

*C Word Inspiration Card*

## Competition



Here she comes the Blue Better Knowing Elder  
Who has been living her life with zest and passion  
Who nevertheless or because of this is  
Constantly in competition  
Being the eldest gives her a position where she is alone  
There is only one eldest in the family  
One who is the first of the next generation  
Here she comes surrounded by the younger ones  
She has to take care of  
They are there not knowing who they are  
Not knowing about the Blue Elder  
Who has her responsibilities because  
She has to be the one who is wiser and does know better  
And has therefore to endure the innocence  
The not knowing, the not feeling responsible  
Of the younger ones, boys and girls unwilling to grow up  
Never ever will they catch up with her?  
Her biggest problem is that she is a woman  
How can she be head of the family?  
How is it possible that she is the wiser one?  
How can she be the boss of her own practice?  
They the younger ones know better than that...  
They know there is only one thing to do:  
**KILL THE LEADER!**  
But the leader does not want to be killed  
The leader goes one being the Blue Elder  
Knowing that someday when they are old enough  
They will understand  
They better become their own leader  
Their own boss and leave her, the Blue Elder, alone  
Maybe it is even time for them to listen to her  
The truth is that she has wise things to say  
But...that will only be recognized by the ones  
Who have become wise and knowing better themselves



## Inhoud – Content To C Magazine 9 Competition

*Competition in my life started when I got a sister and had to be the wisest. I was three and wanted to be a good girl who met expectations. I probably still am but something changed nevertheless. Having to be the best is not exactly a condition to become happy. Not only that it is mission impossible, it also creates a lot of hostility around you. Finding Gestalt was a wake-up call for me. I began to realize that the real Competition is inside. The real Competition is between our Ego's and our Sacred parts. This realization stimulated me to practice being the best Tine. In this issue you can read that this means in reality we have to tune in to the inspiration that comes our way. We can do it by meditating like Irize Loots did with the C Writers, we can do it by painting like Willemine Kellermann did in Messages from Another World or we can do it like I do by creating words connected to images and by practicing Gestalt. I know there is a lot to read and see in the To C Magazine. But maybe it is enough when you take little bites. Once we are open and ready to receive we can't help seeing how rich and abundant life is. I hope you enjoy! Love from Tine van Wijk*

1. Comprehension
2. Creation
3. Crone
4. The Writer and the Singer in Me
5. Continental
6. Commitment
7. Ziek, kwaad of gek? *Wie heeft gelijk?* Sick, angry or crazy? *Who is right?*
8. Coaching
9. C-Writer day with Joanna Feldman *Mond dood – Silenced Voice* by Irize Loots
10. Change – Verandering
11. C Writer day with Anna-Eva White - *Irize Loots*
12. Messages from another World – *Willemine Kellermann*
13. Meditating Monk – *Mediterende Monnik*
14. C Writers day with Irize Loots
15. Een blik – A Look
16. Orang Oetan- Orangutan
17. Het regent
18. Vijftig jaar later – Fifty years later
19. Pola
20. Comfort
21. Walk to the Beach
22. Smartphone
23. Cost
24. Introduction 'Two Women' *Collegues, friends, rivals?*
25. Twee Vrouwen – *Collega's, vriendinnen, rivalen?*
26. Faith
27. Connection
28. Open to Love
29. Spoorloos – Trackless
30. Humans in Gestalt
31. The Gestalt Outlook

## 1.Comprehension



**Do I comprehend?**

**Am I comprehension?**

**What is it I need comprehension for?**

**Well, I want to understand the To C Magazine**

**Not with my head only but with my whole being.**

**3 Questions can guide me:**

**What? How?Why?**

**Content: What are the facts?**

**I see a longing for beauty**

**Words that go deeper than the surface**

**Drawings that are rather complex**

**Pictures taken in nature to catch the moment**

**I see chaos and imperfection**

**Process: How does it feel?**

**I feel my heart beating in my throat**

**Excitement in my breast**

**Heat in my stomach**

**Peace in my belly**

**Tension in my shoulders**

**Meaning: Why is it as it is?**

**Guidance from my book Gestalt Process Writing to C page 117/118:**





### *'Me and my Soul*

*Yesterday I bought a djembe, an instrument from Ghana to answer my need to feel the rhythm in my body, the rhythm, the music, the power and the radiance. I am still digesting the conference and wondering why I held myself back. Am I too afraid to show my real power, too afraid to be a strong woman and to show my aggression? Except that evening when we all jammed and played music and sang and danced. That's why I was inspired to buy the djembe and play it. Sing and play at the same time and become who I am. Let go of the pain of not being seen. Just show myself, although with restriction but giving an idea of the woman I am. In the privacy of my house I can just play and sing, without the longing or the need to be seen and heard, because in the end it's about me and my soul.'*



**What I comprehend after writing and reading those words is that the To C Magazine is my music. It has words, it has images that only need breath to let them dance together. To do this in public is a step too far. The To C Magazine is my safe path of expressing myself and to be who I really am. At the same time the To C Magazine is inviting you to join me in expressing yourself by writing the words that come from your heart, without worrying about being right or wrong. Being right or wrong is not what To C is about, being who we truly are and Connect that is our goal!**

## 2.Creation



**Happy community  
There is a smile on its face  
No body yet  
Just an head with an eye  
And a mouth with that smile  
The protection comes from  
The two eyed orange worm  
Together they fit in the yellow  
and the green field  
Where the cat is enjoying the sun  
While lying on its back  
Then we have the sharp mouth  
Pointing into the red  
That is surrounding the community  
It has its own eye with curl  
And what about the tail of the whale  
Being part of the bigger picture  
That is whole in itself  
Surrounded by the blue  
of a transparent wall  
that can express feelings  
by giving them a voice  
The blue wall is the skin  
Holding together the being that is inside  
The being that can be turned  
Without losing its meaning  
For the being is a completed creation  
That can step by step open itself  
To reveal the pureness of its inside World  
That is too vulnerable to just being shown to anyone  
Only the lookers, only the seers  
Will be able to Connect.**



### 3.Crone



*'To be a crone (60+)  
you need to let go of what should have been,  
might have been,  
you need to silence the whining in your head  
that will come out of your mouth next,'  
Jean Shinoda Bolen states in her book Crones don't whine –  
Concentrated Wisdom for Juicy Women.*

**So here I go: another day without whining  
and enjoying what the day will bring  
No more competition necessary  
I am allowed to relax  
Feel content  
I did up to now  
What I could  
I know I will continue  
Doing this  
As long as I am able to  
Not to win, not to be better  
Better than you  
I do it to grow  
Never too old  
Never too young  
To become who you really are  
Which means in my case  
To become the best Catharina**

## **4.The Writer and the Singer in Me** *A CoCreation*



**The writer in me just writes to write  
No other purpose  
Just to be who and what she is: a writer  
Writing from the Void  
She is nothing this moment  
She is not angry, not happy, not sad,  
She is not even longing  
She just is  
She sits and has a coffee  
While chewing on a slice of bread  
With cheese and olive oil  
That's it... That's all there is...  
Now at least - Although the singer in me  
Gives the writer a voice  
There must be a cocreation  
Between the writer and the singer in me  
The singer gives the writer a voice  
And the writer has words for the singer  
Nothing else is needed just now...**



## 5.Continental



**I Europe am the King continent  
I am here since the beginning of time  
I have been ruling the World  
With foreign continents  
That are floating in the oceans  
I Europe can not be defeated  
Look at my crown  
See how confident I am and feel  
I am the Elder  
I am the more experienced one  
I have lived through wars and revolutions  
That divided me inside  
Now I am on my way to healing  
And to become one with my parts  
That do not know each other well  
My parts, my subpersons are quite different  
My head is populated by the Vikings who want to conquer  
My heart and arms are tied together  
Here you meet my German part  
That knows about music, poetry, culture  
And about longing to win, to be the best  
Then there are my legs that have fire in them  
They dance, they sing, they make love enjoying the sun  
But they also have to face that life is not easy  
Even if you live in the sun  
You can be in danger for lack of health,  
Lack of money, lack of trust, lack of faith  
To unite every part of me  
Has to take its own responsibility  
By facing the fact that life is about connecting  
Through war or through peace  
The goal is the same: let's make love and connect!**

## 6.Commitment



**Commitment is my favourite C word  
Without commitment my life would be empty and boring  
I still remember the time before I found Gestalt  
And believed that life was about finding that One other  
That would make IT worthwhile  
That one Other I could love with my whole heart  
And of course he would love me as much...  
It did not work that way for me  
And when I look around me I see that I am not alone in this  
In the image I see a hand pointing to what, to where, to whom?  
The hand is surrounded by creatures, creations, projects...  
The hand is blue  
What I see must be all about me  
I am that black eagle  
That yellow figure with a split  
The orange fish heading forward  
The green whale swimming in the multi colored water  
I am the face with the question mark  
The nose that has an eye in it  
The soup I swim in, my soup, is green  
The color of the heart energy  
The hand tells me: this way!**



## 7.Ziek, kwaad of gek?

*Wie heeft gelijk?*



Alsnog zeggen wat je niet kon zeggen  
toen degene die nu dood is nog leefde...  
Als het gaat over mijn vader dan bleef er meer on gezegd dan gezegd  
Mijn vader beschouwde zichzelf als 'ziek'...  
Hoe zo heb ik nooit durven vragen  
Ik vond het wel eigenaardig dat hij vaak in bed lag  
terwijl hij geen koorts had, maar zei:  
'Jullie begrijpen het niet, maar ik ben ziek.'  
Voelt als een gemiste kans.  
Nu denk ik: ziek?  
Volgens mij was hij kwaad, erg kwaad, woedend, razend  
En wilde niemand dat horen, waardoor de energie  
in zijn hoofd schoot, zijn geest ontregelde en hij gek deed  
Met de nadruk op deed, deed is niet hetzelfde als was.  
Onze kwaadheid uiten is nog altijd taboe  
Tenzij we aan strenge voorwaarden voldoen.  
Voorwaarden die ik zelf leerde begrijpen en toepassen  
In de Gestalt groepen die ik heb geleid.

In mijn eigen leven speelt kwaadheid ook een hoofdrol.  
Als het gaat om vriendschappen dan is kwaadheid  
al of niet uiten een brekspunt.  
Kwaadheid die niet wordt geuit keert zich  
Tegen degene die zich inhoudt, bang wordt  
En denkt dat de kwaadheid alleen van buiten komt.  
Ik heb meer dan een vriendin gehad  
Die besloot niet meer met mij te willen praten.  
De reden werd meestal niet vermeld.

**Inmiddels is me duidelijk dat het om mijn kwaadheid ging,  
die hen bang maakte.**

**Tuurlijk was ik kwaad, kwaad op het leven.**

**Wie is dat niet?**

**Pas toen ik Gestalt ging doen en mezelf zag**

**In video-opnames, zag ik hoeveel woede ik uitstraalde.**

**Ik moet bekennen dat ik bang van mezelf werd op dat moment.**

**Ben ik dat boze mens? Ja, dus.**

**Tja als ik haar tegen zou komen, besepte ik,  
ging ik ook een straatje om.**

**Gelukkig is kwaad niet het enige wat ik was en wat ik ben.**

**Ik had en heb nog altijd een enorme lust om te leven.**

**Lust omdat ik nieuwsgierig ben en intens van het leven houd.**

**Ik weet dat het ook mijn aantrekkingskracht was en nog is.**

**Maar ja als je leeft met passie zoals ik,  
beleef je alle gevoelens op een heftig niveau.**

**Mijn vader deed dat en werd 'gek' verklaard.**

**Ik deed het en besloot dat ik zelf de therapeut kon worden  
die beter wist door haar angst voor agressie te overwinnen.**

**Dus als het gaat om de voorwaarden om je kwaadheid  
op een veilige manier te uiten, dan staat op 1: contact maken!**

- kijk degene op wie je kwaad bent in de ogen
- zelfs als je op barsten staat
- hou je adem minstens tien tellen in
- blijf intussen kijken
- ren niet weg, wend je blik niet af
- zeg dan wat jou zo kwaad maakt
- in plaats van de ander verwijten naar het hoofd te slingeren
- blijf bij jou, bij jouw angst en jouw verlangen
- zeg wat jij mist
- zonder de ander te veroordelen
- besef dat het meestal gaat om de ander te willen bereiken
- zonder dat dit lukt
- dat het gaat om gehoord willen worden en gezien
- maar als de ander niet luistert en niet kijkt
- is dat onmogelijk, pijnlijk maar waar
- verandering is alleen mogelijk
- als niet alleen jij maar ook de ander
- bereid is om kwetsbaar te zijn
- en ontvankelijk!

**Het zou fijn zijn als één keer genoeg was, maar nee, ieder moment kan het weer  
gebeuren en worden we opnieuw uitgedaagd om al of niet te zeggen wat we te zeggen  
hebben en contact te maken. Wat helpt is jezelf serieus nemen omdat je weet  
dat je recht hebt op dat waar je naar verlangt.**

***Ieder kind, ieder mens heeft het recht om te verlangen  
dat er naar hem of haar wordt geluisterd,  
zelfs als je bang bent dat je niets te zeggen hebt...***



## 7. Sick, angry or crazy?

*Who is right?*



Still say what you couldn't say  
when the one who is now dead was alive ...  
When it comes to my father, more was left unsaid than said  
My father considered himself "sick" ...  
Why I never dared to ask  
I thought it was strange that he often laid in bed  
when he didn't have a fever, but said:  
"You don't understand, but I'm sick."  
Feels like a missed opportunity.  
Now I think: sick?  
I think he was angry, very angry, furious, furious  
And no one wanted to hear that, causing the energy  
To go to his head disrupting his mind and making him act crazy  
With an emphasis on act, which is not the same as was.  
Expressing our anger is still taboo  
Unless we meet strict conditions.  
Conditions that I learned to understand and apply myself  
In the Gestalt groups I've led.

Anger also plays a major role in my own life.  
When it comes to friendships then anger  
- usually not expressed - is a breaking point.  
The one who holds back will become afraid  
Thinking the anger comes only from the outside.  
I've had more than one friend

who decided not to talk to me anymore.  
The reason was usually not given.  
It is now clear to me that it was my anger that scared them.  
Sure I was angry, angry with life.  
Only when I started doing Gestalt and saw myself  
In video recordings, I saw how much anger I radiated.  
I must confess that I got scared of myself at the time.  
Am I that angry person? So yes.  
Well, if I ran into her, I realized,  
I also would go down a street.  
Fortunately, anger is not all I was and what I am.  
I had and still have a great desire to live.  
Lust for life because I am curious and love life intensely.  
But yes if you live with passion like me,  
you experience all feelings on a violent level.  
My father did that and was declared "crazy."  
I did it and decided that I could become the therapist myself  
who knew better by overcoming her fear of aggression.

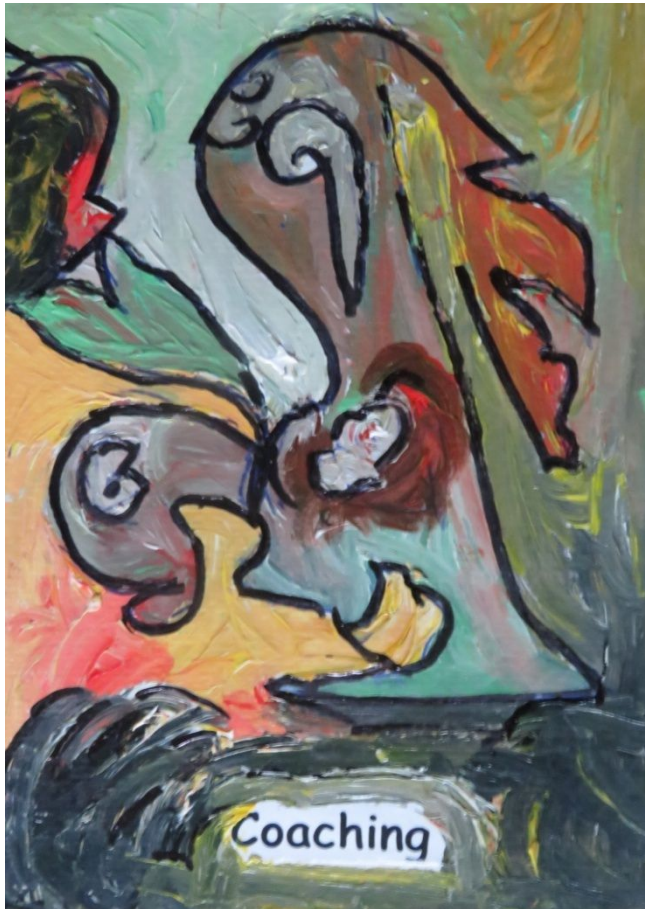
So when it comes to the conditions about expressing  
your anger in a safe way, then it says : make contact!

- look at the person you are angry with
- even if you are on cracks
- hold your breath for at least ten counts
- keep watching in the meantime
- don't run away, don't turn your eyes
- then say what makes you so angry
- instead of hurling reproaches at the other person
- stay with you, with your fear and your desire
- say what you are missing
- without judging the other
- realize that it is usually about wanting to reach the other person
- without success
- that it is about wanting to be heard and seen
- but if the other person does not listen and does not watch
- that is impossible, painful but true
- contact is only possible
- if not only you but also the other
- is willing to be vulnerable
- and receptive!

It would be nice if once was enough, but no, any time it can happen again  
Anytime we can be challenged again to say or not to say what it is about  
and to make contact. What helps is taking yourself seriously  
because you know that you are entitled to what you long for.

*Every child, every person has the right to desire  
That people will listen to him or her,  
even if they are afraid that they have nothing to say ...*

## Coaching



**The stream comes in meeting an obstruction  
Colors are changing from grey to pastel green  
The obstruction is red, blood red  
In it there is some mysterious seed  
Protected by the heart of the matter  
There is so much to be afraid of outside  
The big bully with the cynical smile  
The elephant in distress  
Ha, ha, shouts, the bully,  
Who do you think you are  
Where do you think you are going little seed?  
Well, I thought someone would be waiting for me  
I have a lot of love to offer, also joy...  
I thought the World was needing it?  
Sorry, little seed, you are naive and innocent  
Love is not what the World needs  
Love is for the softies  
What we need is power to rule  
All those naive innocent beings  
Who, like you, can't go their way  
Without being coached  
By the right m/Master!**



**9.C-Writer day with Joanna Feldman**  
***Mond dood – Silenced Voice by Irize Loots***



**I am aware of a slight feeling of panic  
with this theme.  
Where would I be without  
a Voice?**

**Earlier this week I sent a story of mine through to the whole group, titled *”There is  
pardon in a peach – the birth of an adult.”***

**In that story’s first chapters there are many moments of being silenced.  
I feel resistance to go into the feelings,  
But know it so well – to be silenced.**

**That’s why I cannot stop talking often (now)  
when I have somebody (anybody)  
listening (or pretending to).**

**That’s why I find friends that like my voice.  
It’s all about the voice – being heard.**

**There is nothing worse than  
The feeling of being silenced.  
Don’t shut me up! Don’t!  
Listen to me! Don’t say “shhhhttt”.**



**I am sad about  
the Voiceless parts  
Inside me;  
Scared of being silenced;  
Mad if I am;  
Furious if anyone dares.**

**That is how it is.**

**The little girl of three or four  
at the dinner table comes to mind...  
Always as the first moment of not having had a voice,  
Or rather of having one,  
But not being heard.**

**The survival of the fittest, it would seem – in a large family  
Like the one I come from.  
But I'm the youngest –  
And "children are seen, not heard"  
was the motto in those days  
Among the elders.**

**I wasn't able to fight (them all)**

**Then  
Yet, I continued endlessly  
Trying to say  
What I wanted to.  
And then?  
I finally had a moment  
And “I forgot” what I wanted to say.**

**That story says it all.  
But now, what now?  
How do I continue the silence  
Or the voice myself?**

**I thought of it on the bus  
Here in fact.  
I go silent by myself.  
I am addicted to silence even sometimes now.  
Silence is beauty.  
Silence is space.  
Silence gives space (and time) to me –  
To write!**



**Ah!  
So I do it alone.  
Alone is the only way to survive?  
It may be.  
I am also however extremely good at it:  
Solitude, Alone-time, and Silence**



**Is my deepest need.**

**Yet...**

**I know it's not all of my nature, or absolutely all I am.**

**I have a very talkative, chatty side**

**To me also.**

**A side that "jabbers on" and**

**Does the opposite of Silence.**

**It's a side that talks and talks and talks...**

**A little nervously at that.**

**I need an audience.**

**Yet, I am terrified of an audience too,**

**And of really being heard.**

**At Drama school I shuddered upon audiences.**

**Literally shook from head to toe.**

**Hear me**

**And hear me not.**

**(like picking leaves on a daisy: "he loves me, he loves me not")**

**If I can play a role,**

**Act someone**

**I can BE**

**And am free.**

**Yet:**

**Shyness and Introversion**

**Is enfolded around and within me too –**

**Sometimes I am consumed by it**

**And cannot or rather**

**Do not come out of**

**The hiding place.**

**Oh dear!**

**It's a very hard topic.**

**I don't want to lose my Voice**

**Permanently,**

**So I write.**

**I can write**

**The pen can pronounce words**

**And sounds**

**And voiceless voices**

**That speak.**

**It was and is my only "real",**

**Honest and free voice.**

**I write what I like.**

**I sing. I sing.  
I used to sing.  
Voices.  
Family singing.  
More singing.**

**My throat opens up when I sing.  
The fear goes.  
We all sang together as a family.  
My one sister and I do that to this day...  
Singing together in harmony.**

**The Voice cannot really be silenced...  
Yet, I am sad to say, it was.**

**It took a lifetime to find it back.  
That is terribly sad, but true.**

**But it's not gone  
(and who knows how long my lifetime will still last?)  
There is still lots of time left!**



## 10.Change – Verandering

Change with the intensity of the wind - I always work - I always worked  
But... I don't expect to be heard to be taken seriously  
I am terrified that "one" is walking away if it turns out I mean what I write  
That I'm sure writing can change your life - That writing is a guideline  
that you cannot ignore - I look at the image and see a tangle  
The smile of the Whale is omnipresent - it carries the Great Spirit within  
The smile is not only in the Whale - But also in the Grey Bird that wants to fly  
The Siamese twins looking one way - In the smooth eel that watches  
I think about my jumping feet - What is their message?  
Jump out of the band? - Show what you have to offer?!  
You have more to offer than this - You are too scared or too shy or too proud  
Change is where you turn out to be the tangle itself  
Do not let yourself be lulled to sleep!



Verandering met de hevigheid van de wind - Ik werk altijd – Heb ook altijd gewerkt  
Maar...ik verwacht niet dat ik gehoord zal worden - Serieus genomen zal worden  
Ik ben als de dood dat 'men' wegloupt als blijkt dat ik meen wat ik schrijf  
Dat ik zeker weet dat schrijven je leven kan veranderen - dat schrijven  
dan wel een leidraad is waar je niet omheen kunt - Ik kijk naar het beeld en zie een  
kluwen - Alom aanwezig is de glimlach van de Walvis die de Grote Geest in zich draagt  
De glimlach zit niet alleen in de Walvis, maar ook in de Grijs Vogel die wil vliegen  
De Siamese tweeling die één richting uitkijkt - In de gladde aal die toeschouwt  
Ik denk aan mijn springvoeten - Wat is hun boodschap? Spring uit de band?  
Laat zien wat je in huis hebt?! - Je hebt meer te bieden dan dit  
Je bent te bang of te verlegen of te hoogmoedig  
Verandering is daar waar je de kluwen zelf blijkt te zijn  
Laat je vooral *niet* in slaap sussen!



**11.C-Writer day with Anna-Eva White**  
*Walking meditation and Words by Irize Loots*



**I feel drowsy walking about the room.  
Slowly encircling the space where we've checked-in,  
walking slowly-slowly,  
But force that pace  
Noticing also that it brings me to a quiet space  
Within.  
My feet-feel the floor,  
My feet feel my boots  
And the heels of my shoes touching,  
Clicking,  
The floor with each step against my shoes.**

**I don't walk slowly naturally.  
The act of walking itself is something  
I like to give a more active rhythm to usually.  
Still I go with the exercise,  
Feel my knees wobbly  
The steps are too big.  
Slower and smaller steps.  
I struggle to stay with Anna's voice,  
With the exercise.  
I have tremendous resistance  
To hear that I must feel my legs, my hips –  
In a way it is as if**

**She's not saying anything.**

**Feet. Knees. Legs. Hips.**

**Did she say that?**

**I am also a little deaf in my one ear,**

**So soft voices are hard to follow.**

**I also project too much – give too much voice,**

**Sound-breath to words,**

**Because I don't hear well anymore**

**Especially when I have a "sort of a cold"...**

**The spine, I hear**

**As I pass the mirror**

**Towards the third corner of the room we're pacing**

**Each individually,**

**Yet together.**

**The spine, I feel,**

**And my shawl over my shoulders**

**Gently hugging me today.**

**I think of touch – near and far,**

**The act of touching.**



**My shawl touches me.**

**My spine and then... I get distracted,**

Cannot follow Anna's words  
Far-away, very soft  
And I am at my presentation  
Wondering if pacing the room prior to it will help me.  
It's as gently meditative and peaceful  
As it is also restless.  
Is it? Restless, I mean...  
Or is this just  
The quiet space I needed today?

I like it – quiet spaces.

Anna says something about  
“where you are if you're not here anymore?”

I don't know what to make of that.  
I feel a little dizzy.  
Cough. Feel dizzy.

I need coffee.  
I need...  
To get out of the sleep mode  
To just lift a little.

We're close to our chairs...  
We're coming to write.

Here I am.





## **12.Messages from another World - Will Kellermann**

*Het schilderij wordt groot geprojecteerd op de buitenmuur van het beursgebouw op het Museumplein en het hangt ook binnen in het echt.*

*De beurs zal plaats vinden van 5/8 november 2020. [www.artexpo-amsterdam.com](http://www.artexpo-amsterdam.com)*



**Het idee voor dit schilderij is ontstaan tijdens de week dat het duidelijk werd dat het Corona virus een grote impact zou hebben op heel veel mensen.**

**Angst, beperkingen, heldendaden van zorgmensen, eenzaamheid, andere werkomstandigheden, andere manieren om lessen te volgen, economische crisis, zieken en doden.**

**Een schrikbeeld waarvan niemand dacht dat het ooit zou kunnen gebeuren.**

**Maar in moeilijke tijden zien we ook de veerkracht van de mens om het goede te zien en te doen.**



*Will Kellermann in haar atelier*

**Mensen hebben respect voor mensen in de zorg en tonen dat liefdevol, er is veel sprake van saamhorigheid, mensen worden creatief in het bedenken van oplossingen, mensen gaan dingen doen om eenzaamheid van anderen te verminderen en helpen met boodschappen doen. In plaats van feestjes wordt er op afstand gezongen en er worden video's gemaakt zodat er toch een feestelijk sfeertje heerst. Kortom mensen hebben aandacht voor elkaar in deze lastige tijden. We maken het dagelijks mee, het is mooi, voelt goed en geeft moed.**

**Voor mij persoonlijk is het ook een nieuwe ervaring. Veel binnen blijven en niet reizen is nieuw voor mij. Ik ben een mensen-mens maar merk dat deze nieuwgevonden rust mij kansen biedt om meer stil te staan en na te denken, om te voelen dat deze situatie de ruimte geeft om anders te denken en om nieuwe richtingen te ontdekken. Moeilijk is dat eigenlijk niet omdat er al veel vernieuwingen in mijn hoofd opgeslagen zijn. Ik denk al lang en vaak over verandering in mijn werk en heb daar ook vaak over gesproken, maar het kwam er niet van.**



**Het thema van mijn schilderijen op zijde als canvas, Silkcolors©, was jarenlang “De Vrouw”. In alle schilderijen komt zij tevoorschijn, vaak samen met symbolen voor**



**vrijheid, vogels, vlinders. Zelf heb ik als vrouw moeten vechten voor die vrijheid, omdat die niet vanzelfsprekend was. Ik was opgevoed, zoals dat vaak ging in die tijd, om de dochter van te zijn, de vrouw van, de moeder van... Pas toen ik lange tijd alleen was, heb ik geleerd echt mijzelf te zijn en te kiezen voor mijn talent en passie, schilderen. Ik wilde dit nieuwverworven gevoel van vrijheid en keuze doorgeven aan andere vrouwen, in een wereld waarin vrouwen nog té vaak onderdrukt worden.**

**Met mijn schilderijen bied ik een gevoel van herkenning en inspiratie aan de kijker die ervoor open staat en dat is mooi.**

**De kunstenaar in mij roept altijd om vernieuwing. Als ik een bepaalde techniek onder de knie heb zoek ik altijd weer naar andere hulpmiddelen om mijn gevoelens uit te drukken. Ik wil geen kunstjes maken. Al lange tijd loop ik rond met het idee een andere weg in te slaan. Wellicht heb ik het gevoel dat mijn boodschap "Vrouw" inmiddels helder doorgekomen is en dat er in mijn hoofd en hart ruimte is ontstaan voor nieuwe uitdagingen.**



**De eerste serie schilderijen waaraan ik begon tijdens deze crisis zijn gemaakt op een lang, smal stuk zware natuurzijde. Ik werkte er 14 dagen aan, het werden 14 Silkcolors© van 20 x 20 cm. Ik noem deze serie "Trees of the World". Het gaat om groei en natuurbehoud.**





**Zo ontstonden tijdens het schilderproces gemengde vormen van verf en collages. Ik verwezenlijkte beelden die al zo lang door mijn hoofd spoken en nam een aanloop naar iets nieuws.**

**Het eerste schilderij in dit artikel is een Silkcolor© en ik koos voor dit project een groter doek van een bijzonder soort zijde. En ineens zag ik het, ik zag het beeld voor me als in een heldere droom. Een beeld zoals ik nooit eerder had geschilderd.**

**Mijn werk zou mensen in deze bijzondere tijden opmerkzaam kunnen maken van de mogelijkheid om tot een verandering in denken en doen te groeien. Velen zijn al begonnen met een verandering van een meer koude, individualistische houding naar een meer warme, sociaal voelende houding. Dat laatste zit blijkbaar wel diep in de mens verankerd. Door een symbolische taal te creëren op mijn schilderij tracht ik een boodschap over te brengen die als het ware van buitenaf komt, die ons verteld dat wij kunnen veranderen om onszelf en anderen te inspireren, sterker en waardevoller te maken. Ik maak tekens die symbool staan voor mensen, kinderen, muziek, dansers, dieren, cijfers, letters, bloemen, planten, vogels, insecten en engelen. Sleutels om deuren te openen. De natuur reikt het mij aan. Zij geeft de toonzetting. Door de taal in het schilderij te ontcijferen en te herkennen, kunnen we leren beter voor elkaar en onze prachtige wereld te zorgen. Het schilderij zou een aanzet kunnen geven om op een positieve wijze een andere manier van leven te vinden. Een creatief proces. De man en vrouw zijn de hoofdrolspelers, zij komen van vier windstreken, Noord-Zuid-Oost en West. Zij kunnen de Silkcolor© ontcijferen en doorgeven ook aan de volgende generatie, zodat het nooit vergeten wordt.**

**[www.willkellermann.com](http://www.willkellermann.com)**



### 13.Mediterende monnik - Meditating Monk



**Ik sta stil in het Rijksmuseum bij de mediterende Monnik bij  
Volle Maan van Fredrik Martinus Kruseman 1816-1882  
Ruïne op de achtergrond - Maan schijnt op het water  
De lucht en de wolken zijn roze  
De maan verlicht de hele omgeving  
Het lijkt wel dag  
Zwarte vogel in de lucht  
Ik ben op zoek naar mensen die samen met mij willen mediteren  
En ik vind deze monnik bij maanlicht  
Ben ik gefascineerd door de monnik, door de maan  
Of door de ruïne? Het is de combinatie  
Zelf heb ik niet het lef om 's nachts naar een dergelijke plek te gaan  
Ik mis de ambiance  
Het schilderij brengt me dichtbij  
Het nodigt me uit om te blijven staan  
Om te kijken  
Om te voelen  
Om mij te identificeren met deze mediterende monnik  
De gedachte die nu bovenkomt:  
is dit een fantasie van de schilder?  
was hij getuige of was hij de monnik zelf?  
Ik lees dat de abdij vlak bij Brussel staat  
Waar de schilder woonde**



**Het schilderij is geïnspireerd op 'Tetschenen Altar'  
Van de Duitse schilder Caspar David Friedrich  
Dat een kruisbeeld hoog in de bergen voorstelt.  
Ook de korenaren in de lijst horen daar bij.  
Ik ben NU in mijn hoofd terecht gekomen  
Tijd voor stilte en luisteren naar mijn zachte innerlijke stem  
Ik ben niet alleen de monnik  
Ik ben ook de zwarte vogel en de overwoekerde ruïne  
En ik ben de volle maan**

## **Meditating Monk**

**I reflect on the meditating Monk at Full Moon  
by Fredrik Martinus Kruseman 1816-1882 in the Rijksmuseum  
Ruin in the background - Moon shines on the water  
The sky and clouds are pink - The moon illuminates the entire environment  
It seems like day - Black bird in the sky - I am looking for people who want to meditate  
And I find this monk by moonlight – Am I fascinated by the monk, by the moon  
Or by the ruin - It's the combination - I don't have the guts  
to go to a place like that at night – So I miss the ambiance  
The painting brings me close - It invites me to stop - To watch - To feel  
To identify with this meditating monk - The thought that now comes up:  
is this a fantasy of the painter? Was he a witness or was he the monk himself?  
I read that the abbey is close to Brussels where the painter lived  
The painting is inspired by "Tetschenen Altar"  
from the German painter Caspar David Friedrich  
that represents a crucifix high in the mountains.  
The ears of corn in the list are also included.  
I got into my head NOW - Time for silence and listening to my soft inner voice  
I am not only the monk I am also the black bird and the overgrown ruin  
And I am the full moon**

## 14.C-Writers day with Irize Loots

### *Speak up*

*Het Licht – dat jij bent. Het Licht – dat ik ben.  
The Light – that you are. The Light – that I am.*



I am light. And I am dark.  
I am a flame and not a flame.  
I shine when I am light, and hide when I am dark.

The themes were Mothers,  
and Voices,  
and Speaking up, and Speaking out.

There is no reason to hide when I can shine.  
I wonder how to shine when I feel darkness.  
I guess that one can shine  
into the corners of darkness too – one's own dark corners.

How do I reach the Voice that's Light,  
The Voice that's dark, and  
The Voice that simply is?  
When I reach into out  
I come out.  
I shine in,  
I shine out.

A flame has a flickering  
But shines because it's been ignited.

I have no words.

My flame my Passion.  
My Passion my Light.  
My Light my Words,

**My Words my Voice.**

**Do I have something to say? Do you?  
Can I listen to your Voice  
And hear my own  
Or speak up for you to hear me?**

**How do I speak to be heard?  
And am I heard when I am silent?**

**Every word, every pause for silence,  
Every sound with and without breath,  
With and without words,  
Or not...**

**I have important messages.  
Do I share them?**

**Is that my Light?  
How many Lights can light up the world?**

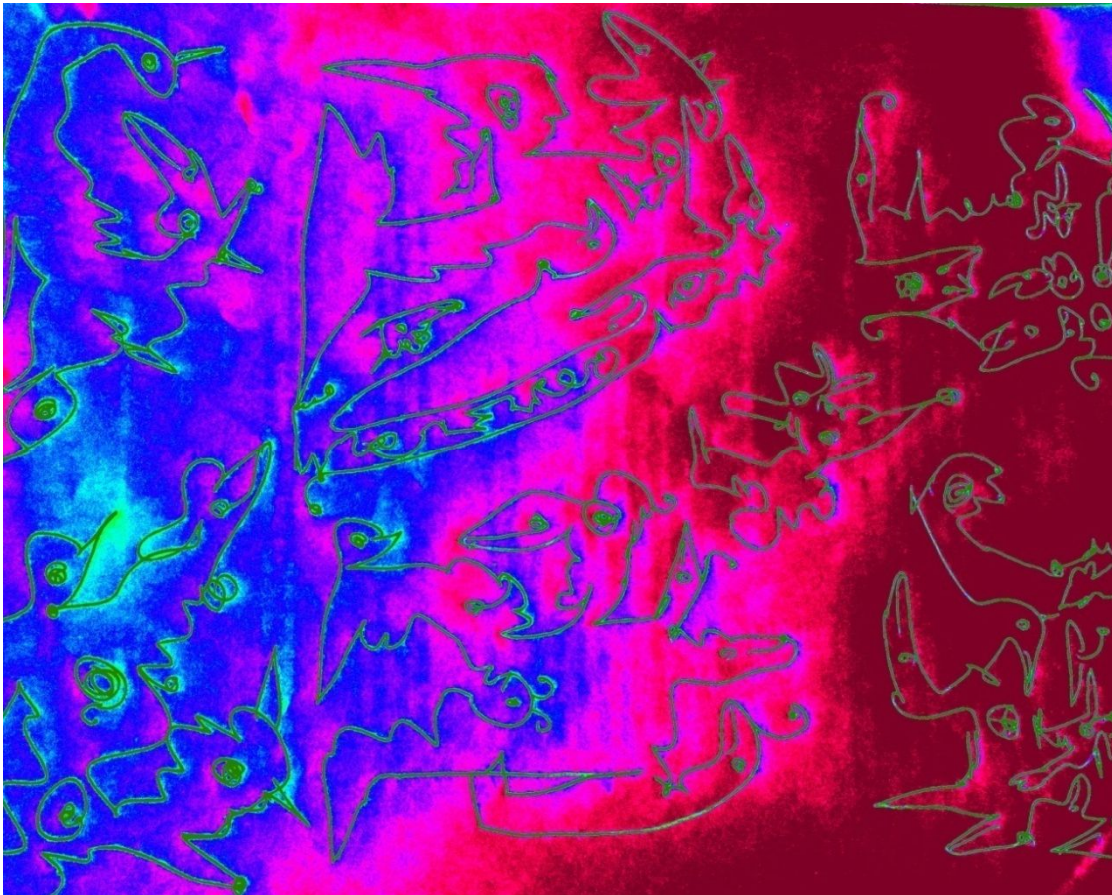
**All lights can light up a dark room.  
Not one but ALL.  
Not just yours, but also mine.  
Our lights together  
Will light the flames of others.**

**I am not sure,  
But it seems that's the way.  
The Light is in me and you...  
And what we say and share.**



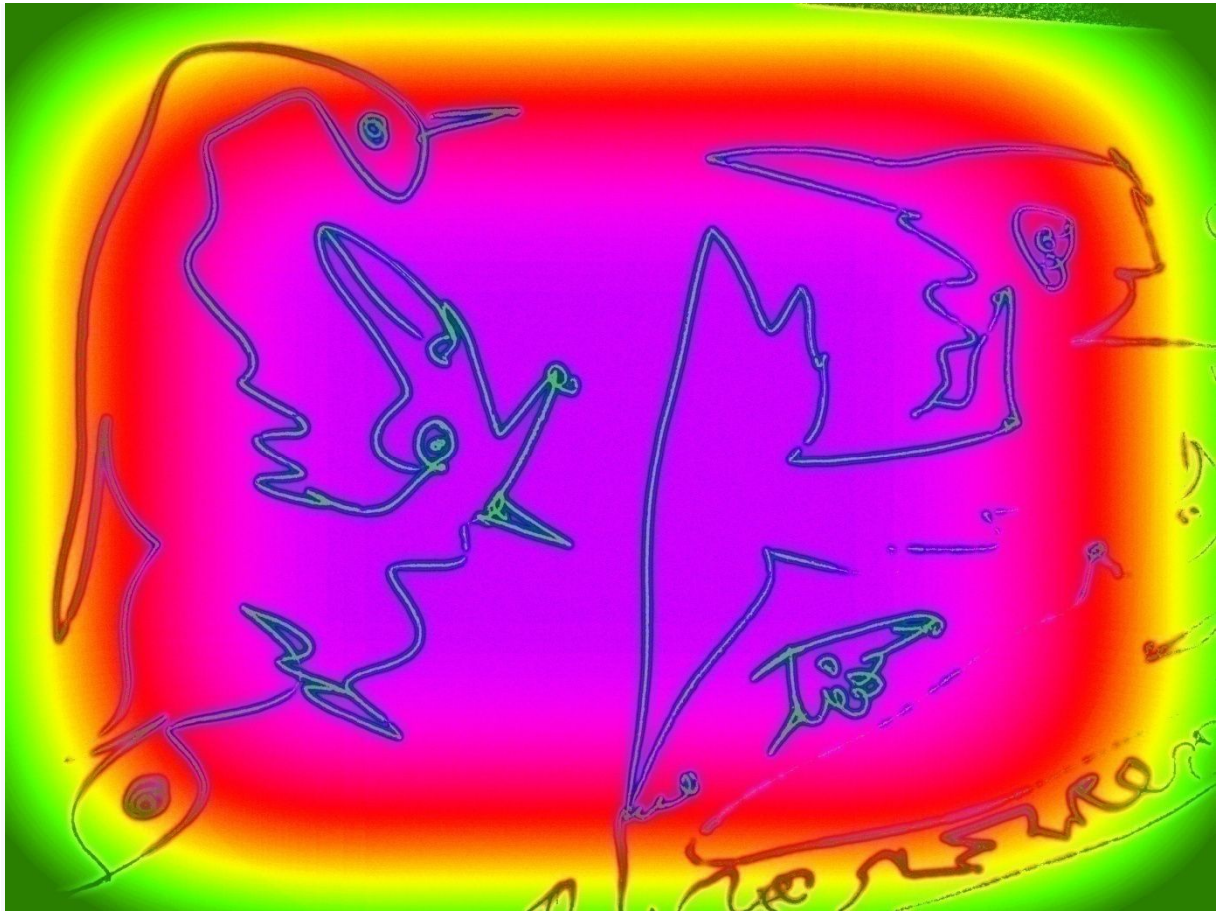


## 15.Een blik



Flarden van een droom  
Ik zag een muis  
Die niet eng was maar aaibaar  
Met een langharig vachtje  
Zilvergrijs  
Waar ik zo van hou  
Ik zag een man  
Van wie ik hou  
Hij sprak niet  
Keek alleen  
Ik keek ook  
We keken naar elkaar  
Zagen elkaar  
Het gaat om het kijken  
Het gaat om de blik  
Daar is het trouwens ooit mee begonnen  
Met de blik  
Nooit meer kwijt geraakt  
Zit nog altijd diep in mijn ziel  
Gelukkig dat er dromen zijn  
Die de werkelijkheid verdringen  
En de Onderstroom boven brengen

## 15.A Look



### Shreds of a dream

I saw a mouse

Which was not scary but cuddly

With a long-haired coat

Silver gray

What I love so much

I saw a man

Whom I love

He did not speak

Only looked

I also looked

We looked at each other

Saw each other

It's about watching

It's about the look

It started with that by the way

With the look

Never lost it

Still deep in my soul

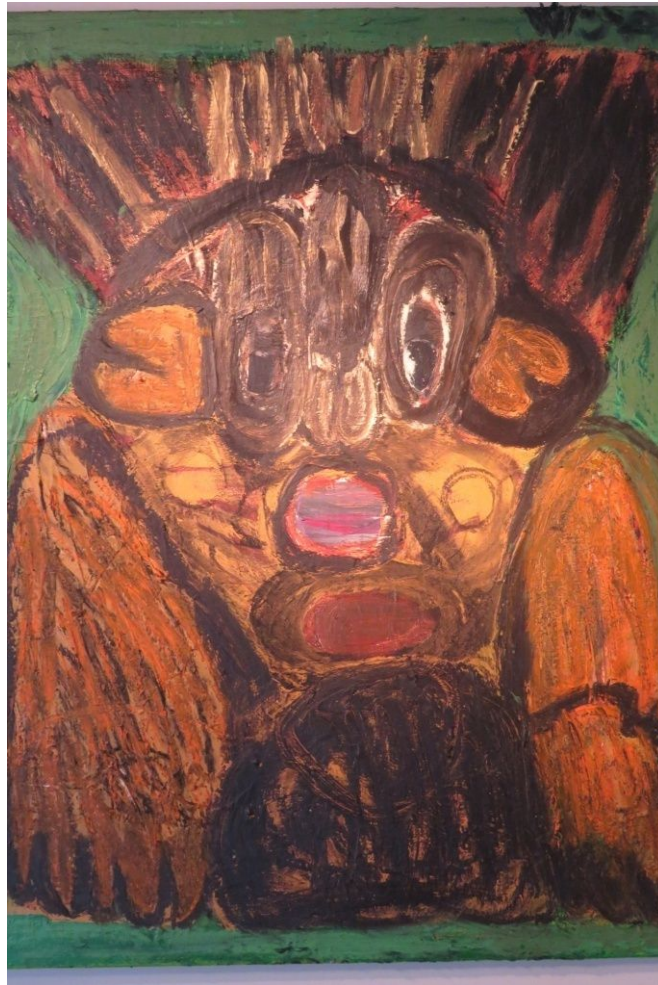
Fortunately there are dreams

Who supplant reality

And bring up the Undercurrent



## 16.Orang Oetan - Orangutan



Ik val voor de Orang Oetan  
Hij kijkt me aan recht in de ogen  
Zijn haren staan overeind  
Zijn keel heeft alle kleuren van de regenboog  
Zijn hart is open  
Zijn buik is zwart  
Zwaar van de woede, de pijn, de angst  
Hier zit ik gevangen in het web van de mens  
De mens die alleen mijn buitenkant ziet  
Geen oog heeft voor mijn binnenkant  
Die ook leeft en resoneert  
met de mens die voor mij staat  
Los van of hij of zij kijkt  
Maar zie mijn oren, zij zijn open  
Ik hoor ook jou  
Zie mijn poten vermond als vleugels  
'I can fly away...'

I fall for the Orangutan  
He looks straight at me  
His hair is on end  
His throat has all the colors of the  
rainbow  
His heart is open  
His belly is black  
Heavy with anger, pain, fear  
Here I am trapped in the web of man  
Man who only sees my outside  
Man who has no eye for my inside  
It also lives and resonates  
with the person in front of me  
Regardless if s/he watches  
But see my ears, they are open  
I also hear you  
See my legs disguised as wings  
I can fly away...

*Artwork/Kunstwerk Wijnand de Vries in de OutsiderArt Gallery*

## 17.Het regent



**Zaterdag 6 juni**

**Het regent of althans daar lijkt het op**

**Ik ervaar het als een echte Corona zaterdag**

**Ware het niet dat...**

**ging ik nu heerlijk naar de film**

**of naar een winkel om leuke kleren te kopen**

**of naar een museum**

**Kan nu ook maar ik ben nog te bang**

**Voor de consequenties**

**En ik moet reserveren**

**Denk: daar kom ik toch niet in...**

**Voel: onzin je zit jezelf te kort te doen**

**Is trouwens ook meer een gedachte**

**Mijn gevoel zegt pffft... genoeg**

**Ik wil me weer vrij voelen**







**Zaterdag 4 juli**  
**Het regent**  
**Ik heb kaartjes**  
**Ga naar Eye**  
**'Les Plus Belles Années d'une vie' zien**  
**Neem het Openbaar Vervoer**  
**De angst is niet overwonnen**  
**Maar onder controle**  
**Vertrouwen is bezig**  
**Terug te komen**  
**Jammer dat het regent**  
**Geen weer om op een terras te zitten**  
**Zo is er dus altijd wat...**



## 18. Vijftig Jaar Later (for English please scroll down)



**Les Plus Belles Années d'une Vie**  
Ik zit in een gemakkelijke stoel in Eye  
De zaal is omgetoverd tot een salon  
Met fauteuils en bijzettafeltjes  
De anderhalve meter is hier heilig  
De salon is vol  
De film begint en het gezicht van Jean-Louis Trintignant  
Verschijnt groot in beeld  
Oud en kwetsbaar en verlegen geworden  
Het duurt en de tranen wellen op in mijn ogen  
Ik word geraakt  
Ook voor mij is het vijftig jaar later  
Precies vijftig jaar geleden  
Woonde ik in St. Tropez  
En beleefde een grote liefde met een Franse schilder  
Sprak Frans  
Ik voel nu hoe oud, hoe kwetsbaar en schuchter  
Ik zelf ben geworden als ik vol in beeld ben  
Zijn blik trekt de aandacht  
Hij kijkt vragend glimlachend  
Hij is onschuldig, hij weet van niets...  
Zijn geheugen is er nog wel maar vertoont gaten  
Dan gaat de camera naar Anouk Aimée  
Ook voor haar is het vijftig jaar geleden  
toen ze in de film Un Homme et Une Femme



**Anne Gautier en Jean-Louis Duroc speelden  
Zij heeft haar charisma behouden  
Ze is nog altijd stralend en een lust om naar te kijken  
Zij heeft een winkel en een dochter (niet van hem)  
Hij is beland in een luxe verzorgingstehuis  
Heeft een zoon (niet van haar)  
Die haar komt bezoeken in haar winkel  
En vragen of ze alsjeblieft zijn vader  
een keer wil bezoeken omdat hij het alleen  
nog over haar heeft  
Natuurlijk gaat ze en klikt er iets dat er nog altijd is  
Nooit overgegaan, niet bij hem en niet bij haar...  
Ook al zijn ze ooit vechtend uit elkaar gegaan  
Omdat hij het niet kon laten  
ook andere rokken na te jagen  
Als zij terug denkt aan hoe het was tussen hen  
Verzucht ze 'Het was te volmaakt...'  
Ook dat raakt me nogal diep  
Omdat ik ook dat herken  
Ook ik moest St. Tropez en Alain verlaten  
Tenminste dat dacht ik toen  
Geen werk, geen geld...ik was geen kunstenaar zoals hij  
Die leefde van de zon, de lucht en toch altijd zijn wijntje had  
Ook ik ging terug om te ontdekken  
Dat de liefde niet veranderd was  
Maar de alcohol had wel zijn vernietigende werk gedaan  
Zijn hand trilde te veel, schilderen ging niet meer  
En 'Faire l'amour' was er al helemaal niet meer bij...**

## 18. Fifty Years Later



Les Plus Belles Années d'une Vie - I sit in an easy chair in Eye  
The room has been transformed into a salon with armchairs and side tables  
The meter and a half is sacred here - The salon is full  
The film begins and the face of Jean-Louis Trintignant  
Appears large on the screen becoming old and vulnerable and shy  
It lasts, tears well up in my eyes I'm touched  
It is also fifty years later for me - Exactly fifty years ago  
I lived in St. Tropez and experienced a great love with a French painter  
Spoke French - I now feel how old, how vulnerable and timid  
I have become myself when I am fully in the picture  
His face on the screen draws attention –  
He looks questioningly smiling - He is innocent, he knows nothing ...  
His memory is still there but shows holes - Then the camera goes to Anouk Aimée  
It was also fifty years ago for her when she appeared in the movie  
Un Homme et Une Femme and played Anne Gautier  
while he was Jean-Louis Duroc - She has retained her charisma  
She is still radiant and a joy to watch - She has a shop and a daughter (not his)  
He ended up in a luxury nursing home - Has a son (not hers)  
Who comes to visit her in her shop and to ask if she please will come  
To visit his father once because he is alone and talking about her  
Of course she goes and something that is still there clicks  
Never passed, not with him and not with her...  
Even though they once broke up fighting because he couldn't resist  
also chasing other skirts - When she remembers how it was between them  
she sighs "It was too perfect ..." - that also touches me deeply  
Because I recognize that too - I also had to leave St. Tropez and Alain  
At least that's what I thought then - No work, no money...  
I was not an artist like him who lived on the sun, the air and always had his wine  
I also went back to discover that love had not changed  
But alcohol had done its destructive work  
His hand was shaking too much, painting was no longer possible  
And "Fair I amour" was definitely not there anymore ...



## 19.Pola



**Pola heette eerst Lola - Ze woonde toen nog bij  
mijn volle neef Cees en zijn vrouw Janny  
Ze kwam bij mij toen Janny overleed en Cees alleen  
Voor - ik geloof - vier katten en een hond moest zorgen  
Kater Tijger ging naar mijn moeder die een muizen crisis beleefde  
En omdat ik van schildpadkatten hou, kwam Pola bij mij  
en bij Flipje en Beau en ik denk ook nog Pier  
Ik was van drie hoog naar beneden met tuin gekomen  
En gunde het ze om mijn poezenparadijs te beleven  
Lola bleek niet gesteriliseerd - Spannend!  
Misschien viel er wel een leuke kater op haar  
Gebrek aan katers was er niet maar die waren kennelijk allemaal 'je weet wel...'  
Want hoe het ook zij Lola inmiddels Pola werd knettergek van de hormonen  
die door haar hitsige lijf gierden, dus toch laten steriliseren  
In de hoop dat dit haar rust zou brengen - Ja dat gaf wel rust maar helaas  
Kwam het te laat - De kanker sloeg toe - Ik moest haar gewoon laten gaan  
Op die dag zat ik uren naast haar om haar bij te staan  
bij het uitblazen van haar laatste adem- Ik voelde hoe het leven langzaam  
uit haar weg trok en maakte toen dit schilderij**

## 20.Comfort



**What are the facts?**

**Fat belly on one leg**

**Smiling face – Eye in the back**

**A bird is the foundation**

**There is blue – Must be water**

**There is green a space with a yellow triangle**

**On the head a cap that looks like protection**

**Something mousy is pointing**

**I do not have enough words**

**How does it feel?**

**I feel a pressure in my breast**

**While looking at the whole picture...**

**Why? What does it mean?**

**I feel uncertain – There is so much I do not recognize**

**But is there all the same**

**It must be about the invisible world around me**

**I do need the bird**

**I am a belly**

**I am lots of faces**

**That can turn outward or inward**

**I want to know and to open a book with wisdom**

**How about the comfort?**

**Is this word in itself not enough to relax?**

**There is comfort around me**

**Or rather I am comfort**

**I am all those things and colors**

**I can not name but am all the same**

## **21.Walk to the Beach**



**I step out of The White Cape - De Witte Kaap  
That is a cruiship like apartment building  
Go to the right and stand eye in eye with the beauty  
Of the wild flowers between the rocks along the canal  
I have seen this before, made pictures of it before  
Wonder why I have to do this again and again  
I can't help it, it is an addiction  
I look, look more intens and see  
It is all new to me  
Tears are raising up in my eyes  
I live here  
This is part of the World where I belong  
I feel immensely grateful  
All I did to be here  
Is give up my comfortable apartment with garden  
And bow my head because I was in need of social rent housing...**







**Here I arrive on a dangerous spot  
I have to cross the road  
No traffic lights  
I am not supposed to be there  
I am supposed to follow the signs  
That will lead me in a detour  
Along gates and gates  
They are building a bridge  
And roads need to be accomplished  
It will be great once they are finished  
But that will take time  
Until then I am a pioneer  
Crossing roads on forbidden places  
Finding her way between the sand heaps**







**Here I feel relieve  
The path along the rocks  
Close to the water is still waiting  
I can hear the burble, the slashing of the water  
Coming to me and going back endlessly  
So many footsteps together with Poe I have left here  
I was afraid when they started creating a path to cycle  
That we the dogwalkers would be forgotten  
So anxious that the rest of my days  
I could only walk here on asphalt  
While cyclists would have the right of the way  
But no it is not like this  
There is a road with asphalt for pedestrians and cyclists  
But who is willing can walk down  
To find sand that is not structured...**



***The path will come naturally when it is used that way***



**After meeting a spoon I have to go up  
To the asphalt if I want to reach the beach  
Why should I complain?  
I walk on solid ground  
And yet I have the memory of the time  
When this was still 'wild' and walkable  
Without worrying about dogs  
Running into bicycles  
Now it seems empty but...**







**The beach for the surfers where we are not allowed to swim  
But the surfers are not always there  
And then the walkers with dogs are in charge  
And even when the surfers are there  
There is a gate that keeps us apart  
Here we are maybe not allowed but tolerated  
Good enough for us  
Walkers with dogs are not popular on beaches in use  
But we are there every day come rain come shine  
So who cares. When you are alone or together on this beach  
You are free and so are the dogs**







**The door to the private space of the surfers**  
**Looks attractive**  
**When you enter you belong to the privileged**  
**Who are young with athletic bodies**  
**That can bent with the wind**  
**In fact they are nowhere without a strong breeze**  
**If we walk on just a few meters we reach the real beach**  
**Where mothers and fathers and children reign**  
**No place for dogs, at least not in the summer**





**Ex-Blijburg now Lolaland is still there till the end of the summer  
I can go there to have a drink or something  
Sometimes I do but not like I used to  
Then I felt at home now I don't know  
Something is missing: the warmth, the tone  
If I had not been there then  
It would be no problem as it is okay in itself  
But now I compare, can't help it  
When I see the remains of a sculpture that was started  
When they were still here I feel a pang in my heart  
They were so creative and had so much joy to offer**







**On my way back I decide to choose the path  
Close to the Centrum Island they are constructing  
Since I came here in 2016  
I am so curious what is happening behind those gates  
But I need patience  
Of course I have an idea but that is far from the real thing  
In the meantime there is enough to enjoy for children  
I love to look at them when they skate like acrobats  
And wonder if Vrijland and the skate circuit are permanent  
It looks like it...but I doubt it.  
Living in IJburg means living with constant changes**







**As I am exploring I follow this sand road  
Meant for the traffic connected with constructing  
I have never seen it  
I know it won't be there for ever and follow it  
It 's like walking in the desert  
Only difference make the gates that are supposed to keep me out  
Still I can go a long way and don't hesitate  
Certain that I will find an opening somewhere  
It is a strange feeling I walked into a trap  
I walk and walk in circles no way out for me  
I am on forbidden ground  
I should have known better**





When I walk back I see this sign warning children  
For the dangers in this area that is not meant as playground  
I feel rather naughty although I was not playing but exploring...  
Nevertheless I came to the end of this adventure  
Behind the gate and the billboard with the words  
Music has no Boundaries  
I can see De Witte Kaap  
Waiting for me to come home...





## 22.Smartphone



**Ik ben geen smartphone  
Daarvoor ben ik niet smart genoeg  
Ik sta niet aan of uit  
Ik heb geen zin om moeilijk te doen  
Ik wil niet bediend worden  
Ik maak geen belgeluid op commando  
Ik ben niet digi  
Ik heb geen idee  
Hoe ik zou moeten zijn  
Als ik wel een smartphone was  
Ik heb wel een smartphone  
Maar bedien hem niet  
Nog niet tenminste  
Ik ben ook geen app  
Zou ik wel moeten zijn  
Voel weerstand  
Wie zegt dat ik dat moet?  
O, dat ben ik dus zelf!**

**I am no smart phone  
I am not smart enough for it  
I am not on or off  
I don't feel like acting difficult  
I don't like to be manipulated  
I do not sound when ordered  
I am not digi  
I have no idea  
How I would be  
If I were a smart phone  
I do own a smart phone  
But do not use it  
At least not yet  
I am not an App either  
I think I should be  
I feel resistance  
Who is telling me that I have to?  
O, okay, I am the one saying it!**



## 23. Cost



Het lijkt een monster met een grote fallus waar links een kop aan zit  
en rechts een uitloop - Het is een T die voortkomt uit Het beest dat net zo goed een  
blauwe vogel kan zijn als een draak of een blaffend hondje als waarschuwer  
Ik zie ook voetjes onder de vogel uitsteken en een vlieger die nergens op slaat  
Rechts op de rug van het beest houdt een konijn zich koest  
Ik ben dat konijn, ik hou me koest - Ik ben er wel maar heb nog niet het gevoel  
dat ik erbij hoor - Toch ben ook ik deel van het geheel - Ik ben de vlieger en de fallus  
De Blauwe vogel en het Blaffende hondje - Ik ben ook de voetjes die kunnen trippelen  
Springen dansen en gewoon wandelen - Zonder de voetjes is Het beest nergens  
Zonder de voetjes zit Het beest aan de grond - Het zijn de voetjes die blijven bewegen  
Altijd op zoek naar nieuwe wegen

It looks like a monster with a large phallus with a head on the left  
and a spout on the right - It is a T that comes from The Beast that might  
as well be a blue bird like a dragon or a barking dog as a warner  
I also see feet sticking out from under the bird and a kite that makes no sense  
Right on the back of the beast a rabbit keeps quiet - I am that rabbit, I keep quiet  
I am there but don't feel yet that I belong - Yet I am also part of the whole  
I am the kite and the phallus - The Blue Bird and the Barking Dog  
I am also the feet that can trip jump dance and just walk  
Without the feet, the Beast is nowhere - Without the feet, the beast is on the ground  
It are the feet that keep moving always looking for new ways

## 24. Introduction to 'Two Women'

*Colleagues, friends, rivals?*



In the picture me the oldest and the wisest and my sister Bep the prettiest

Although the following story is not about me and my sister  
I use the picture because competition in my life  
started with getting a sister.  
Before she was there I was the only child  
And did not need to compete.  
Competition in my family was about  
- who is prettier  
- who is funnier  
- who is more intelligent  
and so on and so on.  
When I look at those two girls from a distance  
I immediately feel tension  
Now we are both in our eighties  
And are still the eldest and the younger one  
The eldest who should be wiser  
And the younger one who should be prettier  
What happened in between is of course complex  
But I use this example because it explains  
How I behave in relation to women who come close to me.  
I wrote the words of 'Two Women' when my colleague  
who turned out to be also a friend and a rival was dying.  
I had to write them although I knew  
She would never hear or read them.

I had to write them because I was left behind  
With the painful feeling of not being seen  
In my love and friendship for her.  
What years had been an exciting relation  
changed when we were together in Russia  
where I got sick and she became afraid and angry with me...  
The most painful was that she went back home before time  
Without even saying goodbye to me. No contact possible anymore.  
Only a year later when she knew she was going to die  
She phoned and told me that cancer was going to kill her  
I burst out crying...  
She could receive that and agreed to meet to tell  
Her side of the pretty horrifying story  
I listened to her but...I did not and still do not see  
that I was the guilty one  
My side of the story was also pretty painful  
But – no way – she did not want to hear it  
She had more important things to pay attention to  
At the time I could not overcome the feeling of rejection  
But now I feel have been stupid  
Stupid because I missed the chance to say her  
That nevertheless I was grateful  
for the wonderful experiences we shared.  
By writing it down I in fact  
told me what it was all about for me  
By writing I was able to change the feeling of being the victim  
to the warrior I also have in me  
The warrior who longs to make the World  
A better, a more friendly place  
A place where we respect the feelings  
of ourselves and of others  
Even if it is about anger and fear.  
Once we become aware that we are all human beings  
With our mistakes and our longings and our love  
And our anger and fear  
We can stop judging ourselves and the other  
and instead be curious and open  
On moments like that new adventures, new relations,  
new experiences can come forth...

PS I wrote the story in Dutch  
I hope you find a way to translate  
if you want to read it  
I often use google myself  
Knowing that it is impossible for a machine  
To always know which words to use  
As there are many synonymous...



## **25. Twee Vrouwen: Collega's? Vriendinnen? Rivalen? *Wie heeft gelijk? Wie heeft het gedaan?***



Toen ik je voor het eerst zag in april 1985 op het vliegveld van Alicante, stond je wiebelig op je benen. Je had net weer een operatie achter de rug en was afhankelijk van stokken. Je vroeg me of ik je wilde bijstaan met het pakken van je bagage van de band en dat was een opening naar een gesprek, dat naar vriendschap zou leiden. Niet dat dit meteen geregeld was. Zulke types zijn wij niet. Wij gaan niet over één nacht ijs, maar snuffelen wat aan elkaar en als de geur bevalt, doen we de volgende stap. We waren op weg naar El Bloque waar we een Gestalt opleiding gingen doen. In de bus gingen we naast elkaar zitten en dat gaf ons de gelegenheid een tweede blik op elkaar te werpen en onze achtergrond te delen. Eén ding hebben we gemeen: we zijn geboren Amsterdammers en dat scheidt een onmiskenbare band. Hoewel we allebei de Gestalt Opleiding gingen volgen, bleken onze achtergronden wat dat betreft niet hetzelfde. Jij was psycholoog en werkte al jaren als therapeut en ik werkte als redactrice bij Viva en wist alleen van therapie omdat ik er zelf in terecht was gekomen. Jij mocht daarom het eerste jaar overslaan en direct in het tweede beginnen. Het betekende dat je een voorsprong had, als je in die termen denkt, tenminste. In de tijd dat ik de opleiding deed heb ik je niet vaak ontmoet. Je zat in een andere groep, in een andere wereld, we waren allebei druk met andere dingen. Toch herinner ik me een nacht in El Bloque waarin jij en ik en nog een studente met drank op in een hevige discussie terecht kwamen die in een echte ruzie ontaardde. Het maakte ons niet schuw voor elkaar maar wel voorzichtig. De wetenschap dat wij in staat zijn elkaar 'de ogen uit te krabben' hoewel we daar te netjes voor zijn, gaf een extra dimensie aan onze ontmoetingen.



*Pim Wippoo op het Place des Lices in St. Tropez*

**Pas toen na een jaar of vier bleek dat ik de Gestalt Opleiding niet alleen voor mijn plezier en verdere groei deed, maar serieus therapeut wilde worden, ging ik naar je toe om supervisie van je te krijgen. Ik wilde van jou horen of ik het goed deed en of ik niet helemaal mesjokke was geworden om te denken dat ik een bordje Gestalt Therapeut op mijn deur kon zetten. Ik had je bevestiging nodig om mijn nieuwe vak te kunnen uitoefenen. Je bedeede me gul. Er bleek niets mis met mij als therapeut te zijn, ik deed wat ik had te doen en jij had daar geen kritiek op. Integendeel. Je stimuleerde me om door te zetten en daarmee ben je een van de gidsen die mij de weg in therapieland heeft gewezen. Ik ben je daar uiterst dankbaar voor.**

**In het volgende stadium waren wij collega's geworden. Wij deden hetzelfde werk en toch was er een verschil dat altijd is blijven bestaan. Jij hoorde bij de reguliere wereld en ik bij de alternatieven. Jij was erkend en ik niet. Echt collega's werden we daarom nooit. Daarvoor verschilden wij teveel. Jij was van protocollen en de wetenschap en ik van proces en creativiteit. Misschien juist daarom of desondanks, besloten we dat we elkaar meer wilden zien. Nu in de rol van vriendinnen. Samen eten en de Amsterdamse restaurants uitproberen. Ze moesten wel van goede huize komen. Samen bitterballen en carpaccio testen. Samen wandelen in de duinen en langs de zee. Samen naar concerten en onze tranen bij Mahler delen. Samen van de boeken van Meier Shalev genieten. Samen op vakantie.**



*Met Alain Gerbaud in Café des Arts op het Place des Lices in St. Tropez*

Eerst naar St. Tropez à la recherche du - mijn - temps perdu, omdat ik daar ooit woonde met mijn Franse amant, een schilder die onbekendheid genoot. Hij bleek er nog te zijn en nog altijd zijn eerste rosé 's morgens om half negen - -na de koffie - te drinken om in de loop van de dag over te gaan op de rode wijn. Ik keek door jouw ogen naar mijn leven van toen, dat veel weg had van jouw eigen leven destijds. Ook jij leefde met een schilder - in Friesland - die van een drankje hield. We bezochten het huis waar ik woonde, konden niet naar binnen maar aten bij de onderburen, dezelfde Vietnamezen die toen hun restaurant daar dreven.

Onze wandelingen langs de wilde kustpaden zijn onvergetelijk. Er ligt nog altijd een stukje te wachten dat we zouden doen. Het volgende jaar gingen we weer. Het toeval wilde dat net in de week dat wij er waren de zuster van mijn schilder overleed. Daarom moest hij naar Parijs. Wij brachten hem samen naar de bus. Omdat hij niet makkelijk liep, voelde hij zich gegeneerd over zijn 'pantouffes', de enige schoenen die hij kon velen. Als we later aan hem en zijn 'pantouffes' dachten, welden er altijd een lach in ons op. Een soort van 'ons kind' lach. Ik weet eigenlijk niet welk cijfer mijn ex-leven in St. Tropez van je kreeg. Nu vond je het hier bijzonder genoeg om het volgende jaar terug te gaan. Maar nu waren we daar terwijl we niet onbemiddeld waren, in een goed hotel slapen, 's middags op het strand gezegend met wijn lunchten, ons apéritief op het terras van Café des Arts nuttigden terwijl we naast ons Jan Cremer hoorde babbelen. En 's avonds deden we de restaurants eer aan. Een luxe leven dus, dat ik - toen ik er woonde - bepaald niet had. Toen leefde ik in armoede wat materiële zaken betreft en in rijkdom als het om liefde en cultuur ging. Expliciet hebben we elkaar nooit gezegd hoe we naar elkaars leven keken. Er heerste een rivaliteit tussen ons, die mij in ieder geval belette





*Lunch*

*op Plage des Graniers, gefotografeerd door Pim Wippoo*

om mij daarin uit te spreken. Toch geloof ik wel dat ik een punt scoorde door het St. Tropez avontuur op mijn naam te hebben. Toen we uitgekeken waren in St. Tropez besloten we een weekje Altea te doen. Daar gloorde El Bloque op de achtergrond waar we allebei onze voetstappen hadden liggen en geschiedenis maakten.

Ooit was ik een graag geziene gast in El Bloque, maar er ging iets mis waardoor ik me in die tijd *persona non grata* voelde. Jij werd onthaald door onze Gestalt nestor met wie ik in een autoriteitsconflict gewikkeld was. Dus scoorde jij dit keer. Jouw status was dusdanig dat je met alle *égards* door haar werd ontvangen. Voor mij was dat zuur. Hoe zo kon ik niet gewoon tegen haar doen en zij niet tegen mij? Ik vermoed of weet wel zeker dat dit met erkenning te maken had. Jij had haar erkenning helemaal niet nodig, zij wilde misschien juist door jou erkend worden. En ik was nog in de fase dat ik me druk maakte om door mijn Gestalt autoriteiten erkend te worden. Een heel proces dat jaren heeft geduurd en dat uiteindelijk leidde naar de ontdekking dat ik eerst mij zelf moest erkennen voor ik erkenning van buiten kan krijgen. Niettemin scoorde ook ik omdat ik er nog vrienden uit mijn glorie El Bloque tijd had die ons vermaakten.

Onze volgende tocht ging naar Dieu Le Fit waar jij de weg al wist omdat je er eerder was geweest en dik kon scoren. Ik volgde je met genoeg moet ik zeggen. Ook daar wandelden we en bleek jij een kaartlezer die ik niet kon maar ook niet wilde verslaan. Het maakt een van de verschillen tussen ons duidelijk. Jij bent van controle en goed voorbereid zijn, ik ben meer van in het Hier-En-Nu onderzoeken wat de mogelijkheden zijn en me in het avontuur storten. Het toppunt kwam toen we besloten samen een dag of tien in Taganrog aan de Zwarte Zee door te brengen. Ik had de grond al gelegd door mijn contacten in Rusland. En jij was gewapend door je kennis van het Russisch. Na je



*Borsjt proeven in Taganrog aan de Zee van Asov*

verschrikkelijke auto-ongeluk toen je een jaar of twintig was en minstens een jaar in het ziekenhuis moest revalideren, volgde je de Teleac cursus om Russisch te leren. De Russische schrijvers werden toen je vrienden en nu kon je de werkelijkheid aanschouwen en beleven. Taganrog, de geboorteplaats van Tsjechov. Wie was daar ooit geweest, behalve ik zelf dan?

Toen jij aankwam was ik er al omdat ik twee workshops zou geven. Een tegenvaller was dat ik niet in topvorm bleek. Uitgerekend in Taganrog kreeg ik wat leek op een hyperventilatie aanval en werd binnenste buiten gekeerd in de Russische medische molen. Zodoende was je aankomst in Rostov pover. Ik trilde nog te veel op mijn benen om de rit van twee uur langs donkere wegen aan te kunnen. Uiteraard werd je keurig afgehaald, compleet met tolk die je naar ons hotel bracht. Je zou om een uur of twee 's nachts aankomen en ik wachtte op je. Toen je er om vier uur nog niet was, besloot ik aan de receptie te vragen of er nieuws was. O, ja, mevrouw was al lang binnen, maar ze hadden het beter gevonden mij te laten slapen, omdat ik dat met mijn conditie nodig had. Ik was woedend. Ik had nog zo tegen de tolk gezegd dat ik wakker zou zijn als ze kwamen en nu had ik de hele nacht voor niks liggen wachten. De volgende morgen bleek dat jij ook van streek was en het stom vond dat je gehoorzaam was geweest. Er was trouwens iets gebeurd dat het avontuur luguber maakte: op weg naar Rostov was een ander vliegtuig neergestort dezelfde avond. Terroristische aanval? Gelukkig had je naar jouw Theo gebeld om te zeggen dat je goed was aangekomen, anders was de paniek uitgebroken toen de crash op de Nederlandse tv werd getoond. Aan het ontbijt vertelden we dit alles aan elkaar en het avontuur kon een aanvang nemen. Omdat ik heel rustig aan moest doen, ging je alleen op onderzoek uit.





*Met Marina Perepelitsyna plus haar echtgenoot en Loshe, de tolk*

Trots vertelde je bij terugkomst waar je was geweest en wat je had ontdekt. Het meest opwindende vond je de oude vrouwen die een museum beheerden en je met alle warmte ontvingen. Ik zelf was druk met mijn onderzoeken in de kliniek die twee deuren verder bleek te zijn. Ik vond dat nogal opwindend en boeiend. De doktoren die ik tegenkwam – allemaal vrouwen – bleken echte mensen die oprecht met me begaan waren. Samen hadden we lol met een van hen. Zij was jarig en vierde dat met een vriendin en wijn op een terras waar ook wij zaten.

Niet makkelijk was de ontmoeting met de collega die me had uitgenodigd om workshops aan haar cliënten en studenten te geven. Zij is dominant, dat moet gezegd worden. Ik had het ook niet makkelijk met haar, maar zonder haar zou ik daar niet zijn. Dus gebruikte ik al mijn Gestalt principes om optimaal met haar te communiceren. Zo kwamen wij terecht op de verjaardag van haar dochter, die in grootse stijl gevierd werd. Met de familie aan tafel, uitgebreid eten, drinken, zingen en een dansje toe. We waren het er over eens, dat we dit nooit meegemaakt zouden hebben als ik de weg niet had gebaand. Punt op mijn conto. Jij zou een lezing geven over psychotherapie in Nederland. Als autoriteit in het reguliere circuit weet jij daar meer van dan ik. Punt voor jou. Zo leek het tenminste, maar op de een of andere manier schoot er voor het zover was iets in je verkeerde keelgat, waardoor je noch mij, noch Taganrog noch Rusland langer wilde verdragen. Zonder me zelfs gedag te zeggen, vertrok je vroegtijdig en liet mij perplex achter. Ik kon alleen hopen dat je goed thuis zou komen.

Pas een jaar later hoorde ik weer van je. ‘Slecht bericht’ luidde het kopje van de email die je stuurde om aan te kondigen, dat het einde van jouw dagen in zicht was. Ik kon het nauwelijks geloven en eindelijk kon ik de tranen laten gaan die er al die tijd al zaten.



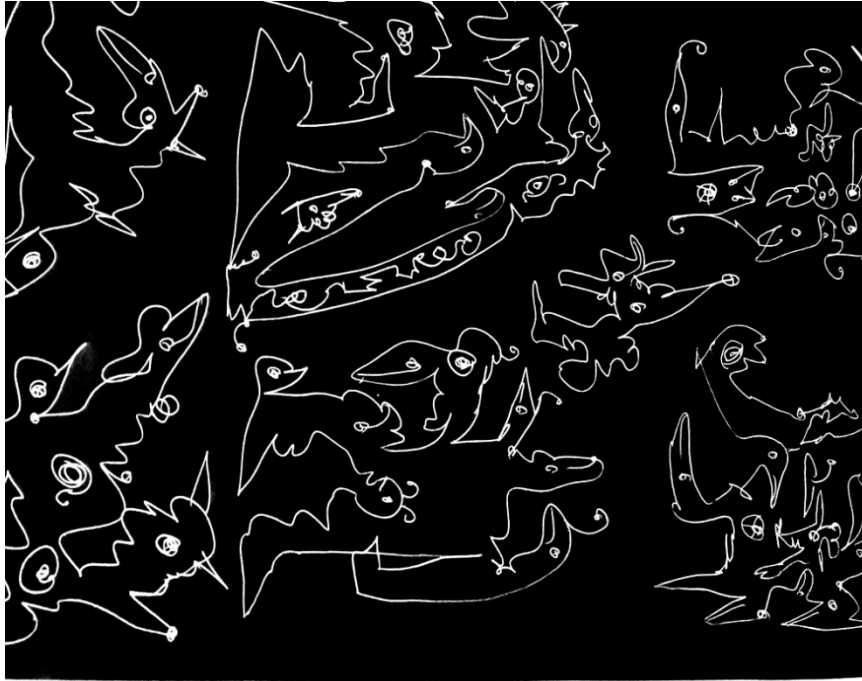


*Bang voor elkaar*

**Verdomme, Pim, ik wil dit niet, ik wil je niet missen, ook al heb je me in de steek gelaten. Ik schreef je en God zij Geloofd en Geprezen kon je mijn tranen ontvangen en kon je weer contact met mij maken.**

**Je laatste maanden heb ik je gelukkig wel kunnen ontmoeten. Heb ik je stralende lach gezien omdat je even buiten was geweest en de zon had geproefd. Natuurlijk waren er ook de momenten dat je kwaad was op iedereen en op het leven dat jou op deze manier liet lijden. Ja, waarom jij nu weer? Moest je ons weer voor zijn en voordoen hoe je met gratie dood kan gaan. Of dat moest weet ik niet. Van wie zou dat moeten? Maar ik weet wel dat je het schrikwekkende dat de dood voor mij had een menselijke kleur hebt gegeven. Een van de laatste keren dat ik bij je was, zei ik: Het lijkt steeds gewoner te worden. Met het de dood bedoelend. Ja, zei jij. Eerst dacht ik dit is te groot, dit kan ik niet bevatten. En nu blijkt het gewoon te zijn.**

**Dit is zo ongeveer de tekst die ik had geschreven om voor te lezen op de afscheidsplechtigheid. Lieve Pim, had ik willen zeggen, we moeten nu afscheid van je lijf nemen, je lijf dat je op de proef stelde en liet genieten. Maar je geest, je lach, je liefde, je beter weten, je perfectionisme, je genadige kritiek en je enthousiasme, leven in mij en – ik neem aan - in al je geliefden, familieleden, vrienden, collega's, burens en dieren door. Dank voor de rijke erfenis die je achterlaat. Maar zo ging het niet. Ik bleek niet op je lijstje van uitverkoren sprekers te staan. Dit confronteerde me met de dubbele gevoelens, die ik tijdens je ziekbed heb lopen onderdrukken. Ik ben nog steeds blij dat we weer tegenover elkaar zijn gaan zitten, elkaar in de ogen hebben gekeken en onze goede herinneringen hebben opgehaald. Wat we niet deden is aandacht aan mijn kant van het verhaal geven. Dat ik achter was gebleven met een gevoel van verraden zijn, wilde je niet horen. Ik bleef de kwaaië pier op wie je kwaad was en die de schuld was dat jij op de vlucht was geslagen en in een gevaarlijk avontuur terecht was gekomen. Eerst op het vliegveld van Rostov waar je een kaartje moest zien te bemachtigen terwijl niemand Engels sprak. En in Moskou had je de metro moeten verlaten omdat er een terroristische aanslag plaatsvond terwijl jij op weg was naar een vliegveld aan de andere kant van de stad. Vreselijk, dramatisch, maar was dat mijn schuld? Lijkt m're niet!**



**Jij bent vertrokken naar de andere wereld, terwijl je niet door mij gesteund wilde worden. Ik mocht je af en toe bezoeken, je mijn aandacht geven en luisteren naar wat je moest doormaken. Dat was een groot lijden en een groot werk, dat jij met al je eigen scherpste en uithoudingsvermogen hebt volbracht. Jij had mij niet nodig, je had je Theo die zich met al zijn vezels om je bekommerde. En je had andere vriendinnen en collega's die je als vroedvrouwen begeleidden in deze laatste fase van je leven. Je zat niet te wachten op mijn vriendschap die je mogelijk weer in contact met mijn kwaadheid en die van jou zou brengen. Tenminste al schrijvend is dat het antwoord dat ik op mijn onuitgesproken vraag krijg. En wat ik nu pas beseft is dat het ging om jouw gelijk. Omdat ik niet betutteld door je wilde worden en – volgens jou – niet naar je wilde luisteren toen je me meedeelde dat ik moest stoppen met mijn onderzoeken in de Russische kliniek omdat ze te primitief waren. Ik vond wat je zei onzin. Ik had het gevoel dat ik met echte aandacht onderzocht werd in plaats van met meetapparatuur. Maar toen het woord gevoel bovendreef, ging je bijna over je nek. Gevoel, gevoel...niet wetenschappelijk! Dus ging je op de vlucht, te bang voor wat? Ik weet het niet precies, maar wat ik nu wel begrijp is dat ik 'het had gedaan' dat ik de schuld was van jouw vlucht en jouw dramatische terugkeer. Als ik dat toen had begrepen, had ik kunnen zeggen: 'Lange Neus lieve Pim, jij bent gevlucht, jij het risico genomen, jij bent in de angst terecht gekomen, zonder met mij te delen waar dat over ging.'**

**Het gevolg is dat ik in mijn eigen angst voor afwijzing en verlaten worden terecht kwam en niet doorvroeg. Te bang om de waarheid te horen. Ik weet al heel lang dat als de angst toeslaat er geen ruimte voor liefde is. Maar ja, ook al weet ik dat, als het gebeurt dringt niet meteen tot me door dat het hierom gaat. Ik moest dit verhaal aan de openbaarheid prijs geven omdat het me talloze malen is overkomen en ik iedere keer weer in de val loop of liever liep. Ik ben bezig te groeien en ben daarom grote dank verschuldigd aan al die dierbaren die me wakker hebben geschud. Hoe dan ook kunnen we niet buiten elkaar als het gaat om complete mensen te worden. In Gestalt leerde ik het woord zichzelf in relatie tot... Wie alleen loopt, raakt de weg kwijt, is een Afrikaans gezegde dat me diep raakt!**

## 26.Faith



*When there is Faith*

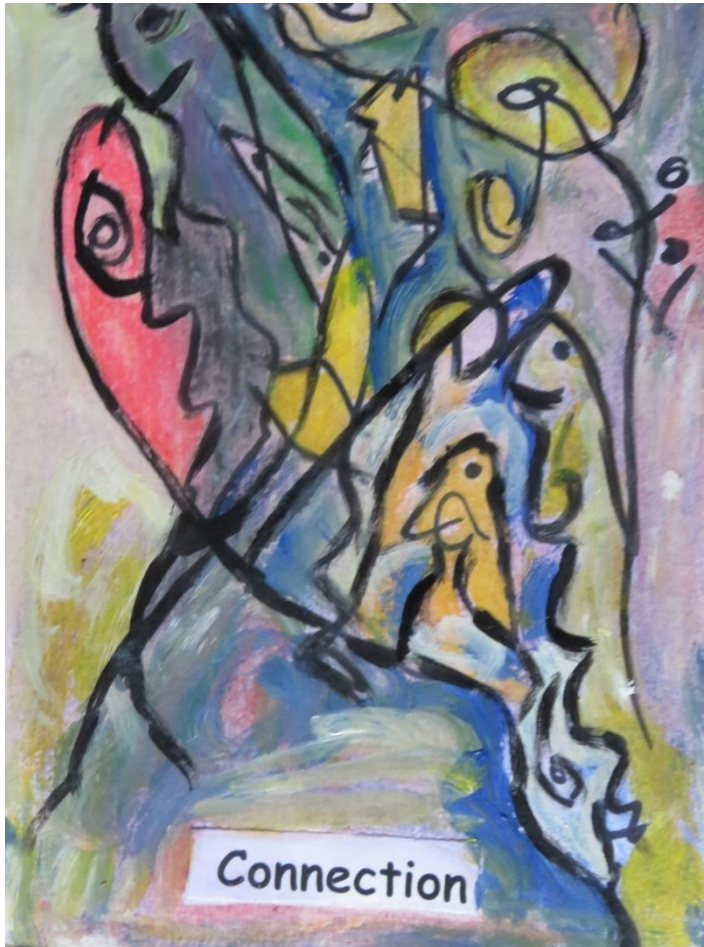
*there is*

*No Pain*

*Marina Abramovic*



## 27.Connection



**I the pink whale am a connector  
I am on the outside looking at my surrounding  
And see blue, yellow, green and some purple  
In the corner there is the yellow criticaster  
Who does not long to connect  
He knows better than that and he is on the inside  
Occupying a better place than me  
He is warning the blue goldfish, the one eyed kyte,  
The sweet greenish sealion to be aware  
There has been enough connecting in this community  
That turned out to be dramatic he thinks  
Connections exist to break down break up entangle  
When the connector and the one who has been connected to  
Do not remember who is who  
When they have become symbiotic it is time  
To say Stop! Take distance  
Become who you are and connect again  
But in this case I the pink whale came into the field  
To connect all the inside me's  
To one harmonious whole that is not fixed  
But still flexible...**

## 28.Open to Love

*'There are times when we long to be able to help someone who we love very much, but we can do nothing. Circumstances will not allow us to approach them, or the person is closed off to any gesture of solidarity and support.*

*Then all we are left with is love. At such times, when we can do nothing else, we can still love – without expecting any reward or change or gratitude. If we do this, the energy of love will begin to transform the universe about us.'* Paulo Coelho in *Like the Flowing River*

Reading those words made me realize what I was doing when I created 7 cards with images and words on the backside on 18 December 2011

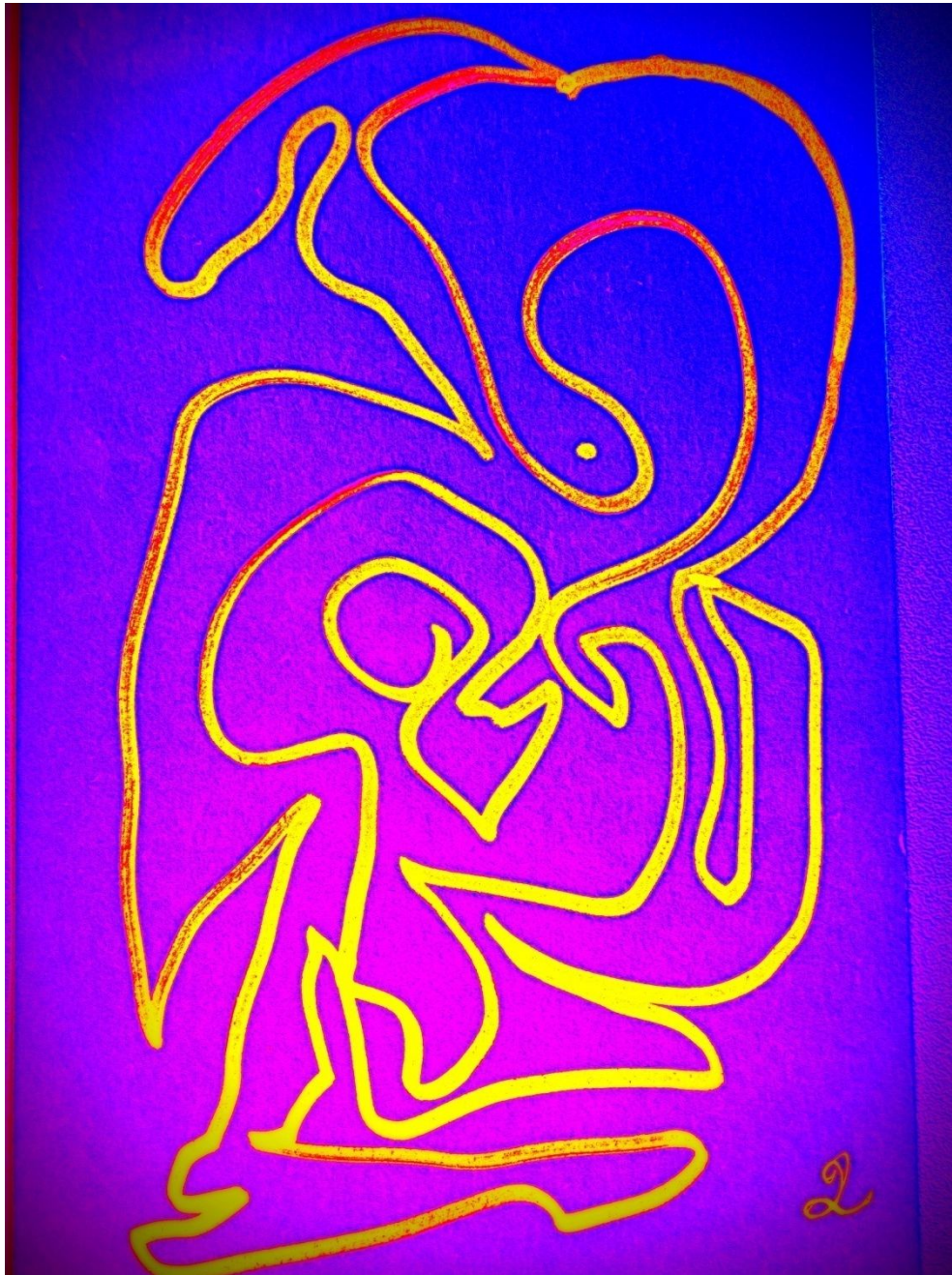
### G Project 1 - No need



**Please receive me  
I am not gone yet  
I am alive and longing  
No need to memorize me  
No need to ignore me  
No need to silence me  
No need to wonder  
All is in the image  
With the G in top of  
The Xmas tree**



## G Project 2 - Receiving



**I am receiving the Music  
The words about love for religion  
From rabbi Alan Lurie  
The Xmas card from Christina & John & Santa Nora (Maura?)  
The love from Poe who could be with me  
for at least half an hour on the couch  
I am also receiving my own switch from giving to receiving  
The longing is the same: LOVE ME, SEE ME, HEAR ME  
En ik ontvang de wens van Hanneke: Fijne Feestdagen**



## G Project 3 Deep Love



**Thinking of you of Him  
Wondering how I can reach you Him  
Wondering if I have to  
Want to please you  
Or rather confront you  
With my deep Love  
For you and for me  
Deep Love for us  
As human beings  
rooted on earth  
waiting for each other  
to make the first move  
to bow our necks  
without losing FACE/FAITH**

## **G Project 3 Boot in the Middle**



**The boot in the middle  
Ready to kick  
Waiting to walk  
Waiting for the pair  
What is my dry mouth  
Are my dry lips  
Trying to tell me?  
Get up, do IT!  
You know that you are ready  
You can play the ball with one leg  
The other one is in the team  
You have to bring together and complete!  
LONG LIVE THE GAME OF LOVE!**



## **G Project 5 There are two now**



**There are two now C & G  
G is only one little line more than C  
That cannot be accidentally  
It must be meant that way  
C without the ... is not complete in itself?  
Does this mean the G does not need the C  
Because the C is already immanent present?**



## G Project 6 Unite inside



### Unite inside

The C & the G are both there

The C for Contact

The G for the Godside in us

You and I are spiritual beings

We have the Love and the Power in us

that can unite also outside

Look at the towers with a soul each

And a foundation that is connected

Although there is an in between

## G Project 7 Steenpuist - Boil



**Steenpuist? Is dat het juiste woord?**  
**Het dient zich aan**  
**Ik kan er niet omheen**  
**Waar is de steen? Waar de puist?**  
**Wat is het idee achter een steenpuist?**  
**Ik vermoed dat het de deur is om de pus**  
**Naar buiten te brengen?**  
**Doet wel pijn**  
**Maar moet gebeuren**  
**Zonder deur geen opening**  
**Geen opluchting**  
**Geen ruimte voor nieuwe energie!**

**Boil? Is that the right word?**  
**It presents itself, I can't get around it**  
**What is the idea behind a boil?**  
**I suspect it's the door to bring out the pus?**  
**Hurts! But it must be done**  
**No opening without a door**  
**No relief. No room for new energy!**

## **29.Spoorloos**

### *Echte emoties*



**Ik moet en wil altijd naar Spoorloos kijken  
Het programma dat ik niet wil missen  
Omdat...ik echte emoties mee wil beleven.  
Het gaat om het verlangen bij je familie te horen  
En als je je familie niet kent  
Is dat verlangen in principe niet de kop in te drukken  
Je kunt het wel proberen natuurlijk  
Maar dat heet onderdrukken  
en als we onderdrukken zijn we niet meer echt.  
Het kan te pijnlijk zijn om toe te geven  
Dat je naar je – onbereikbare – moeder verlangt.  
Zelf ben ik niet geadopteerd  
Mijn moeder ook niet  
Ik weet dat ik wel degelijk bij haar hoor  
En toch heb ik het idee dat ik haar niet echt heb gekend  
Bij mijn vader heb ik dat niet  
Ik weet niet alleen maar zie en voel me zijn dochter  
Als ik nu in de spiegel kijk, zie ik weliswaar mijn moeder  
Maar zo voel ik me niet  
Mijn Spoorloos gaat daarom over: wie was er voor haar?  
Uit wie is zij voortgekomen?  
Helaas gaat Spoorloos niet op zoek in het Hiernamaals.  
Was dat wel zo dan was ik de eerste  
Die haar vinger op zou steken...**



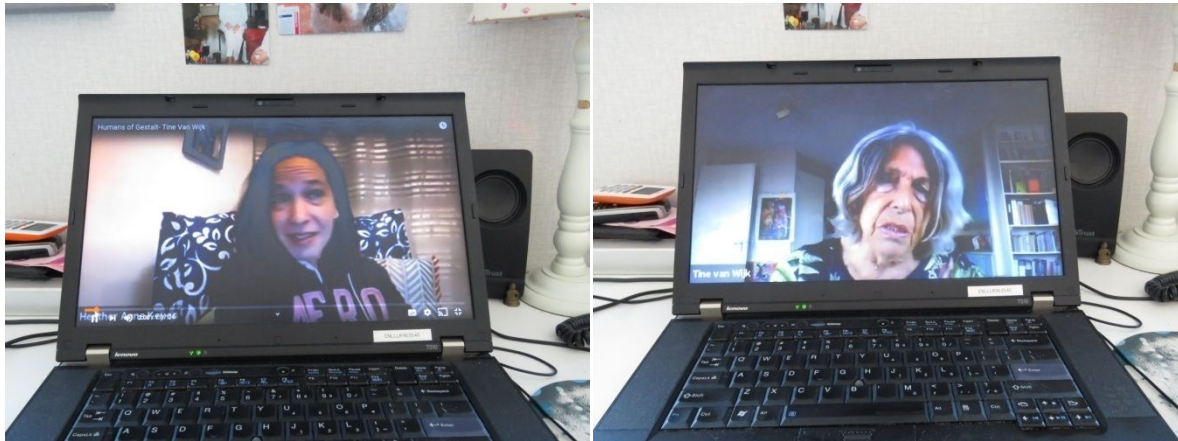
## **29.Trackless**

### ***Real emotions***



**I always have to and want to watch the program Trackless  
It is *the* program I don't want to miss  
Because ... I want to experience real emotions.  
It's about the desire to belong to your family  
And if you don't know your family  
That desire is in principle not to quell  
You can try it of course  
But that's called suppression  
and if we suppress we are no longer real.  
It can be too painful to admit  
That you long for your - unreachable - mother.  
I myself am not adopted  
Neither was my mother  
I know I do belong to her  
And yet I feel like I didn't really connect with her  
I don't have that with my father  
I just see and feel his daughter  
If I look in the mirror now, I do see my mother  
But I don't feel that way  
My Trackless is therefore about:  
who was there before her?  
Where did she come from?  
Unfortunately, Trackless does not search in the Hereafter.  
If so I would be the first who would raise her finger...**

## 30. Humans of Gestalt



**High light in my life: being interviewed by Heather Keyes  
As part of the project Humans of Gestalt. It is all on youtube.  
As colleagues from all over the World we get the chance to tell  
How precious, important, life changing Gestalt has been for us  
I felt so privileged being able to tell how Gestalt made me aware  
Of the healing influence making contact with each other can have  
Her first question to all of us is: who are you as a person?  
As I knew this question would be posed to me  
I had been meditating on it. Yes 'Who am I?' as a woman, as a therapist,  
as a writer? A woman without children? A woman of 83?  
Then I realized this is what I am writing about day in day out  
When I practiced Zazen this is one of the koans we meditate on  
The four books I have published are all about getting to know myself  
In relation to the World, to God, to society, to my family, to men.  
Even in this magazine it is what I write about  
Of course there is a danger that those reflections are difficult  
To read for you as I am inviting you to enter my way of being  
Mission possible although it can change when you realize  
You and I are not so different. We don't share the same stories that is for certain  
But the stories are more connected to our ego's. It is true that we need  
our stories to get a clue who we are. It is also true that we need our ego's  
to manifest ourselves. I really love the stories we all have in life  
The stories make life ultimately exciting and I know there comes  
a day the glory and the gloom of the stories is fading away.  
It also has to do with the period of life we are in  
Now I am in my eighties I am more focused on being  
If I go back to the question 'Who am I as a Human Being?'  
Then I am still that girl I once was, that girl who loves to play, to love,  
to laugh, that girl that can suffer and feel pain, that girl  
who believes there is a divine power reigning the universe  
A divine power she can trust to be there also for her  
A divine power that gives the World a silver lining  
A divine light we can see when we look and are open enough to receive**

## 30. The Gestalt Outlook

### Introduction Gestalt Therapy

Excitement and Growth in the Human Personality  
Frederick Perls, Ralph Hefferline, & Paul Goodman



#### Indispensable

- both for the writing and the thorough understanding of this book -  
is an attitude which as a theory actually permeates  
the content and the measure of this book.

Thus the reader is apparently confronted with an impossible task:  
to understand the book he must have the "Gestaltist" mentality,  
and to acquire it he must understand the book.

Fortunately, the difficulty is far from being insurmountable,  
for the authors have not invented such a mentality.

On the contrary, we believe that the gestalt outlook is the original,  
undistorted, natural approach to life, that is,  
to man's thinking, acting, feeling.

The average person, having been raised in an atmosphere  
full of splits, has lost his Wholeness, his Integrity.

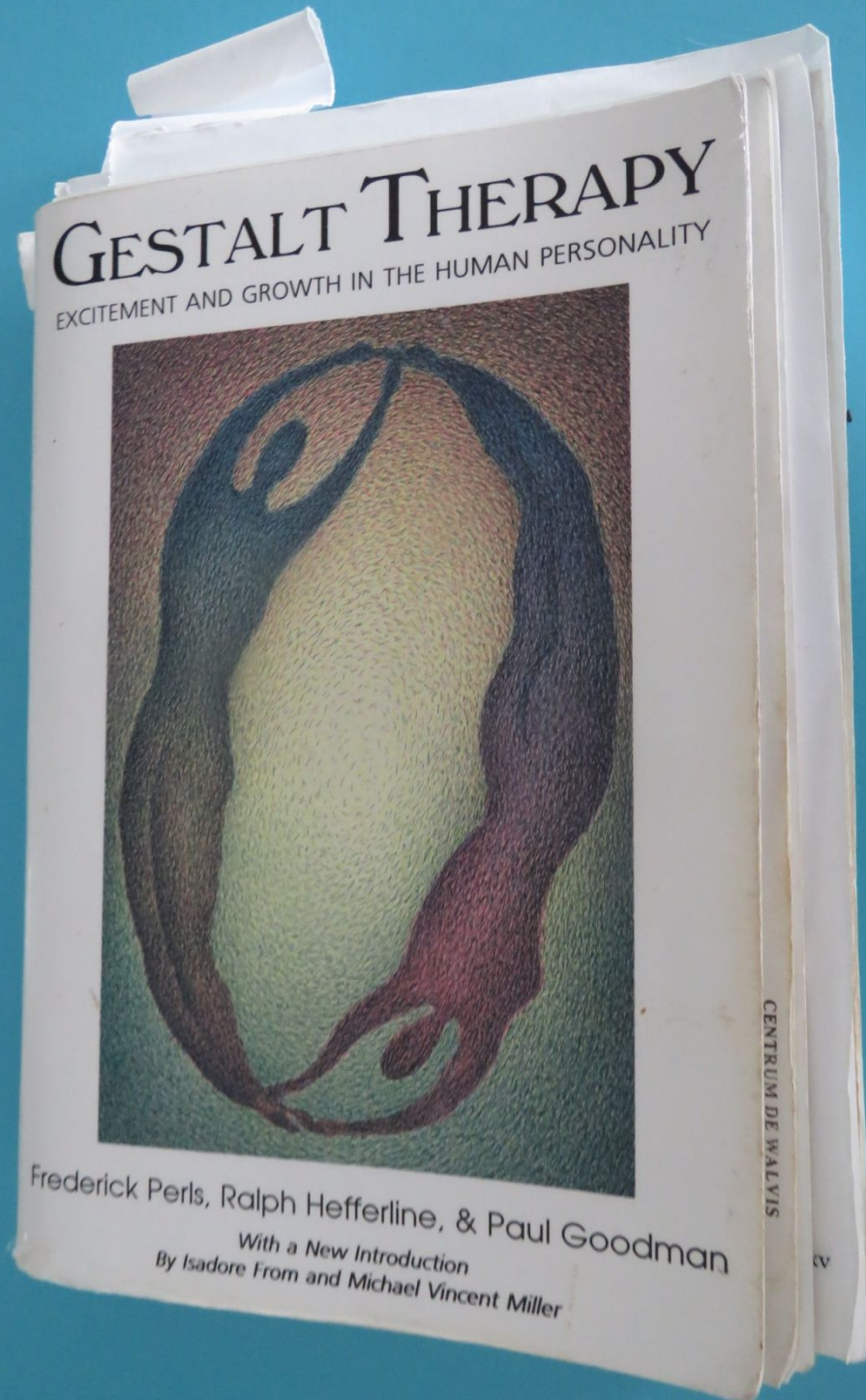
To come together again he has to heal the dualism of his person,  
of his thinking, and of his language.

He is accustomed to thinking of contrasts - of infantile and mature,  
of body and mind, organism and environment, self and reality,  
as if they were opposing entities.

The unitary outlook which can dissolve such a dualistic approach  
is buried but not destroyed and, as we intend to show,  
can be regained with wholesome advantage.

*To understand PHG, the Gestalt Bible, better I decided to treat the words  
like they were poetry by giving them a different form. I also added images  
in the forms of drawings and pictures. This is the start of the intro.*





PDF of the whole introduction on [www.tinevanwijk.nl](http://www.tinevanwijk.nl)