?**

Who can decide if we are (not) good enough to pass the inspection?

Why should we become someone we are not?

This book is about becoming your own authority.

**This is only possible if you are willing to confront life,
the people who are important to you and especially yourself.**

**To give each other and yourself attention and love or not
determines how comfortable you feel.**

And that is not a matter of having time, but of investing in quality.

Why do we think we do not have time? No time for what?

If we don't have time, what do we have?

***Don't we have time to love and pay attention
because we have to perform and live up to expectations?***

6. C Words Inspiration Cards



Experiment

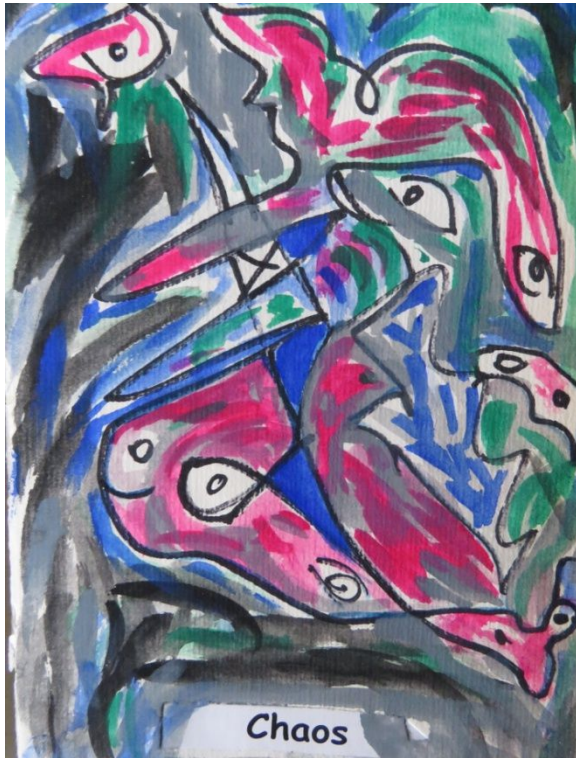
Select a To C word Inspiration Card, look for a few minutes at the image
Reflect on the word and then let your hand do the work
by writing spontaneously what wants to be written:

The word is Cloth



In the image I see eyes
Round eyes, oval eyes, heartlike eyes,
eyes on a bow, an eye on a stick
I also see a smiling fish
An arrow pointing to the Cloth community
Is it about the virus that is threatening the Cloth patron
Or is it about eyes that are connected
because of the threat that may come true
With eyes open we can face the threat
and even confront it
Oh yes virus? Do you need to attack us?
The answer is that we unite to defend ourselves
by attacking and destroying you!
You did not come goodwill
You came to kill
Sorry, but we are woven together in this pattern
Where there is no place for you
Just wait and you will see
How clever and strong we are
If you want to safe your own life
You better retreat
And leave us alone!

Chaos



Fishes swimming in blue water with white spots
Pinks fishes with grey
Black in the bottom, promising earth that is fertile
There is also green in the borders
What makes the chaos?
It is in me today and yesterday
I am looking in the chaos mirror
That is looking back at me
Can I distinguish your face?
Now I look better I see you everywhere
It is your face telling me what is safe and what is not
Your face or is it mine? Could be ours
I see a black cloud in the left corner
Threatening the chaotic harmony
The darkness is in my head
It is in my body
I can feel the hurry
The wish to get out of this
The sooner the better
But no I have to live through it
It is a gift that pushed me into this process
And it will guide me to get out stronger
I go inside to listen to you
No words just feelings
Just green green colors that calm me down
And make me dizzy

7.Liefde is Hot Stuff

*Schrijven opent de weg naar de liefde,
die schuilt in De Onderstroom*



Alleen zeggen is niet genoeg

Bestaat er liefde tussen mensen?
Dat is niet de vraag
De vraag is wel of we elkaar liefde kunnen geven
en of wij liefde kunnen ontvangen,
met andere woorden of ik
en of jij 'ja' kan zeggen tegen liefde.
Liefde met een grote of een kleine L/I bestaat gewoon.
Liefde is zelfs gratis,
maar ik en wij? gaan er raar mee om.
Als ik ergens bang voor ben geweest dan is het
gekwetst worden door geliefden.

Vormen van liefde als aandacht geven,
zien en je laten zien,
horen en je laten horen,
zijn niet zo simpel als je leeft in clichés,
als je liever een rol speelt dan je bloot te geven.

Aandacht en liefde zijn hot stuff,
je kunt je er aan branden.

*Schrijven opent de weg naar de liefde,
die schuilt in De Onderstroom*

7. Love is Hot Stuff

*Writing opens the way to love,
which lies in the Undercurrent*



Is there love between people?
That is not the question
The question is whether we can give each other love
and if we can receive love,
in other words if I and if you can say "yes" to love.
Love with a capital or a small L / l simply exists.
Love is even free,
but I and we? deal with it weirdly.
If I have been afraid of something then it is
to be hurt by loved ones.

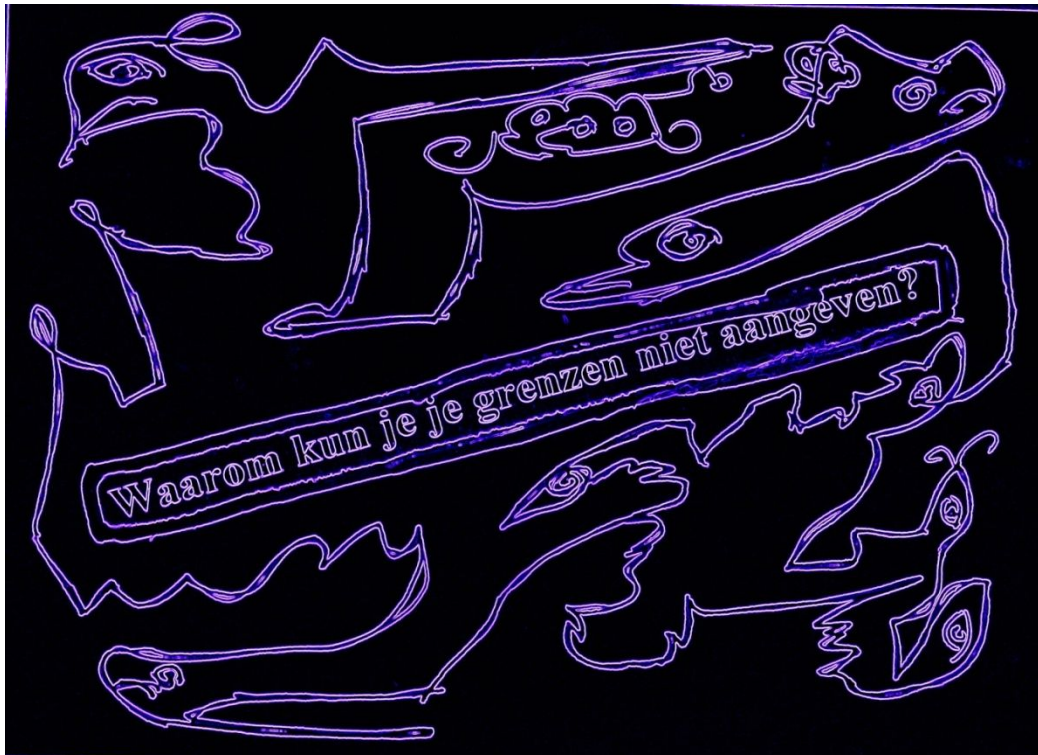
Forms of love and attention,
Like seeing and showing yourself,
and making yourself heard,
are not as simple as you live in clichés,
if you rather play a role than expose yourself.

Attention and love are hot stuff,
they can burn us.

*Writing opens the way to love,
which lies in The Undercurrent.*

8. Racism

Who should punish whom?



Why can't you set your limits?

Who should punish whom and why?

Content: what are the facts?

- a black man has been killed by the police in the US
- not the first time, but the xxxth time
- it has been filmed, everybody could see how it happened
- the man was unarmed and seemed innocent
- the policemen who did it were white
- they were sacked
- one of them will have to go to trial
- this is racism and racism is a crime against humanity
- racism should not be tolerated

Process: How does it feel?

- I feel tired of it
- I feel anger
- I feel compassion for both sides

Meaning: Why is it as it is?

Of course I feel ultimate compassion for the man who was so violently killed.

And I am wondering about the policemen who thought they had to do this.

They will be punished, no doubt about it. In fact they are already punished in my view.

Just imagine how it feels to have this crime on your conscience. Since the Holocaust I have been wondering, if I could choose would I rather be the victim who was sent to

death or the one who did it, the perpetrator who had to execute all those innocent victims who were thought to be of the wrong race? How privileged are you if you are of the right race in the eyes of the power people and therefore good enough to slaughter?

I also have been wondering how this has been working on the souls of the victims and the souls persecutors. Souls do not have a colour as far as I know, they do not belong to a certain race or to a fundamental religion. Souls are nourished by feelings and feeling is what the World is missing when it is about crimes against humanity. All those –most men – who think they have to punish, execute, be violent have learned to cut themselves off from their hearts, their feelings, their souls.

At the same time their bodies must tell them they do have feelings, they do have a conscience, they do have a heart and a soul and above all I suppose they do have fear, anxiety they are not permitted to feel. Only by cutting off from those qualities we can become so dangerous that we become a threat to humanity. Strange thing is that as policemen we are supposed to defend humanity against danger. And now we turn out to be the danger itself.

If we want to answer the question: who should punish whom, we have to go back to the beginning. Who taught us to cut off from our feelings and to sail on our intellect, our head only? It goes a long way back. We as human beings have all been doing this since centuries. It is about fear ruling over love. What I learned and experienced is when there is Angst, Anxiety, Fear there is no space for Love. In Dutch there is the expression: *'Fear is not a good counselor'*.

I open my book *Gestalt Process Writing to C* at random on page 326:

The Fear of Guilt and Punishment

As we grow older and have to become more free from the close bondage with our mother, the fear of guilt and punishment is born. We learn how to walk and talk and discover we have our own will that can be diametrically opposed to that of our father or/and mother. Our parents can become angry and will make it clear to us that there are orders, commands and prohibitions. In this way a new fear enters, a fear of not doing the right thing. We are lucky when we have parents who give us boundaries that can be talked about. Parents who make it clear that we even as a child need discipline and rules to live our lives. But if we are raised by parents who behave rigidly and dominantly, who punish us without adding a kiss, we are liable to become so afraid of being guilty that we hardly dare to take the risk of making our own choices and making mistakes. The result is that we as adults will have big problems in becoming autonomous. Does this mean that we are lucky when we have parents who were anti-authoritarian? The advantage is that we miss this fear for guilt and punishment, but it does not bring a real solution. Being raised in relative freedom means not being educated about borders and possibilities. It means not having a clue about what we can achieve and what we cannot. The result is that we do get anxious and uncertain after all, not knowing our norms and values.

To Overcome the Fear of Guilt and Punishment: we have to become autonomous
If you want to know how please go to my website where you find a Creative Writing Program under the head: My Deepest Wish www.tinevanwijk.nl

9. Hier En Nu Schrijven



Alleen als we de tijd nemen om te kijken zien we de schoonheid van een Zwanenjong

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.

(uit mijn boek *De Beleving Schrijven*)

9. Write Here And Now



Only when we look we can experience a guest on our PC

One of the first lessons in Gestalt Therapy is learning to be in the Here And Now. Learning to realize that you are breathing in the Here And Now and that you can only explore Here And Now how to do that. Hydrating and jerky, hunted, shallow, normal, fluent? Here And Now you can investigate whether you feel short of breath or free. Whether you have the space or are under pressure. Here And Now you can decide if you want to change that so that you feel better. Here And Now you can feel the sun on your skin, experience yourself walking hand in hand with your loved one, realize that you have a pain in your stomach and decide if you want to do something about it. Maybe yesterday you also sat in the sun, you walked hand in hand with your loved one and you had pain in your stomach, but today you can only think about that and not change anything anymore. They have become fascinating or painful memories, which may or may not be on your mind and are no longer reality. The question is what you want to do with it today and that brings us back to the Here And Now. Only in the Here And Now you can feel what you feel, say what you have to say, see what you see, smell what you smell, hear what you hear and taste what you taste. Only Here And Now it makes sense to decide whether you want to feel more, hear more, see, taste, smell or not. Everything that was yesterday is in your body so that it plays a role in the Here-And-Now. Everything that is yet to come casts its shadow from the Here And Now. In my own Here And Now I am writing this book that I had dreamed of for years and for which I already wrote texts that had to ripen. But then I didn't do what I do now: take my desire seriously. Still, I needed my dreams of the time to make that decision and I cannot escape the view of the future to inspire and stimulate me.
(from my book *De Beleving Schrijven*)

**10.Het Diemerpark (for English please scroll down)
Hier en Nu Schrijven**



**Avontuur met beelden
Meeuw schreeuwt
Is op zoek
O, nee het is een fuut in paniek
Met een meeuw achter haar aan
Die trek heeft in kleine futenkindjes
Ik sta op een steiger
Kijk over welk water?**





**Geen idee
Hoort bij het Diemerpark
Ik sta, kijk, schrijf en beleef
De zon zit achter een wolk
Het wordt fris
Ik zie IJburg voor en achter me
Het luxe IJburg
Villa's, bootjes voor de deur**





**Mijn eigen rijkdom schuilt
In het riet zien bewegen
De zon weer voelen
Genieten van het licht op het water
En ook in genieten van de weelde
Die ik voor me zie
De rust, de vrede, de schoonheid**





**Het idee dat daar gezinnen wonen
Met Vaders, moeders, kinderen,
Poezen, hondjes
En trampolines
Die het leven vieren
Althans die hoop is er**



**Een kraai strijkt neer op een paal
Hij heeft iets te zeggen
Hij is hier niet vreemd
Hij hoort bij het riet, het water,
De sprekende futen, de koetende meerkoeten,
De krassende kraaien
Eenden zie ik niet
Wat ik dacht dat een kraai was
Blijkt een aalscholver te zijn...**

10. Writing Here and Now in the Diemerpark

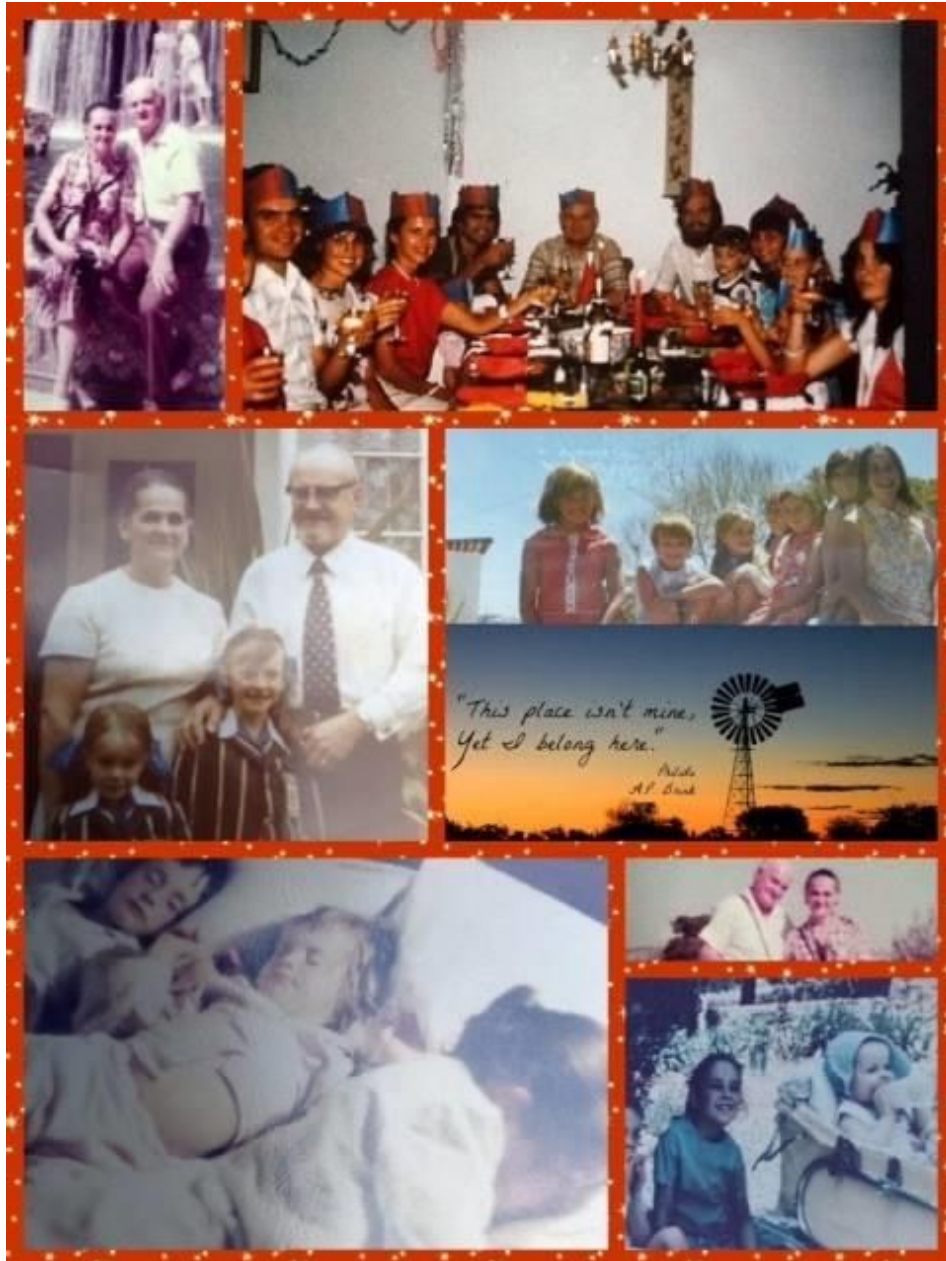


Adventure with images – Screams of gulls – are they exploring ? -
Oh, no, it's a panicked grebe - With a seagull after her -
That appetite for little birds - I'm on a jetty - Look over which water?
No idea - Belongs to the Diemerpark - I stand, watch, write and experience
The sun is behind a cloud - It is getting fresh - I see IJburg in front and behind me
The luxurious IJburg - Villas, boats on the doorstep - My own wealth lies
In seeing the moving reeds - Feel the sun again - Enjoy the light on the water
And also enjoy the opulence - I can imagine the peace, the beauty
The idea that families live there with children and cats and dogs and trampolines
Fathers, mothers, children who celebrate life - At least that hope is there
A crow perches on a pole - He has something to say - He's no stranger here
He belongs to the reed, the water, the speaking grebes, the sound of the coots,
the scratching crows - I don't see ducks - What I thought was a crow
Turns out to be a cormorant ...



11. Father's Day *Irize Loots*

(a story I repeat every year, written and shaped over many lifetimes)



Yes, there was that: if I am remembering my father on father's day, I also have to remember myself as a child.

That is a special gift – to be able to remember. I have the memory of an elephant. Detailed memories often, if I go to the lifetimes prior to this now-moment, where I reside in presently.

Lieb Johannes Loots was his name. He was my Pappa till I was 23, and when he was 69 he passed away quietly in his sleep.

(No, I do not want to recall the memory of him disappearing from my life, though that too had a definite impact on my life.) I'd love to recall the 23 years of us being together on this planet.



I was his youngest child. And I remember us playing together, making a game of names, where we would say “my name is... (silly name)”, and we’d think up the silliest names one can possibly think of, and then laugh our heads off at the names we created. I was a master of thinking up silly names, and he really liked that.

There was also the airplane game, where he tickled me till I could not breathe from laughing so much. I liked the name-silly game better.

My Tannie Marie told me once that he was very proud of the fact that I had a vast vocabulary, and could speak fluently and cleverly way before one was supposed to be able to do that. She said that he apparently was always bragging about how intelligent and special I was.

Yes, I was and am.

Yet, what lives in my memory is the tremendous love I felt when he was around. He adored me. I adored him, looked up to him.

I spent a large part of my childhood in the same environment he grew up in. The Griqualand in South-Africa was where he spent his childhood, and we went to live there again from when I was 6 till I turned 12.

The vast landscapes of this part of my childhood in the Northern-Cape provided me with spaces of memory so incredibly beautiful and special, that it definitely shaped a large part of the landscapes within me.



That part of South-Africa was where I felt my first true sense of belonging. Perhaps also because my father was so at home there close to his own roots.

Though I am the youngest of six children, when we moved there, my older brothers were University students or out of the house already, and my sisters were in boarding school. Therefore most of the time (not including holidays), I was at home alone like an only child for large parts of my daily existence. I liked it though it was a big change from a full-house with eight around the table to being with just three of us. (My mother always seemed to really miss the other children too, but that's another story for another day.)

I remember always wanting to be close to him - my Pappa. This was not possible, because as the shepherd of many sheep, a job he took very seriously, he was a very busy man.

In that part of South-Africa the Griqualand's layout prompted that he had to do lots of travelling for work. I often could travel with him and my mother to far off farms, and surrounding towns in the middle of nowhere for his Sunday jobs. I loved travelling through that part of the world. The dry heat, the gravel and dust roads we were on for many, many hours had its own semi-desert like charm! One could hear the earth sing or moan if you listened very carefully.

When we were back at home and not travelling between farms, I entertained myself like I did in the back of the car till I got carsick - drawing, making stories, and playing my own games with silly names. I liked playing alone and dreamt creatively of many possible lives and many stories with various outcomes. We, my parents and I, sometimes sang together in the car (and elsewhere), and I also liked singing my own impromptu songs with familiar melodies and my own words like stories, when I felt them calling inside my heart.



I started to play the piano around the age of six/seven, because that was what Pappa did for fun (lots of organ or piano playing). Both my parents loved singing (often in duets), and I became curious about music, and followed his piano-lead. I had a good ear for music.

I was very serious about piano when he arranged for piano lessons later. He liked that about me. In fact he often stood in the doorway watching and listening to me, while I practiced and became better at “it”.

When I was just over 12 we moved to the Cape, and resided in Riebeeck-Kasteel, a lovely Boland town amidst vineyards. From there I went to Highschool in Wellington, and I too had to go to a boarding school, because this incredibly beautiful, small town had no Highschool.

By then I literally spent hours of my day playing the piano (and violin for some years) till much later when I turned 18, and stopped by which time I left home to become a Stellenbosch student, and I had to start on the true adventure called adulthood.

I studied and then worked as a Stagemanager - far from home and my parents - up North in the big city of Johannesburg where I was also born. From there I went to work in Namibia, which then was known still as Southwest-Africa.

When I was about 22, we knew he was very ill, and for that reason I left the theatre of Windhoek, Namibia to go back “home”, which by then became Somerset-West where they retired to. There I could be with him. Though I didn’t know that I was going to be with him for the last year of his life, I felt a need to be close to him. I loved him dearly.

Seeing him struggle with Parkinsons’s was not easy, and saying good-bye to the man that I adored so much, and who also adored me was exceptionally hard.

Much later in my life on a journey of self-discovery I forgave him for the possible shortcomings he may have had. Mostly I realized that he too was human (like us all), and that he may have had his own human flaws.

I had however never really experienced him negatively!



Yes, of course, he was strict about certain things, and he had some norms and values that were hard to keep up with. Yes, he was a busy man most his life, but somehow I always understood that his work truly was his life/calling, and that being a Shepherd guided him to guide others. He cared for people with a tremendously huge heart!

We all have our own norms and values as we should have, and we're really lucky IF we feel a calling and can follow-on doing that with our lives!!

So he was himself, and he was happy! Another blessing to count... to use his analogy - not all sheep are happy sheep...

Why this long story on Father's Day when he himself did not like commercial days and he believed 'every day should be father's day and mother's day'?

I wrote this, because I would like to take this moment to honor him today.

I honor him for the love he shared with the world, his congregations, my mother specifically whom he always adored and loved so much, and I honor him for loving us, and providing extremely well for all of his children. We had a safe and very stable home base because of him.

I honor him for loving me completely, and I am so happy that I could travel with him - through those vast landscapes and dusty roads with bumps in them. I'm grateful that I met many people because of him, and shared in many lives' stories because of whom he was - a man truly interested in and inspired by people, and being human!

My father played a large role of my life, and he is a large part of who I am. I honor that part of myself today.

I love you Pappa. Also when it is not Father's Day.

© Irize Loots

12. The Fall of the Ego



Creation in pink and green
Everything seems to be okay
Life is not a piece of cake
Nevertheless she goes on and on
Thinking , dreaming, expecting
Then the crisis is there
Danger in the corner of her bedroom
She feels the tension creeping into her head
It must be a mouse trying to get in
Tension spreading into her whole body
Sleeping becomes impossible
The sound goes on and on
Even if she orders it to stop
She thought she was nearing the top
Nothing could prevent her to go higher
Until the fear made it clear
That she is still that little girl
Longing to be safe in the arms of her Daddy
No Daddy here
She will have to protect her own self
By crying out loud, by shouting fuck off
By singing her fear out...
Otherwise her jumpy feet will betray her

13. Moed om Autonomoem te zijn



Om hier te zitten in deze groep en het gevoel te hebben dat ik er bij hoor
Dat ik van nut ben - Moet ik mijn zelfvertrouwen aanspreken
Ik ben niet de initiatiefnemer - Ik heb niet de leiding
Ik heb een rol die nog niet duidelijk is
Waar ik geen zin in heb is mij aanpassen op een manier
Die niet bij mij past. - Voor mij en voor wat ik wil bieden
Gaat het om de moed me te verbinden met mijn gevoel
Alleen door me te richten op wat de signalen zijn die mijn lijf mij geeft
Kan ik contact met mijn innerlijke wijsheid maken.
Mijn neiging is te luisteren naar wat de ander nodig heeft
en daar op in te spelen. Zo ben ik als therapeut getraind
Niets mis mee in die rol - Maar zo zit ik hier niet
Hier ben ik omdat ik zelf een behoefte heb
En ik heb moed nodig om daarin open te zijn
Mijn behoefte is de wijsheid die ik in de loop der jaren
heb opgedaan te toetsen en door te geven.
Dus in die rol zou ik graag willen meedraaien.
Bijvoorbeeld door voordrachten te geven over thema's
die mij na aan het hart liggen. Ik denk aan: vrouw zijn zonder kinderen
Kunstenaar zonder vooropleiding - Schrijver die zichzelf moet verkopen
Therapeut met een alternatieve opleiding - Het recht om te spreken als 80 plusser

Geschreven in Grubbehoeve 38 = Het Bijlmermuseum
Samen met Madelon Timmers

13. Courage to be Autonomous



To sit here and feel like I belong and am of use
I must speak to my self-confidence
I'm not the initiator - I'm not in charge I have a role
that is not yet clear. What I don't feel like
is adjusting in a way which does not suit me.
For what I want to offer is about the courage to connect with my feelings
Only by focusing on what signals my body is giving me
I can make contact with my inner wisdom.
My inclination is to listen to what the others need and respond to that.
That's how I was trained as a therapist
Nothing wrong with if I am in that role
But I'm not like that here
Here I am because I have a need myself
I need courage to be open about that
My need is to test and pass on the wisdom I have learned over the years.
I would love to participate in that role.
For example, by giving lectures on themes which are close to my heart.
I think of: being a writer who has to sell herself
Being a therapist with an alternative education
Having the right to speak as an 80+

Written in Grubbehoeve 38 = The Bijlmermuseum
Together with Madelon Timmers

14. Dagboek Schrijven *(for English scroll down please)*

Ik verlangde naar een gesprekspartner



April 1985 stapte ik in een vliegtuig naar Alicante om in El Bloque aan mijn Gestalt opleiding te beginnen. El Bloque lag een kilometer of vijf van Altea het Spaanse binnenland in. Het is een oude Moorse vesting op een heuvel vanwaar je een schitterend uitzicht hebt over de baai die van Albir tot Calpe loopt. Een goddelijke plek. Drie weken lang waande ik mij in het paradijs samen met nog zo'n veertig Gestalt studenten die net zo opgetogen als ik leken. Samen schudden wij op onze grondvesten in deze snelkook Gestalt pan. We lachten, huilden, mediteerden, leerden wat contact en gewaar zijn betekent, maakten ruzie, raakten verliefd, dronken parelende wijnen, wandelden, zongen, kletsten, aten creatief vegetarisch, genoten van onze naakte lijven in de zon en in het water van het zwembad.

Eenmaal terug in mijn derde etage appartement in Amsterdam wist ik niet wat ik moest met al die gevoelens en gedachten die in El Bloque waren los getrild. Ik verlangde naar een gesprekspartner die dag en nacht naar me wilde luisteren en met me wilde praten. Ik wilde dat er net als in El Bloque altijd iemand in de buurt zou zijn. Maar ja, ik was niet meer in het paradijs en moest het doen met mijn levensomstandigheden van vrouw die alleen woont.



En zo werd mijn schrijfmachine mijn maatje. Hij stond altijd klaar voor mij en gaf mij het gevoel dat ik de gedachten die in mijn vulkaan rommelden een plaats kon geven. Door de Gestalt opleiding te doen, ging ik schrijven wat voor mij belangrijk was.

Ik werkte in die periode bij het blad Viva en was verantwoordelijk voor de korte verhalen en boekbesprekingen, maakte soms een reportage en herschreef onleesbare teksten. Dat was ook schrijven, maar niet schrijven wat ik wilde. Daar ging het over schrijven als vak, niet over uitdragen wat ik als belangrijk beschouwde.

En nu bleek er een schrijver in mij te zitten die mij hielp mijn eigen leven te onderzoeken en me zelf te leren kennen. Leven en schrijven bleken elkaar afwisselend te inspireren. Mijn leven en mijn schrijven bleken bij elkaar te horen. Het een kon niet zonder het ander. Sterker nog het een bleek het ander te zijn.

Via mijn schrijfmachine ging mijn relatie met al die nieuwe mensen in mijn leven toch door. In het begin stuurde ik wat ik schreef aan een man, die mijn aandacht had getrokken. Dat werkte niet. Een periode waarin ik mijn stukken uitwisselde met een collega studente volgde. Dat was inspirerend, maar uiteindelijk snapte ik dat ik in de eerste plaats voor mij schreef.

Wonderlijk toeval is dat in diezelfde tijd de Dagboeken van Etty Hillesum* werden gepubliceerd, die mij diep raken. Ik denk dat haar moed om zichzelf te leren kennen mij iedere keer weer gestimuleerd heeft door te gaan met schrijven. Gewoon niet opgeven en onder ogen zien wat zich aandient. Haar woorden zijn nog aangrijpender als je beseft, dat ze geschreven werden tijdens de Tweede Wereldoorlog. Als Joodse vrouw keek ze letterlijk haar dood, die van haar familie en van het hele Joodse volk in de ogen. Toch is wat haar het meeste bezighoudt haar geloof in de I/Liefde.

Op 9 maart 1941 schreef ze:

“Vooruit dan maar! Dit wordt een pijnlijk en haast onoverkomelijk moment voor mij: het geremde gemoed prijsgeven aan een onnozel stuk lijntjespapier. De gedachten zijn soms zo klaar en helder in mijn hoofd en de gevoelens zo diep, maar opschrijven, dat wil nog niet. In hoofdzaak is het geloof ik het schaamtegevoel. Grote geremdheid, durf de dingen niet prijs te geven, vrij uit me te laten stromen en toch zal dat moeten, wil ik op den duur het leven tot een redelijk en bevredigend einde brengen.”

Experiment

Als je nog geen dagboek bijhoudt hoop ik dat ik je stimuleer om regelmatig achter je computer te gaan zitten om op te tikken wat in je opkomt.

Eén ding is zeker: zo leer je je zelf echt kennen.

**Etty De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943, uitgeverij Balans, 1986, Amsterdam*

14. Diary Writing

I was longing for a conversation partner

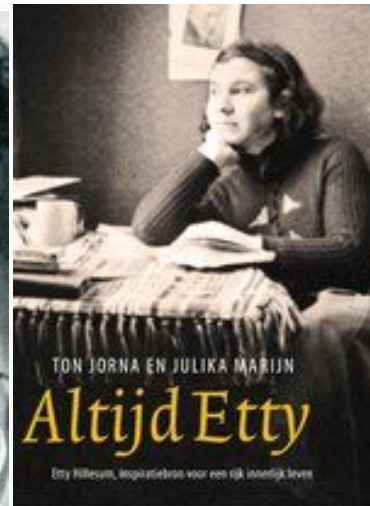
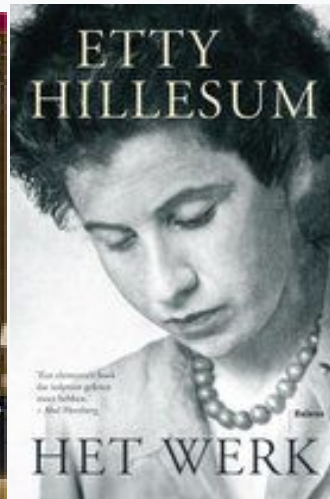
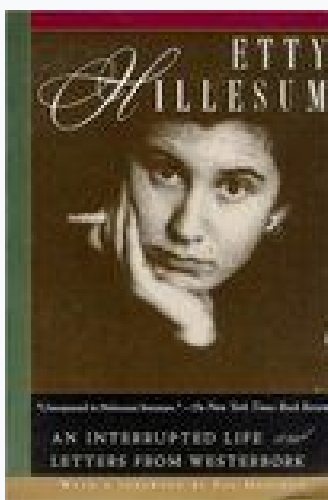


April 1985 I boarded a plane to Alicante to start my Gestalt training in El Bloque. El Bloque was about five kilometers from Altea into the Spanish interior. It was an old Moorish fortress on a hill from where you have a magnificent view over the bay that runs from Albir to Calpe. A divine place. For three weeks I imagined myself in paradise together with another forty Gestalt students who seemed as excited as I seemed. Together we shook our foundations in this pressure cooking Gestalt pan. We laughed, cried, meditated, learned what contact and awareness means, argued, fell in love, drank sparkling wines, walked, sang, chatted, ate creatively vegetarian, enjoyed our naked bodies in the sun and in the pool water .

Back in my third floor apartment in Amsterdam, I didn't know what to do with all those feelings and thoughts that had vibrated in El Bloque. I longed for a conversationalist who would listen to me and talk to me day and night. I just wanted someone to be around just like in El Bloque. But no, I was no longer in paradise and had to make do with my living conditions of a woman who lives alone.

And so my typewriter became my buddy. He was always there for me and made me feel like I could place the thoughts that rumbled in my volcano. By doing the Gestalt training, I started writing what was important to me.

During that period I worked for the magazine Viva and was responsible for the short stories and book reviews, sometimes made a report and rewrote illegible texts. That was



also writing, but not writing what I wanted. It was about writing as a profession, not about communicating what I considered important.

And now it turned out that there was a writer in me who helped me explore my own life and get to know myself. Life and writing appeared to inspire each other alternately. My life and my writing turned out to belong together. One couldn't do without the other. In fact, one turned out to be the other. My relationship with all those new people in my life continued through my typewriter. In the beginning I sent what I wrote to a man who had caught my attention. That didn't work. A period in which I exchanged my pieces with a fellow student followed. That was inspiring, but in the end I understood that I wrote for me in the first place.

It is a surprising coincidence that at the same time the Diaries of Etty Hillesum* were published, which touched me deeply. I think her courage to get to know herself has encouraged me to continue writing. Just don't give up and face what presents itself. Her words are even more poignant when you realize that they were written during World War II. As a Jewish woman, she literally looked into her death, that of her family and the entire Jewish people. Still, what interests her most is her belief in Love.

On March 9, 1941, she wrote:

"Alright then! This will be a painful and almost insurmountable moment for me: to give up the inhibited mind to a silly piece of lined paper. Sometimes the thoughts are so clear in my head and the feelings so deep, but writing them down is not yet an option. Basically, I believe it is the feeling of shame. Great inhibition, do not dare to give up things, let them flow freely, and yet I will have to if I want to eventually bring life to a reasonable and satisfying end. "

If you don't keep a journal yet, I hope I encourage you to sit at your computer regularly to tap on what comes to mind. One thing is certain: this is how you really get to know yourself.

Etty Hillesum: An Interrupted Life the Diaries, 1941-1943 and Letters from Westerbork

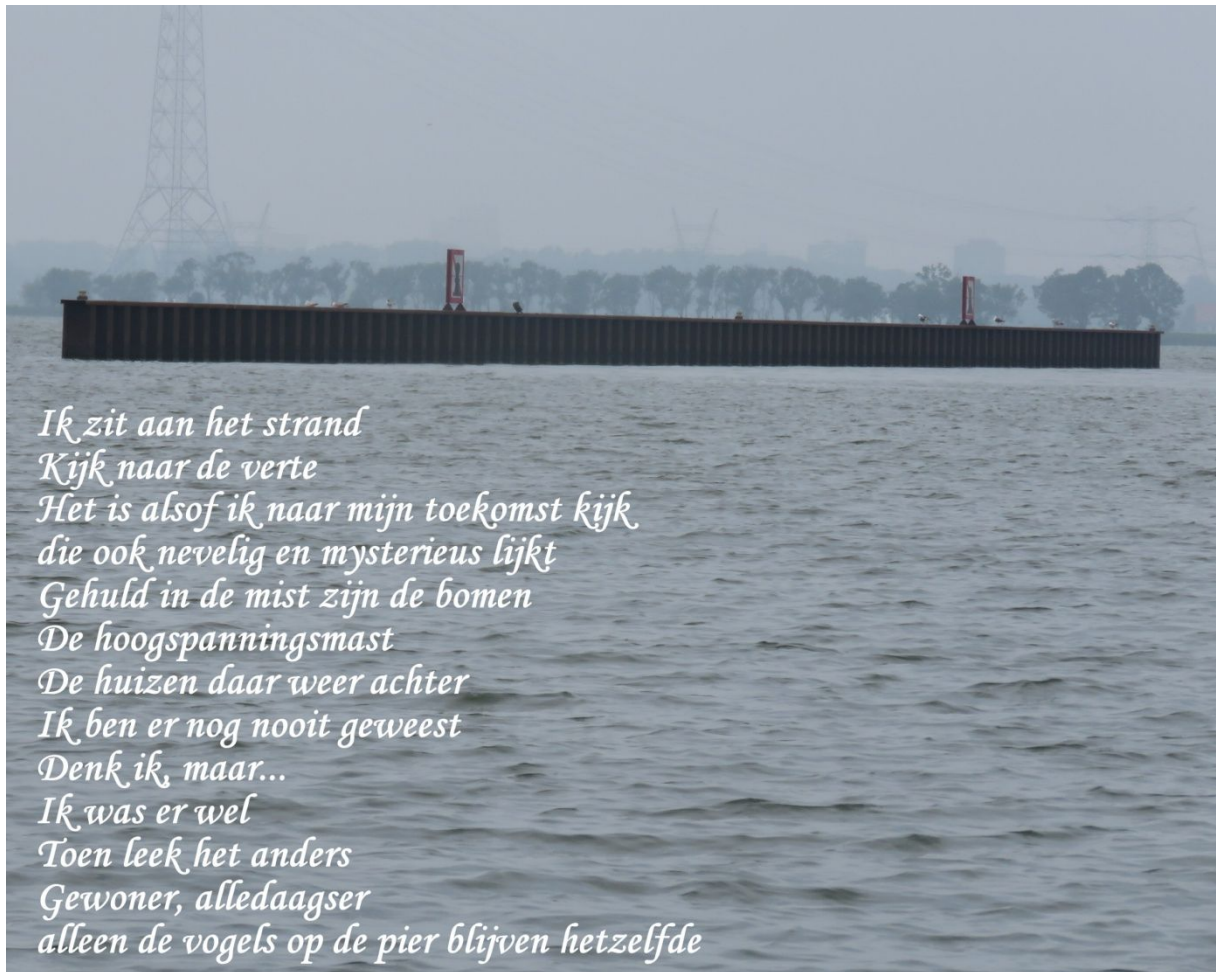
15.Opgebroken Weg - Broken Up Road



**Do we need words to see the beauty
Or words to be certain how ugly this is
Words to describe the colors
Words to tell us to look at the forms the lines the layers
Is what I am looking at ugly
Is it beauty
Or is it neutral because it just is
Is there a story to tell behind all this
Yes of course
There is always a story
This road is broken up
Not because it is old, no
It is broken up
Because it is of no use anymore
It did what it had to do:
be a temporary road
Until the real road would come along
All this is happening on new ground
Only ten years ago it was still water
Now it is the ground
where a whole new neighbourhood will appear
Gone is the nature, au, au
Coming is a new part of the city
Where houses and schools and theaters and cinema's
And shopping centers will be build
Hurrah, hurrah...
For the moment we as human beings
Can go on living comfortably...we hope**



16.Op het strand – On the beach



**I am sitting on the beach
Looking in the distance
Its like I am looking at my future
that also is mysty and mysterious
Shrouded with the mist are the trees
The electricity pylons
The houses behind it
I have never been there
I think, but...
that is not true
I was there but then
It was more normal, more like daily life
Only the birds on the pier stay the same**

**Experiment: adding words to the picture
to get closer to the point...**

17. Niet over Onheil Alleen



**Mogen vertellen over wat ik heb geleerd van de oorlog
aan kinderen die luisteren, echt luisteren maakt me opgewonden.
Er is nog zoveel meer dat ik zou willen doorgeven
Het is – ga ik geloven – de missie van mijn leven
Beseffen dat mijn boodschap niet gaat over onheil alleen
Maar vooral over de lessen die het onheil ons gebracht hebben.
Niet alleen oorlogskinderen zijn slachtoffers
Op de een of andere manier lijkt ieder kind ook in deze rol terecht te komen.
Of het zwart, wit, bruin, moslim, christelijk, joods of wat dan ook is
Op een dag zal tot hem of haar doordringen dat ook z/hij zielig is
Niet dat we dat willen zijn, maar het leven doet nu eenmaal pijn.
Zielig zijn betekent niet dat je medelijden nodig hebt
Maar wel aandacht en liefde die je kunnen helen.
Je hiervan bewust worden is een keuze moment.
Wil ik aandacht en liefde omdat ik in de slachtofferrol zit?
Of heb ik gewoon aandacht en liefde nodig omdat ik een mens ben?
Het gaat om goed voor jezelf zorgen en dat is niet zo makkelijk.
Vragen om aandacht en liefde hebben we meestal niet geleerd.
Daarom komt die slachtofferrol goed van pas.
Maar als we daarin blijven steken omdat we bang zijn
anders geen aandacht te krijgen, worden we echt zielig
omdat we altijd iemand nodig hebben die voor ons zorgt.
Althans dat is wat we denken...
Wat ook kan is dat we voor anderen gaan zorgen die zielig
in onze ogen zijn. Het helpt wel om uit die slachtofferrol te
komen maar het gevaar is dat we nu in de redderrol verdwijnen
die in wezen net zo vermoeiend is en ook niet oplevert
waar we naar verlangen: oprechte aandacht!**



Waar het om gaat is het gevoel dat we afhankelijk zijn van wat of van wie er op ons pad komt. Het leven lijkt dan meer op een loterij waarin je al of niet de hoofdprijs wint. Zo ja, hoor je tot de gelukkigen. Zo nee, heb je pech en daar kun je dan niets aan veranderen. Het lijkt of het lot beslist hoe je leven verder gaat, maar als je bewustzijn groeit ga je snappen dat je zelf ook verantwoordelijkheden hebt, die de loop van je leven meebepalen. Bij mij heeft het vrij lang geduurd voor ik zover was. Ik bleef me slachtoffer voelen van de oorlog die mijn vader zo zenuwziek had gemaakt, dat hij verdween in een psychiatrische inrichting toen ik 14 was. Ik vond hem nog zieliger dan ik mezelf vond. En was woedend op die gekke wereld die vond dat mijn vader gek was. Achteraf gezien was mijn antwoord op de situatie een voortdurend op zoek zijn naar een autoriteit, een man die het beter wist, een man die me zou beschermen. Wonderlijk genoeg leken de mannen die op mijn pad kwamen in eerste instantie die belofte waar te maken. Maar na verloop van tijd bleken ze zelf op zoek te zijn. Naar de sterke vrouw die ik zelf op het eerste gezicht leek. Maar niet kon waar maken. Nog altijd bleek er een ongelukkig meisje in mij te schuilen dat als de dood was om in de steek te worden gelaten. Steeds kwam ik toch weer in de slachtofferrol terecht doordat ik me verlaten voelde door de mannen die mijn leven juist veiliger hadden moeten maken. Toch bleek ik ooit ook een ander besluit te hebben genomen: ik wil voor mijn inkomen absoluut niet afhankelijk zijn. Ik ga daar zelfvoor zorgen! Ik wil niet dat mij overkomt wat mijn moeder gebeurd is.



Met Daniel, Dien, Niklas, Mirthe en Elena

Dus werd mijn werk belangrijk, eigenlijk belangrijker dan wat of wie dan ook.
 Nu zijn we op een moeilijk punt aangekomen,
 want de vraag is hoe gelukkig ben ik nu geworden?
 Ik woon alleen, heb geen man, geen kinderen, geen kleinkinderen.
 Tja klinkt als een eenzame oude vrouw...
 Toch is dat niet wat ik ben, ik voel me juist goed
 Heeft vooral te maken, denk ik, met zelf de regie in handen hebben.

Een manier om dieper te komen is drie vragen beantwoorden:
 Wat? Hoe en Waarom?

Inhoud: wat zijn de feiten? **Proces:** hoe voelt het?

Betekenis: waarom is het zoals het is? Waar gaat het over?

Feit: ik ben in de steek gelaten door mijn geesteszieke vader

Proces: het voelt als een diepe pijn in mijn hart en ziel

Betekenis: 'wat gevoeld wordt, wil geleefd worden'

is een wijsheid uit een doosje met meer uitspraken
 die dieper dan de oppervlakte gaan.

De pijn in mijn hart en in mijn ziel leven betekent het
 leven willen doorgronden door te durven voelen.

Keer op keer op keer. Mens durf te voelen is wat ik
 door wil geven, alleen door te voelen weet je wat je leven waard is.

Uiteindelijk heb je daar in de eerste plaats jezelf voor nodig.

En...in de tweede plaats kun je niet buiten al die andere
 mensen die rollen in je leven spelen die je bewust maken
 van de liefde die je al of niet voelt en die je al of niet wilt laten zien.

Vandaag bij de Eindontmoeting met de kinderen die mijn
 verhaal vertelden ging het over Liefde in al zijn vormen.

Ik zag ze naar mij kijken en ik keek ook naar hen
 en ik voelde de liefde voor het leven dat we delen.

Wat mij betreft heet dit 'Gezegend Zijn' en dat is waar alles om draait...

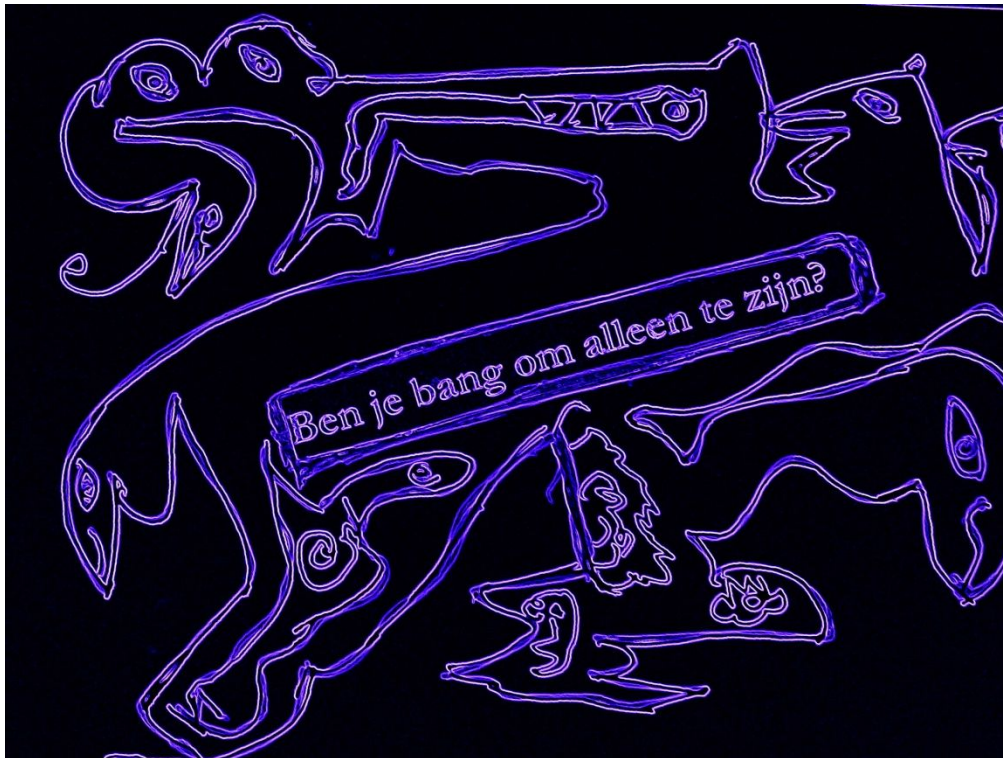
Het gaat dus niet om de feiten op zich wel om wat we er mee doen.

17. Not about Disaster Only

Telling children about the War



Telling about what I learned from the war
to children who listen, really are listening, excites me
There is so much more I would like to pass on
It is - I am going to believe - the mission of my life
Realizing that my message is not just about calamity
But more about the lessons that the disaster has brought us.
War children are not the only victims
Somehow, every child seems to get into this role too.
Whether it is black, white, brown, Muslim, Christian, Jewish or whatever
One day he or she will realize that s/he is pathetic too
Not that we want to be that, but life just hurts.
Being pathetic does not mean you need pity
It means you need attention and love that can heal you.
Becoming aware of this is a choice moment.
Do I want attention and love because I'm in the victim role?
Or do I just need attention and love because I am human?
Its about taking good care of yourself and its not that easy.
Usually we did not learn to ask for attention and love.
That is why that victim role comes in handy.
But if we get stuck in there because we are afraid
otherwise not getting attention, we really get pathetic
because we always need someone to take care of us.
At least that's what we think ...
What is also possible is that we start taking care of others
who are pathetic in our eyes. It does help to get out of that victim role
but the danger is that we will now disappear into the role of the savior
which is essentially just as tiring and does not deliver
what we long for either: sincere attention!



Are you afraid to be left alone?

What matters is the feeling that we depend on what or who comes our way. Life then looks more like a lottery in which you may or may not win the grand prize. If so, you are among the lucky ones. If not, you are unlucky and cannot change that. It seems like fate decides how your life continues, but as your consciousness grows you will understand that you yourself too have responsibilities that determine the course of your life. It took me a long time before I got there. I continued to feel like a victim of the war that made my father so neurotic that he disappeared into a psychiatric institute when I was 14. I felt it was even sadder for him than it was for me. And was furious with that crazy world that thought my dad was crazy. In retrospect, my response to the situation was a constant looking for an authority, a man who knew better, a man who would protect me. Surprisingly, it seemed the men who came my way initially delivered on that promise. But over time they turned out to be looking for the strong woman I seemed to be at first sight but could not live up to. Inside there still was this unhappy girl hiding in me that feared to be abandoned. Again and again I ended up in the victim role because I did feel abandoned by the men who should have made my life safer. However, I turned out to have made also another decision: I absolutely want to be independent when it is about my income. I'm going to take care of that myself! I don't want to experience what has happened to my mom.



We can learn a lot from the love children have for life

So my work became important,
actually more important than anyone or anything.
Now we have come to a difficult point,
because the question is how happy have I become?
I live alone, have no husband, no children, no grandchildren.
Sounds like a lonely old woman...
Yet that is not what I feel I am, for I feel good and am full of energy
This is mainly related to, I think, being in control.

One way to get deeper is to answer three questions:
What? How and Why?

Contents: what are the facts? Process: how does it feel?

Meaning: Why is it as it is? What is it about?

Fact: I was let down by my neurotic father

Process: it feels like a deep pain in my heart and soul

Meaning: "*what is felt, wants to be lived*"

is a wisdom from a box with more statements
going deeper than the surface.

It means by feeling and living time and time again
the pain in my heart and in my soul I am beginning to understand life better.

Please DARE TO FEEL is what I long to pass on,
only by feeling you know what your life is worth.

Ultimately, you need yourself in the first place.

And... secondly, you cannot do without all the other
people who play roles in your life that make you aware
of the love you may or may not feel and which you may or may not want to show.

Today at the Final Meeting with the children who listened to my story

It was about Love in all its forms.

I saw them looking at me and I looked at them too
and felt the love for the life we share.

As far as I'm concerned, this is called "Being Blessed" and that's what it's all about ...
So it is not about the facts per se, but what we do with them.

18.Sunday afternoon walk

Schrijven met de camera / No words just images

















19. Hummingbird song – *Irize Loots*



**I'm in a rainbow,
at a tree in a forest,
next to inner waterfalls
and silent lakes,
on a mountain slope.**

**The valley below is
filled with magnificence and beauty,
and the sky is clear.
Do I hear a whisper in the wind?
I do. I move across to sit on a rock.
Then within the whisper
that lasts much longer
than I first thought it might,
I visit the many lifetimes eternity
brought to my plate today.
If I embrace myself at this moment,
the whisper can be a shout,
or it will simply disappear into the rainbow
to become part of the white light.
I'm slightly off-balance,
just off centre,**

**as I stare out into the beauty down below,
yet in another way I feel more completely
in balance than I've ever been.
Spiritual Activism has arrived...
something that was known and unknown
to me before.
What does that mean?
The whispering wind now howls at me.**

It means I have arrived in my true nature.
A spirited individual,
yet always active in trying to find
ways to re-form
what I perceive as imbalances in the world.
I am not feeling unhappy about that.
My true nature seeks to be and is both spiritual,
and I am an activist for human rights.
Much like the *Spiritual Activist man'
I only met this week though
he's been around... but more about him in a moment.

If I can bring forth some change, will I?
Can I? Can anyone?

If by conviction I here tread
- firmly and within my passion –
can I make a difference at all?

I listen intently to the sounds of birds
coming up from the forest. I hear many languages at once.
Different birds with different songs.
A chorus of magnificence.



Ah! There is the hummingbird with the fast moving rainbow wings now sharply
entering my consciousness with an enveloping high pitch sound.

It is clear as daylight. That is the song I should sing... ~ Aho

(Above written by © Irize Loots in a state of quiet being and resonance)

Spiritual Activist, *Andrew Harvey, wrote:

“This month marks a new intersection of global crises, as the systemic racism and rampant prejudice that exists in our culture is now being confronted by billions of people who are, perhaps for the first time, awake enough to pay attention. And now, we must also celebrate and acknowledge within all communities, the brave, beautiful, beloved members of the LGBTQIA+ family.”

20.De Angsthaas *Christina Terpstra*



Ik zie zoveel meningen voorbijkomen in deze uitzonderlijke CORONA-periode, over werkelijk alle (levensbelangrijke) onderwerpen die er zijn. Gevoelig voor goede formuleringen, argumenten en woordkeuzes, denk ik het ene moment: ja daar zit zeker wat in, en het volgende moment kom ik een andere nuance tegen die mij ook aanspreekt. Maar waar ik vooral achter kom is dat ik het met geen enkele uitspraak helemaal eens ben, omdat ik ook begrip heb voor de andere “partij” of een ander aspect belangrijk vind.

En daarmee kom je vaak tussen twee vuren te liggen. Sommige mensen ontsteken in heilige verontwaardiging als je het niet helemaal eens of oneens bent met een bepaalde stelling.

En nu kom ik ook regelmatig de term “angsthaas” tegen, of erger nog: de “domme meute angsthazen”. Dit woord is geladen met schaamte, want een weldenkend verstandig mens kan en mag geen angsthaas zijn!

Als ik voor mezelf spreek: diezelfde hersenen, waarmee ik het vermogen heb te redeneren, te relativeren, ‘verstandige’ keuzes te maken, zorgen er ook voor dat ik in ‘gevaarlijke’ situaties wil vechten, vluchten of bevriezen. En kennelijk vinden mijn hersenen als ik buiten loop - en ervaar dat niet iedereen zich wil bezighouden met de 1,5 meter voor de kwetsbaren in de samenleving - dat er sprake is van gevaar en verander ik ongewild in die verschrikkelijk beschamende Angsthaas. Weg alle relativiserende, verstandige reacties: ik betrap mezelf op agressiviteit, of nog erger (vind ik zelf) het totaal bevriezen of willen vluchten.

Gelukkig is dit fenomeen mij een jaar geleden goed uitgelegd door een psycholoog waarbij ik onder behandeling ben gekomen voor paniekaanvallen. Zij heeft mij uitgelegd hoe ons oeroude stukje “reptielenbrein” werkt. Zij heeft bij mij de schaamte weggenomen en me verzekerd dat ik nog steeds een weldenkend, intelligent mens ben, ondanks mijn angsthaasreacties.

Ik begrijp dus best goed de angstgestuurde reacties om me heen en heb er begrip voor. Dat je dan wel weer de rest van je hersens kunt gebruiken om je primaire gedrag te toetsen is een leerproces. En dat kost tijd en liefdevolle aandacht voor JEZELF. Ik ben alleen al een stuk rustiger door het accepteren van mezelf als Angsthaas in bepaalde situaties.

Vervolgens wil ik dit inzicht niet proberen uit te leggen aan anderen met woorden (die ook absoluut niet binnenkomen als iemands reptielenbrein actief is) maar in mijn gedrag: steeds sneller en beter lukt het mij om me te ‘hervatten’ en me weer veilig in en met mijzelf te voelen. Op zo’n moment straal ik rust uit, voel geen agressie, geen weerstand.

Ik geef toe, deze houding lukt zeker niet altijd, maar ik vermoed wel dat als meer mensen steeds weer terugschakelen naar zichzelf, in plaats van blindelings te reageren op mensen en prikkels van buitenaf, de wereld een stuk rustiger en veiliger zou zijn. Let wel: dit is een theorie van mij, geen absolute waarheid en niemand hoeft het met me eens te zijn.

Ik wens iedereen toe de rust en veiligheid in zichzelf te (her)vinden en keuzes te kunnen maken die het dichtst bij je eigen hart liggen, wat anderen er ook van vinden.

21. Vakantiegevoel



Mooi weer in IJburg - Gaat vijf dagen duren - Kan een hittegolf worden
Ik besluit dat ik deze vijf dagen vakantie vier - Wat betekent dit?
Het is tien voor half twaalf 's morgens Ik zit op een terras aan de haven
Heb mijn oppashondje uitgelaten langs de IJburg boulevard in de volle zon
Vroeger droomde ik van oud worden in Cannes of Nice en 's middags
Op een bankje zitten om te kijken naar het water en de passanten
En nu ben ik oud en kan iedere dag langs deze boulevard lopen
En op een terras aan de haven zitten, maar het weer...
Geen excuus nu - Ik kan vakantie vieren, het weer is er, alles is er...
Dus? Ja dus...zit ik hier en schrijf net als ik iedere andere dag doe
Alleen het onderwerp – zon, genieten – is anders
Waardoor mijn vakantiegevoel steeds echter wordt
Heel anders als mijn iedere dag gevoel dat zegt je moet nog iets
Ik adem diep de rust in - Luister naar het gebabbel van de stemmen om me heen
Kijk naar de boten in de haven die wachten tot hun eigenaar
komt om ze mee het IJmeer op te nemen
Arme boten, altijd vakantie en zelden in gebruik
Ben ik ook zo'n boot die nu ik oud ben altijd vakantie mag vieren
En wacht tot ik mezelf mee uit neem?
Vraag: heb ik recht op vakantie? Op genieten? Op blij zijn zonder meer?
Antwoord: zoek de waarheid en vind haar in je zelf
Dat is inderdaad waar ik jaar in jaar uit mee bezig ben.
Ja of nee is niet boeiend, het gaat om het zoeken
en meer dan één antwoord vinden, die allemaal zeggen
dat ik beter op kan houden met mijn of of denken.
Het is niet zo dat ik of vakantie heb of aan het werk ben.
Het is en en: en ik ben vrij en ik werk.
Met andere woorden:
ik ben vrij om het werk te doen dat goed voor me is.

21. Holiday feeling



Nice weather in IJburg - Will last five days - Can become a heat wave
I decide to take a vacation those five days - What does this mean?
It is twenty past eleven in the morning. I am sitting on a terrace at the harbor
I walked the dog of a neighbour along the IJburg boulevard in full sun
I used to dream of growing old in Cannes or Nice and sitting
in the afternoon on a bench to watch the water and the passers-by
And now I am old and can walk along this boulevard every day
And sit on a terrace on the harbor, but the weather ...
No excuse now - I can have a holiday, the weather is there, everything is there ...
So? Yes so... I sit here and write like I do every other day
Only the subject - sun, enjoyment - is different
Which makes my holiday feeling more and more real
Very different as my everyday feeling says: you have to do something
I take a deep breath - Listen to the chatter of the voices around me
Look at the boats in the harbor waiting for their owners to come
And take them along to the lake...
Poor boats, always on vacation and rarely used
Am I like a sailing boat myself? Always allowed to have a holiday
But waiting until I take myself out?
Question: am I entitled to have a holiday? To be happy just like that?
Answer: seek the truth and find it in yourself
That is indeed what I have been doing year after year.
Yes or no is not interesting, it is about the search
and finding more than one answer,
all of which say that I can better stop my or or thinking.
Life is not about being on vacation or working.
It is and and: and I am free and I work.
In other words: I am free to do the work that is good for me.

22. Afscheid Schrijven en Spreken



In Hebron met zijn drie kinderen en een fruitschaaltje

Mijn vader overleed toen ik 25 was.

Zijn begrafenis was overweldigend.

Er waren honderden mensen,

**terwijl hij gestorven was in een psychiatrische inrichting
waar hij - behalve van ons – nauwelijks bezoek kreeg.**

**Ik kan me niet herinneren dat er iemand iets persoonlijks
heeft gezegd.**

**Er was een zelvende dominee die zogenaamd troostende
woorden sprak, waar ik kotsmisselijk van werd.**

**Ik kan nog de spijt voelen omdat ik toen zelf mijn mond
niet heb open gedaan.**

**Sindsdien laat ik geen kans voorbij gaan om te spreken
op crematies en begrafenis.**

Voorals als het om een familielid gaat.

**Het is het ideale moment om een portret van de dode
te schrijven en dat te delen met mijn rouwende familie.**

Portretten gaan nooit alleen over een persoon.

**Ze gaan over de dode in relatie tot de levenden
en brengen daarom de familie en vrienden dicht bij elkaar.**

**Je hebt wel moed nodig om op zo'n moment
bij de werkelijkheid te blijven en niet te verdwijnen
in mooi praterij waar niemand iets aan heeft.**

Bij het afscheid van mijn Moeder
Ties van Wijk-Meijer
15 september 1914-3 augustus 2007



**Ik zit naast uw sterfbed en hoor u ademen. In. Uit.
Soms met grote tussenpozen. Gaat het ademen nog door?
Ik zit hier en zie u omhoog kijken. Ik vraag me af wat u ziet.
U kijkt soms verbaasd, soms verward, soms angstig en wild.
Ik denk de andere wereld die wij niet zien, is al dichtbij.
De morfine helpt om de deuren te openen.
Krijgt u een glimp in het hiernamaals?
Komen 'ze' u halen?
Zo lijkt het wel. U bent gespannen.
Ik raak uw hand aan en voel hoe u zich wilt terug trekken.
Ik denk als ik u nu niet vasthoudt, doe ik het dus nooit meer.
U vasthouden was taboe, maar nu heeft u en heb ik geen keus.
Laat ik u alleen in uw doodstrijd of verbind ik me
Door mijn eigen energie in uw hand en uw hoofd te laten stromen?
Ik zie dat uw blik zich op me richt
en weet dat u niet mij maar iets anders ziet.
Ik kijk u aan, knik, zeg, ja mam, doe het maar,
Het mag, het moet. Toe maar.
En zo gaat uw strijd door.**

**'s Nachts. Ik zit nog altijd naast uw sterfbed
Ik zit hier alleen, iedereen is geweest
Nu moeten ze rusten en kracht verzamelen.
U ademt nog. Hoe lang is niet te overzien.
Ik heb besloten dat ik tot het einde blijf.
Ik ga niet meer weg voor u uw laatste adem heeft uitgeblazen.
Ik heb nog steeds uw hand vast.
U bent onrustig. U weet dat de dood u komt halen.
De dokter schreeuwde het al in uw oor
Maar toen vroeg u hoe lang je daarmee nog kon leven.
Niet lang dus. De dood komt u halen. Gaat u mee of blijft u vechten?**



Gelukkig in de jaren dertig: mijn moeder zittend met haar geliefde vader, broers, zus en toekomstige man (rechts) Oom Ko ontbreekt, hij neemt altijd de foto's

**Er komt een verpleegkundige om u te wassen.
Ik ga een kopje thee buiten de kamer drinken.
Als ik terugkom ligt u op uw zij. U ziet er rustiger uit.
Ik ga aan de andere kant van uw bed zitten,
Kijk naar u en zie uw mond vertrekken.
Vergis ik me of zie ik de pijn nu in uw gezicht?
De pijn van bijna 93 jaar leven
De pijn van geboren worden in de Jordaan
En de armoede om u heen weten**



De familie hield van feesten en optreden



1944: eindelijk een zoon

**Hoewel u zelf in betrekkelijke weelde werd groot gebracht
De pijn van je moeder verliezen als je vier bent
De pijn van je vader moeten delen met je broers en zus
De pijn van de dood van je vader als je 19 bent
Zelfs als lievelingsdochter ben je niet veilig
De pijn van de hoop en de illusie dat alles beter zal worden
De pijn van drie kinderen ter wereld brengen
En je man in zijn eigen waanwereld zien verdwijnen
De pijn van een sterke schoonmoeder hebben
Die jou te frivol vindt en dus niet geschikt voor haar enige zoon
De pijn van je geliefde schoonvader dood
In de vaart voor het huis zien drijven
De pijn van het niet weten of het om moord of zelfmoord ging
De pijn van niet de baas over je eigen gezin zijn
De pijn van je enige en innig geliefde zoon verliezen
De pijn van niet meer voor jezelf kunnen zorgen
En afhankelijk van je kinderen zijn**



Haar verjaardag werd ieder jaar groots gevierd



Oma voor Hans en Sebas

Lieve mama, ik zit naast je bed in het Lucas
En zie je van pijn vertrokken mond
Ik zie twee tranen, je kijkt me even aan
Ik zeg Ja tegen je, Ja het leven doet pijn, zelfs voor jou
Ik heb je hand weer vast
Ik weet dat ik zeventig jaar op dit moment heb gewacht
Het moment dat zelfs mijn moeder toegeeft
Dat het leven zeer doet, heel zeer zelfs.



Overgrootmoeder voor Fleur

Door de pijn en de dood te ontkennen
Doet het leven steeds meer en meer zeer
Omdat niemand je kan troosten met pijn die je ontkent
Pas nu een paar uur voor je dood
Buig je je trotse kop en deel je met mij je dochter
Dat zelfs jij pijn kan voelen
Mam, je moest bijna 93 worden om dat ene moment
Dat moment waarin de zielenpijn niet meer
te ontkennen valt met mij te delen.
Dat ene moment dat mijn eigen hart doet opengaan.
De complete versie is te lezen in 'De Beleving Schrijven'

**PS: Het Poezie album van Nettie van Hoek-Meijer
25 augustus 1912 – 19 januari 1994**

*Op de dag dat ik bezig was dit nummer af te maken, stuurde mijn neef Ruud van Hoek via facebook deze foto's van hett album van zijn moeder, die mijn tante was.
Ineens zag ik het handschrift van mijn overgrootmoeder en mijn opa,
die ik allebei helaas niet gekend heb. Maar omdat ze deze woorden SCHREVEN
voelen ze allebei ineens dichter bij...*



Amsterdam, 10 Oct 1927

Lieve Nettie,

*Een lente kent een elk in 't leven
Een zomer is niet elk bereid,
Een Herfst en Winter zijn voor velen
Hier op deez' aard niet weggeleid
Maar wordt mijn beê voor U verhoord
Dan beleeft gij ongestoord
Zomer, Herfst en Winter teneinde
Vrij geleid door Hooge hand
Naar het Hemelsch vaderland*

*Je Opoe
C Ibelings*



Amsterdam 11 Dec '26

*Voor Nettie, als je gaat
denken,*

*Veel voor anderen bewegen.
Hen te helpen altijd weer:
Och, mocht dit
De vreugde worden,
Die ik boven al begeer.*

Je liefhebbende Vader (C. Meijer)



*Overgrootvader JJ.Meijer, Oma C.M.Meijer-Ibelings – Tante Net met mij
(allebei in 1918 overleden aan de Spaanse griep)
opa C.Meijer en Opoe C. Ibelings 22.1.1916 in Odeon*



'Onze Diepste Wens' is de titel van een Creatief Schrijfprogramma www.tinevanwijk.nl

23. Woorden hebben Macht – The Power of Words

*De Meester zegt 'Schrijf, al is het een brief of een dagboek,
of al zijn het telefoonkrabbels, maar schrijf.*

Schrijven brengt ons dichterbij God en onze naaste.

*Als je beter begrijpen wilt wat je rol in de wereld is,
schrijf dan. Leg je ziel in wat je schrijft,*

ook al leest niemand het- of erger:

ook al leest iemand het terwijl je dat eigenlijk niet wilde.

Schrijven helpt ons onze gedachten te ordenen en inzicht te krijgen

in wat ons omringt. Papier en pen zijn wonderdoeners

– ze genezen verdriet, houden dromen in leven,

doen je de hoop verliezen of laten je voelen dat er juist nog hoop is.

Woorden hebben macht.' Paul Coelho in Maktub

'Our Deepest Wish' is a Creative Writing Program

based on the book Gestalt Process Writing to C

It can be done in groups or individually. What can you expect?

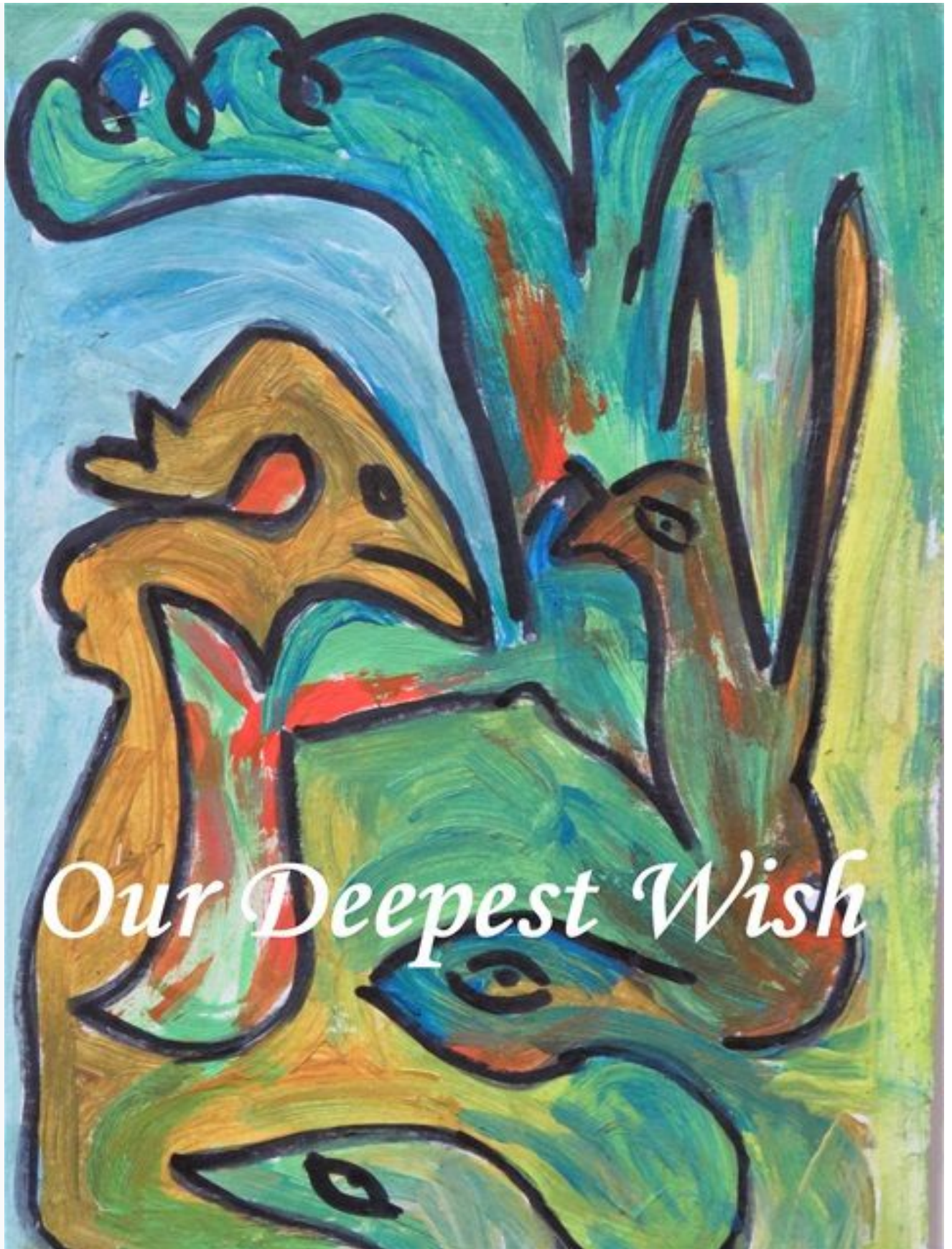
By participating you will learn more about your own creative power, your longing to make contact, to connect, to change, to express your commitment, to satisfy your curiosity and you will learn about the magic, the mysteries, the dark sides and the chances groups offer you.

Creating a Work of Art

It is not about achieving, yet in the back of our heads we long to create a work of art like a book, a painting, a stage play, a poem, a song, a film, a photo or whatever work of art we dream of. In the program you will find numerous guidelines and questions to bring you into motion.

To understand what your life is about you can dance, write, paint, sing or sculpt. Only reading about adventures is not enough, you have to DO something yourself.

Interested? Zin om mee te doen? info@tinevanwijk.nl



Gestalt Process Writing to C program: www.tinevanwijk.nl