

To C

*Wie ben ik?
Who are you?*

Life is a relational adventure – *Tine van Wijk*

Writing is a perfect way to communicate and make contact.



In a luxurious Chocolat Store in St.Petersburg

Making contact

Relationships are vital in our lives, that is why I became a therapist. I sincerely believe that life for human beings is about relating to each other. In general women will agree with me. For men it can be different, because – again in general – men are more focused on goals. This is an interesting and frustrating difference. A lot of misunderstandings between women and men can be understood better if we knew. And if we do not, eternal battles for power can be the result. I chose to become a Gestalt therapist because Gestalt taught me the importance of communicating and making contact. Not a simple thing to do. Commitment is needed.

Willingness to invest time, lots of time. To do this work we have to learn to be in the here and now, otherwise there is no chance of meeting the other.

We have to be willing to communicate and make contact again and again and again. To think or say: I did it yesterday already, why should I do it today, is of no use. And...nobody else can do it for us. Of course we are free to make contact or not, but the question is if we have the choice. If not we can become isolated and lonely.

Games people play

By working for more than thirty years with groups, I learned about games people play to avoid contact. Talking without listening, keeping silent, complaining about no matter what, crying when we are angry, bullying when we are scared, being nice when we do not feel it and thinking we do not belong to a group because we are different. The moment a group comes together the games start. Looks go to and fro, thoughts and feelings present themselves, vibes will fill the room. Even when no words are spoken, all kinds of things are happening. In each head suppositions are formed, in each body fears are raised, irritations and longings are born.



*With Katya Kosheleva in St. Petersburg
where we organized a Gestalt Process Writing to C Workshop*

*The question is what will be expressed? What we think, what we feel,
what we long for, what we are afraid or what we find irritating?*

This is where the writing becomes important.

When writing we are our own boss, writing makes us autonomous.

*Writing to communicate, make contact and connect is the source of
the To C Magazine! In this issue we focus on the questions:*

Who am I? Who are you?

Who are we in relation to each other and to the world?

On the next page you find more details about the content:

*From my book Gestalt Process Writing to C
www.amazon.com or www.barnesandnoble.com*



C Writers Mijke Post, Anna White, Anja Bezinger, Irize Loots and Joanna Feldman

1.The Light family

Written after a Confrontation with the C Writers NL + E

2. Ten Days to Leave your Country E

C Writer Joanna Feldman-Pawlicka

(was born in Poland, before she came to live in Amsterdam she emigrated with her family to Israel)

3.Het Kaakverhaal deel 2 NL

C Writer Mijke Post op weg naar het Grote Leven

4.To belong: E

Who is C Writer Irize Loots?

5. Kind in de oorlog NL

Wie is C Writer Tine van Wijk

6.Precious Moment E

C Writer Joanna Feldman-Pawlicka

7. De Vogelverschrikker NL

Op weg naar Archetypen

8.A Shot of Jiddisjkeit: E

About Dr. Ruth Wertheimer

9.Our Deepest Wish: to belong E

10. Life Hurts – a C Song E

11. Woman Power E

Inspired by the art of Maria Lassnig

12. Witte Mannenwereld NL

Na het zien van de film Heaven's Gate

13. Why am I black baas? NL

Na het zien van de foto's van Ad van Denderen

Gemaakt in het Zuid Afrika van 1990 en 2017

14. De Russen en mijn betrokkenheid NL

Na het zien van de film Andrej Roeblov van Andrej Tarkovsky

15. Making Choices E

C Self Coaching Program

16. Muziek in Beeld – Beeld in de Muziek NL

Blaudzun geeft de beelden van Sigmar Polke klanken

Te zien en horen in het Cobra Museum in Amstelveen

17. Ceremoniële afrekening NL

Gaat over een Poepje Laten Ruiken

18. Living in the Now E

In love with nature

19. Moed NL

Moed om hier te zitten en het gevoel te hebben dat ik er bij hoor

20. Talking on Paper E

Writing can be talking on paper

21. Looking in the Mirror E

Together with a student in the Modern Art Museum of Amsterdam

22. The Perfect Woman/De Volmaakte Vrouw 1 E + NL

23. The Perfect Woman/De Volmaakte Vrouw 2 E + NL

24. The Perfect Woman/De Volmaakte Vrouw 3 NL

25. The Perfect Woman/De Volmaakte Vrouw 4 NL

26. The Perfect Woman/De Volmaakte Vrouw 5 NL

27. Ik-Gerichte-Dingen NL

28. Op eigen grond? NL

In een park dat meer lijkt op een tuin vol wilde bloemen

29. Attractive Women Being Better E

Inspired by the film Bomb Shell

30. Identified as... E

Painful history...

Back cover: Gestalt Process Writing to C

1.The Light family



Het licht, de Lichtfamilie
Lid zijn van de familie van het Licht
Terwijl ik weet dat zonder duister
Het Licht niet zichtbaar zou zijn...
Dus de werkelijkheid is dat ik lid ben
Van de Duister-en-Licht-familie
Altijd de split
Het feminine en masculine
Sorry, I better continue in English
If I want to be understood
If I am only Light then I become resistant
How? How can I be only Light
when I have to exist here on earth?
The earth is not exactly an Enlightened place
Only for the family of Light
The question is if there still is
Any place and space left for the family of Light
That longs to bring harmony, love, beauty
Is it not so that the dark side of humanity
Is taking over and winning?
Frightening image
But when I think of the tunnel of darkness



**We have to go through
Knowing that there is Light
At the end of the tunnel
I understand the function of both.
If I did not have to work my way out of the dark
I would never be able to cherish
The generosity of Light
I can even feel after every dark day
How the sun - when he is back -
Is healing my painful body.
Here I am daughter of the Light and Dark family
Cherishing both!**

**Written after the Confrontation with the C Writers
And the Light meditation of Irize Loots afterwards
Illustraties komen uit de Paradiso Lichtshows in de jaren 70
Gezien tijdens een expo in het Stedelijk Museum Amsterdam**

Tine van Wijk, May 11, 2019 in het Polanentheater

2. Ten Days to Leave your Country

C Writer Joanna Feldman-Pawlicka

(was born in Poland, before she came to live in Amsterdam she emigrated with her family to Israel)



When I visited my country, Poland, for the first time after 24 years, my beloved aunt said: Now, your heart is divided between 3 country's . Her lovely face, full of love and compassion, made me long for her and for the precious moments when I was still a child, walking every day 10 km, to spend the day with her and her family. I longed to put my head on her lap, the way I did, when I was a little girl and she was my dearest aunt in the World. I was then surrounded by her love and warmth...she was one of my 3 aunties. I was their favorite child in the family. From all the other nieces I felt like the chosen one. But one day 52 years ago, we got the permission to emigrate to the west. Ten years waiting and hoping by my parents, that the permit would come. Nine times, we received a negative answer. Then suddenly the permit came, I was taken aback and shocked...

There were restrictions: we have to give up our nationality, we have to leave within 10 days, or the permit will become invalid. How do you leave your country within 10 days, taking only 20 kg baggage. How do you leave your country in such a short time...

I was fifteen, I had my dream to study literature, I loved my language

I loved to read and specially to write, and now what?

In 10 days I'm not going to be in my school?

In 10 days I won't go after school to the library to make my homework.

In 10 days there will be no more Sundays with my aunts.

In 10 days there will be no time I can rest my head on my aunts lap, be safe and loved and being the favorite child of the family!

In 10 days no chatting with the men in the kiosk selling news papers.

In 10 days no more walking in my city... I went mentally paralyzed,

I could not interact, I stopped talking, I wanted to stop the world from moving.

They took my safe place away... Photo's: Joanna with her papa when they were still in Poland and on a travel document with her mother

3.Het Kaakverhaal deel 2

C Writer Mijke Post op weg naar het Grote Leven



Humphry en Fiona haalden mij in alle vroegte op en voor we goed en wel Amsterdam uitreden sliep ik weer. Humphry was de barman die betrokken was bij mijn “sollicitatie” in het eetcafé. Dat wil zeggen dat mijn moeder na een etentje daar met mij opperde: “Kun je hier niet werken?” Ik zal mezelf kennende in die tijd iets gebromd hebben. Daarop vroeg zij, aan wat later Humphry bleek te zijn, of ze nog mensen nodig hadden. Hij zal wat door z’n warrige pluiskrullen hebben geaaid en zei: “Ik geloof het niet, maar schrijf je nummer maar op”. En zo ging mijn nummer (620727) over de bar, als droeg mijn moeder haar bundeltje baby over aan de kastelein. Het bleek inderdaad een warme overdracht, want een week later werd ik gebeld en kon ik beginnen.

Fiona werkte toen nog niet bij La Vallade, maar ze zat altijd aan de bar met haar toenmalige vriend René. Dus toen ik er eenmaal werkte, waren zij vaste klanten en bediende ik haar. Toen kon ik nog niet bevroeden dat ik haar in 2019 persoonlijk zou bedanken voor wat ze voor me gedaan heeft. René zou later ook een restaurant beginnen maar was toen nog een soort klusjesman, joviaal, emotioneel en blond haar alle kanten op en meestal een biertje te veel. Fiona zat in die tijd al leeftijdloos naast hem, ze droegen allebei een strakke, zwarte Lois-spijkerbroek, ze was mooi, lachte veel en werd wonderbaarlijk nooit dronken van alle De Konincks die ze uit kelkglazen dronken. Geen standaard schoonheid; toen dacht ik dat ze heel oud en wijs was en als ik haar nu zie vind ik haar heel jong en wijs, met kleurloos lang haar in lagen, met een rode spoeling. Rood haar in Eppo, de ideale vrouw in stripverhalen. Ze zou later zeggen dat ze mee ging naar Tjechië omdat ze voorvoelde dat er iets ging gebeuren en wij haar nodig zouden hebben, ze ging mee om te helpen.



Toen we onderweg waren naar Tjechië, Vselebic met dakje op de s, waren Humphry en Fiona nog geen stel. Ik sliep nagenoeg de hele reis en werd wakker omdat Fiona in paniek tegen Humphry zei: “Volgens mij zijn we nou aan het spookrijden!” Het was inmiddels donker en de weg was weliswaar gloednieuw daar, maar toch niet zo helder aangegeven als in Nederland. Een auto voor ons reed verkeerd en wij volgden automatisch. Marcela reed achter ons. We waren inderdaad iets aan het doen wat niet handig was en dus zou Humphry gaan keren. Hij wilde zo snel mogelijk weg van die plek, maar kon niet genoeg achteruit omdat Marcela daar stond. Zo goed als dat ging stuurde hij de Landrover achteruit. Tot links de grond verdween en het volgende moment lagen we op de zijkant van de auto in een pas aangelegde diepe greppel naast de weg; ons eerste ongeluk op deze reis.

De geluiden van een omgevallen auto zijn in films altijd hetzelfde. Iets met lucht, piepen, tikken, kraken, spullen die in je gezicht vallen, gevolgd door de check: iemand zegt als eerste iets in de hoop dat iedereen aan boord iets terugzegt. Die Wereldnatuurfondsjeep, die Tjechische greppel, zo’n altijd coole Humphry half in shock en dan een slaapdrongen student, het was een filmisch geheel, maar zo voelde het toen niet. Marcela is hulp gaan halen in een dorpje vlakbij. In de kroeg, want daar zat de agent. Er stopte nog een auto om te vragen of we wel oké waren. Daar knalde een ambulance op die van de snelweg kwam, verwarring alom, maar ik herinner mij dit niet, het is Fiona die dit manuscript als eerste leest en details aanvult.

De agent kwam, we werden uit de greppel gehesen met een heuse hijskraan en moesten cash afrekenen zonder bon, een bedrag dat zelfs in Nederland hoog zou zijn geweest, aan een agent die had gedronken en de biljetten wegstak en terugreed naar het dorp en de kroeg of het elke dag gebeurt. Een uur later in het huisje werd de kachel aangemaakt. Dagenlang staken we plafonds af, sponsten we patronen, zaten we op het warme fornuis en dronken we wodka. Iedere avond dronk ik water met groene klei voor het slapen gaan. Dat had ik geleerd van een collega van de NOS die een opleiding deed voor natuurgeneeskunde. Ze besprak elke dag de vorm en textuur van haar poep en ik raakte in de ban.



De derde dag was ik aardig uitgerust en ik begon een beetje bij te trekken van weken achtereen op kantoor zitten en uitgaan en ik besloot om na het verven een fiets te pakken en een stukje naar de rand van het dorp te rijden om te kijken wat daar was en hoe het eruit zag. In de verte herinner ik me een bomenrand, wat rafelige erven zonder duidelijke grens en lichtglooiend grof asfalt. Genoeg gezien en ik draai om om terug te fietsen, maar er komt een hondje, een klein, driftig keffertje zonder baas en niet aangeliend natuurlijk en voor het beest tussen mijn spaken komt, knijp ik stevig in de handrem.

Die handremmen blijken meteen te blokkeren, niet geleidelijk af te remmen. De schok lanceert mij over het stuur. Ik val over het stuur heen en land met m'n kin op het asfalt en krijg het stuur in m'n schaambeentjes. Ik weet niets meer, maar het eerste wat ik doe is met m'n tong door m'n mond voelen. Ik proef bloed, ik voel splinters, een steentje en een fundamentele verschuiving door het tandvlees heen van hoe m'n gebit 21 jaar op elkaar heeft gezeten. Ik realiseer me op dat moment dat er iets definitief is veranderd. Ik ben niet meer gaaf, nooit. Dit is heel erg mis. Dan voel ik druppelen aan m'n kin, bloed. Ik kijk heel even naar m'n schaambeentjes of het niet open is, meer herinner ik me niet.

De fiets is blijven liggen en ik moet naar huis zijn gestrompeld, vage herinnering. Iemand moet me daar als eerste hebben gezien. Dat kan geen leuk gezicht zijn geweest, maar daar was ik toen natuurlijk niet mee bezig. Binnen ga ik steeds bijna out, maar Fiona wil dat ik erbij blijf. Ik kan het niet, het is te erg. Ik kan niet ademen, hyperventileer, huil, paniek. Met Fiona durf ik nog een keer te kijken naar mijn schaambeentjes. Het is zwart, paars en rood over vijf bij vijf centimeter. Het is echter zo'n minor detail in het geheel dat die wond wegvalt in het tumult van dit tweede ongeluk.

We komen in een auto terecht, in de auto van Marcela, Fiona rijdt, we gaan naar een ziekenhuis in de buurt. De weg doet heel erg pijn, elke bobbel voel ik. Ik herinner me eigenlijk niets.

In het eerste ziekenhuis zijn we heel kort. We moeten naar een ander, groter ziekenhuis. Ik moet liggen in een modderkleurig Volkswagenbusje, zo'n mooie oude kun je denken, maar dit is een ziekenauto. Maar liggen doet nog meer pijn en er zijn heel veel hobbels op die landweggetjes. Later snap ik waarom liggen nog meer pijn deed. In het volgende ziekenhuis worden er foto's gemaakt. Ik herinner me een bruin loodschort. De kin moet daar gehecht zijn, ik weet het niet meer. Een arts wil een stemvork boven mijn hoofd houden, ik denk dat hij die stemvork ergens in wil prikken en ben bang. Ik krijg een tetanus-prik. Marcela vertaalt en zegt dat ik me van die prik wat raar kan voelen. Ik doe raar, maar om haar te pesten. Dat ik toen al weer humor had. (Wordt vervolgd)

4. To belong: who is C Writer Irize Loots?



Belonging has always been one of my biggest yearnings. To have a sense of belonging seemed to have been what my soul yearned for, and it seems it has always been there. It is intriguing that the theme for this specific *To C*-publication is “To belong”, as if I myself requested it, but I didn’t. Recently I happened to have had a conversation with one of my favorite cousins – about belonging.

While talking to him about *a sense of belonging*, which he indicated, he yearned for and missed in his life, I shared with him my own – in words and sentences over a period of time. I talked about my history with this topic.

Do I belong? And if I do, *where do I belong*, and if I didn’t *where did I not belong?* All these questions dance around the theme of belonging.

I live in the Netherlands, but was born in South-Africa. My years in Africa have recently equaled my years in Amsterdam – in both I have lived more (or less) twenty-seven years. At present I have to renew my South-African passport, while also holding a Dutch one. I have dual-nationality, which I have had for about fifteen years now.

Does that mean I feel South-African and I feel Dutch? No, it certainly does not. Did I or do I belong in South-Africa? Do I belong in Amsterdam? I feel I did and do, and sometimes I felt that I didn’t. To get clarity and insight into my own sense of belonging, I have to start at the beginning, and work my way from there to here where I am now.

Childhood: Born into a large family of six children of whom I was the youngest – I was a part of a rather large whole, yet as the youngest I had a set position, and in the ranking from top to bottom I was the last born. That was my birthright, but it was also one of my biggest challenges. In the beginning of my Loots-family life, I felt nothing more than that – the youngest, the last in line! The last one was required to speak last, and sometimes the last child was the one that could almost only speak when spoken to.



I have to add that I am seventeen years younger than the eldest, who happens to be a brother, and obviously when he was twenty and I was only three I would not have had much to add to the adult conversations he had. My other brothers are fifteen and twelve years older than me. My eldest of two sisters is ten years older than me, and when she was twenty, I was only ten – also not quite *big enough* to partake in the kind of conversations adults have when they start their twenties.

The sister above me is only five years older than me. With her there is this: no one ever really gave her a chance when we were little. She too was often ignored around the large family table. In my memory however she was very quiet, and never requested an audience. At least, from what I remember, she never asked or indicated that she had a need to speak up. I don't know if she felt that need, but it was not made clear if she did.

What I do know is that I however wanted to be heard. I wanted to say “something”, and always felt and believed *I had something to say* whether I was three or ten – I felt that my something was even profound and important.

No one really took time to listen to me then. They may have thought I was cute, which I most certainly was, but listening to the little one was a very different matter!

Later in my life they did listen to me, but not when I was a child in and amidst that large Loots-family. This had an effect on me – and on my *sense of belonging*. I did not feel I *belonged* there because I did not feel as if my voice was important enough to hear or if I was worthy. This belief system became a part of my hurt, damaged self. (Later in life I worked hard on healing those wounds.)

Adulthood: The next question around *belonging* that came up once I was adult enough to clearly see the larger world around me was if I *belonged* in South-Africa?

South-Africa then was ruled by apartheid, and that brought about political questions such as: What did Europeans do to Africa, and what were the long-term effects in (South-) Africa?!

While fighting against apartheid in the mid-eighties, I was only a very small part in the rising revolution. I was the palest color of the revolution's pallet.

THEATER AND STRUGGLE IN SOUTH AFRICA



The Market Theater in Johannesburg, South Africa

During the rule of the white nationalist apartheid regime in South Africa (from 1948 to 1994), Black and other non-white South Africans were discriminated against by law.

Resistance to apartheid was criminalized, so people and movements found creative ways to spread messages, build support and mobilize people... one of these was struggle theater.

The front-revolutionaries like Mandela, Biko and Tambo, and the other millions clearly had reason to come into action against an unjust and unequal society wherein discrimination ruled; where people were out casted, and oppressed because of the color of their skin. In comparison, I had little to complain about - I was not black. Though I belonged to the (then) underground ANC, I did not quite belong, did I? The struggle was for ‘Power to the People’, and though I believed that the people needed power, I wasn’t always sure if *the people* included me...

You see, though I was against apartheid, I was not discriminated against. Though I felt the unjustness, and fought against it with the protest theatre groups I belonged to, I was *not* the under-privileged, living on the edges of society. I was seen as part of the privileged, white minority, and I was.

I may not have elected the white (and Afrikaans-speaking) minority in power, but some people only saw that I was both white and Afrikaans – even if I also shouted “*Amandla! Awetu! Power to the People!*”

There was a brief-window of time (for about a year or two) when the security police also followed my car, because the members of the resistance-and-protest theatre groups I was a part of were all under their radar, but I was never really in danger.

I knew I was watched and followed by the apartheid government’s security police, but I knew I was not about to be locked up because I did too little to threaten the ruling government. (Was there some calm in knowing that?) I was merely a very small drop in the vast ocean that tried to give a Voice to the resistance, because of the theatre I worked in. Though I believed in what we were doing, and worked there in full-conviction that I was doing the right thing, and I fully believed in the struggle it also became clear to me – that I did *not really belong* anywhere! I did not belong with the apartheid-government, because I did not believe in “it”, and I did not fully belong with the uprising masses’ revolution, though I believed in it. Ironically, I did not feel I belonged - because of the color of my skin (sic)!



In my mid-twenties, I moved from the circles of protest theatre to go work in other theatres (with a variation of other themes), and in other places, mostly in the hope to try and find a sense of equilibrium in myself. Amidst all that was happening in my country, I desperately needed to find a sense my own authenticity within the whole that was South-Africa. Alas, I didn't find it at the time.

In 1993 Mandela was freed from Polsmoor prison (he only became the president of South-Africa a year later), and I too was amongst the masses (with my eldest brother) when Nelson Mandela made his first public appearance after imprisonment. It was a joyous day!

A few months later, however, 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 ... 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!

(Will be continued)

5. Kind in de oorlog

Wie is C Writer Tine van Wijk



Mijn uitdaging om de bestaansangst te overwinnen en ja tegen het leven te zeggen begon in 1936 aan de rand van Amsterdam op de Duivendrechtsekade naast de Cinetone Filmstudio, waar mijn opa en mijn vader hun Aannemersbedrijf hadden. Onze huizen stonden op een grote werf met loodsen, stapels hout, heipalen, -karren en -stellingen. Voor de deur lag een heibak, een schuit met katrollen waarop de materialen werden vervoerd. De werf strekte zich uit tot de sloot die de grens tussen Amsterdam en Duivendrecht vormde. Ik heb het altijd als een geschenk beschouwd, dat ik voor en niet over de sloot geboren ben. Zo ben ik een echte Amsterdammer en geen 'boertje van buiten' zoals mijn moeder de dorpskinderen noemde. Zij is in de Jordaan geboren en kon zich niet voorstellen dat er buiten de stadsgrenzen leven mogelijk is. De drie eerste jaren van mijn leven moeten redelijk paradijselijk zijn geweest. Er zijn legio foto's. Ik op de arm van mijn moeder, op de arm van mijn vader, van mijn oma en opa, mijn tantes en ooms. Ik hobbelen tussen de volwassenen die kom-in-mijn-hokje met me speelden. Ik in de auto van mijn vader en ik in de tuin en in de zandbak met het buurmeisje. Het was weliswaar crisistijd maar zover ik weet was er geen geldgebrek. Mijn status moet af te lezen zijn geweest aan het witte bontjasje met mofje dat mijn ouders bij Maison de Bonneterie voor me hadden gekocht.

Het tijt keerde in 1940. Mijn vader was gemobiliseerd omdat de oorlog al dreigde. Hij kwam alleen af en toe thuis. Van een foto waarop ik zijn soldatenkepie (is pet) op heb weet ik dat mijn moeder en ik bij hem op bezoek zijn geweest. In mijn herinnering sliepen we in een hotelkamer en mocht ik aan het voeteneind van het grote bed op een kussen slapen.



In maart van datzelfde jaar kreeg ik een zusje. Ik weet nog hoe ik haar op een morgen voor de eerste keer mocht zien. Ze had zwarte haartjes en donkere wenkbrauwen. Ik vond haar mooi, net een Indisch kindje. Verder kan ik me niet veel uit die periode herinneren, ook niet de dag dat de Duitsers ons land binnenvielen. Toch was die gebeurtenis bepalend voor het vervolg van mijn leven. Mijn vader kwam verslagen van het front terug. Hij had in een kazemat bij Den Oever gelegen en de gevechten bij de Afsluitdijk moeten hevig geweest zijn. Hij sprak er nooit over, maar was sindsdien zenuwziek. Zo heette dat toen tenminste. Een meisje van drie, vier, vijf, zes, zeven, acht in de oorlog. Nogal ingrijpend in een kinderleven. Ik weet niet exact de volgordes maar ik zie wel flitsen voor me. Duitsers die het huis doorzoeken terwijl ik weet dat mijn vader schuilt in de aardappelkelder. Mijn schattige zusje in de box waar een vergeten geweer tegenaan leunt van de Duitse soldaat die aan zijn eigen kindje moest denken. Mijn vader die uit het luik van de kelder komt en weer haastig wegduikt als de soldaat zijn geweer komt halen. Al deze scènes zijn doorspekt met de bange blikken van mijn oma, die alomtegenwoordig was. Ik weet niet precies hoe oud ik toen was. Misschien vier of vijf en toch wist ik wat er aan de hand was. Ik wist hoe gevaarlijk het was om mijn vader te verklappen.

Meer gebeurtenissen: ik lig tussen mijn vader en moeder in bed terwijl we luisteren naar het afweergeschut dat hemelsbreed een kilometer van ons huis opgesteld staat. Ik zie ons in schuilkelders. Zelf hadden we op de werf een schuilkelder van hout en plaggen. Wel doelmatig in de zin dat hij niet van de omgeving te onderscheiden was, maar koud en vochtig. In mijn idee zaten er doodenge beesten als ratten in. Bij luchtalarm gingen we gelukkig meestal naar Cinetone studio waar de hele buurt in de kelder bij elkaar kwam. De flits die ik voor me zie gaat over een moeder met een baby in een deken, terwijl het geluid van bommenwerpers tot ons doordrong. Gevaar op school: bij luchtaanvallen moesten we onder de bankjes. Soms gebeurde het als we buiten op de speelplaats waren. Ik zie mezelf daar met een pakje brood als talisman van thuis in mijn armen gekneld tegen een muur gedrukt staan. (Wordt vervolgd)
Foto 1 Met mijn moeder en tante Nel. Foto 2 Mijn zusje met ons neefje.

6.Precious Moment

C Writer Joanna Feldman-Pawlicka



**I think I'm connecting again with the energy of men
Last week I was with a group of my Israeli women friends
at really Israeli sing-along-evening. It was a very special evening,
not the most popular songs, but songs with deep message,
a lot of criticism, a lot of pain... Real Israeli fado with big critical voice.
Most of the evening I was singing and crying, some songs were so confronting,
together with the photo's shown, that I was stone paralyzed in deep pain...
THIS is also my home country, with beautiful new generation of young people,
who are very critical and so beautiful...
Everything feels so familiar, so me, my country, my people, my Tel Aviv,
the sea, the air, the always feeling of safety,
and always feeling of pain, so painful history, so painful every day reality...
I did not even notice him, all the time, but he was sitting next to me,
and one moment we were talking, about something,
we connected, it felt like we know each other for long time,
it felt good, it made me happy,
I forgot, that I was hurting, from connection with men,
I forgot that I decide not to fall into the trap of Prince Charming...
I was just there, in the moment, together with him,
Maybe not even overwhelmed...
I was just there enjoying a wonderful moment of connection...
I was not running away....
Not from him. Not from my tears. Not from my pain.
I was just there. A so precious moment...**



7. De Vogelverschrikker

Op weg naar Archetypen

De Vogelverschrikker moet zijn weg als niet mens nog vinden.

Ook al is hij naïef snapt hij dat door kleur

Te geven aan de weg die hij moet volgen de wijsheid tot hem zal komen.

Wijsheid komt met de woorden volgens deze Inner Child kaart.

Advies: vertrouw op je mentale vermogens.

Het idee is om 'ns in een woordenboek te kijken, een nieuwe taal te leren of de klassieken te bestuderen. Toevallig of niet toevallig zat ik van de week

In de tram met een tweede legvader en zijn engelachtige blonde zontje die een appelflap had gekregen. Toen ik hoorde dat het jongetje het zakje met appelflap wel mocht vasthouden maar nog niet openmaken om de flap op te eten, kon ik niet nalaten om te zeggen

dat dit op een Tantaluskwelling leek. De vader keek me vragend aan.

Hij had wel eens van Tantalus gehoord maar kon hem niet meteen thuisbrengen.

Dus vervolgde ik mijn betoog door uit te leggen dat Tantalus gestraft werd door net niet bij de sappige druiven te kunnen die door de wind heen en weer gezwaaid werden, terwijl zijn dorst steeds groter werd.

O ja, de oude Grieken, die hadden mooie mythes.

Dus ging ik verder en vertelde hem dat al die goden nu als archetypen dienen.

Interessant! Hij ging meteen googlelen en zoeken naar 'Goden in elke Man' door Jean Shinoda Bolen. Zelf zal ik mijn mentale vermogens aanspreken door me eerst weer te verdiepen in 'Godinnen in elke Vrouw' door dezelfde schrijfster. En zo kan het proces weer doorgaan.

Inner Child kaart: Zoeker van de Zwaarden

8.A Shot of Jiddisjkeit:

About Ruth Wertheimer



After seeing the documentary ‘Ask Dr. Ruth’:

**If I ever saw a rolemodel I would like to follow
When it is about energy it is this Dr. Ruth
The Jiddisjkeit is pouring
out of her movements and words
As orphan of the Holocaust
She became the inspiration of the Americans
By making them aware of the impact
Sex can have on our lives
Because sex is normal
Nothing obscure or secret about it
You better enjoy IT
In the film she becomes ninety
Looking back on three marriages
Only the last one happy**

9. Our Deepest Wish: to belong



My deepest wish is to belong

I have two big themes that have been shadowing my life:

- **growing up in wartime**
- **having to deal with mental illnesses**

Wartime began when I was three, ended when I was eight.

Mental illness coincided as my father came back from the front in 1940 with broken nerves but that did not end in 1945, it went on till he died in a psychiatric institute in 1962. Ever since I have been dealing with anger.

How is it possible that some people are so blind that they think they have the right to destruct the World and our lives.

It took me a longtime to see and understand that I have a free will and can decide whether I stay in the victim role or step out of it by accepting that war and mental illnesses are lessons life offers to teach us that in the end the quality of our life depends on our own capacity to give and receive love, tune in to the beauty of life that happens to surround us and decide that this is where we belong.

10. Life Hurts



**Life hurts
Life is painful
Life makes us victims
Oh how pityful we all are
Poor me
I fell in the metro
Why me
Why did I have to fall in the stupid metro
I was feeling great
On my way to a beautiful walk
Together with a funny dog
Not mine though
I am a dog sitter, a dog walker
But all the same
We did go for the walk
The sun was there
We met nice people
The green was greener than green
The water was brilliant
And we walked and knew
We were in the right place
Being part of a Wonderful World**



11.Woman Power

**I see a city
Looking like New York
The colors are friendly
Pink, yellow, light green
In between darker green
That could be trees, gardens
The green that makes a city livable
Overwhelming image of a woman
Rising up out of the stones
Yellow is her basic color
She also has blue and red spots
That make her radiant
I feel my heart beating**



**Looking at this Feminine Power
Touches me as I am a woman too
I know I have or am Feminine Power
And don't find it easy to express it
The idea of not being alone
Of being part of human kind
Being part of this radiant energy is exciting
At the same time
A voice is telling me to be cautious
To take care of me
The World is not really waiting
To be bathed in this feminine energy
First the masculine power should manifest itself
First the business
First the daily things
First the suffering always the suffering
To find our way on earth
And then maybe for a short flash
There is space for this splendid joyous Light
But only in safe places like a museum
Or some other art palace
In daily life it can be dangerous!**

**In the Stedelijk Museum
Looking at the art of Maria Lassnig**

12. Witte Mannenwereld

Na het zien van de film Heaven's Gate



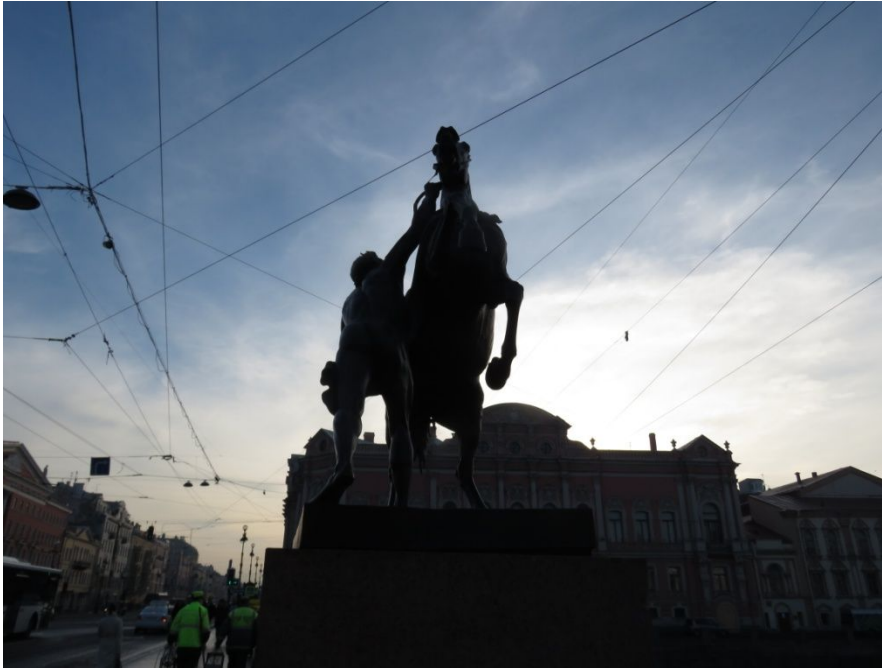
**Wyoming 1870 – Slagveld - Rijke boeren versus
arme Oosteuropese immigranten die koeien stelen
Althans dat doen sommigen - Niet allemaal
Toch zal iedereen boeten - Niet alleen de armen gaan er aan
ook de rijken zelf - En maar schieten
Hart van het verhaal is hoerenmadame Ella
gespeeld door Isabelle Huppert - Gewoon een leuk mens met twee liefdes
Eén die met haar wil trouwen - En een ander die haar wil redden
Maar al getrouwd is - Ik ben van slag - Geniet van Huppert
Krijg het verhaal dat bijna vier uur duurt
Nauwelijks door mijn strot - Ik ben met een inhaalslag bezig
door het Huppert festival te volgen - Van de verhalen word ik niet altijd blij
in La pianiste waren er de realistische SM scenes
Niet mijn smaak - Hier gaat het over het Wilde Westen
Met heftige gevecht scènes op paarden - Indrukwekkend –
Maar ik maak me zorgen over de paarden
Uiteindelijk gaat iedereen er aan - De strijd gaat over het mogen verdedigen
Van je eigen erf, je eigen hebben en houwen
Waarom de gekte niet ophoudt als er weinig meer te verdedigen valt
is mij een raadsel - Misschien lokt de Poort van de Hemel
Afgelopen zondag waren er twee bloederige schietpartijen in de VS
Zoveel jaar later is er wat dit betreft niet veel veranderd**

13. Why am I black baas?



In het Stedelijk Museum - In het Zadelhof café - Waar een cappuccino € 3,75 kost - Nogal duur vind ik dus - Neem hem toch - Hoewel ik denk ik had beter naar beneden en naar buiten kunnen gaan en daar koffie drinken, maar waar zeur ik over? Ik zit hier, ik ben wit, zie hier nauwelijks of niet zwarte mensen zoals op de foto's van Ad van Denderen in 1990 en 2017 gemaakt in Zuid Afrika. Via een drone mocht ik van boven neer kijken op Welkom, keurig wit middenklas stadje; aangeharkte tuintjes, zwembaden met niemand er in en op Thabong - niet zo keurig en gekleurd. Moet ik mij nu schuldig voelen omdat ik tot het blanke ras hoor? 'Why am I black baas?' lijkt mij een goeie vraag die de baas ook niet beantwoorden kan; het is wel een vraag die tot de kern doordringt. Waarom ben ik blank Baas, en niet Joods, niet zwart, niet gekleurd, niet Indiaans, niet Aziatisch? Welke les heb ik als witte of blanke vrouw te leren? En als ik een witte man was? Of een Native American? Of een zwarte Afrikaan? Welke les als ik een sjeik was of een rabbijn? Of als ik bij de Nazi's zou horen? Als ik bij mezelf als witte vrouw begin denk ik dat les 1 is begrijpen en accepteren dat niet ik of iemand anders de beste is van geboorte maar dat het gaat over wie denkt dat hij de beste is of moet zijn en de macht heeft. In Zuid Afrika is de macht gedraaid dat wil niet zeggen dat de zwarten over hebben genomen. Nee, als ik het goed begrijp zijn ze bezig te groeien door zich te ontwikkelen. Maar het is niet zo dat de blanken nu de mijnen ingaan en de zwarten de slavendrijvers zijn geworden. Het mooiste wat in mijn ogen zou kunnen gebeuren is als wit zwart gunt zich te ontwikkelen en zwart wit gunt om gewoon door te groeien. Ideaal lijkt mij als zwart en wit besluiten - zoals wij trouwens allemaal moeten doen – eerst baas in eigen leven en eigen wereld te worden en dan onderzoeken of er contact en ware verbinding met de ander mogelijk is.

14. De Russen en...



De Russen en de Iconen - De Russen en hun Ziel
De Russen en de Tataren - De Russen en hun Strijders met Paarden
Vroeger... De Russen en de Regen - De Russen en de Macht
De Russen en hun betrokken zijn bij het leven
De Russen en hun Wreedheden - De Russen en hun Kunst
De Russen en mijn Betrokkenheid
Bij hun harde levens, de kou, de wreedheden
die ze hebben moeten doorstaan
en die nog altijd boven hun hoofd hangen
En dan zijn er de kerken, de klokken, de psalmen die helen
Tenminste dat denk ik na het zien van de film Andrej Roeblov
van Andrej Tarkovsky die speelt in 1400
De modder, de regen, de Russische koppen
zijn van toen, van nu en van altijd
Ik geloof, denk, hoop dat het meevalt
dat martelen, vernielen, moorden, verkrachten
in oude tijden, maar dat is niet zo...
Vandaar wellicht de tegenhanger in de kerken
De pracht, de praal, de schoonheid van de iconen,
van de stemmen die de ellende even doen vergeten
Vandaar ook die waanzinnige drang om dat
te creëren wat tegenwicht biedt
De monnik Roeblov die leeft voor zijn iconen
En dan zijn er de klokkengieters
die uitgedaagd worden door de Tataren
De megalomane klok luidt op het juiste moment
Het leven kan weer doorgaan...

15. Making Choices

C Self Coaching Program:



Vrijheid – Freedom: Polyester Beeld/Sculpture van Ellie de Jong

In my book ‘Gestalt Process Writing to C’: ‘I feel rich as a woman who knows she is part of a Bigger Plan and connected with a Bigger Whole. What I did by writing without realizing is exploring my spirituality, as I understand that:

‘Spirituality is a broad concept with room for many perspectives. In general, it includes a sense of connection to something bigger than ourselves, and it typically involves a search for meaning in life. As such, it is a universal human experience—something that touches us all. People may describe a spiritual experience as sacred or transcendent or simply a deep sense of aliveness and interconnectedness.’ University of Minnesota.

What – How – Why

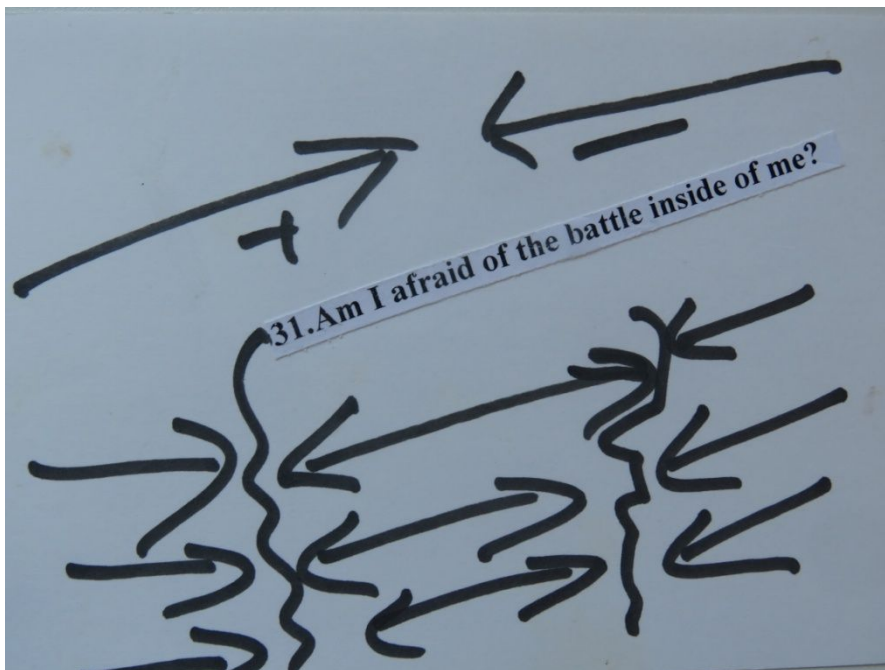
- 1. Content: What are the facts?**
 - **I am longing to create a community**
 - **What is my target audience/doelgroep**
 - **What is the beginning?**
 - **Is it about the Will?**
 - **Yes without the Will no start**
 - **At school I learned to pray and listen to God**
 - **My aim has always been to live connected with the sacred**
 - **In my family this was not recognized**
 - **In the basic school it was**
 - **I lost God when sex entered my life**

2. **Process: How does this feel?**
 - I feel a laugh inside me
 - There is humour in it
 - I feel excitement

Life is not only about suffering it is also about enjoying

3. **Meaning: Why? What is it about?**
 - We have to believe in Will & Love
 - We have to make choices
 - We have to become our Own Boss
 - We can decide if we go for happiness
 - We can decide if we go for Love
 - We can decide if we live in connection with the sacred
 - We can decide if our relation is number one in our life
 - We can decide if work is number one in our life
 - To say Yes to what this means,
 - means we also have to be able to say No

Right Question 31 in Gestalt Process Writing to C:



Q31. Am I afraid of the battle inside of me?

Afraid? It is more that I am tired of this battle between my heart and my head, between my longing to connect and become one, and my need to make money and adapt to what society needs to pay me for my services.

This last sentence makes me dizzy. How can I offer what I learned about commitment and deal with the fear to be who I am and make money?

I feel like withdrawing inside my house and to stop taking part in the rat race process.

Just live in harmony with myself, my family, my pets, my house, my neighbourhood, my garden, my music. Why can't I? Is it about money?

Is it about not being able to teach what I have learned?



Just look for an hour at this painting and write down what you see

Slave Driving

I open Sketches of Joseph Zinker on page 164, my eyes fall on a discussion between Robert Harman and Joseph about Gestalt training programs:

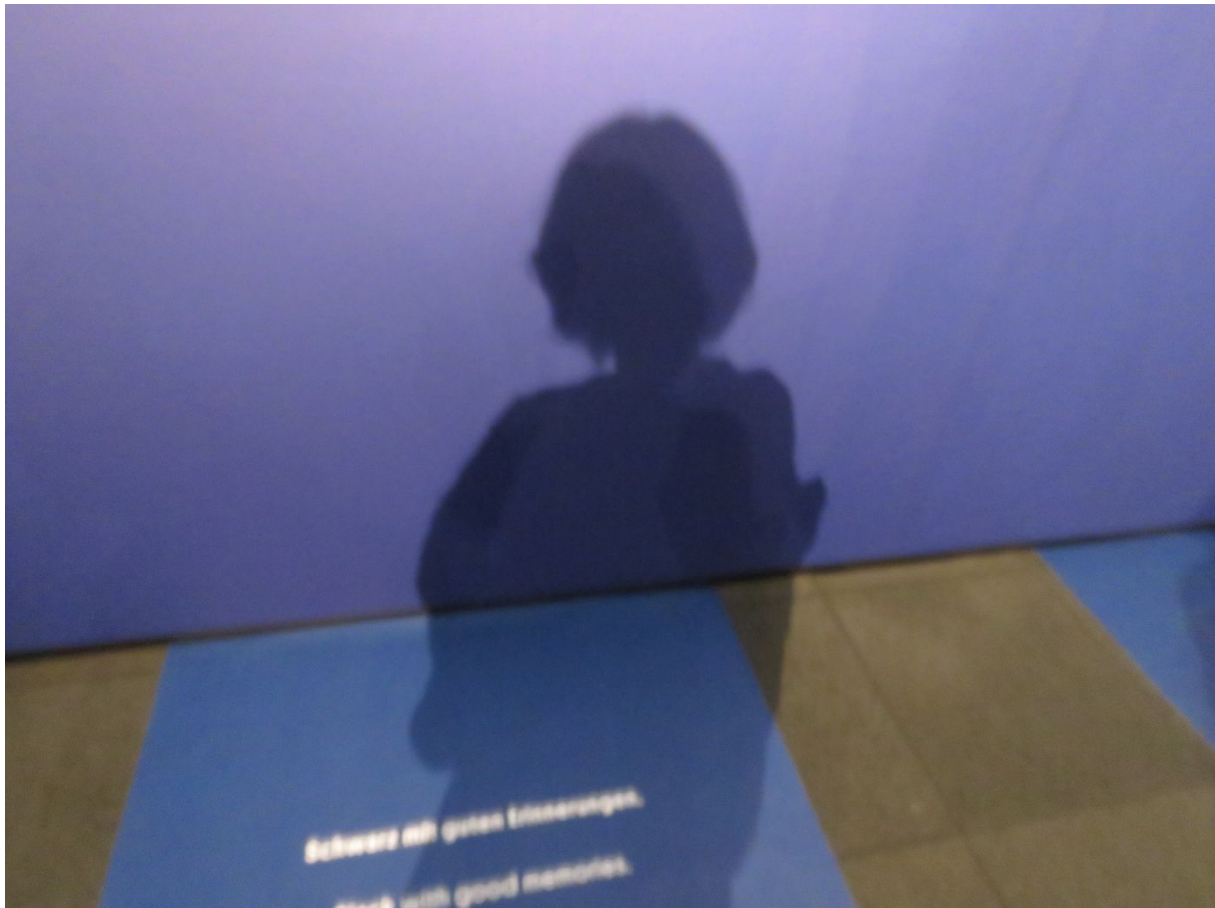
J.: 'Unlike the slave driving that we do in the institute, I would have field trips (...) to the Natural History Museum, to the Cleveland Art Museum, to the Cleveland Institute of Art, to the Cleveland Orchestra, with specific thematic assignments. I would sit down two students in front of a painting and say to them "Write down five or six pages of what you see in that picture."

Sit Down and Write

Idea: have a look at my painting or at the sculpture above for more than an hour or listen to a concert and start writing while you are looking or listening. Please take all the time you need, forget you have other things to do, better things to do, practical things to do. Once you are in this experiment the time is yours, you can relax and just be, although you are writing. This kind of writing is not about accomplishing a task, it is about being. But it will not help to make money. That can be a problem.

16.Muziek in Beeld – Beeld in de Muziek





**Ik drink de muziek van Blaudzun in terwijl ik kijk naar
'Ungeklärter Herkunft: Türen verstopfen und den Raum nicht betreten'
van kunstenaar Sigmar Polke.**

**Ik zit 1^e rang op een zachte bank in het Cobra Museum
En krijg beeld, muziek plus de dans van een klein meisje
Dat moet bewegen in het veld van mijn camera.**

**Het gaat om elektronische muziek waar ik tot nu toe
Mijn oren voor dicht deed.**

**Ik ben gegroeid, luister, kan luisteren, kan zelfs ontvangen
Ben wel blij dat er ook de klanken van stemmen zijn
Buiten regent het**

**Ik wilde op deze zondag niet tussen vier muren blijven
Besloot de RMC te bellen**

**om mij naar deze toverwereld te laten vervoeren
Intussen danst het meisje door en door...**

Ze danst nu speciaal voor mij

Ze weet dat ik haar zie, haar goed vind

Zo danste ik vroeger zelf op onze slaapkamer

In mijn roze bruidsmeisjesjurkje

Mijn publiek was mijn babyzusje

Dat binnen een paar minuten begon te huilen

Mijn moeder stormde dan de trap op

Gaf mij een uitbrander en redde mijn zusje

De video's Cobra – Blaudzun en Polke zijn te zien

Op Vimeo/tinevanwijk

17.Ceremoniële Afrekening

Een Poepje Laten Ruiken



Pure Luxe - Zit op het terras van Eye - Wacht op mijn nicht
Heb zin in iets lekkers - ben nog bezig met 'Een Poepje laten ruiken'
en 'Bien fait' nadat er vier doden vielen
in de film La Cérémonie met Isabelle Huppert
Een ceremoniële afrekening dus: een poepje laten ruiken
is wel waar ik naar verlang - Ik denk aan een ex en zijn zere voeten
Ik zou hem inderdaad wakker willen schudden
Als ik me door iemand vernederd heb gevoeld dan is het door hem
Vernederd in mijn liefde die ik overigens nog altijd voel
Waarom moest dat? Waarom houdt hij en waarom hou ik dat dertig jaar vol?
Hij deed het ook bij een andere geliefde - Het was dus niet zo persoonlijk
Uiteindelijk komt de Boemerang bij hemzelf terug
Daar zit hij dan met z'n zere voeten - Alleen? - Is hij nu gelukkig?
Geen idee - Heb wel een poging gedaan contact te maken
maar hij liet me weten dat ik voor contact niet bij hem moet zijn
De winst van deze dertig jaar is, dat ik me uiteindelijk
niet heb laten vernederen – Integendeel - Ik ben groots uit de as opgerezen
Sorry voor jou Ex - Ik weet niet wat je bedoeling was/is
Maar geslaagd ben je niet wat mij betreft - Lopen doe ik nog als een kievit
Mijn voeten houden van me, merk ik - Ze gunnen mij dat ik buitensporig
van het leven geniet - Ik zit hier op dit terras op zondagmiddag
en hoor bij het Amsterdam dat zichzelf een zalige luxe lunch gunt.

18.Living in the Now



Identifying with the movement
The changing of the colors
The smell of the water
Being so near it makes me feel humble
I see the seagulls swaying on the waves
And feel peaceful
It is what I do myself
If I dare to believe I am allowed
Sitting here feels like pure luxury
A nilgoose arrived
It is standing on a stone
With the radiance of the sun right behind it
It is washing itself
Making toilet
O, no it is a coot I see now
I have been walking along the river
Taking pictures
Wondering why
Am I not repeating myself?
Will I not bore my facebook friends
When I publish them?
Maybe I should say sorry



**I do not want to bore you
But when I look at the beauty around me
I know I have seen it before
I have caught it in my camera before
And then I realize I have not
What I see, what attracts my eye
Is all new to me
Just as every day is a new day
With new chances and adventures
Just as I am not the same as I was yesterday
When I am ready to become aware of the details
I see the new, I feel the new
I do not have to be afraid
of repeating myself and being a bore
I have never sat in this place before
What I see is new
What I experience is new
All I have to do is trust
That it is a matter
Of to see or not to see
To feel or not to feel!**

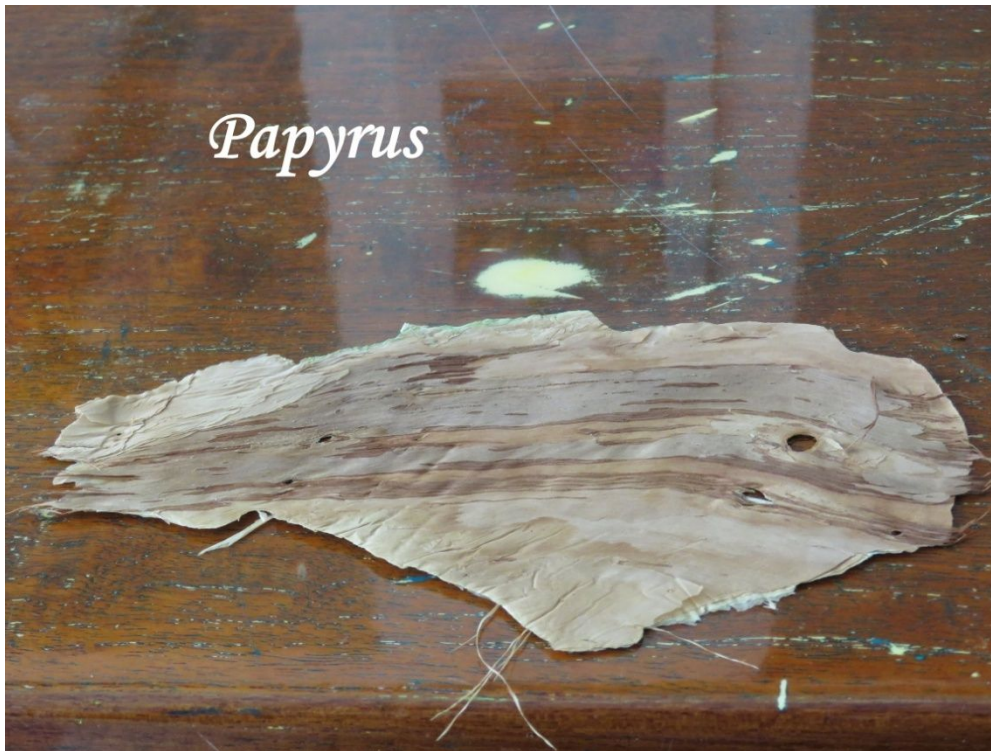
19. Moed



**Moed om hier te zitten en het gevoel te hebben dat ik er bij hoor
Dat ik van nut ben - Ik moet 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 door te geven
die ik in de loop der jaren heb opgedaan.
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**

20. Talking on Paper



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

21. Looking in the Mirror



Am I good enough as a woman?
I look in the mirror of M. and feel excitement
I see the innocent girl looking into a World
Waiting for her without telling her what to expect
Am I good enough to stand the test of being looked at
Will I be seen while sitting here in the Stedelijk Museum
Pulling strange faces
I can feel the laugh in me when I realize
What I am doing
What I am seeing
I can sit here like this for hours
Don't care so much anymore
About being good enough
I look I am I am looked at
I feel I am okay as I am
Without having to perform
Or to answer expectations

After seeing with M. a video of Steffani Jemison
in the Stedelijk Museum

22.The Perfect Woman/De Volmaakte Vrouw



Wie ben jij? Who are you? - Wie ben ik? Who am I?
Wie ben jij niet? Who are you not? - Who belongs to you? Wie hoort bij jou?
Who belongs to me? Wie hoort bij mij? - Jij hebt het hele traject afgelegd
dat van vrouwen wordt verwacht. - You completed the whole trajectory
that is expected from women. - Keurig getrouwd – Neatly married
Financieel in orde – Financially okay - Gelukkige kinderen, kleinkinderen
Happy children, grandchildren - Goed huis – Perfect House
Carrière gemaakt – Established a career - Niet te, net goed – Not too, just right
Ik niet – I did not - Wel getrouwd – I did marry
Niet zo keurig – Not so neatly - Geen kinderen – No children
Wel stiefkinderen maar die waren niet zo gelukkig met hun vader
En met mij toen - Step children yes, but they were not
Too happy with their dadand with me, his wife then
Wel carrière gemaakt – Career yes - Niet zo bescheiden – Not so modest
Hoewel het gaat over de onderstroom - Although it is about the undercurrent
Waar geld niet de boventoon voert – Where money is not king
De vraag is: hoe serieus neem ik jou? – Question: how serious do I take you?
Hoe waardevol vind je mij? – How valuable do you think I am?
Belangrijkste vraag: hoe serieus neem ik mijzelf?
Most important question: how serious do I take myself?
En... hoe waardevol vind jij jouzelf? And...how valuable do you think you are?

Dit is een uitnodiging om te onderzoeken – This is an invitation to explore
Hoe serieus, hoe waardevol - how valuable, how serious we take ourselves
Contributions will be published in the next issue of the To C Magazine

23.De Volmaakte Vrouw – The Perfect Woman 2



**Ze kijkt alsof ze poep ruikt – She looks like she smells stool
En ik ben de poep – And I am the stool
De poeperdepoep – the pooperthestool
O, wat is er nu weer mis met mij – Oh, what is wrong with me now
Stink ik – Do I stink?
Ruik ik als shit – Smell like shit?
Ik wist het niet dus – I did not know
Ik dacht: er zit een luchtje aan jou –
I thought there was something fishy about you
Een luchtje, een bedwelmend duur geurtje –
A smell, an expensive intoxicating smell
Ook dat ruik ik niet meer – I do not smell that anymore either
Het gaat verloren in de poeplucht – It is lost in the odor of the stool
Van mij? Van jou? Van wie? – Mine? Yours? Whose?
Houd je ogen geloken en verroer je niet –
Keep your eyes stained and do not move
Anders verraad je wie je werkelijk bent:
Een bom die op springen staat....
Otherwise you betray who you really are:
A bomb ready to explode**

24. Volmaakte vrouw 3: Een Geweldig Mens?



Misselijk. Kotsmisselijk
Boodschappen ingeslikt die me opbreken
Boodschappen waar ik blij van werd:
je bent een geweldig mens
O, vind je dat? Zie je dat?
Niet verder kijken dan mijn neus lang is
Niet willen weten dat ik 'een geweldig mens?' ben
Op wie jij jouw bewondering projecteert
Die uiteindelijk niet over mij blijkt te gaan
Maar over wie je zelf graag zou willen zijn
Dan komt het keerpunt
De heldin valt van haar sokkel
En neemt de projecteerder mee in haar val
En dit alles omdat 'het geweldige mens'
Niet blijkt te deugen, maar gewoon een vrouw
is met haar eigen kleingeestigheden
Met andere woorden:
De heldin beleeft de zoveelste val van haar ego
Ik dacht dat ik die fase voorbij was
Maar beseft nu dat dit niet zal gebeuren
Zolang ik nog op aarde ben en ook verlang
Naar de warmte en liefde van een mens,
Een man, een vrouw, een kind, naar de liefde van mijn familie
Liefde is een werkwoord heb ik geleerd
Nog genoeg te doen dus

25. Volmaakte Vrouw 4: In de Val Gelopen



Wie ben ik als vrouw?
Waarom heb ik het nodig om keer op keer in de val
Van de ijdelheid te lopen
Die gelooft dat ze oprecht bewonderd wordt
Door mannen en vrouwen zonder voorbereid te zijn
Op de val die onvermijdelijk gaat komen
Als blijkt dat ik toch niet die volmaakte oermoeder ben
Die haar armen onvoorwaardelijk opent voor hen
Die hartstochtelijk verlangen naar de warmte
van de moederschoot, het moederlijk, de moederborst
Het spijt me, maar ik heb ander soort aandacht te bieden
Oprechte aandacht die gaat over je zien, je voelen
In je strijd om een zo goed mogelijk mens te zijn
Ik zie, herken, voel mee, ik stimuleer, sta achter je
Zou je willen toeschreeuwen: ga in je kracht staan
Geniet van wie je bent: een parel van de schepping
Maar ...je zult het wel ZELF moeten doen
Net als ik...

26. Volmaakte Vrouw 5: Genezende Handen



De Hand van Sol die 8 is

**Beschermmer van de Staven gaat over aartsengel Raphaël
Die heerst over de lente, die de weg wijst en zorgt
voor elke ziel in nood op aarde.
Wat wij van hem kunnen leren is de energie van onze gevoelige handen
gebruiken om energie op te wekken bij familie en vrienden die lijden
Het rare is dat ik weet dat mijn handen meer zijn
dan technische armverlengstukken
die kunnen schrijven, knippen, kneden, knutselen, pakken...
Ze kunnen ook aanraken en voelen
Ik doe dat wel als ik zelf pijnlijke plekken heb
Maar mijn handen aanbieden aan mijn familie of vrienden
Als bron van genezende energie maakt me heeeeel verlegen.**

27. Ik-Gerichte-Dingen



Kaart: Raponsje – De Toren van Tarot

Het sprookje gaat over Ik-gerichte-dingen

Over haar dat de manifestatie van het ego is

Het gaat ook over zingen en het wakker worden van het keelchakra

Nou wil het toeval dat ik net een C Song heb gemaakt

over mijn confrontatie met de algemene mening

die voornamelijk met materie bezig is

Ik schrik als ik merk dat ook mijn collega's

daar zijn blijven steken

In het sprookje zit Raponsje opgesloten

in de Toren maar wordt gehoord door de prins als ze zingt.

Via haar vlechten die uit het raam hangen klimt hij naar binnen

En toen leefden ze nog lang en gelukkig!

Zwaaien??

Bij mij was er vandaag een fb-prins die avances begon te maken

Zwaaien, boodschappen, mag ik je foto?

**Ik heb hem meteen 'unfriend' - Ik verwacht niet dat mijn transformatie
die volgens de kaart op komst is, uit deze prinselijke hoek gaat komen**

Ik krijg er een nare smaak van

Op zijn pagina gaat het over aardig zijn voor elkaar.

Goed recept, nu nog doen - Ben ik verhard? Welnee!

Door ervaring wijzer geworden

Als je het spel wil spelen

Zul je toch echt van betere huize moeten komen

28.Op eigen grond?



In wat het Park Rieteland-Oost heet

Een park dat meer lijkt op een tuin vol wilde bloemen

Een park met witte kindjes, schattige meisjes met zoete stemmetjes

Ik zit op een lange bank, die ook gebruikt kan worden om op te spelen

En dat doen ze de peutermeisjes, de wisselende meisjes

De jongetjes met een vragende uitdagende blik in hun ogen

Ik nodig ze uit om over mij heen te klimmen

Ze geven een handje en hup daar nemen ze een grote stap over mijn knieën

De vraag is of ik hier op mijn plek ben. Is dit ook mijn grond?

Ik woon niet in een van de kapitale villa's, die bij dit park horen

Ik heb geen kleine kindjes, geen kleinkinderen

Zelfs geen eigen hond meer die ik in dit park uit kan laten

Het brengt me bij het boek dat ik aan het lezen ben

dat The Choice heet en geschreven werd door Dr. Edith Eger

die samen met haar zus Auschwitz overleefde.

Ze trouwt met Belà ook een *survivor* op een andere manier

De Hongaarse Joden werden pas laat in de oorlog opgepakt en gedeporteerd.

Edith en haar zus hebben de verschrikkingen een jaar kunnen doorstaan

maar als het langer had geduurd waren ze er waarschijnlijk aan onder doorgegaan

Het stuk over Auschwitz heb ik even overgeslagen; hoop dat ik het kan lezen

als ik heb begrepen hoe Edith's keuze voor het leven heeft gewerkt.

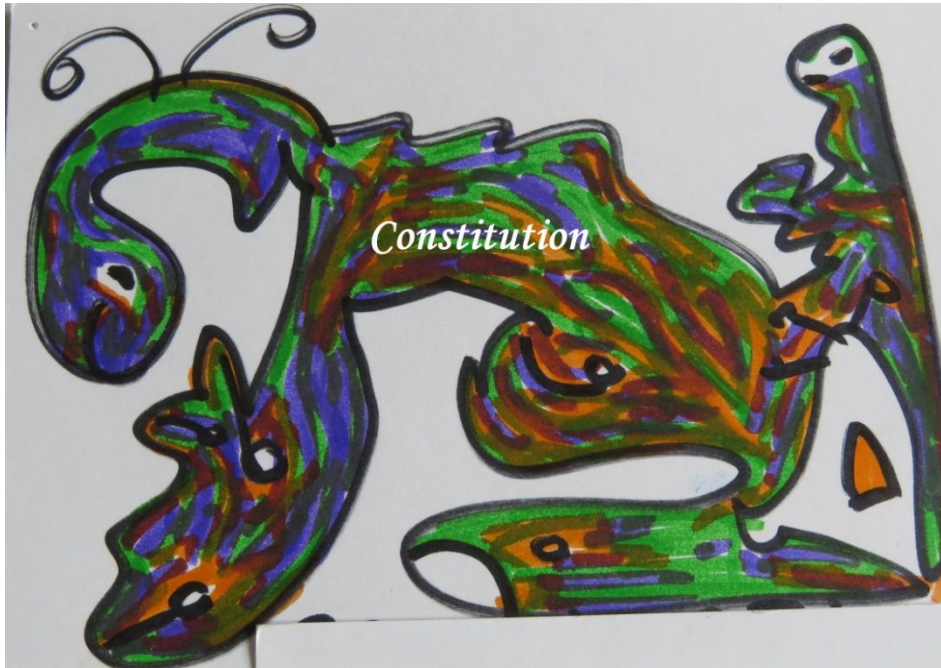
De keus gaat ook over kiezen voor Israël, wonen in een tent en leven met weer oorlog,



**of voor de US en een veiliger comfortabeler leven.
Belà en Edith zijn het niet eens
maar gaan uiteindelijk samen met hun kinderen naar de US.
Hun twee dochters hebben de leeftijd van de meisjes, die hier spelen,
hun stemmen zullen niet zo anders hebben geklonken,
hun woorden trouwens ook niet
Behalve Nederlands en Engels worden hier talen gesproken
die ik niet kan thuis brengen.**

**Terug naar het Hier en Nu
Net als Edith keer op keer moest doen
Ik zit hier in een genadige zon
Luister naar het ritselen van het riet
Naar de stilte nu de kindjes naar huis zijn
Het gekwek van de watervogels
Die veel te vertellen hebben
Net als Edith zal ik mijn plek moeten en mogen innemen
Ik loop waar ik ook ben, net als zij op eigen grond**

29. Attractive Women Being Better



The film Bombshell is about women who work at FOX and were intimidated, harrassed by their fat boss With a better position as a reward The fat boss was the one who decided if you were Attractive = sexy enough to be a key woman of the tv news. This means it is all about power. The boss has a powerful position, the women have Power to show yes or no their legs Of course you can only show your legs if you are invited Which means having a chance to be chosen and win Question is if you decide that being on tv is more important Than feeling humiliated when you agree to show your legs The real battle starts when the competition between the women is opened Because new legs are more attractive than those who served for years But the number one key woman prepared herself for this moment When she would lose her position for a younger look alike. As it turned out she had tapes and other proves of the intimidation She could use to sue her disgusting boss This played just before Trump would win the election Untill that desastrous moment there was hope of a turning point But alas...the battle goes on, the misuse of power as well

30. Identified as...



After visiting the Suriname exposition in Amsterdam
I longed to write something to the Group of colleagues
Who I got to know better in the AAGT Identified as White Interest Group.
This Group stimulated me to look differently at being white.
Statement in the Group is, if you are white you are privileged.
Which means you carry a burden, you are co-guilty.
In my case being from Amsterdam – I understood –
Means having ancestors who profited from bereaving
our colonies and from trading slaves.
Maybe not directly but it is where the money came from?
Accusations that made me wonder about the speaker(s).
Why this need to accuse others when all of us
come from situations that were not exactly peaceful.
When I think about the US I can't help wondering
how it feels to have ancestors who had to eliminate
most of the original population to keep the power to themselves?
Nevertheless there are still Native Americans
who have wisdom to share that in my view could save the earth
If people with power would listen and trust them.
Back to Suriname and the history that goes back 13.000 years.
Part of the history is that the Dutch traded New Amsterdam
With the English for Suriname.
Now it is a free country with so many cultures
that we in Amsterdam can learn something from them.
And that's where I can free myself from the guilt idea.
Free myself from shame when I think of my ancestors,



your ancestors, our ancestors who had a hard time surviving.

If I don't kill you, you kill me.

**If I don't take care of me and my family,
you, whoever you are, outside my community,
outside my borders, will misuse me.**

**All I want to say is: let's stop judging each other
and instead share the pain of being human
and having to create a life by taking a place
and taking space which means crossing borders
as we all have to share this one earth.**

**Let's experiment with crossing borders
not by dominating each other but by using our Curiosity.**

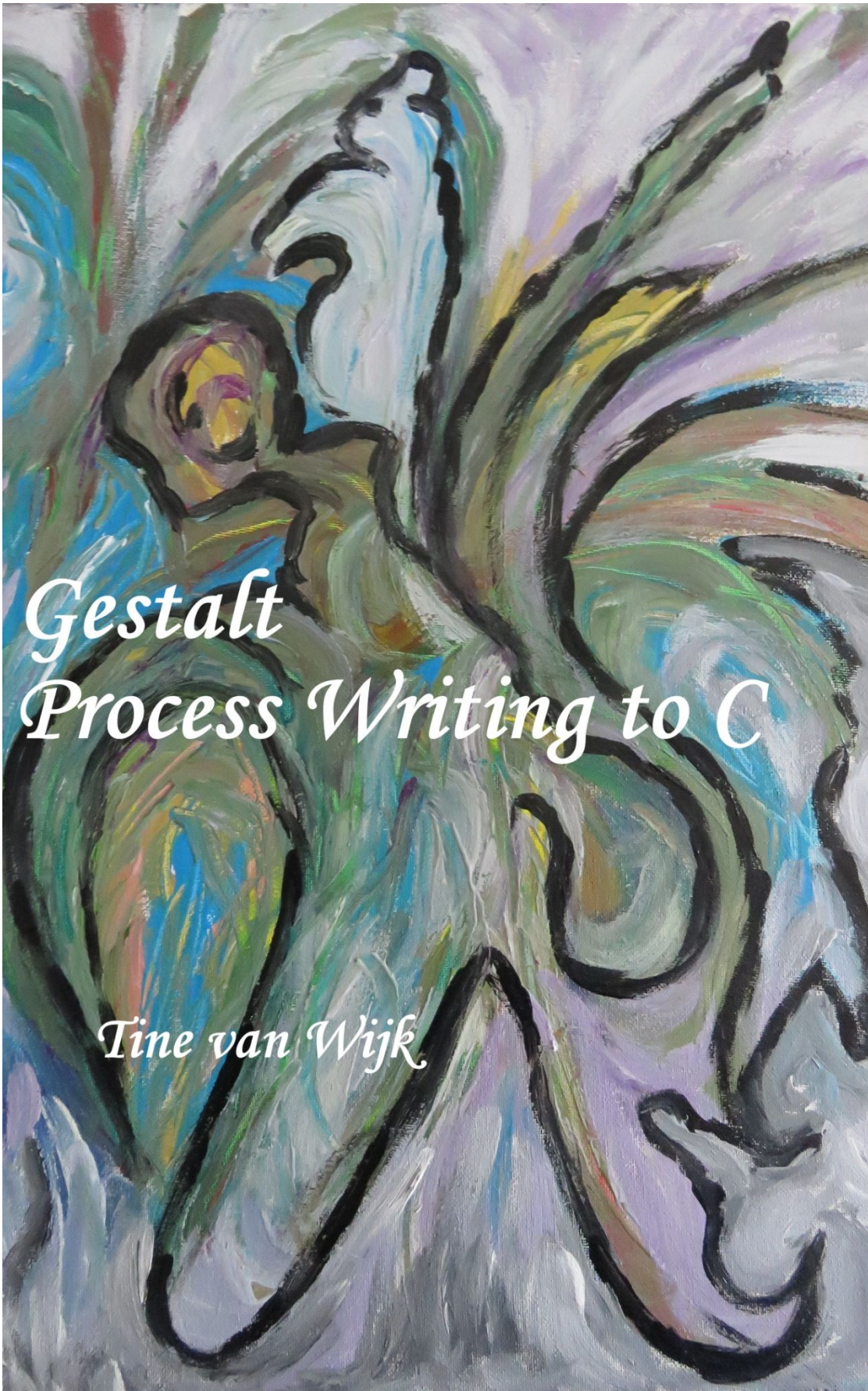
**I am happy I could do it by visiting the Suriname exposition
that was an enormous succes in Amsterdam.**

**I was there with hundreds of white and black Dutch people
Looking, wondering, listening to the stories.**

**What I felt was togetherness: something good is happening here
We are ready to SEE each other as humans and share our tears!**

**The next issue of the To C Magazine will focus on Nourishment,
which means focus on food for the body, the mind and soul.**

Contributions are welcomed on info@tinevanwijk.nl



*Gestalt
Process Writing to C*

Tine van Wijk