



To C 11

*Bewust Zijn
Therapy*

Consciousness

Inhoud – Content – by Tine van Wijk

Therapy only Works when the need comes from within. When we feel frustrated, depressed, confused because there are no answers, only feelings we can decide we have to do something to feel better. We can start jogging, going to the gym, singing, painting, writing, meditating and we can decide it is time to do therapy. In this issue of the To C Magazine Irize Loots and I tell how our therapy adventure started and continued to change our lives for the better. For Jan Boswijk becoming aware there is more in the world to experience than what we see, began when he was five and learned that everything is made by God. Anna White became aware of the Light in a swimming pool when she was with her mother in a boring motel in Colorado. Creating this monthly magazine gives me the possibility to give words to what I see, hear, experience, think, feel while living my life in this World.. What I practice is looking without judgement. It Works. It is not that I like everything but my World does become richer and friendlier now I am more open. It's that what I want to share with you. Inviting you at the same time to practice reading To C without your own judgment. Just wonder and feel what it does with you. Of course you are welcome to share your own experiences in relation to ours.

Intro - The Creative Integration of Experience

- 1.The Self and its Identifications**
 - 2. De Eigenheid – the Uniqueness of Gestalt**
 - 3.Hoe Gestalt in Nederland begon – video met Jan Boswijk**
 - 4.Therapy for Irize Loots**
 - 5.Cash – C word card**
 - 6. Bewust zijn van de pijn – Awareness of pain**
 - 7.Quatorze juillet 2020 – a poem of love in French**
 - 8.Cosmos – C word card**
 - 9.Self awareness**
 - 10.Dancing the Word**
 - 11.Het Offer – The Sacrifice**
 - 12.Freud**
 - 13.Vriendelijk Woord**
 - 14.The Fear of being Abandoned – Basic Fear**
 - 15. To stand on our own Feet – Demand life poses**
 - 16.The Fear of Guilt and Punishment – Basic Fear**
 - 17. “Origin Stories” by Anna White**
 - 18.De Laatste Mooie Septemberdag**
 - 19.Magische Vogel – Magic Bird**
 - 20.Het Zwarte Schaap – The Black Sheep**
 - 21.Being Privileged**
 - 22.Humans of Gestalt – video portraits**
 - 23. We mogen weer – We are allowed again, although?**
 - 24.Walking in the city – after the Corona months**
 - 25.Living a Gestalt life**
 - 26.In het Vondelpark**
 - 27.Lucht drukt op Borst**
 - 28. Rode Draad**
 - 29.Awareness in Contact**
 - 30.Blij zijn en Blij Maken**
-

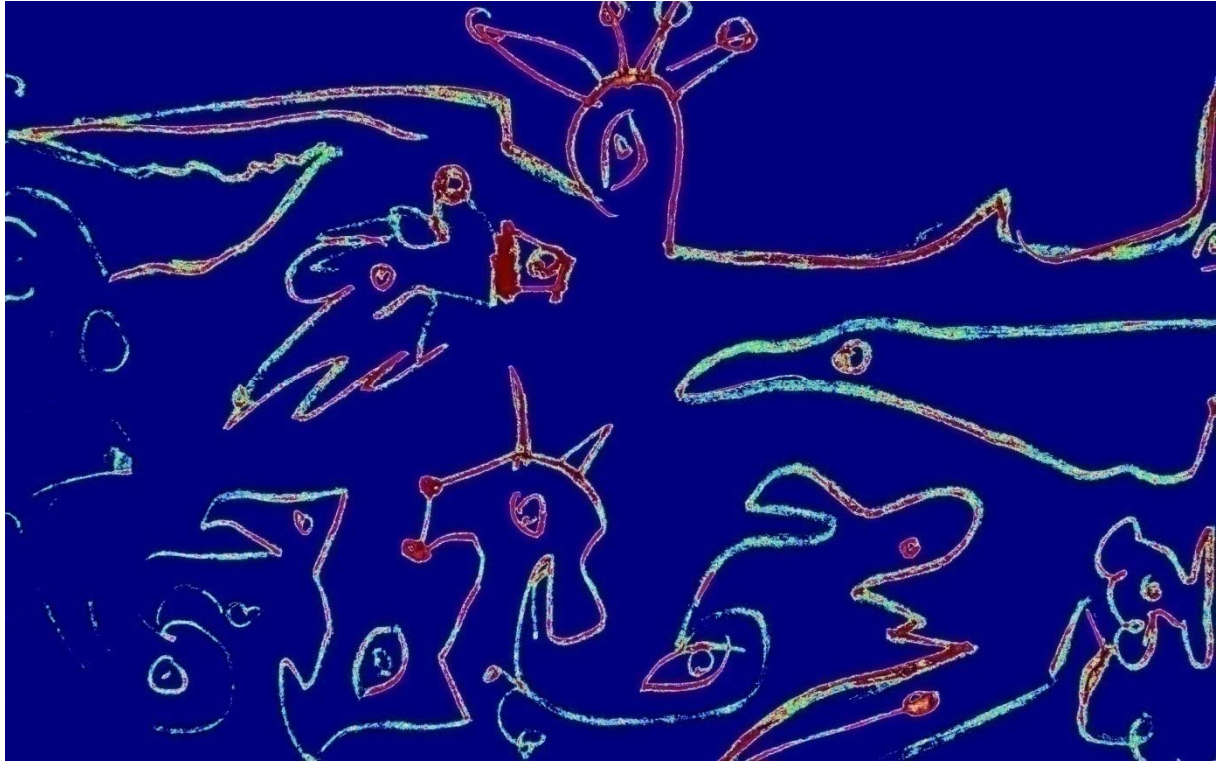
Introduction: Integration of Experience



Therapy is a word that can scare some people away. Therapy? Do we need therapy? And does this mean that we are not good enough and some therapist will tell us why with the aim to change us? No this is not what it means, or supposed to mean. Therapy only Works when the need comes from within. When we feel frustrated, depressed, confused because there are no answers, only feelings we can decide we have to do something to feel better. We can start jogging, going to the gym, singing, painting, writing, meditating and we can decide it is time to do therapy. Of course then we have to choose what kind of therapy as there are many choices. In this magazine it is about Gestalt therapy, because Gestalt is the therapy that supported me saving my life. I feel grateful and privileged I can always turn to the book 'Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality by Frederick Perls, Ralph Hefferline & Paul Goodman' when I am in need of guidance. In the following paragraphs I will quote parts of this book that Gestaltists refer to as PHG:

'Therapy as Gestalt-Analysis page 8

The therapy, then, consists in analyzing the internal structure of the actual experience, with whatever degree of contact it has: not so much *what* is being experienced, remembered, done, said, etc., as *how* what is being remembered is remembered, or how what is said is said, with what facial expression, what tone of voice, what syntax, what posture, what affect, what omission, what regard or disregard of the other person, etc. By working on the unity and disunity of this structure of the experience here and now, it is possible to remake the dynamic relations of the figure and ground until the contact is heightened, the awareness brightened and the behavior energized. Most important of all, *the achievement of a strong gestalt is itself the cure, for the figure of contact is not a sign of, but is itself the creative integration of experience.'*



For me those words are enough to last me a lifetime. Until I knew about therapy I rationalized every feeling that hurt me away. I did not tolerate feeling pain, anger, excitement, love, shame. Joy was a feeling I could handle, but to feel joy I needed a lot of alcohol that could dumb all those not wanted emotions. Quite dangerous, the joy did not last very long and certainly would not be there the next morning...

Therapy came into my life when my marriage was transforming into a prison. My husband became so phobic that he did not dare to leave our house in a tiny village anymore. Only thing he did as far as I know was playing chess with a neighbour and buying and drinking jenever and beer when one of the villagers made his round to stimulate people to buy his booze. Every day the same...

In the meantime I did my utmost to stay upright by doing the picture research job for an historical partwork that was published weekly. Actually we were supposed to do this work together but now I had to travel five hours a day by bus, train, taxi's alone to go to the cities where the archives were and where the publisher was located. I did not dare to use my drivers license as I feared that alcohol would take over the steering wheel.

It seemed that only alcohol could make our lives bearable until we watched a tv program with a telephone number we could dial in case of need. It was a turning point. We came in contact with an experiential therapeutic community in an hospital. Kees, my husband, was welcome to participate as an intern patient or client with about fifty others in a setting where they worked without medications, where alcohol and drugs were strictly forbidden, healing came from non-verbal-, creative-, relation- and so on therapies. During the day everyone followed his or her own program. At the end of the afternoon they came together in a 'home group' where they could share experiences.



Acquoy, the beautiful village where we were unhappy

In the meantime I had to keep going in our farmhouse far from the cities. At first I felt relieved, being by myself, not having to take care of him, then it began to dawn on me that he got lots of attention and I was completely alone. I did participate in the relation therapy group and could not help being touched in a way that made me vulnerable. My defence of being a strong woman broke, I knew I had to bow my head and say: Please can I join this therapeutic community, I am not able to get healthy by myself alone.

PHG continued:

‘ From the beginning of psychoanalysis, of course, a particular gestalt-property, the “AHA!” of recognition, has held a sovereign place. But it has always seemed a mystery why “mere” awareness, for instance recollection, should cure neurosis. Note, however, that the awareness is not a thought about the problem but it is itself a creative integration of the problem. We can see, too, why usually “awareness” does not help, for usually it is not an aware gestalt at all, a *structured* content, but mere content, verbalizing or reminiscing, and as such it does not draw on the energy of present organic need and a present environment help.’

In this issue of the To C Magazine we intend to share with you how therapy and becoming aware changed our lives. I do not think I and we did this very systematically. It could be that we are not so easy to follow. What can help is taking small bites and taking time to taste, really taste by feeling what the words that are written are doing with you. Do they hurt, make you want to cry, do you feel irritation or joy? It is all in the game for this is not just about me and about us as C writers but also about you. In the end we are all human together. And although we are different when it is about pain and feelings in general we happen to be connected on a deeper level. I wish you an interesting To C journey connecting with the words and images that follow.

1.The Self and its Identifications

The system we shall call the “ego”



‘If a wo/man alienates her/himself and because of false identifications tries to conquer his own spontaneity, then he creates his life dull, confused and painful. The system of identifications and alienations we shall call the “ego”.

From this point of view, our method of therapy is as follows: to train the ego, the various identifications and alienations, by experiments of deliberate awareness of one’s various functions until the sense is spontaneously revived that “it is I who am thinking, perceiving, feeling, and doing this.” At this point the patient can take over on his own.’
PHG page 11/12

Back to my therapy story. There was a battle between my husband and me. Focusing on who has more status. He as a journalist photographer and a man or I as an editor/organizer and a woman. One question was: who is taken more seriously in the field of the press where we both worked. Another question was about our status as a couple. Kees had to live with two failed marriages. Two times he lost his children. His first ex-wife went to Australia with their daughter and son of about 3 and 2 years old. His second wife was English and took their daughter and son of about ten years old back with her to England. Two times he was left with empty hands, pain and the message he was the one who was guilty.

I was not really single as I was living in St. Tropez with my lover, a French painter. When Kees and I remet I was back in Amsterdam for the winter needing to make money to be able to go back to France the next spring. Which meant that my status as a woman who should have been married and have children was not exactly high. I know there was a longing in me to settle down, have a real place in society and have a husband who would take care of me, while I would take care of him my way.

As we did not only share working for the same company but also shared our favorite pub we met and talked frequently. I knew he had already a crush on me when



Café Eijlders is still the same and I still go there, now as a poet...

he still was married and I was living my most precious love with a man who happened to be married and jealous. Apparently he had spotted Kees looking at me when we were out with our colleagues. So sometimes when we had too much to drink, my lover started moaning about ‘my photographer’ waiting for me. Him saying this made me furious, I did not feel attracted and was tired of being accused all the time of something I could not change. Okay, men looked at me. So what? I should have said but did not, somehow I felt I must be guilty. And then about five years later, ‘my photographer’ was divorced since a month, his wife and children left for England and I seemed to be alone in Amsterdam although I was waiting for ‘my French painter’ to come and spend the winter in Amsterdam with me.

One very cold winter night when Kees and I were both in Eijlders, our favorite pub, he urged me to at least come with him to see the farmhouse he was renovating in Acquoy, an idyllic village on the river Linge. I hesitated, should I? On the other hand he talked to me in a way that touched me. It was about feelings and trust and making contact. From this distance fifty years later I know I recognized his tone and loved his voice. I knew he was familiar as a man and I agreed to go in the middle of this icy night with him, prepared for the cold and the uncosiness of a man’s household. When I entered his house it was one of those unforgettable moments: there was a huge stove blazing warmth into the cozy room with lots of books and plants, a dark red floor, a green couch, easy chairs and a coffee table. I felt like I entered the house I had been dreaming of secretly as I was passed thirty and had not found the right man to start a family with. If it is about status and ego, I certainly could use some input to set me on the right track.

PHG page 27:

‘For our present situation, in whatever sphere of life one looks, must be regarded as a field of creative possibility, or it is frankly intolerable. By desentizing themselves and inhibiting their beautiful human powers, most persons seem to persuade themselves, or allow themselves to be persuaded, that it is tolerable, or even well enough. They seem, to judge by the kind of their concern, to conceive of a “reality” that is tolerable, to which they can adjust with a measure of happiness.’

2.De Eigenheid van – The Uniqueness of Gestalt



(for English please scroll down please)

Gestalt is een van de grootste geschenken
die ik van het Leven heb mogen ontvangen
Gestalt heeft me een eigen plek gegeven
Gestalt heeft me gevoed, gesteund,
geleerd wat grenzen zijn die me kunnen beschermen
Geleerd dat ik beter niet buiten mijn schoenen kan gaan lopen
door ongebreideld uit te dragen
wat volgens mij de moeite waard om voor te leven is.
Toch gaat het voor mij om mogen zijn wie ik ben
als ik de Gestalt weg volg door gewaar te zijn, te communiceren
contact te maken en me te verbinden.
Ook al zit de ander niet op mij te wachten.
Het Gestalt gebed zegt:
Ik ben Ik en Jij bent Jij
Ik ben er niet om aan jouw verwachtingen te voldoen
En jij bent er niet om te voldoen aan de mijne.
Ik doe mijn ding en jij doet het jouwe
En wie weet is een creatieve ontmoeting mogelijk.
De laatste regel luidt oorspronkelijk
'Als wij elkaar bij toeval ontmoeten is dat fijn of mooi
En als dat niet zo is, is dat jammer en niets aan te doen.'



Niet alleen ik maar veel van mijn collega's hebben moeite met die originele? versie. In mijn gevoel druist het regelrecht in tegen wat volgens mij 'de Eigenheid van Gestalt' is: Contact in Gewaarzijn of/en Gewaarzijn in Contact. Het vervolg is te vinden onder de vertaling van deze woorden.

Engels:

**Gestalt is one of the greatest gifts
that I have received from Life
Gestalt has given me my own place
Gestalt has fed me, supported me,
taught me what boundaries are
that can protect me.
I learned that it is better not to walk out of my shoes
By propagating unbridled
Which I think is worth living for.
For me it is about being able to be who I am
by following the Gestalt way by being aware, communicating
Making contact and connect
Even if the other is not waiting for me.**

**The Gestalt prayer says:
*I am I and You are You
I am not there to live up to your expectations
And you are not there to meet mine.
I do my thing and you do yours
And who knows, a creative meeting is possible.***

**The last line actually reads
*"If we meet by chance, it is nice or beautiful
And if not, it is a pity but nothing can be done. "***



Not only I but many of my colleagues have trouble with the original? version. In my feeling it goes against what I understood is "the Uniqueness of Gestalt":

Contact in Awareness and Awareness in Contact:

‘Awareness is characterized by *contact*, by *sensing*, by *excitement* and by *Gestalt* formation.

***Contact* as such is possible without awareness, but for awareness contact is indispensable.**

The crucial question is: with what is one in contact?

The spectator of a modern painting may believe that he is in contact with the picture while he is actually in contact with the art critic of his favorite journal.

***Gestalt* formation always accompanies awareness. We do not see three isolated points, we make a triangle out of them. The formation of complete and comprehensive Gestalten is the condition of mental health and growth. Only the completed Gestalt can be organized as an automatically functioning unit (reflex) in the total organism.**

***Gestalt* is the German word for meaningful organized whole. ‘**

Those words and more you can find in PHG:

‘Gestalt Therapy - Excitement and Growth in the Human Personality’ by Frederick Perls, Ralph Hefferline & Paul Goodman on page xxv

In the edition published by Gestalt Journal Press Inc., Highland, NY12528 1994

3.Het Was een Wilde Tijd *Hoe Gestalt in Nederland begon*



Toevallig kwam in contact met Jan en Riekje Boswijk en werd blij toen ik de Oase zag die ze samen gecreëerd hebben.

Om te beginnen de tuin, binnen in de ex-school een atelier waar Riekje werkt en een piano voor Jan.

Ik kende ze van naam en kwam er achter dat Jan deel was geweest van de allereerste Gestaltgroep in Nederland die maandelijks collega's uit Amerika liet overkomen omdat de leden hadden besloten dat ze zichzelf gingen opleiden. Behalve Jan zat Nel in 't Veld – een van mijn eigen opleiders – er in en Bruno Paul de Roeck, Magda en Aie Maris, Marco de Vries en nog meer boeiende Gestalt pioniers.

Ik werd zo nieuwsgierig dat ik vroeg of ik hem met camera mocht interviewen. Dat mocht en als je wilt zien en horen hoe de juf van Jan God op zijn vijfde in zijn leven bracht en hoe wild de Gestalt tijden toen waren, tik dan Vimeo/45290812 op Google in of klik op www.vimeo.com/tinevanwijk waar je nog meer video's vindt.

Wat me vooral raakte is dat Jan en Riekje allebei gefascineerd zijn hoe therapie en gewaarzijn samen gebracht kunnen worden. In haar boek 'De reis van het gewaarzijn' schrijft Riekje: 'Het gewaarzijn kun je een 'instrument' noemen; een instrument waarmee je kunt opmerken, bewust worden, wat er gebeurt, zowel binnen jezelf, als buiten je. Binnenin je neem je fysieke gewaarwordingen, gevoelens, emoties en gedachten waar, buiten je zie je de wereld met alles wat zich daarin bevindt en afspeelt. Het gewaarzijn neemt dus zowel de binnen als de buitenwereld waar. In dit boek zal ik het voornamelijk hebben over het waarnemen van de binnenwereld en heel specifiek de emotionele en mentale binnenwereld.' Het model dat Riekje creëerde wordt nog altijd gebruikt in het centrum dat ze samen hebben opgericht en nu Boswijk Instituut heet. Met recht zijn ze trots op hun Werk dat doorgaat! Het boek kan besteld worden bij www.BosBoek.nl

4. Therapy for Irize Loots



When I read the title of this To C-magazine is *Therapy*, I initially felt tremendous resistance – pain in my stomach, my heart racing, my feet itching, my breathing closing in on me.

After realizing that it is about Gestalt therapy, more than any other therapy, these bodily reactions did not dissipate.

What was on my mind was what I can share through writing about *therapy* or Gestalt therapy that can be valuable to others, if anything? What is therapy? Better question even – What is Gestalt therapy? And what is my relationship to it?

These questions simply arose because therapy has always been my *private* business, and it seemed a dilemma to speak about it openly in a public magazine where the aim is to touch on experiences that are lived, and felt – that which is as *real* as life itself. In other words we share feelings, and sometimes we do that through our personal histories, or stories, and other times through our daily, everyday stuff. We bravely put it out there.

Such life experiences are therefore not imaginary like when one writes a novel.



“In 1993... I left South-Africa, and landed in Amsterdam, The Netherlands. This move was because I fell in love with a man I met and wanted to be with. It also happened to give me a break from my country’s history and my heritage which sometimes felt as if it was strangling me – how could I ever be free if so many South-Africans were still not? Mandela was out of prison, but many people were still oppressed, still poor.

And here I landed in my own soup as it were. Here in The Netherlands I suddenly had to face myself: in another country, far away from what I knew as “home”, far away from my own language Afrikaans, from my roots, my culture and my history - far away from the struggles we had there!

I was left with only myself, a self whom I did not (quite) understand (yet), and I did not feel I belonged – not with myself, let alone belonging with anyone else, or anywhere else. I yearned even more for that true sense of belonging. I joined Gestalt...”

You see in my first months in Amsterdam, it dawned on me in no time, that I was getting very down, too depressed to leave the flat, too alienated from what seemed a grey city with dark brown buildings everywhere to be able to see the beauty of my surroundings. I felt homesick, missed my family, missed my friends, and missed my language.



It was all very well to be in love, and to get to know this man, but he had a life here – a job, a band to go play with, and he did not only have an apartment here, but he was at home here.

I was not.

It was his apartment, his city, his life, and I was trespassing.

It wasn't mine.

Initially I was going to be visiting him for three months only (as my visa prompted), though I had an open-ended ticket for a year.

In no time, three months passed, and I found myself holding a temporary working- and residence permit, though I still did not have a job.

I stayed in the apartment.

All the hours and days spent alone in his apartment, while he was out working, I did not quite know what to do, where to go, what to enjoy or how to be a traveller and citizen here.

I was so stuck, that I did not see the forest from the trees.

I felt attached to, and dependent on him – something I have not felt since I was eleven years old and had to leave my parents home to go to boarding school.

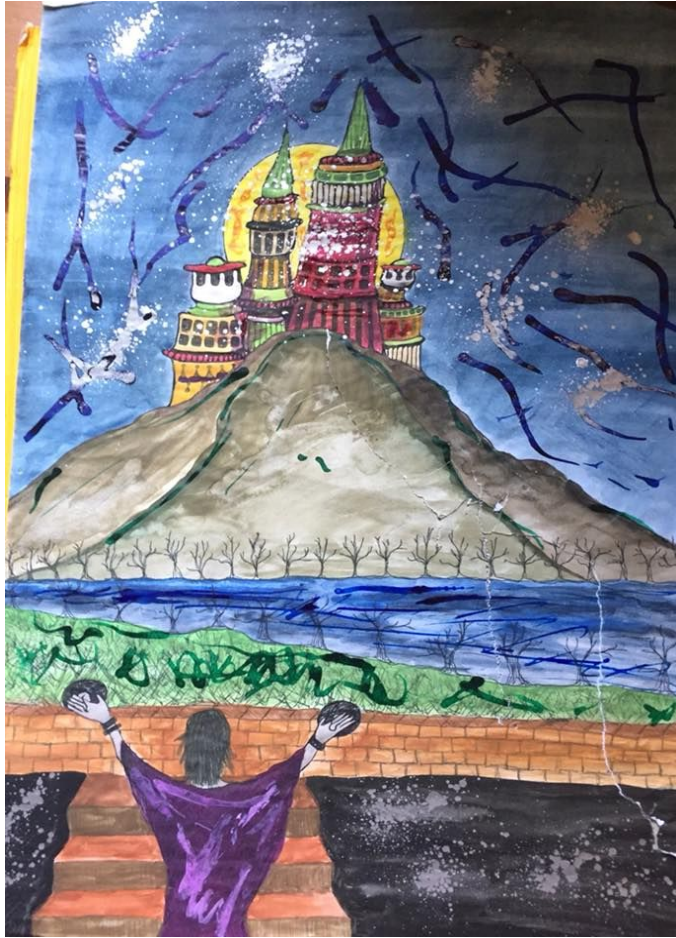
This dependency and symbiosis was also extremely claustrophobic.

I could not breathe.

Furthermore, during my alone hours next to painting the walls, and the skirting boards (some of the chores he gave me to do), doing the washing, and occasionally going shopping, or cooking, my whole day was really in search of my own life amidst it all.

A life that I left behind, but maybe have never found either.

I read all his books, wrote in my diary, made drawings or paintings, but did not feel as if I was contributing to anything really.



Also, my past started to feel like a rollercoaster ride I just got off from – and it dropped me here in this place where I found myself not knowing anything at all (except that I was in love).

Then I became sad:

Sad about my childhood, sad about my teenage years in boarding school, sad about going to varsity to study something other than I wanted to, sad about South Africa's politics during apartheid, sad about having had relationships that did not ever work out with boyfriends that did not treat me well or did not want to stay with me, prior to the one in Amsterdam with whom I was.

Then on top of that I had lost my father only four years prior to landing in Amsterdam (when I was 23), and somehow I did not yet have time to mourn that loss properly, and it was still painful beyond words. And before that I lost my best friend whom died in a plane crash, and I never had time to connect with that pain of personal loss properly till I landed here... and was alone in a flat in Amsterdam where I had to fill the hours of my day without any distractions of friendships, family, work, politics.

One day, once upon a time, my Amsterdam man came home from work, and found a flyer that was dropped through our mailbox. A Gestalt therapist existed just around the corner from our home! He put the flyer on the table and said to me: "Perhaps this is something you may be interested in."

I was.

In fact, I was not only interested, but I needed something desperately – anything that would get me out of my personal soup!



That is how I met Tine van Wijk.

I had two years of Gestalt therapy with her as a client – years for personal one-on-one time, and group therapy to find the road towards self-awareness and self-healing the Gestalt way!

What a blessing!

It came to me at the exact right time of my life. I literally discovered through many sessions, and a lot of personal attention in that Gestalt therapy centre called *De Walvis* that the whole is more than the sum of its parts – I am more than my head, my heart, my feet, my history; I am that and I am more.

It was an incredible journey to find out whom I was, how to connect to my true nature, and to become fully human – but I had to feel all that *was*, relive parts of my life through sharing it, right then, and I later discovered the wisdom of it all.

I don't want to explain the inexplicable – but it worked for me.

Years later, I decided to study Gestalt too at the *Walvis Gestalt School* in Amsterdam for four years. Looking back now, I do not think I wanted to study Gestalt, because I believed I was a born therapist, but because once I had discovered there was a way to interact with life through awareness, the wisdom of the body, mind and soul, and I arrived home in myself, another need arrived...

I became more curious, and I had a need to share both my curiosity and my discoveries with others. I believed that if I study to become a therapist, I could perhaps then share the Gestalt gifts I have received with others.

For me Gestalt therapy was sometimes a way out of the desert, and other times it lead me from the desert to the oasis – in a manner of speaking. That was my way. I did Gestalt to find my way.

It is a part of whom I am now. Sometimes I don't exactly remember all I learnt there in theory, but my body, my soul, my mind remembers the many experiences interwoven with the years of doing Gestalt actively.



I also did some other things that contributed to becoming a more complete, whole human – in fact all life’s experiences contribute to whom we are, and whom we become. But most importantly what I learnt was that it does not matter where we end up, but how we travel on this journey called life. I learnt to experience life as the full adventure it is, and with all that is part of it.

No, it does not mean that life is now less painful, or that it now has no more challenges or problems, set-backs or anything like that.

It also does not mean that I have all the answers either.

It doesn’t even mean that I have arrived, and it most certainly does not mean that I am now enlightened!

The process of life still continues with all its light and dark moments.

It only means that I have learnt to accept life, and that I now know that in the process of acceptance, there is always a journey possible that has in its potential a rich tapestry of colours.

Life is what it is – and will always have its moments of sadness, and its moments of happiness. Once life is embraced, it is not complicated at all – it simply is.

Life simply is.

That is what Gestalt therapy offered me – it is a way of taking care of myself in such a way that I can carry on no matter what.

And if there are moments that I cannot walk, it is also okay, because it is a process that is not endless – the moments of crawling, or of lying down can be fruitful too, and it can lead to my growth.

It can also become a dance. And that, dear friends, is what Gestalt therapy taught me.

5.C word inspiration Card: Cash

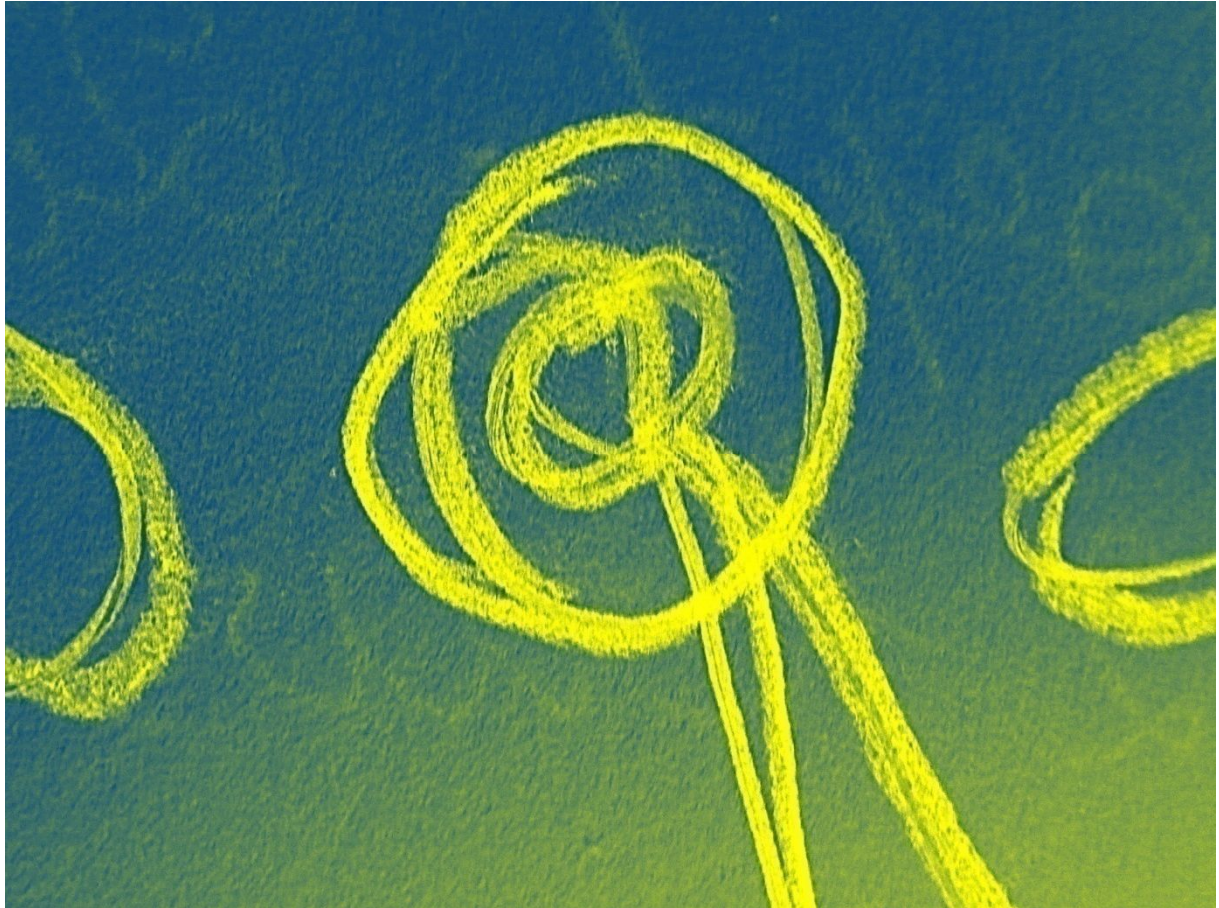


Contant in Dutch
Money in the pocket
Not on the bank
The image is quite dark
It is not so clear
What this word is about
Is it good, bad?
There seems to be something fishy
Cash can be black
Paid cash is suspect
Where did it come from?
Cash can be out of reach of the taxes
The image is not familiar
The yellow brown background is dominant
In it the green figures that are foreground
That can be seen
That are playing roles
Roles that are funny
Maybe a bit naughty
Where do I connect
I see in the center a tiny bird
Surrounded by the big Cash Players
The bird is nowhere yet
It hardly has a place in this cash World
The victory is in the smiles of the ones
Who believe they are making IT!

6. Bewust Zijn van de Pijn



**Ik ben me bewust van de pijn die nu op mijn borst drukt
Pijn om de pijn in de wereld
Kwaad ook
Ik denk aan mensen die me dierbaar zijn
En helse pijnen lijden die ze ontkennen
Ik pijn? Iedereen heeft pijn maar ik niet
Ik kan nauwelijks lopen zo krom ben ik
Mijn huid is zo dun dat mijn benen tweemaal per week
In gezwachteld moeten worden anders loopt het bloed er uit
Mijn rugwervels zijn gebroken
Mijn hand trilt, ik zie weinig, komt door de medicijnen
Ik kan niet in mijn bed slapen door de pijn in mijn benen
Maar ik heb ontzettend geboft in mijn leven
Ja, mijn moeder hield niet van me en sloeg me
Ik wil mijn broer en zijn gezin niet meer zien
Omdat ze me naar mijn gevoel hebben vernederd
Maar ik heb een prachtig huis met tuin
Heb een geweldig pensioen
En helaas is net de liefste kat van de wereld overleden
Maar ik mag niet zeuren, ik ben blij met wat ik heb!**



Waar gaat dit over?

Niet luisteren naar de signalen van je lijf

Niet luisteren naar mij, want ik praat niet mee

Ik praat zo wie zo niet, ik sla dicht, ik luister

Maar niet echt als ik voor de duizendste keer hoor

Hoe goed ze het heeft gedaan financieel, beter dan ik dus

Intussen voel ik de misselijkheid opstijgen

Waarom reageer ik niet?

Waarom zeg ik niet: hou op, wat wil je me vertellen?

Ik weet dat je het goed hebt gedaan

Dat leuke huis, die leuke burens en buurt, die mooie tuin

Ik weet het, dat is zo

Je broer uit je leven schrappen lijkt me een minder goed idee

Mij honderd keer hetzelfde vertellen gaat je niet helpen

Het spijt me oprecht, maar je zult – net als ik heb gedaan –

Onder ogen moeten zien dat je een ziel hebt, die om liefde schreeuwt

Liefde van jou, voor jou in de eerste plaats

Ooit was je het niet met me eens toen ik ging mediteren

En therapeut werd, jij wist wel beter

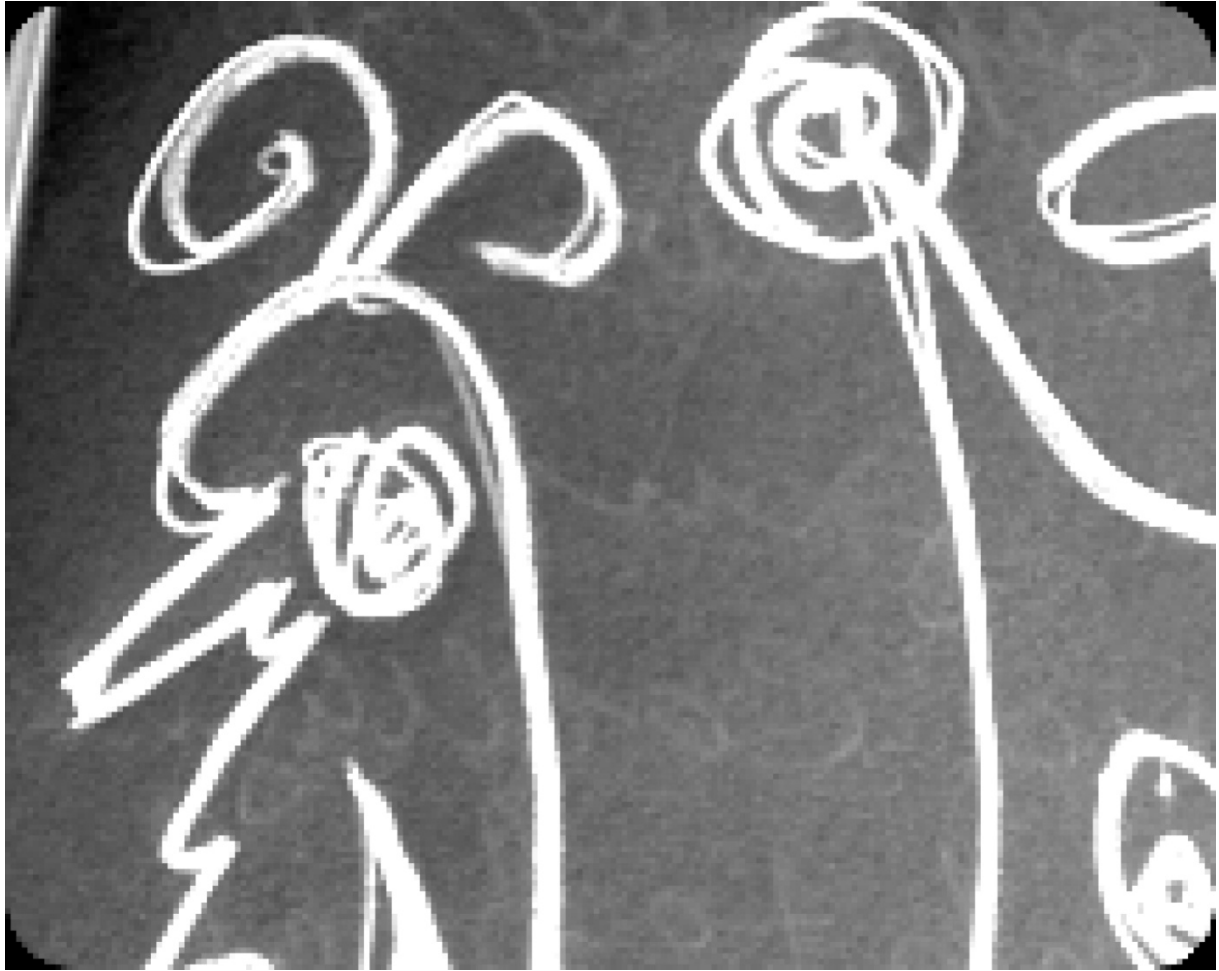
Wat je beter wist, weet ik eigenlijk niet

Je hebt het me nooit gezegd.

Het lijkt me trouwens moeilijk om beter te weten

Als je geen idee hebt waar de ander mee bezig is

En nu probeer je me de mond te snoeren



omdat je niet wilt horen hoe het met mij gaat.
Kennelijk ben je ergens bang voor.
Waarschijnlijk met recht want ook al heb ik geen
Eigen huis met tuin en geen burens die voor me zorgen
Gaat het met mij wat gezondheid betreft goed.
Dat is niet vanzelf gegaan.
Veertig jaar geleden kwam ik
samen met mijn man in therapie terecht,
waardoor ik anders naar het leven ben gaan kijken.
Als ik weiger verantwoordelijkheid te nemen
Voor het heil van mijn ziel gaat mijn lijf kapot.
De eerste klap was een hernia die me duidelijk maakte
Dat de last die ik dacht te moeten dragen te zwaar voor me was.
Een volgende klap ging over blaaskanker.
Kennelijk was ik pissiger dan ik wist
Dus werd ik niet alleen behandeld door de specialisten
Maar ging ook in therapie om er achter te komen
Dat al hield ik me groot door niet toe te geven dat de pijn mij
aangedaan zijn sporen had achter gelaten,
maakte dat ik mijn gevoel onderdrukte
En mezelf dag in dag uit geweld aan deed door niet mijn
kop te buigen en AUAUAU te zeggen. Te trots!
Gewoon blijven hopen op die man die wel in staat zou zijn



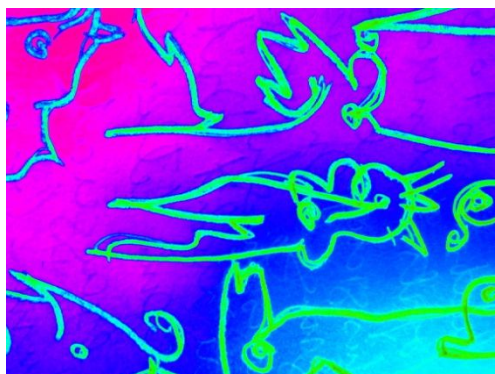
mij te zien en lief te hebben.
Waarop de geschiedenis zich herhaalde en herhaalde.
Niet makkelijk om uit het slachtofferschap te stappen
En te zeggen: Hé, hallo, misschien ben ik niet de liefste
Vrouw, moeder, zuster of wat dan ook op aarde
Maar niettemin heb ik recht op jullie respect voor mijn gevoelens.
In plaats van me te kleineren en me nachten lang in te peperen
dat ik niet weet wat liefde is, hadden jullie bij jezelf moeten
beginnen en verantwoordelijkheid moeten nemen voor jullie
gewond zijn en daardoor zo kwaad – op jullie moeders? – zijn
dat jullie niet mijn liefde kunnen zien en ontvangen.
Natuurlijk ben ik ook kwaad en niet altijd makkelijk
Maar ik ben wel bereid de confrontatie aan te gaan
Wat iets anders is als zonder proces veroordeeld worden.
Dachten jullie dat jullie de waarheid in pacht hadden
Omdat jullie mannen waren, die het beter wisten
dan vrouwen met hun gezeur en geklaag?

Uit mijn boek ‘Aandacht – Waar gaat het over?’
*’10 juni 1985 Volgens mijn horoscoop is deze dag de leukste van deze week.
Mocht dat zo zijn dan kan ik beter meteen m’n bed inkruipen en wachten op betere
voorspellingen. Dit was of beter dit is nog steeds een klotendag. Eerst verslapen,
geen tijd om te mediteren, noch om een stuk te lopen voor ik naar de redactie
ging. Zag wel mijn moeder vanuit de bus een hoek om schuiven. Energiek,*



eenzaam en ontroerend. Ze belde vanavond op om te vertellen dat ze een nieuwe dokter heeft, een echte Amsterdammer. Een gesprek van drie kwartier met deze man had haar geheel vrolijk gemaakt. Dat mens is niet klein te krijgen denk ik dan. Tegelijk voel ik me schuldig omdat ik weet dat ze best wat meer aandacht kan gebruiken van mijn kant en ik wil haar die ook geven maar ik doe het niet. Ik ga gewoon door op de oude toer, hoewel ze wel binnen mag. Toch iets gewonnen?’

Terwijl ik deze woorden tik, voel ik de pijn om mijn moeder die zoveel pijn moest doorstaan dat ze door zich van haar gevoel af te sluiten niet meer kon ontvangen. Zeker niet mijn liefde als dochter, waardoor ik ben gaan geloven dat mijn liefde niet veel waard was. Mijn vader had er niks mee, mijn moeder ook niet. De schuld lag kennelijk bij mij. Ook al voelde het anders, ik ging bijna geloven dat mijn man gelijk had. Niet hij had schuld maar ik. Hij hield van mij, tenminste volgens zijn woorden, maar ik was een kouwe kikker die geen kaas van liefde had gegeten.



7. Quatorze juillet 2020
Memories come back while writing



La Place des Lices a St. Tropez

Après voire le film Un Homme et Une Femme
J'envies écrire et parler en français
Cet film m'as touché profondément
J'envies entendre le voix d'Alain
En disant: 'Je t'aime, Tina'
Mais il nest plus là
Sa chaise sur la Place des Lices est vide
Il est mort depuis des années
Mais il est toujours dans mon corps
C'était une histoire belle
On se rencontrait chez Sénéquier au port
Un soire en soixantedixhuit
L'année des revolutions des étudiants
On ne se parlait pas de ca
Mais on parlait de peinture hollandaise
Je pouvais dire en français que j'aimais Vermeer et Appel
O, oui bien sur Vermeer mais Appel?
Il s'appelait Alain et etait un peintre artist aussi
Est ce que tu veux voire mes peintures?
Bien sur, je veux voire tes peintures
ça voulait dire il fallait aller chez lui
Je me rappèle pas si j'ai vues
ses peintures cet nuit
Mais je sais que j'ai senti le peintre même
Comme un cou de foudre; cet sentiment m'as jamais quittè

8. Cosmos – C word inspiration card



Looks like one big orgy
The green whale connecting with the red dragon
That is smiling indulgently
Peeping around the corner
There is a blue one eyed being without legs
Without arms to hold you
The eye is enough to connect
The whale is swimming to deeper waters
Where the sea horse is waiting
And an eal is ready to pair
All the way in top there is the snake
It seems to be on the look out
Ready to warn when danger is coming near
On the left a sea lion is breaking out off
the symbiotic situation while in its abdomen
there is a virus with an evil eye
Doing what?
What is the role of a virus with an evil eye
In the whole of the cosmos?
Will it separate the comrads
That were happy being together?
If yes, what is the meaning of all this?
Is it there to wake up the ones who fell asleep?
Telling them they have to behave differently
If they want to be a fertile part of the Cosmos

9. Self-awareness



‘The patient comes for help because he cannot help himself. Now if the self-awareness of the patient is otiose, a mere consciousness of what goes on that does *not* make any difference in his comfort – though to be sure it has already made the difference that *he* has come, moving his own feet – then the role of the patient is that something is done *to* him; he is asked only not to interfere. But on the contrary, if the self-awareness is an integrative force, then from the beginning the patient is an active partner in the work, a trainee in psychotherapy. And the emphasis is shifted from the rather comfortable sentiment that he is sick to the sentiment that he is learning something, for obviously psychotherapy is a humane discipline, a development of Socratic dialectic. And the term of treatment is not to dissolve most of the complexes or free certain reflexes, but to reach such a point in the technique of self-awareness that the patient can proceed without help – for here, as everywhere else in medicine, *natura sanat non medicus*, it is only oneself (in the environment) that can cure oneself.’ page 25 PHG

When I read this piece of wisdom I feel so much sadness insight of me. It makes me think of my father, who kept assuring us that we did not understand him but that he knew he was ill. It was this convincement that made him swallow pills and pills and pills and made him think that electroshocks could cure him. Even though I was rather young then I could not believe he was right. The same thing happened when I saw my husband accumulating medicins that were supposed to make him feel better. Therefore I was hopeful when he entered this therapeutic community where there were no medicins, just experiential therapies he had to follow. And I know when I asked to be admitted I did this because I wanted to know more about who I was then. The idea that I was interesting enough to get serious attention from professionals touched me deeply. I think from the moment I entered this community I was the perfect trainee in psychotherapy. I never ever felt I was a patient but had a chance to learn living my life in a better way.

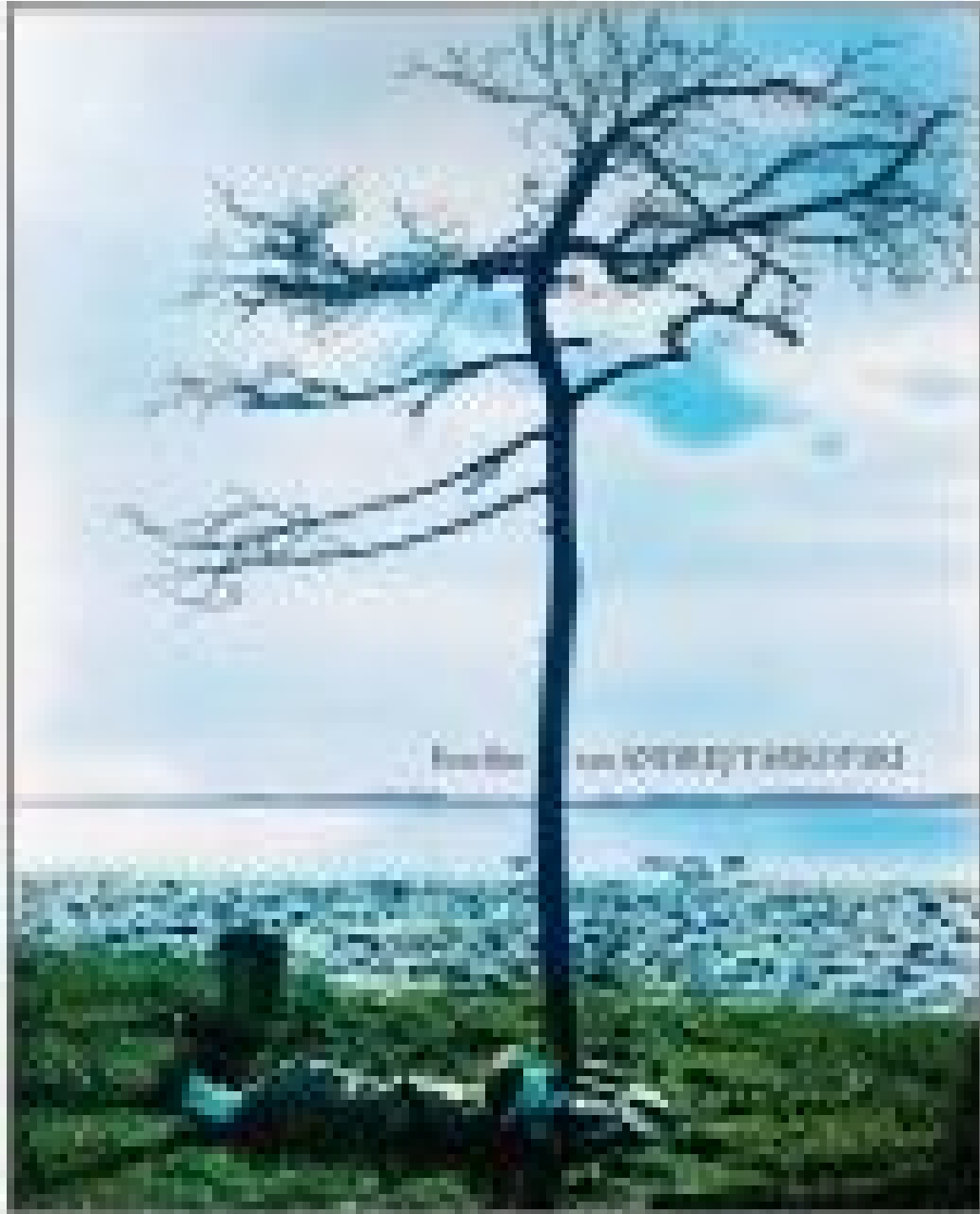
10. Dancing the Word



**The word is first
The word needs breath
When the word meets the breath
The body awakens
Feelings will start streaming
Our hearts will be touched
And will get active
What is happening here around me?
I heart feel so much excitement
That I want to jump, to move
Oh please give me the chance to dance!
Give me the freedom to move and radiate my joy
That is overwhelming
I can also feel pain in the word
Pain that kept me asleep
I did not want to feel it
I was too afraid to lose myself in the pain
To lose my face and be seen as weak
And now I am allowed to experience and feel
Something else is happening with me
I heart knows I am the motor
That can set I body on fire
And give it the chance to dance!**

11.Het Offer – The Sacrifice

HET OFFER



Leren van de film Het Offer – van Andrei Tarkovsky

Wat heb ik gezien?
Wat heb ik gehoord is misschien belangrijker.
De geluiden in de verte die een heilige wereld aankondigen
maar ook de geluiden van de gekte,
de dreiging van bombardementen, overvliegende straaljagers
die horen bij onheil
onheil dat het heil kan overspoelen.
Onheil dat zo overweldigend angstig is
dat vader Alexandr belooft
alles op te geven om het af te wenden.
Onheil dat in je kop zit en de regie overneemt.
Maar...de film begint met het planten van een
dode boom door de vader en de zoon die niet spreekt
maar wel begrijpt dat als de boom
iedere dag begoten wordt er een kans is dat
hij drie jaar later in bloei zal staan.
Het einde van de film laat ons vertrekken
met de wetenschap dat de vader die
uiteindelijk zijn huis heeft geofferd
door het in brand te steken
zelf wordt afgevoerd in een ambulance.
Maar zijn zoontje weet het nog:
in den beginnen is het woord
Hij begint niet alleen te spreken
maar ligt onder de dode boom
met twee emmers naast hem
die de belofte waar gaan maken
dat de dode boom de komende jaren
begoten zal worden.
Of dat het leven terug zal brengen
weten we niet, maar wat we wel zien is
het wonderschone silhouet van de dode boom
dat zich aftekent tegen het stromende water.

Het is de laatste film die Andrei Tarkovsky
maakte, niet lang daarna stierf hij aan kanker.
Zijn zoon aan wie hij de film heeft opgedragen
moest naar het filmfestival in Cannes
om de prijzen in ontvangst te nemen.

Prachtig en aangrijpend:
hoe de angst voor het onheil zichzelf waar maakt

8 oktober 2019 in Eye

12.Freud



In de Stadsschouwburg
Na het zien van Freud
door Internationaal Theater Amsterdam
Ik voel me zoals verwacht
Of voel is niet het juiste woord
Ik kreeg wat ik verwachtte: perfectie
En wat ik daarbij voel is teleurstelling
Tegen beter weten in had ik gehoopt
Dat gevoel aan de orde zou komen
Maar dat deed het niet
Tenminste niet bij mij
Ik was niet geraakt, wel geïnteresseerd
Heb het woord voor woord gevolgd
Was niet afgeleid, ben niet weggedroomd
Waar ging het voor mij dus wel over?
Uiteindelijk staat Freud helemaal alleen op het toneel.
Hij weet dat de wonden uit zijn eigen jeugd
Eerst aan de oppervlakte moeten komen
Willen ze zich oplossen en een vrije Freud
zijn helend werk laten doen.
Het applaus was heftig
Men was aan zijn trekken gekomen
Ik ook, al was het alleen al
Omdat ik er bij was en eindelijk
Weer de stap heb genomen
Om naar het toneel te gaan.
Terugkijkend is wat me het meeste
Heeft geraakt: groeien samen met je collega's
En ook samen met je cliënten.
Het eerste is wat ik zelf erg heb gemist.



Deel van de 'Fontein' van Karel Appel voor het Cobra Museum

**Op de een of andere manier betekende
Groeien met mijn Gestalt collega's
Verwikkeld zijn in een strijd
om wie het beter weet/doet.
Leidt ook tot groei, maar niet zoals ik
Verwacht en gehoopt had.
Groeien samen met mijn cliënten
Is waarom ik zo verknocht aan mijn vak ben.
De cliënt leert van de therapeut
En de therapeut leert minstens net zoveel van de cliënt.
Samen op weg naar meer kwaliteit in je leven
Is samen op weg naar een betere wereld!**

29 september 2019

**In de Stadsschouwburg na het zien van Freud,
Uitgevoerd door het Internationaal Theater Amsterdam**

13.Vriendelijk Woord



Friendly Good

Expositie van Lily van der Stokker in het Stedelijk

Vrouwen Logica

**Vrouwen Dingen als Tidy Kitchen,
Pulling out hairs from the drain
In wezen kijk ik in mijn eigen spiegel
Ging ik niet 'A Friendly Word' doen?
Een project om te onderzoeken of
'A Friendly Word' helend werkt.
Andersom werkt weet ik uit ervaring.
Kankervlekjes groeien
Uit onvriendelijke woorden
Uit afwijzingen
Uit genegeerd worden
Uit onnodig voelen
Uit de liefde niet kwijt kunnen
Uit niet ontvangen worden
Wie zit er op mijn liefde te wachten?
Jij die bij mij komt met je problemen
En van mij Soelaas verwacht?**



Helaas is Soelaas niet wat ik te bieden heb
Lieve meneer en lieve mevrouw
Wat in de aanbieding of zelfs in de uitverkoop is
Is liefde, gewoon puur zonder opsmuk
Liefde? Ja, liefde die je alleen kunt ontvangen
Als je jezelf lief vindt
Als je bereid bent je eigen shit te omarmen
Als de 'ware genade' die a 'Gift of Life' is
Moet ik zelf ook doen...
Jij en ik, ik en jij zijn daar volkomen gelijk in
Mijn shit is van mij, de jouwe van jou,
Niet mengen alsjeblieft
O, maar ik dacht dat therapeuten...
Tja, dat dacht ik ook
Maar het is niet zo, het is anders

*Geschreven op 9 januari 2019 in het Stedelijk Mueum na mijn eerste gesprek in het
Antonie van Leeuwenhoek Ziekenhuis over het kankervlekje op mijn long dat groeit. Waar
naar toe is onduidelijk. Is het vlekje 'kwaadaardig'? Vraag die hoogstwaarschijnlijk met
'Ja' beantwoord moet worden. Een punctie maken is niet nodig. Na gezamenlijk beraad is
besloten dat drie bestralingen het vlekje 99% zeker laten verdwijnen. Het vlekje zit hoog op
mijn rechter long. Zo op het eerste gezicht lijkt het vlekje onschuldig maar...het vlekje
heeft een boodschap die ik beter niet kan ontkennen. Nu meer dan een jaar later is bij
controles gebleken dat het Vlekje zich koest houdt tot nog toe.
'Een Vriendelijk Woord' werkt kennelijk niet tegen maar mee...*

**14. To overcome the fear of being abandoned
we have to become independent and stand on our own feet**



The fear of being abandoned

The second fear that can dominate our lives is the fear of being abandoned. When we discover that our mother or another mother figure is the source that provides in all our needs, we get afraid of losing her. Without her we have no chance of survival. Without her our life is empty. Without her we are out of food, out of warmth, out of being held and cuddled. Even if we get a clean diaper and milk but no loving attention, we will feel unwelcome. The question of how the mother can be forced to be present in our life can become dominant. The strange thing is that a mother who spoils us by always being available can make us even more anxious than a mother who neglects us. If we are spoiled we don't learn to trust our own power step by step and become completely dependent. In the period when we are most vulnerable, we are already confronted with the inevitable existential loneliness of life.

Basic needs: nourishment, warmth, loving attention and safety.

Nourishment is a vital basic need. Having to fight for food is humiliating and beneath human dignity. The way your mother fed you as a baby, determined if you felt content or not. Nourishment is not only about milk and other food for your body, but also about nourishment for your soul like being touched and caressed. If you were mistreated or beaten as a child instead of lovingly held, you have become sincerely confused. A child can get so used to being beaten and decide that to feel pain is better than to not feel anything at all.



**Being nourished also means being taken care of.
Care for your bodily, mentally and spiritually well being.**

Questions to chew on:

What do you know about the period when you were a baby?

Were you breast fed? For how long?

What do you feel when you think back?

Are you afraid to be left alone?

Did you have a mother who was there for you?

Do you feel spoiled or neglected?

And how were you emotionally and mentally nourished?

*Did your parents play with you, did they touch and hug you,
did they read to you out loud and did they take you into nature
or to other interesting places?*

And how about now?

Do you take feeding yourself seriously?

How do you do it?

This is part of the Gestalt Process Writing to C program. Let me know if you are interested in the whole program. I can send it to you and if you want I can give you a Zoom introduction for free that can lead to 5 individual sessions or 5 sessions in a Group. Of course all by Zoom.

15. Stand on your own Feet:
Part of the Gestalt Process Writing to C program



Experimenting with Standing on our own Feet with Russian colleagues in Amsterdam

Question: were my parents there for me?

Content: What are the facts?

Yes and No. My mother was always there but not for me.
My father was there sometimes, mostly he was not, at least not for me.

Process: How was that to experience?

Then I did not know any better. My grandparents were there for me,
but that is not the same. I don't remember feeling unhappy.

I did not know I needed more than I got.

Meaning: Why was it as it was?

I had to learn to stand on my own feet early.

I was literally nourished and taken care of,
but had to take care of my soul myself. I learned early how to do this.

C Card: Contract

If there was a contract with my father and my mother,
a holy contract, I did not experience it as such then, although they never rejected me.
The problem was that they were too young to be there for me.

Too young, too busy and occupied to play or to cuddle
but they nourished me, kept the house warm, clean and cosy.

Now

I am still standing on my own feet by taking care of me and my pets,
taking care of my house and taking care of my spiritual and mental nourishment.

I am still not so good in cuddling, caressing, holding and just being.

But every day I am learning to let go of control to surrender.

Every day I dare to tune in more into the Universal energy.

Every day I become more aware of the Holy Contract I have with Life.

Every day I am aware that Love is a verb and I am the giver and receiver.

What more can I and can we wish for?

16. The Fear of Guilt & Punishment – part of GPW to C program *Let's stop judging and instead take our feelings seriously*



Part of 'The Fountain' by Karel Appel before the Cobra Museum in Amstelveen

Basic Fear

The basic 'Fear of Guilt & Punishment' starts when we learn to walk and talk and discover that we have our own will, that can be opposed to that of our parents. Parents can become angry and will make it clear that there are orders, commands and prohibitions we even as a child have to deal with. Because we do not have a clue what this is about, the fear to do the wrong thing can enter. We are lucky when we have parents who give us boundaries that can be talked about. Parents who make it clear that we need discipline and rules to live our lives.

When we are raised by parents who rigidly and dominantly punish without love the fear of being guilty can be so overpowering that we do not dare to take the risk of making mistakes. It means we will have a problem becoming autonomous when we grow up. When we have anti-authoritarian parents we will not develop this fear to be guilty but we have a problem all the same as we do not learn about borders and possibilities. It means having no clue about what we can achieve. This will make us anxious after all or reckless as we are unaware of the risks being involved.

Basic Need Support

What we need to overcome this Fear is Support and the feeling of being Protected and Safe. Support is related to being held and carried. We can feel it in our bodies if we were literally carried and supported under our bottoms. The kind of support we need will change with the age we have: being carried, walking hand in hand, being brought and collected when we go to school, homework, financial and moral support.

Safety

As a child we should be able to develop a shield that can keep inside us what is vulnerable and outside what is dangerous. If we can not we will harden ourselves.

Demand Life poses: is to become Autonomous

There is a difference between having a pain caused by someone or a pain that is part of life because life is difficult and we are human and restricted. If we think we live in misery because our loved ones do not fulfil our expectations, we will become angry and project it on the other. We believe he or she is guilty and needs punishment. Of course we can also think it all goes wrong because we are the stupid and the guilty ones. Then we direct anger to ourselves and are liable to start blaming ourselves resulting in hating who we are. What makes it worse is that we are not really welcome expressing our anger. Specially not when we direct it to someone else.

Living in a world where there is a right and a wrong, black and a white makes the World an unsafe and dangerous place. Thinking we are Right and the other is Wrong is where conflicts come from that can end in wars.

Change starts with deciding to look at life and society without judgement. Instead we can be curious what is behind the rigidity or whatever makes us suffer and communicate with the aim to make contact and connect.

Questions that can support us being proud of who we are instead of ashamed:

Am I a perfectionist?

Do I dare to make mistakes?

Am I duty oriented?

Can I receive support?

Do I give support?

Am I happy to be me?

Can I love and support me?

Can I look and listen without judging?

Am I curious?

Can I answer those questions without judging?

If not what do I need or what do I miss?

What does this have to do with the way I was raised?

Can I give to me or to my children what I did not get then but needed badly?

Like: Attention, Love, Courage, Insight, Understanding, Support, Tenderness



17. “Origin stories” – by Anna White



Do you feel you were supported as a child?

When my parents would fight their big fights, mother would leave for a few days while step-dad would stay with the house and older brothers. Me being still young I was given a choice to stay or pack my little bags and flee with my mother. It was a test I always passed, knowing like a child does how my life had been gradually grafted to hers. Step-dad would meet me on the front threshold to give his heavy hugs, as if to say goodbye forever. Then mother and I would drive off slow and silent like an uncoupled train car straight into a future which had no future of its own, only stopping each time at the same old motel on Colorado Blvd. We ate bags of fast food on the ugly motel beds while mom talked about “*what she was going to do now.*” I spent the hours in my head trying to figure out what were the signs that someone was living in a motel, and I would erase them before school each morning.



But there is a twist in this origin story of mine because tucked away in the corner of the motel's grey parking lot was a small pool and it is that pool and nothing else that made me want to tell this story. There in the lot, the car fumes and warm dust would waft over the water, stinging your eyes and collecting in the back of your throat like fear, but oh, that famous color of pool water and how it worked loyally on my child heart, how it still works when I come to conjure it- this fresh blue-green, this aquamarine made to melt and sparkle by a sun blazing ninety-three million miles away from my earthly lot. Have you ever had that too? A gorgeous glint in the eye, come to distract you? A magical spark appearing in the middle of your dark heart, come to save you? And it did save you, because inside every story is another story, is a thousand little stories. And sometimes even the old stories change. These days I often go to my hands and knees with water and a sponge to gently scrub the front threshold of my own home and it's this that brings me closest to a feeling of wholeness.

by Anna White 02-10-2020

18.De Laatste Mooie September Dag



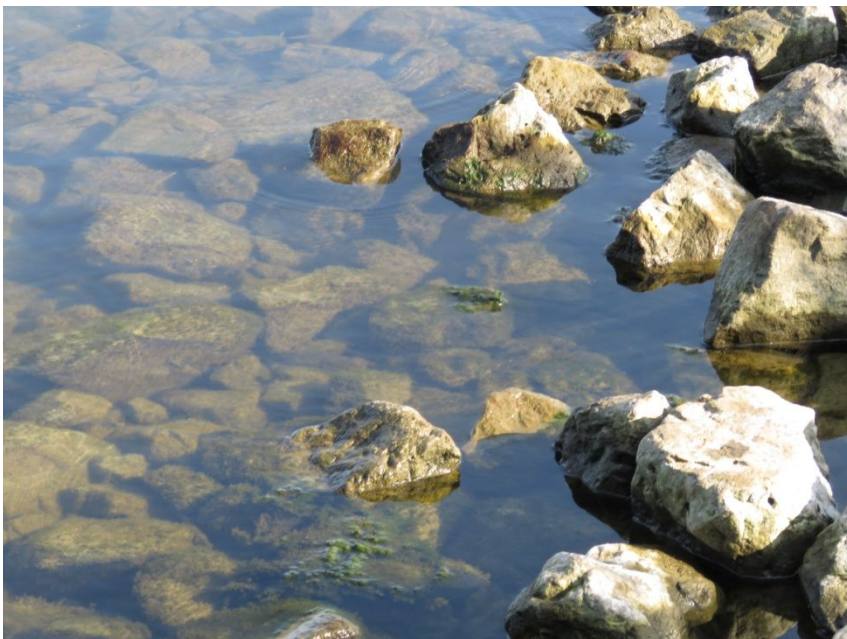
**Toen ik dit schreef zat ik heerlijk in de zon op een bank op het Steigereiland
Met uitzicht over het water en nu – een paar dagen later –
zit ik thuis met de kachel aan de koude lucht te bestrijden
Op die bank ging het om zijn, niet meer en niet minder:
Ik luister naar jonge watervogels die hun stem uitproberen
Het zijn geluidjes waar ik geen letters voor vind
Het water strekt zich voor me uit
Aan de horizon het Strandeiland in wording**



**Ik hoor twee kwebbelende jongetjes, o nee het zijn meisjes
Ze hebben het over Lolaland en het in aantocht zijnde nieuwe IJburg
Ze gooien een steentje. Plomp...
Waar is de batterij vraagt de een aan de ander?
Er komt een plank met een man voorbij
De meiden spelen in het water en zingen la, la, la
Ze zijn opgetogen. Stommerd, roept de een. Waarom? Geen idee.
Ze begint te vloeken. Steeds luider.**



**De man op de plank is afgestapt
en trekt de blauwe bootschoenen aan die op de vlonder staan te wachten
De meiden hebben een groene fles die ze (stuk?) willen gooien
Dat doen ze ook. Pang. Ze zijn duidelijk op avontuur
Godverde... Ze heeft een vliegje in haar neus geperst**



**Het water klotst door en de meiden zien een grote vis
O, nee het zijn twee stenen. En ze zien mosselen, kleintjes
Niet die grote zwarte die je kunt eten
Ze gooien nog een steentje in het water toe
als een van hen roept 'Ja, je spreekt met Hoepsela...'
Ik vind ze leuk, Hollandse meiden met Hollandse stemmen
Op weg naar het grote leven
Ze hebben lang haar, de een bruin de ander blond**



**Als ze weg zijn zit ik nog te zijn op het bankje
Een bevoorrechte plek
Achter me wonen mensen die dag in dag uit
mogen genieten van dit waterwereld uitzicht...**



19. Magische Vogel



**Het geluid van stromend water overheerst
Water in de fontein van Karel Appel
Voortdurend
De fontein is zwart
Ik zie een Magische Vogel
Open handen, klaar om te ontvangen
Er is meer zoveel meer
Appel heeft het onderste uit zijn kan gehaald
Om hier in Amstelveen niet vergeten te kunnen worden**



**Het beeld spreekt en kan verstaan worden
Een kraai of meer kraaien overstemmen geluiden
Ze klinken alarmerend
Intussen zit ik hier in de zon voor het Cobra Museum
En kijk naar al die op het eerste gezicht bevoorrechte passanten
Had ik hier net als zij willen wonen met een eigen gezin?
Ik had dat zeker gewild als ik de mogelijkheid had gehad
Maar die had ik niet
De man met wie ik dat had gewild had al een gezin
Neemt niet weg dat ik zijn stem hoor nu ik hier zit
Dit was zijn biotoop
Ik weet niet of hij de Fontein nog gezien heeft
Maar als hij hier nu bij mij zou zijn was de Fontein
Het onderwerp van ons gesprek geweest
Ook al konden we samen geen gezin hebben
Waren er zoveel dingen die we wel deelden.
Dingen die over de schoonheid en de Onderstroom gaan,
zoals ik vanmiddag in het museum heb beleefd.
Wonderlijk omdat hij me heeft leren kijken en voelen
Is kijken en voelen altijd met hem verbonden gebleven
Ons proces is nooit gestopt
Omdat we wisten dat het probleem oplossen geen optie was.
Oplossen had betekend onherstelbare schade aanrichten.
Alles liever dan dat...**

20. Het Zwarte Schaaap



**Ik ben een Zwart Schaaap
Ik ben niet Wit maar Zwart
Ik verpest het leven van mij
En van anderen die in mijn buurt komen
Ik ben het die niet vertrouwt
Op het oordeel van de autoriteiten
Maakt me niet uit welke autoriteit
Als ik kijk met de ogen van mijn hart
Zie ik dat de wereld waarin ik leef zwart
Donker en duister is
Ook ik hoor bij die wereld
Daarom ben ik zwart
Het verschil tussen mij en de witte schapen is
Dat de witte schapen geloven dat zij onschuldig zijn
Dat ze niet bij de duisternis horen
Ik als zwarte weet wel beter
Ik weet van de zonde want ik ben de bok
Die volgeladen de woestijn in gestuurd wordt
Zodat de Witten opgelucht adem kunnen halen
Hè, hè, die lastpak zijn we kwijt
Kunnen we het weer onder ons gezellig hebben
Het Witte Schapen blè, blè ruist weer door de bomen
De wereld kan rustig in vrede verder slapen
In de wetenschap dat de zonden buitengesloten zijn
En het Grote Gelijk binnen is gebleven**

Het Zwarte Schaap is intussen in een Nieuwe Wereld
Terecht gekomen met nieuwe waarden en normen
Ze mag zich openen, ze bloeit op
Hier wordt er naar haar geluisterd
Hier heeft zij een plek
tot het Licht zich begint terug te trekken
en ze de neiging heeft te roepen en te waarschuwen
dat ook hier de Witjes bezig zijn hun eigen glazen in te gooien
Gehoord wordt ze niet, blij zijn ze niet meer met haar
Ze voelt dat er niets is veranderd
Eens een Zwart Schaap blijft een Zwart Schaap
Ze besluit zich terug te trekken om zich te bezinnen
Waar is zij in terecht gekomen?
Hooft zij tussen deze blinden en doven?
Dat kan toch niet waar zijn?
Het beste wat ze kan doen is haar eigen wereld scheppen
Die Licht is en kans op veiligheid biedt
Maar ja, kans is niet hetzelfde als de werkelijkheid
Ze kan roepen wat ze wil
Maar als ze erbij wil horen zal ze beter moeten luisteren
Naar wat de Witten in de Onderstroom willen bieden:
vrede op aarde en het recht op een gelukkig leven.
Maar hoe dan?
Is het zo dat zij als Zwart Schaap haar mond moet houden
Omdat ze anders die dingen gaat zeggen die pijn doen?
Dingen waar niemand blij van wordt?
De Witten kunnen oprecht Vrede op Aarde willen
Maar dat wil niet zeggen dat dit de werkelijkheid is
Vrede zou mogelijk bereikt kunnen worden
Als er één Groot Gelijk bestond
Het Gelijk van de Koning die regeert over zijn Witte onderdanen.
Het zou fijn zijn als dat zo was, maar zo is het niet.
Kan ook onmogelijk zo zijn in een wereld
waar gevoelens een rol spelen.
Haar probleem als Zwart Schaap is dat ze niet wit is
Maar zwart en zich daarom zwart voelt
En niet mee kan gaan met het Grote Gelijk van de Witten.
Hun gelijk is niet het hare.
Tenminste aan de oppervlakte en van de buitenkant gezien.
Want als het ene Zwarte Schaap vertrokken is
En het proces van de Witten door kan gaan
Blijken er toch weer scheuren in de Vrede te komen.
Meer Zwarte Schapen die slapen in de Witte Onderstroom
Worden wakker en merken dat ze pijn hebben
die zegt: Het is tijd – ook voor jou – om je mond open te doen,
je Zwarte Hart te laten spreken
en je angst voor het Witte Oordeel te overwinnen.
En toen was de cirkel rond en kon het proces weer verder gaan.

21. Being Privileged?



Since I am a member of a Group of Gestalt colleagues who focus on being white which means being privileged I am puzzled. Am I privileged because the color of my skin is white? Most colleagues in this Group live in the US and in their country is what they state right. Not right in the sense that it is right that they are privileged but right when it is about facts. They tell me because I am Dutch my ancestors were slave traders making lots of money I still am profiting of. What means I suppose I should feel guilty. But I do not. My ancestors were builders and farmers mostly. According to my colleagues they could build because of the money brought in by the slave and other colonial traders. I am sorry but I cannot feel I am guilty as a person. Of course as a country we created a lot of misuse. I am happy to see that we are collectively becoming aware of that by recognizing our history. And of course we have to say we are deeply deeply sorry as a nation.

But if any country is privileged as far as I can see it is the USA. White or black, if you are American you are or at least were privileged It can change but that is how I did and still do experience it If it is about being privileged, it is about comparing Compared to whom am I or are you privileged? Compared to the Americans the Dutch are not We are not our own boss when it is about politics



**As the Dutch we have to bow our heads to the country with the most power
Up to now that is the United States
When you elect a man like Trump to be your president
we are dependent, although we do not have a voice in this matter
Still when the US decides to invade any country we have to follow
Whether we want it or not. It is because there is only one Earth
We are all in the same boat, black, white, brown, yellow, red
Christians, Moslims, Jews, Hindu's, Buddhists
But when it is about feeling privileged being white in the US
Compared to your black compatriots it is an intern matter
Wanting to change it, starts at home in your own country
Being white or black in the Netherlands is not the same as in the US
It is not so evident that being white here is the same as being privileged
Maybe we should start with a question not with a statement:**

***Does being white or black give you the feeling that you are privileged?
If yes why? If no why not?***

22.Humans of Gestalt



An experiment in Dialogue

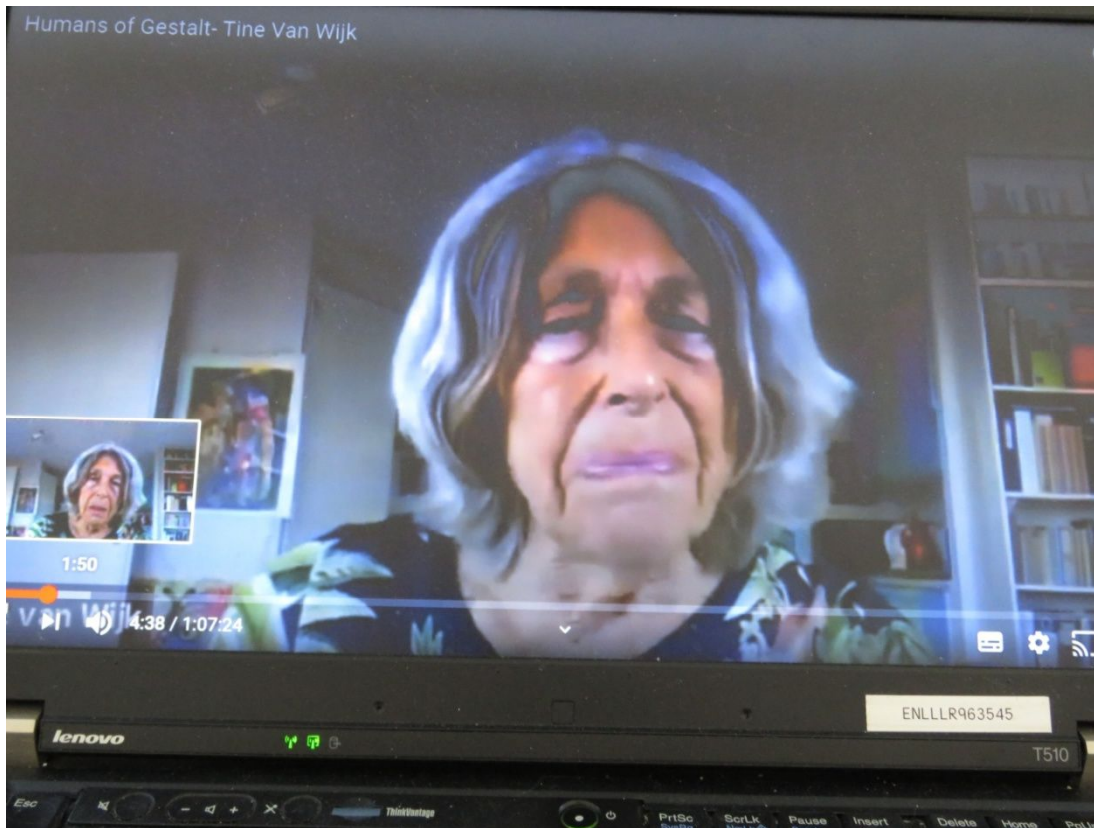
Facilitated by Heather Anne Keyes and Kamila Bialy.

In the words of Heather (in the picture) and Kamila this is about:

‘Who are we? What are we doing? How has doing what we do shaped who we are?’

Born of an interest in preserving the lived experience of being with our colleagues, mentors and friends in Gestalt, as well as a deep curiosity about those we have not yet met, we would like to invite the international Gestalt community to get to know each other better through this experimental series of informal documentary and personal interviews.

We want to speak with individuals from any level of experience, location and background about what Gestalt is for you and who you are in Gestalt. We are happy to have the conversation with you individually, or to facilitate meetings between pairs, trios or quartets. We can follow along in English, Polish, Spanish, French and Italian and welcome collaborators in other languages as the project grows.



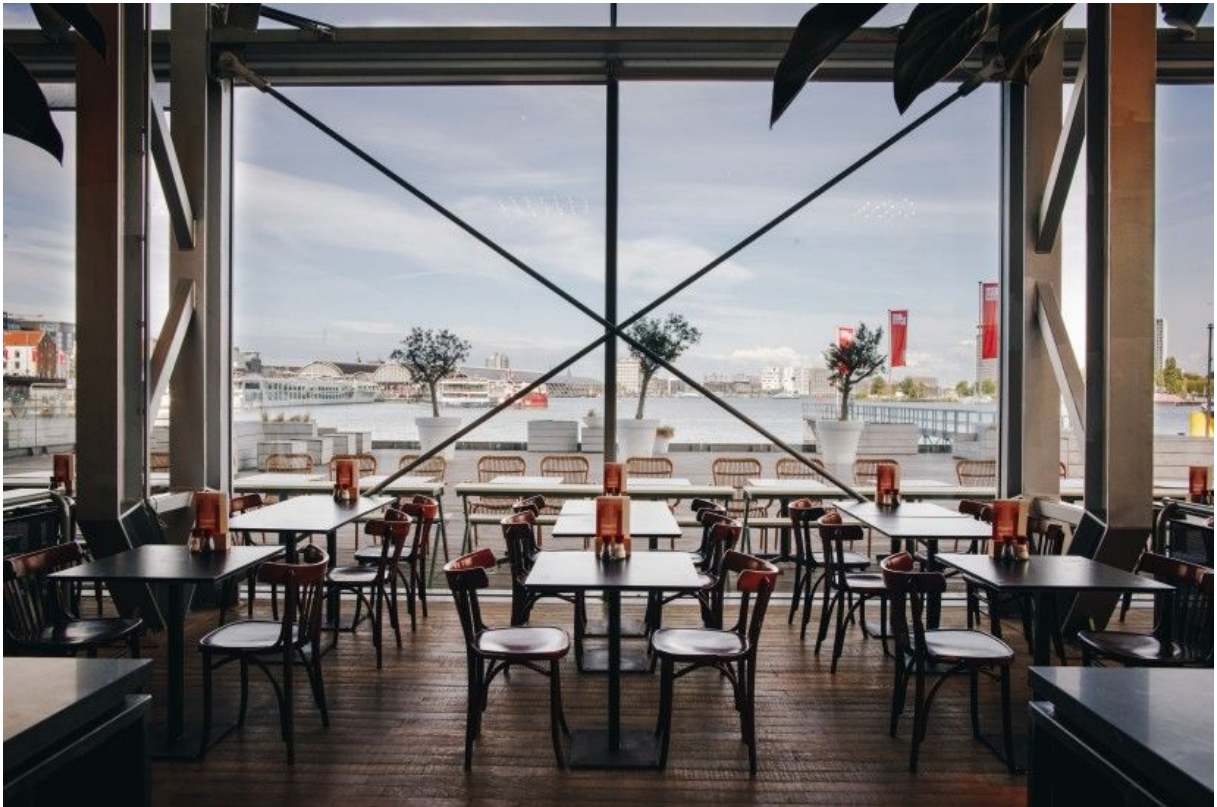
How does this work? What does it imply for you? Not much - you don't need to prepare anything, just email us to set up a meeting time, and we will email you a link to speak via ZOOM for probably just under 30 min per session. We will ask you some questions and see what emerges from there. The conversations will be recorded, and the material made available on our website for interest members of the public and for Gestalt researchers. They will eventually be transcribed and translated.

That's it-very simple. And at the same time, we are excited about the possibilities a "simple" encounter offers for presence, experience, spontaneity and dialogical embodied relation to work their Gestalt magic.'

I am so thrilled and excited by the results of this project. To be able to see and hear today's masters of Gestalt is immensely inspiring. And not only the masters I - as many of my colleagues - also got the chance to speak and tell who I am as a person: what is so important of Gestalt for me, who and what influenced me in my life. In other words it is about having a chance to open up in public and feel protected at the same time because I felt being part of a community. Last night I decided to watch myself and felt happy seeing and hearing the joy I am radiating.

If you google Humans of Gestalt - You Tube you will find us. All you have to do to find me or someone else like Erving Polster, Lynne Jacobs, Dan Bloom and so on is to type in the name. I also see it as an exercise in listening. Can I just sit there and listen and be interested for an hour or more in one other human Gestalt being. I found out I can. It feels exciting there are more colleagues to listen to and there is no end yet. Heather and Kamila are still interviewing and inviting Gestalt Humans to participate.

23. We Mogen Weer?



Met nog steeds tranen in mijn ogen
zit ik in het restaurant
Van het Muziekgebouw aan 't IJ.
Ik ben er weer.
We zijn er weer.
We mogen weer zitten en luisteren
En ontroerd worden
In dit geval door de klanken van
De blokfluit van Lucie Horsch,
Soliste in het fluitconcert van Bach
Hij heeft de noten voorgeschreven.
Die Lucie leven inblaast
Ze is van 1999, net twintig.
Als het gaat om mogen spelen
Mogen meedoen in het Grote Spel
Van het Leven dan heeft Lucie
In recordtijd een plek veroverd
Anna Enquist was er
met gedichten die pasten en pakten.
Ook mooi!
Net als het geluid van het orkest van de 18^e eeuw.
Echt prachtig. Goed! Uitstekend!
Maar tranen riepen zij niet op.
Tranen kwamen uit een andere bron.

24. Walking in the City



Waterlooplein market

At last I am walking in the city again
Listening to the sounds around me
They are not Dutch, or hardly
It is like I am in the middle of an international orchestra
The sounds come from different places in the World
They are special to me because they came together
Here this very moment where I am now
This morning I was listening via Zoom
To Russian sounds that moved me
Now I am writing in Grandcafé De Jaren
and at a table opposite me
a woman is talking and talking and talking
She also sounds Russian in my ears
But more and more she is putting me at a distance
As she seems to be preaching something
He is patiently listening to
But he does not seem touched
He is smiling once in a while, nodding Yes
I am beginning to feel dizzy
I better close of or I will lose myself
Just let the music of the sounds be what it is



Grandcafé De Jaren

**I am here to celebrate my life in my city
Where I walked along the Amstel River
To the fleemarket on the Waterlooplein
Where I bought a little bag I urgently needed
My last one I bought in St. Petersburg
The one before also, but now I am here
And have to buy an Amsterdam one
The sound around me is transforming into noise!
It is difficult not to judge
Difficult to accept that I am here
Which means I am part of this cacophony
In my own silence that seems to be isolating
Or is it protecting me?
Being back in the city means being back in the noise
That is made when many people come together
And have to drown out all the other voices
If they want to be heard.
I better accept that if I want to be part
Of this World, I am part of the noise
Even if it is passively**

25. Living a Gestalt Life



**Living it is not the same as working with it.
Living it means breathing it, eating it, seeing it, feeling it.
Day in day out, 24/7...
Never a dull moment
Being in the Now is listening to the silence
That is behind all the sounds
It means not having to DO so many tasks
But being in contact with life as it is
On the other hand as a Gestalt therapist I work
With it in groups, in private sessions and I thought in Associations
Where we meet as Gestalt colleagues
The question is: how can we, or do we work together?
Do we do it in a Gestalt way, which means cocreating
By listening without judgment and by supporting each other
Or are we in a struggle for power and constantly busy with wanting to win.
Busy with being right, with saying the right thing, with having it our own way
While we are part of a field that needs more different voices
To flourish and to be able to offer a place to those colleagues
Who are joining to be seen and heard by fellow Gestalt therapists
Because they are expected to be interested and able to see and hear them too!
For being part of a professional Group as an autonomous Gestalt therapist
asks for courage. For me it means showing also my spiritual feathers**



**That have been guiding me specially when it is about doing the Work.
As far as I have experienced the groups I have been a member of in
Gestalt associations the spiritual dimension and the mystical perspective
are not recognized although being aware is one of the main Gestalt principles.
Having to be aware to create contact is what we first learn
When entering a Gestalt training program or Group.
To be aware and make contact is what I believe I have to do
to live my life in a rich way. As simple as that!
In every day life I am beginning to learn.
But...when I am in a Group – Gestalt or not – that does not honor
the awareness principle I feel lost, overwhelmed, I close off,
g
et bored, am sulking, want to go or shout please listen to me,
listen to each other and most of all to yourself.
Here is where the courage need comes in. Can I do it without offending?
Without accusing or reproaching? I can if I don't wait too long.
But it is true that I still have work to do to really open up
And contribute in a constructive way in circumstances like this.
Writing like I do now is clearing the ground in the sense
That it builds up the strength inside I and we need to become authentic.**

26.In het Vondelpark



**Op een bank in de zon die spoedig zal verdwijnen van deze plek
Als ik de zon wil voelen zal ik moeten verhuizen
Iedere keer weer meedraaien met de zon
Er kwam een hond voorbij, alleen, een puppy, labradorachtig
Geen mens volgde, nu passeert hij weer
Dit is wat ik haat aan hier zitten, honden alleen...
Weten dat ze een baas hebben die zich af vraagt waar...
Kan ik iets doen?
Er passeren nu honden aan de lijn
Laat ik besluiten dat ik loslaat
Er zijn hier zoveel mensen die van honden houden
Als het puppy alleen eindigt als iedereen naar huis is
Zal z/hij gevonden worden, hoop ik.
Ik zit nu aan de andere kant van de bank
Weer in de zon
Gedachten worden geacht weg te vliegen
Ik zit hier voor mij
Intussen scheelt het niet veel of er rijdt een fiets over mijn tenen
Tijd voor een andere plek, tijd om rust te vinden
Tijd om op te stappen
Toch is het raar dat niemand me heeft gevraagd of ik een puppy heb gezien**

27.Lucht Drukt op Borst



**Mijn lijf zit vol
Lucht drukt op mijn borst
Ik heb de neiging om te boeren
Zo luid mogelijk
Kan ik nu niet maken
Ik zit hier keurig te zijn in Eye dat me afleidt
Bootjes en boten op het IJ
Gasten op het terras
Zon achter sluierwolken
Schouders zitten vast
Vanmorgen oefening gedaan
Hoofd op zij naar links
Voel de spanning die dit meebrengt
Laat je hoofd in je verbeelding recht op staan
Doe dit drie keer
Dan naar rechts, zelfde recept
Naar voren, naar achteren
Hoofd in verbeelding op schouderhoogte
De bedoeling is het hoofd rustig te maken
Kalm, wijs zodat ik met meer plezier de dag begin
En de wereld inkijk
Ademhaling vraagt inspanning
borst vooruit, schouders achteruit
Doet wonderen**

28.Rode Draad



Paar met hoofden vol wolken van Salvador Dali

In de zon met een nieuw – Twee Vogels van Constant – notebook
Na gevoed te zij door het Surrealisme van Dali en anderen in het Cobra Museum
Ik zit hier op een bankje tevreden te zijn met deze week die me zoveel
gebracht heeft waardoor ik me goed voel, alhoewel overmatig slijm
me blijft achtervolgen. Hoesten in openbare ruimtes kan en mag niet
Stel dat men denkt... Maar oké, ik weet zelf beter en dat helpt
Kan ik compact weergeven wat ik wil delen?
Ik leer dat hoe minder woorden ik gebruik
Hoe meer ik kan zeggen, kan uitdrukken:

Rode Draad

Mijn ziel is hongerig
Mijn mond is droog
Kan ik me in gezelschap thuis voelen?
Heb ik iets te zeggen dat steek houdt?
Weten doe ik dat niet
Om te weten moet er onderzocht worden
Kan via Zoom en schrijven met Russische collega's
Eén vrouw twee mannen
Het gaat over plek en erbij horen
Pennen komen in beweging



Le déserteur – Victor Brauner in Cobra

**De geboorte, de tijd als embryo,
De start van het leven is niet zonder pijn
Mens worden vraagt om dapperheid, altijd weer
In de Oeral, in een datsja bij St. Petersburg
Of in het noorden van Polen aan de Baltische Zee**

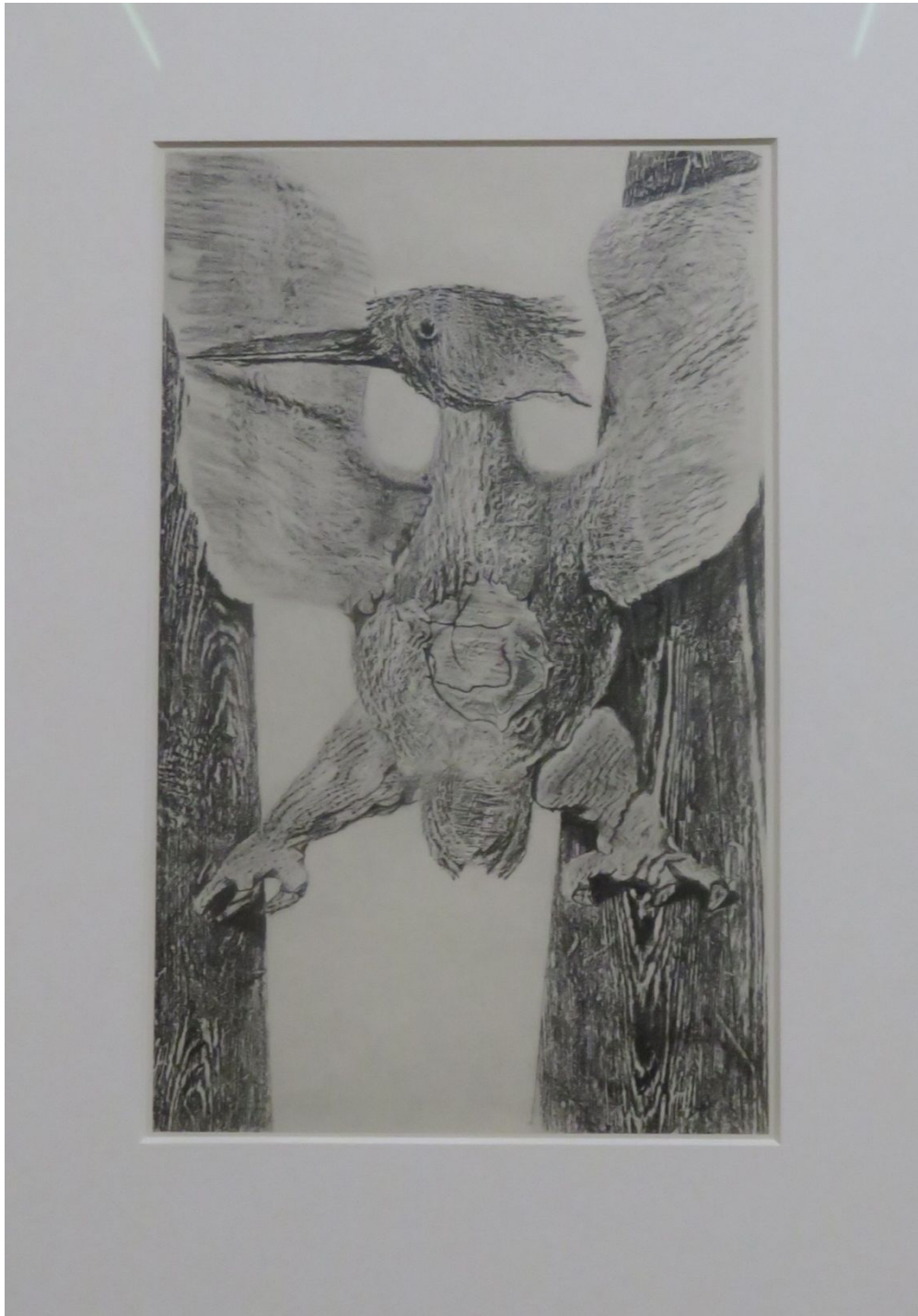
**De dag gaat door
Ik stort me via Zoom in het veld van internationale Gestalt collega's
Zij zijn in de VS, Mexico, Polen, Canada en willen net als ik
Gehoord en gezien worden door een bijdrage aan het geheel te leveren
Het verhaal, de details worden ondergeschikt aan de behoefte
Aan wat we voelen, maar waar zijn de woorden om daar expressie
aan te geven? Zij, ik en wij zien elkaar als postzegels
Maar weten dat er meer is in de onderstroom.
Het moeilijkste onderwerp komt het laatst:
Hoe heet de groep waar we lid van zijn?
Hebben we de I van internationaal nodig om ons thuis te voelen?
Heftig zijn de emoties die elkaar niet vinden.
Een oplossing lijkt er wel te komen
Maar wie wordt daar blij van?
Er is een strijd die woedt in alle leden
Gaan we het probleem oplossen of gaan we het proces aan
De eeuwige vraag die ons als mensen bezighoudt**



Deel van 'Le déserteur' van Victor Brauner

**Maakt niet uit of we met hoofden vol wolken leven
Of dromen van deserteren en het gedoe in de steek laten
Bewust of onbewust drijven we mee met de stroom van de rivier
We kunnen kiezen of we ons overgeven en meestromen
Of tegen de stroom inzwemmen door het beter te weten
maar niet te doen...
Mijn Russische collega's nodigen mij uit te genieten van
samen op weg zijn, samen schrijven, samen voelen, samen zien
Mijn IAAGT collega's verwarren mij, ik wil weg deserteren, net als
ik eerder heb gedaan, maar ik ben nu terug en wil mijn plek
innemen ook al ben ik niet degene die leidt, die het voor het zeggen heeft.
Dat is wel een groot verschil met de Russische schrijfgroep.
Daar ben ik degene die het initiatief heeft genomen,
Degene die weet waar ze aan begint
En als je weet wat je wilt, heb je de macht heb ik ooit geleerd.
Niet de macht over anderen maar wel de macht om
Je eigen kracht in te zetten voor het goede doel!**

29.Awareness in Contact



Max Ernst – Hugging the Walls – 1925

**Being in contact with what, with whom?
Now I am in contact with my pen that is writing in my notebook
My pen is in contact with my hand
That is connected to my arm
That is part of my whole body
Does my hand know it is not on its own
But part of a bigger whole that is guiding it**



Detail of 'Hugging the Walls' of Max Ernst

**If I let my hand do the writing
Words differ from the ones that are directed by my head
Head words are censored
Hand words are guided, inspired
Head words are connected with knowledge
Hand words with intuition and soul
We need both or all
We need the head, the hand and the heart
To give our soul a voice
It is the dance between them
That creates new words, new experiences, new experiments
It is the dance that stimulates the body to let go
Of control and listen to the movement
that is connected with the whole organism
I am, you are, we are our complete bodies
We can not ignore that we have a head
A hand and a heart and much more
All authentic in itself and busy to make contact
With each other while being aware**

30. Blij Zijn en Blij Maken



**Wat of wie maakt mij blij? En hoe maak ik zelf blij?
Hoe, wie, wat? Simpel gezegd word ik blij als iemand blij met mij is...
Zoals vandaag een echt gesprek met een van mijn neven
En het ontroerende rolstoeltje van Berivan Yildirim mij blij maken.
Zij werden ook blij omdat ik blij was
Het lijkt een grote blije boel maar wat vooraf ging is minder blij
De weg naar blij is geplaveid met pijn, die begint als we geboren worden
AU, naar buiten jij het nauwe geboortekanaal door de kou in
Ja, het is waar buiten is het niet alleen rozengeur en maneschijn
En toch worden we blij als we beseffen dat dit ons leven is
Ben je een jongetje dat een meisje had moeten zijn
Dan heb je geen pech gehad maar word je uitgedaagd
om toch je plek in te nemen
Ben je een meisje dat haar leven lang in een rolstoel zit
Dan is dat pijnlijk en toch zal je leven de moeite waard blijken
Als je bewust wordt hoeveel mensen om je geven en voor je zorgen
En – als je geluk hebt – je stimuleren je creativiteit te gebruiken
En als je zoals ik een meisje bent dat een jongetje had moeten zijn
Dan kun je ook je schouders ophalen en denken:
Tja, jammer voor jou maar niet voor mij. Ik ben wie ik ben!
Het maakt niet uit of jij daar blij mee bent of niet**



Love for Life – Liefde voor het Leven