



To C Magazine 15 Waanzin – Madness

Inhoud – Content

- 1. Taking Time to Mourn**
- 2. De Geschiedenis in een ander licht**
- 2^E. History in a different light**
- 3. Het heldendom bezien – Pity for the Heroes**
- 4. Experiential Writing**
- 5. Hij wil naar de Maan?! - He wants to go to the Moon!?**
- 6. Trust in the Group**
- 7. Gek makend – Maddening**
- 8. De Wijste Zijn – Being the Wisest**
- 9. In Angst Leven – Living in Fear**
- 10. Diepere Betekenis – Deeper Meaning**
- 11. Van Vlekje naar Litteken - From Spot to Scar**
- 12. Consciousness**
- 13. Wie is verantwoordelijk voor wie en voor wat?**
- 13.. Who is responsible for whom and for what?**
- 14. Oude Pijn Ontkennen – Denying Old Pain**
- 15. Onvolwassen Ouders – Immature Parents**
- 16. Wil kan niet zonder Liefde en Visa Versa**
- 16. Will can not do without Love and visa versa**
- 17. Collective**
- 18. Aanstelster**
- 19. Condition**
- 20. Idealiseren en Kritiseren**
- 21. Schuld-Guilt**
- 22. Je oordeel anders gebruiken**
- 23. Trouw aan de loop van je leven**
- 24. Compassion**
- 25. Cost**
- 26. Companion**
- 27. Belle en het Beest**
- 28. Stotteren**
- 29. IM Tonny Hollanders**
- 30. In de trein naar Den Helder**
- 31. Bevindelijk**
- 32. Familie**
- 33. Translated into Russian**
- 34. Celebration Song**
- 35. Continuation**

1. Taking Time to Mourn



Julia Roddy, an Irish Gestalt colleague, who wrote Orange Boy Blue, a deeply touching book about the 'Troubles' in her country, remarked that we don't take time to mourn, time to feel the grief, the loss and pain life brings. Specially as she and I have been in wars when we were children. As long the war is on, we have to close off to survive and keep going. And when the war is over we do not want to be reminded. Since I am telling about my war experiences to children of about 11, I am really beginning to feel the pain. It did happen to me, it is not a story. It gives me a feeling of being more grounded. In this issue of the To C magazine I am writing about what the war did to my family. The fact that my father ended in a psychiatric institute gave me and us a feeling of shame. Not a hero although he did fight as he had to. It is exactly what broke his nerves. Still in the eyes of society he was or at least acted crazy. It makes me wonder about the sanity of all those men who were in dirty wars like Vietnam and Syria and Iraq and in Africa and so on and so on...

How can they behave normally when they are back home? At the same time we have to live together in harmony somehow. The madness repeated itself in my marriage and other relations. Then I thought it had to do with me and with them. Being not good enough, guilty, not able to trust and love. Now I realize more and more: we still had the war in us. Meaning because we did not work it out, the pain kept nagging. It's why I needed all the courage there is in me To transform the pain and the shame into the awareness I am part of a family that really suffered and deserves to be honored for how they did it.

2.De Geschiedenis in een ander Licht



Oma Tina van Wijk-Vos, opa Bastiaan van Wijk en oom Hendrik, de broer van opa

Lieve familie en alle andere families die ook last van schaamte hebben
als het om hun verleden gaat!

Iemand moet de geschiedenis doorgeven. De geschiedenis van deze twee mensen
zonder wie ik, jij en wij niet zouden bestaan.

Zij zitten in onze genen, in ons bloed, in onze zielen.

Oma die een groentewinkel begon in de Spaarndammerbuurt

Opa die werd geboren in Wijk en Aalburg

Een Bijbelbeltdorp in het Land van Heusden en Altena

Waar hij en zijn twee broers kennelijk niet gelukkig waren

Dus naar Amsterdam en Groningen vertrokken

Waar opa begon als heier en dank zij oma

Opklom naar Aannemer van Grond- en Heiwerken

Zij werden groot, ik geloof dat ze als miljonairs werden beschouwd

Zij kregen één zoon die intelligent en veel belovend was

Hun voorspoed leek niet op te kunnen

Maar toen kwam de crisis in de jaren Dertig

Voorafgaand aan de rampzalige Tweede Wereldoorlog

Die de zenuwen van hun gevoelige zoon zo kapot maakte

Dat hij een chronisch psychiatrische patiënt werd

die niet kon voldoen aan hun verwachtingen.

De zaak ging kapot en zijn vrouw en kinderen moesten

Hun leven leven met een man en vader die niet beschikbaar was.

Dit zijn de feiten die jullie wel min of meer bekend zullen zijn.

Toch zet ik ze nog een keer op papier

Omdat deze geschiedenis doorspeelt in onze levens.

De vraag is hoe? En waarom? Wat moeten jij en ik hiermee?

Ik denk dat er veel antwoorden zijn of vragen die nu nog

niet beantwoord kunnen worden, maar wat voor mij speelt is

dat ik onze geschiedenis beschouwde als persoonlijk onheil,

waardoor er een soort schaamte ontstond.

Een opa die op een morgen in december dood in de vaart voor ons

huis dreef. (Zelf)moord? en een vader die de laatste tien jaar in een gekkenhuis

doorbracht? Het zijn niet bepaald helden verhalen.

Tenminste niet op het eerste gezicht.

Neemt niet weg dat mijn opa en mijn vader de helden

van mijn leven zijn gebleven. En dat is waar deze woorden over gaan.

2. History in a Different Light



The families Van Wijk and Meijer

Dear family and all other families who also suffer from shame when it comes to their past!

Someone has to pass on the history. The history of these people without whom I, you and we would not exist.

They are in our genes, in our blood, in our souls.

Grandma who started a vegetable shop in the Spaarndammerbuurt

Grandpa who was born in Wijk en Aalburg

A Bible belt village in the Land of Heusden and Altena

Where he and his two brothers were apparently not happy

So left for Amsterdam and Groningen

Where grandpa started as a workman and thanks to grandma climbed to being an important and rich Contractor.

They had one son who was intelligent and very promising.

Their prosperity seemed endless. But then came the Crisis in the 1930s

Prior to the disastrous World War II, that destroyed the nerves of their sensitive son who became a chronic psychiatric patient that could not meet their expectations.

The business broke down and his wife and children had to

Live their lives with a husband and father who was not available.

These are the facts that you will be more or less familiar with.

Yet I put them on paper again, because this history continues in our lives.

The question is how? And why? What do you and I do with this?

What matters to me most is, that I viewed our history as a personal calamity.

Reason for shame. A grandfather who was floating dead one morning in December in the canal before our house. (Self)murder?

And a father who spent the last ten years of his life in an insane asylum?

They are not exactly heroic stories. At least not at first glance.

Nevertheless were my grandfather and my dad the heroes of my life.

And that is what these words are about.

3.Het heldendom bezien



Volgens mij mogen we trots op onze voorouders zijn
Uiteraard ook op de oma's en moeders die sterk waren en stand hielden
Daar is geen twijfel over mogelijk. Maar als het om de mannen
en heldendom gaat ligt het anders. Helden hebben niet zo'n last
van hun gevoeligheid. Helden komen als overwinnaars uit de strijd.
Dat er tien duizenden of meer slachtoffers zijn gevallen,
hebben we het niet meer over. Het hoort erbij.
Wij de thuisblijvers hebben geen idee wat onze helden moesten doorstaan.
Natuurlijk kennen we de verhalen, maar die zijn ver van ons bed.
We hebben ze niet doorleefd. Kortom wat ik jullie wil zeggen is:
herzie je oordeel. Niet alleen als het over je familie gaat.
Oordelen is dodelijk en te makkelijk. De waarheid ligt achter het oordeel.
Waar het wel over gaat is: leven in een wereld
die gegrond lijkt op het recht van de sterkste,
die de macht heeft of althans voor een periode lijkt te hebben.
Macht is nooit voor eeuwig. Macht wisselt en is onberekenbaar.
Macht gaat over je Wil gebruiken om je doel te bereiken.
Maar Wil zonder Liefde is hard,
zo hard dat de wereld koud en onherbergzaam wordt.
Liefde zonder Wil maakt de wereld onveilig,
we kunnen niet zonder grenzen die ons tegen de gevaren beschermen.
De wereld is geen paradijs, het is een gebied vol mijnen die kunnen exploderen.
Wat dat betreft hebben we onze helden nodig.
Hoewel het ook zo is dat zij zelf de mijnen hebben gelegd,
om ons te beschermen weliswaar. En de ander op te blazen?!

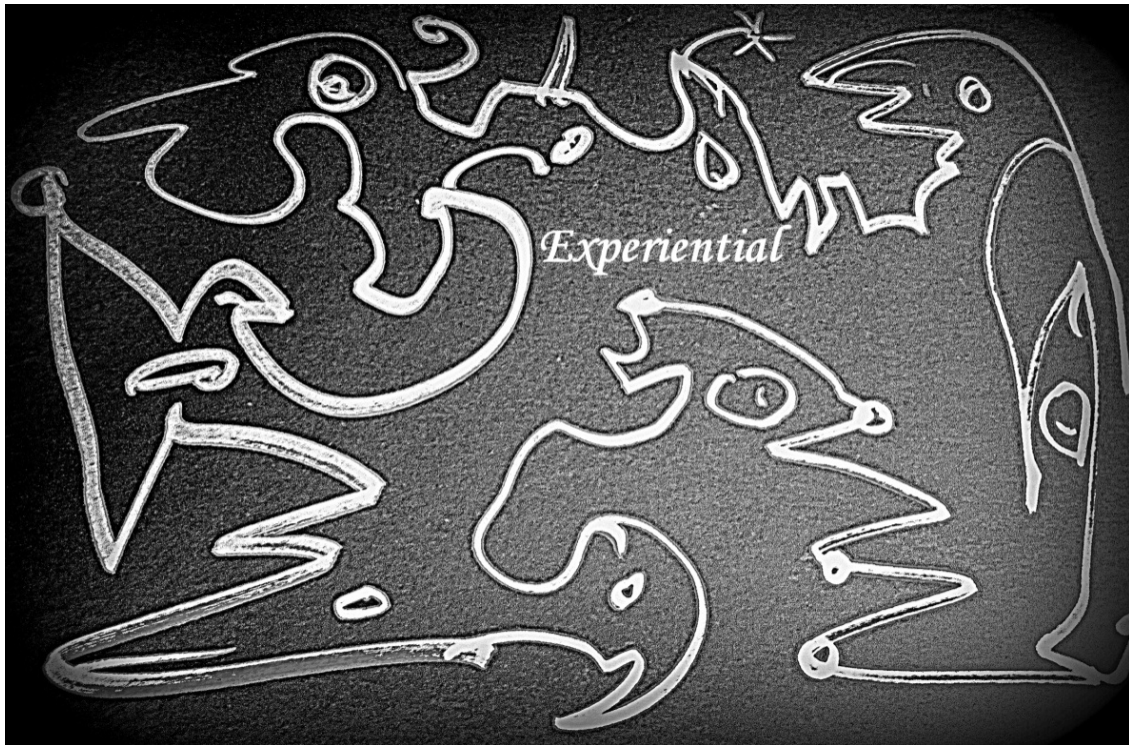
Wie het weet mag het zeggen...

3.Pity for the Heroes



I think we should be proud of our ancestors
Obviously also of the grandmothers and mothers who were strong and held out
There is no doubt about that. But when it comes to the men
and heroism it is different. Heroes are not so troubled by their sensitivity.
Heroes emerge victorious. That there have been tens of thousands or more victims,
we are not talking about it anymore. That's part of it.
We the stay-at-homes have no idea what our heroes had to endure.
Of course we know the stories, but they are far from our bed.
We have not lived through them. In short what I want to say is:
Let's review our judgment. Not just when it comes to our family.
Judging is deadly and too easy. The truth is behind the judgment.
What it is about is: living in a world which seems grounded in the law of the fittest,
who has, or at least appears to have, the power for a period of time.
Power is never eternal. Power varies and is incalculable.
Power is about using your Will to achieve your goal.
But Will without Love is hard, so hard that the world becomes cold and inhospitable.
Love without Will makes the world unsafe.
We do need borders that protect us from the dangers.
The world is not a paradise, it is an area full of mines that can explode.
In that regard, we need our heroes.
Although it is also the case that they themselves laid the mines,
to protect us admittedly. And blow up the other ?!
If you know the answer please say so...

4. Experiential Writing



Indeed, the way I am writing is not scientific
It is experiential
It is about being in the now and being aware
It is about exploring what is
What do I see?
What do I hear?
What do I feel?
There is so much happening around us
We can experience
When we take time to sit down
Hey, what do I smell?
What do I taste?
What is all this about?
The world of the senses will open itself
Like a flower showing her inner beauty outside
If we are not aware we do not even notice
But if we are we need solid ground beneath our feet
For if we don't have it we go up in the air with awe
Creating solid ground we can do by experiential writing
Or we can be creative in a different way
That will open our potential!
Only way to find out is to do it!
It can feel like diving into deep water
From the high shelf
One will need courage to do it
But that is life, always challenging us
To jump higher or dive deeper...

5.Hij Wil naar de Maan?!



**Een dode boomstronk
Of kijk ik naar de maan
Ik zie een mannetje met geheven armen in het hart staan
Links onder een vrouwtje; zij is bezig te klimmen
Ze wil naar de man die geen tijd voor haar heeft
Hij kijkt omhoog naar de hemel
Hij wil naar de maan
Daar is waar hij het heil van verwacht
Hij is klaar met de wereld en met zijn lezers
Die hem bewonderen en niet met rust kunnen laten
Zij geloven dat hij het antwoord weet
Maar de schrijver roept, schreeuwt: laat mij met rust
Ik weet de vragen, niet de antwoorden
Ook al ben ik geniaal, ik ben de onschuld van het kind verloren**

**Miljoenen levens heeft hij veranderd ?!
Maar hij de schrijver heeft D-Day beleefd
De stapels doden gezien in de concentratiekampen
Hij weet van de Grote Gekte
Hoe kan hij nog onbevangen om zich heen kijken
En blij zijn met zijn kinderen, zijn vrouw, met mensen?
Hij heeft een nieuwe familie op papier geschapen
Een familie met zeven wonderkinderen
Kinderen die nog gered kunnen worden
Als ze door het koren rennend gepakt worden
Voor ze van de rots in het diepe vallen ...**

**Geschreven na het zien van de documentaire
over J.D. Salinger, auteur van The Catcher in the Rye**

5.He Wants to go to the Moon ?!



**A dead tree stump
Or do I look at the moon
I see a little man standing in the heart with his arms raised
Below left a female; she is climbing
She wants to go to the man who has no time for her
He looks up to the sky
He longs to go to the moon
There is what he expects salvation from
He is done with the world and with his readers
Who admire him and cannot leave him alone
They believe he knows the answers
But the writer shouts: leave me alone
I know the questions, not the answers
Even though I am a genius,
I have lost the innocence of the child**

**He has changed millions of lives ?!
But he the writer has experienced D-Day
He has seen the stacks of dead bodies in the concentration camps
He knows about the Great Madness
How can he still look around uninhibitedly
And be happy with his children, his wife, with people?
He has created a new family on paper
A family of seven child prodigies
Children who can still be saved
When they get caught running through the rye
Before they fall from the cliff into the deep ...**

**Written after seeing the documentary
about J.D. Salinger, author of The Catcher in the Rye**

6. Trust in the Group



Basic Fear: to be left alone or/and be betrayed

Content – What are the facts?

Do I trust the time we live in?

What else can I do?

Even if I don't, I have to act like I do

For else the world would even become

More threatening than it is!

Process – How does it feel?

My hands are tightening

My hands feel tense

My hands want to keep control

Meaning – Why is it as it is?

Why are my hands doing what they do

Without me consciously knowing about it?

The cards tell me:

I am afraid to be left alone (Basic Fear)

I should be who I am (Demand)

I want to belong (Basic Need)



To the Group:

I trust that I belong with you

I trust I belong in this Group

I trust that I can be who I am here

I trust you are not going to leave me

Here is where my tears are coming

This is about an old pain, the fear of a child

That was not able to say do not leave me

That just suffered in silence

While her hands were wet of the fear sweat

Now with you in this Group being grown up

I can say: I hope you are happy with me

Once I have said it the fear dissolves

My hands relax

I can breathe freely

You and I are connected

Whether you like me or not

Even if you leave it won't be personal

Because all of us have to connect

First of all to our selves

Trust is in the first place about self trust

If we do we know we will be able to connect

**No matter what we will be able to connect
again and again and again...**

7.Gek makend



Paasei ontworpen door Bas van Wijk toen hij tien was

1.Inhoud: wat zijn de feiten?

Mijn vader was gek in de ogen van de maatschappij omdat hij soms gek deed.

Soms als hij manisch was

Soms ook was hij depressief

En soms was hij geen van beide

Als hij manisch was, werd hij een prediker die de mensen de ogen wilde openen omdat hij zag dat ze bezig waren zichzelf ten gronde te richten.

Als hij depressief was, sprak hij niet, geen woord, wekenlang zat hij kwaad en mokkend in een hoek of bleef in bed

Als hij noch het een, noch het ander was, dus normaal deed of neutraal was, dan was hij de meest wijze begrijpende vader die ik me als kind kon wensen.

Een vader met oprechte aandacht voor mij en voor de wereld.

2.Proces: hoe voelde dat? Hoe heb ik dit ervaren?

Hij maakte me bang als hij niet sprak en wel woede uitstraalde. Als hij manisch was voelde ik opwinding en nieuwsgierigheid. Hij wist dingen waar mijn moeder geen benul van leek te hebben. Mijn moeder hield zich liever van de domme wat ik haar als kind zeer kwalijk heb genomen.

Als mijn vader zich normaal gedroeg, voelde ik een groot vertrouwen in hem en in het leven. Een vertrouwen dat ik nooit meer kwijt geraakt ben. Ik weet dat mijn vader in mij is met al zijn wijsheid en oprechte verontwaardiging en gelukkig is daar ook mijn moeder die mij behoedt voor doorschieten in mijn eigen gekte, woede en wanhoop.



Creatie van Bas van Wijk

3. Betekenis: waarom is het zoals het is? Wat betekent het voor de missie die ik in mijn eigen leven heb?

Wat ik onderzoek is wat speelt in de onderstroom. Welke basisangst achtervolgt me nog altijd? Welke eis die het leven stelt, moet ik onder ogen zien. En welke basisbehoefte vraagt om aandacht en vervuld te worden?

Basis Angst is mijn angst om verlaten te worden.

De eis om 'Ja tegen het leven te zeggen' vraagt om aandacht.

Basis Behoeft gaat over support, steun.

Ja, support, ja zeggen tegen support zonder bang te zijn dat degene die support biedt je zal verlaten, omdat je bereid bent de supportgever te ontvangen en vertrouwen, waardoor je zelf een gever wordt. Gever en ontvanger kunnen niet buiten elkaar. Zij maken allebei deel van het zelfde proces uit. Door dit te beseffen en in de praktijk te brengen is mijn (zelf)vertrouwen stapje voor stapje langzaam aan het groeien.

Het fundament voor deze antwoorden is te vinden in het 'Gestalt Process Writing to C' programma, dat je kunt downloaden van mijn website.

7.Maddening



1.Content: what are the facts?

My father was crazy in the eyes of society because he sometimes acted crazy.

Sometimes when he was manic

Sometimes he was also depressed

And sometimes he was neither

If he was manic, he became a preacher who wanted to open people's eyes because he saw that they were destroying themselves.

When he was depressed he didn't speak, not a word.

For weeks he sat angry and sulking in a corner or stayed in bed

If he was neither one nor the other, so acted normally or was neutral, then he was the wisest understanding father I could wish for as a child.

A father with genuine attention to me and to the world.

2. Process: how did that feel? How did I experience this?

He scared me when he didn't speak and did radiate anger. When he was manic I felt excitement and curiosity. He knew things my mother didn't seem to understand. My mother preferred not to know anything for what I blamed her very much as a child.

When my father behaved normally, I felt great confidence in him and in life. A confidence that I have never lost. I know that my father is in me with all his wisdom and sincere indignation and fortunately there is also my mother who protects me from going too far in my own madness, anger and despair.



**3. Meaning: why is it the way it is? What does it mean for the mission I have in my own life? What I'm exploring is what's going on in the undercurrent. What basic fear i still haunting me? What demand that life sets, I have to face. And which basic need requires attention and to be fulfilled?
Basic Fear is my fear of being abandoned.
The demand to "Saying yes to life" is asking for attention.
Basic Need is about support, support and more support**

Yes, support, saying yes to support without fear that the support provider will leave us, because we are willing to receive and trust the support giver, making us a giver ourselves. Giver and receiver cannot be separated. They are both part of the same process. By realizing this and putting it into practice, my (self) confidence is slowly growing step by step.

The foundation for these answers can be found in the "Gestalt Process Writing to C" program, that you can download from my website.

8.De Wijste Zijn



‘Wanneer je terugschrikt voor wat er nu van je verlangd wordt kan het ook zijn dat je blijft hangen aan het verleden. Je kind-zijn maakt het onmogelijk uitdrukking te geven aan wat je nu als volwassene ervaart. Dit geeft een gevoel van afhankelijkheid en wanhoop om te laten zien wat er nu eigenlijk in je leeft.’ NU! door Ad Stemerding

Om onder ogen te zien wat er nu in mij leeft en daar uitdrukking aan te geven, moet ik de juiste houding vinden tussen Ja en Nee. Ja, zus, tuurlijk ben je me dierbaar en Nee, zus, je gedrag stoot mij af. Sinds ik drie was moest ik de grote zus en de wijste zijn. Een onmogelijke opgave die ik tot nu toe probeer uit te voeren met onbevredigend resultaat.

Logisch. De wijste zijn betekent dat de ander dus niet zo wijs is en daarom niet serieus genomen kan worden. Het betekent ook dat je constant bezig bent jezelf geweld aan te doen, omdat je wilt voldoen aan de onmogelijke verwachtingen. Hoe zou je de wijste kunnen zijn als kind van drie, vier, vijf...? De wijste mag je hopen zijn je ouders, maar dat waren ze niet. Ze deden maar wat om stand te houden in een tijd van oorlog en onzekerheid. Als ik zie waar mijn ouders het mee te doen hadden, word ik stil. Mijn zusje werd geboren eind maart 1940. Ruim een maand voor het geweld losbarstte.

Mijn vader was gemobiliseerd, ‘lag’ bij Den Oever in een kazemat te wachten op de bezetting door de Duitsers/Moffen, die ze tegen moesten houden. Maar hoe? Hij moet geweten hebben dat het tij - dus de overmacht van de vijand - niet te keren was, hoewel de verwachting was dat Nederland neutraal zou zijn...

8. Being the Wisest



"If you shrink from what is required of you now, you may also get stuck in the past. Being a child makes it impossible to express what you now experience as an adult. This gives a feeling of dependence and despair to show what is actually living in you. "

In NOW! by Ad Stemerding

In order to face and express what is now in me, I have to find the right attitude between Yes and No. Yes, sister, of course you are dear to me and no, sister, your behavior repels me. Since I was three, I had to be the big sister and the wisest. An impossible task that I have been trying to carry out so far with unsatisfactory results. Logical. To be the wisest means that the other is not so wise and therefore cannot be taken seriously. It also means that you are constantly violating yourself because you want to live up to the impossible expectations. How could you be the wisest as a child of three, four, five...? The wisest you may hope are your parents, but they weren't. They did anything to survive in a time of war and uncertainty. When I see what my parents were dealing with, I go quiet. My sister was born at the end of March 1940. Not much more than a month before the violence started.

My father was mobilized, "lay" in a bunker near Den Oever, waiting for the occupation by the Germans / Moffen. They had to stop them when they came. But how? He must have known that they could not withstand the enemy's force majeure, although the expectation was that the Netherlands would be neutral ..

9. In Angst Leven



Op bezoek met mijn moeder bij mij gemobiliseerde vader in 1939

De mobilisatie begon op 28 augustus 1939. Uiteindelijk werden er 300.000 mannen/vaders/verloofdes, zonen, broers bij elkaar getrommeld die het land moesten verdedigen als het zover kwam. Al die maanden moet mijn vader met angst hebben geleefd. Angst die moet zijn overgeslagen op zijn ouders, mijn opa en oma, en op mijn moeder die een kindje van drie had en een tweede kindje verwachtte. Mijn vader schijnt wel bij de bevalling te zijn geweest. Maar ja, hoe aanwezig was hij? En hoe lang kon hij blijven? Mijn moeder moest het toen doen met de hulp van haar schoonouders, terwijl de vrouwen niet bepaald dol op elkaar waren.

Mijn oma vond mijn moeder te frivool en niet geschikt voor haar enige zoon, die wat haar betreft beter voor de meer zorgzame zus van mijn moeder had kunnen kiezen. Maar nee, mijn vader was zijn eigen wil gevolgd en de consequentie was getrouwd zijn met het mooiste meisje van het gezin Meijer, dat van toeten of blazen wist als het ging om moeder zijn. Haar eigen moeder had ze verloren aan de Spaanse griep toen ze vier was. Als het gaat om de gevoelens zowel van mijn vader als van mijn moeder is alles wat ik nu opschrijf gissen. Ik heb ze daar nooit een woord over horen zeggen. Maar op zijn sterfbed liet mijn vader mijn moeder weten dat hij haar kwalijk nam dat ze hem nooit serieus had genomen. Ik stond erbij, was getuige en voelde de grond onder mij wegzakken. Op dat moment haatte ik mijn moeder en wilde ik mijn vader zeggen dat ik hem wel serieus nam, maar ja dat kon en mocht ik niet over mijn lippen krijgen.

Op diezelfde dag kreeg ik als oudste dochter en wij als kinderen de boodschap van mijn vader dat wij nu voor onze moeder moesten zorgen. Ik word duizelig terwijl ik deze woorden uittik. Op dat moment minachtte ik de 'domheid' van mijn moeder, die nooit ergens van wist als je haar iets vroeg. Jaren later drong tot mij door dat dit haar overlevingsstrategie was. Als je niks wist hoefde je geen verantwoording te nemen. Mijn vader stierf toen hij 53 en ik 25 was. Mijn moeder werd op een maand na 93. Ik was toen 70 en ben dankbaar dat ik zo lang de tijd heb gekregen mijn houding naar mijn moeder te veranderen. Wat eerst als een zware plicht op me drukte werd iets waar ik plezier in kreeg. Mijn moeder genoot van uit eten gaan, reizen, cabaret, haar verjaardag groots vieren, liefst met levende muziek en ik besloot het leuk te vinden om dit alles mogelijk te maken en samen met haar hiervan te genieten.

9. Living in Fear



Mobilization began on August 28, 1939. Eventually, 300,000 men / fathers / betrothed, sons, brothers were rounded up to defend the country when the time came. All these months my father must have lived in fear. Fear that must have spread to his parents, my grandfather and grandmother, and to my mother who had a three-year-old child and was expecting her second. My father seems to have been at the delivery. But how present was he? And how long could he stay? My mother then had to do it with the help of her in-laws, while the women were not particularly fond of each other. My grandmother thought my mother was too frivolous and unsuitable for her only son, who, in her opinion, should have chosen my mother's more caring sister. But no, my father had followed his own heart and will and the consequence was being married to the most beautiful girl in the Meijer family, who was very young and innocent. She had lost her own mother to the Spanish flu when she was four. When it comes to both my dad's and my mom's feelings, all I'm writing down now is guesswork. I've never heard them say a word about that. But on his deathbed, my father let my mother know that he resented her for never taking him seriously. I stood by, was a witness and felt the ground sink beneath me. At that moment I hated my mother and I wanted to tell my father that I took him seriously, but no, I did not get it over my lips. Later I could feel more compassion for my mother who did not have the words to say what she wanted as my father did.

On the same day, I and we as his children received the message from my father that we should now take care of our mother. I get dizzy typing these words. At the time, it seemed normal. My mother was a strong but vulnerable woman who did not show her feelings. Very painful. But taking care of a mother who is stubborn and does not listen, is not an easy task. My father died when he was 53 and I was 25. My mother was almost 93 when she died. I was 70 and I never stopped feeling guilty as a daughter who could not give her mother the care she needed to feel happy. Now I know this was mission impossible, feeling guilty is useless, I did what I could and that was enough as I am human and restricted in what I have to offer.

10. Diepere Betekenis



Op zoek naar de diepere betekenis volg ik het schrijfprogramma Gestalt Process Writing to C door kaarten te trekken en neem de drie stappen met de woorden:

Wat, Hoe en Waarom:

Inhoud: wat zijn de feiten? Wat is de basisangst die mij heeft voortgedreven?

De kaart die ik trek vertelt me dat het gaat om de angst 'Niet goed genoeg te zijn'.

De eis die het leven stelt is: worden wie je bent in plaats van wie je dacht te moeten zijn. De basisbehoefte waar het om gaat is 'een plek hebben en erbij horen.'

Proces: hoe voelt het? Ik ervaar een diep verdriet dat gaat over dat niemand naar je luistert en je dus niet gehoord voelen.

Betekenis:

Als mijn vader, moeder, oma en opa naar hun (klein)kind hadden geluisterd hadden ze geweten dat er een 'God' bestaat. Het woord God leerde ik op de School met de Bijbel. Nu zou ik het willen vertalen in geloven in een kracht die groter is dan wij mensen samen. Een kracht die over liefde gaat en weten. Een kracht die er is en wij als mensen hebben de vrije wil om al of niet te gehoorzamen aan de heilige wetten die er zijn om ons te begeleiden in ons proces van mens zijn. Martin Buber in 'De weg van de mens' over een rabbijn die raad vraagt aan zijn leermeester. Zijn antwoord was: 'Waarom spreek je tot mij? Spreek tot jezelf!' Alles hangt van jezelf af begreep de rabbijn toen hij zich bezon op een uitspraak van een andere grote joodse wijze: 'Er is de gedachte, het woord, de handeling.' Als het je lukt aan alle drie de juiste plaats toe te kennen, zal alles zich ten goede keren, is wat ik zelf begrijp nu ik dieper tot mij door laat dringen wat ik schrijf.

10. Deeper Meaning



In search of the deeper meaning, I follow the Gestalt Process Writing to C writing program by drawing cards and taking the three steps with the words:

What, How and Why:

Content: what are the facts? What is the basic anxiety that drove me on?

The card I draw tells me it's about the fear of "Not being good enough."

The requirement of life is: become who you are instead of who you thought you should be.

The basic need at stake is "to have a place and belong."

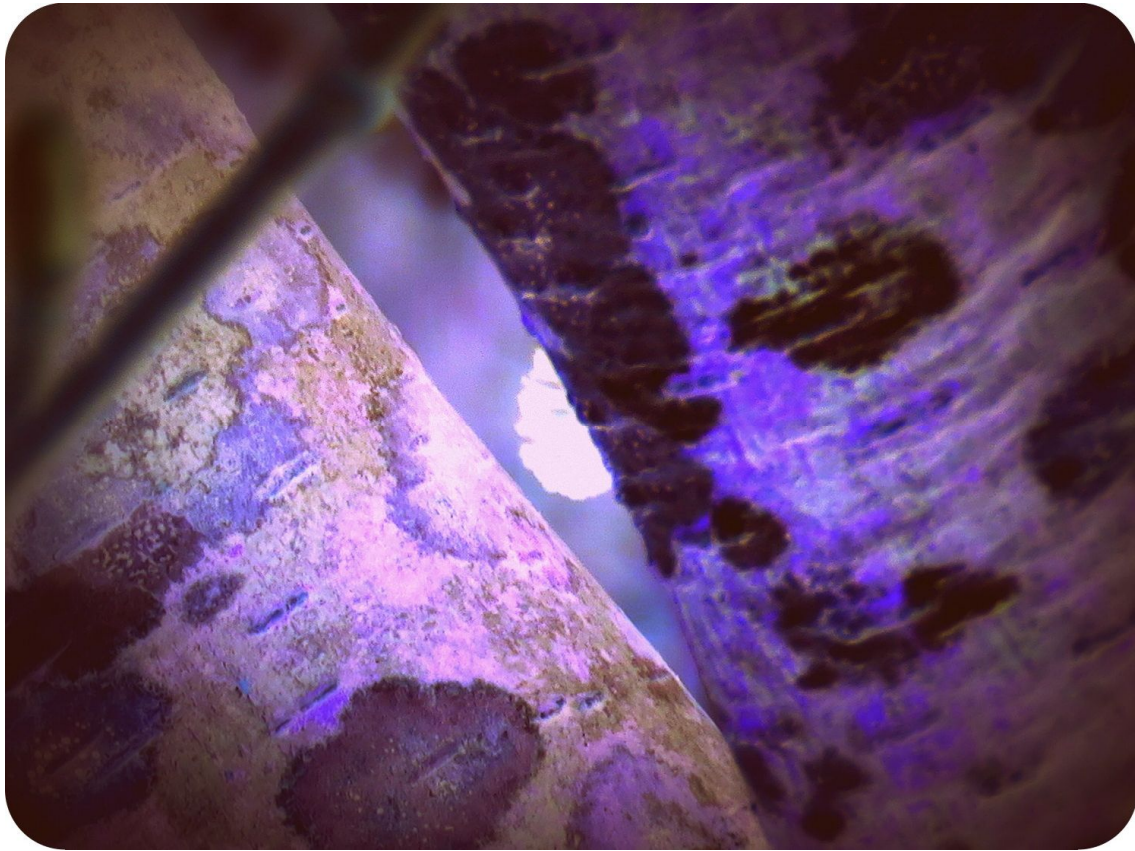
Process: how does it feel?

I experience a deep sadness that is about no one listening to me and therefore not feeling heard.

Meaning: Why is it as it is?

If my father, mother, grandmother and grandfather had listened to their (grand) child, they would have known that there is a "God". I learned the word God at the School with the Bible. Now I would like to translate it into believing in a force that is greater than us humans together. A force that is about love and knowing. A power that is there and we as humans have the free will to obey or disobey the sacred laws that are there to guide us in our process of being human. Martin Buber in "The Way of Man" about a rabbi seeking advice from his teacher. His answer was, "Why are you speaking to me? Speak to yourself!" Everything depends on yourself, the rabbi understood as he reflected on a statement of another great Jewish sage: "There is the thought, the word, the action." If you succeed in giving all three the right place, everything will turn for the better, is what I myself understand now that I allow myself to penetrate deeper into what I have written.

11. Van Vlekje naar Litteken - From Spot to Scar



**In de hoofdrol een vlekje op mijn long.
Per ongeluk ontdekt omdat er om een andere reden
een foto van mijn longen werd gemaakt.
Er volgden drie bestralingen waarna het vlekje in een litteken veranderde,
dat nu meer dan twee jaar verder constant en stabiel lijkt.
Vanmorgen tijdens de controle besepte ik weer
het gevaar waaraan ik ontsnapt ben.
Omdat in de longen geen zenuwen zitten
moet er heel wat gebeuren voor we gaan voelen
dat er daar iets mis is. Op zo'n moment
denk ik aan mijn broer en zoveel anderen
die aan longkanker ten onder gingen
omdat ze te laat merkten wat er aan de hand was...**

**A spot on my lung in the lead. Discovered by accident
because of some other reason a picture of my lungs was taken.
Three irradiations followed after which the spot turned into a scar,
which now seems to be constant and stable for more than two years.
This morning during the check-up I realized again the danger I escaped.
Because there are no nerves in the lungs a lot has to happen before we start feeling
that something is wrong there. At such a moment
I think about my brother and so many others who died of lung cancer
because they noticed too late what was going on ...**

12. Consciousness



**Pink, pink, pink with a touch of blue
Connected to yellow
In the heart is a blue cat
It is surrounded by a jelly like substance
That can transform in all shapes
The whole is swimming in a green sea
With a purple bottom
Then there are the dancing feet
That give joy to the image
Joy also comes from the eyes that could be ears
They are everywhere; they are alert
It is what we need if we want to gain consciousness
Intriguing is the meeting with the yellow needle
Do they kiss? Tell each other stories?
Is it an invitation we can follow
If we are conscious we can kiss, tell stories,
whisper in someone's ear, have fun
Or we can remain silent
And listen to what the blue cat has to say**

13. Wie is verantwoordelijk voor wie en voor wat?



Dit gaat nog steeds over mijn levensverhaal dat alles met gekte en daarom ook met mijn vader te maken heeft. Mijn vader voelde zich dermate verantwoordelijk voor het leed in de wereld, dat zijn hoofd van manisch naar depressief schoot en omgekeerd. Als hij manisch was, vertoonde hij gedrag dat als gevaarlijk voor hemzelf en zijn omgeving werd beschouwd. Wat hij deed was achteruit de kade af scheuren in zijn auto om naar paleis Soestdijk te rijden waar hij de koningin wilde spreken in de hoop dat zij zou zeggen dat hij gelijk had. Of hij belde liefst midden in de nacht de directeur van Publieke Werken Amsterdam om hem de waarheid te vertellen als het ging om de Weermachtwerkers: collega aannemers die wel voor de Moffen hadden gewerkt en nu meer geld en materialen hadden dan hij en daarvoor niet werden gestraft. Of we gingen op zondag met het gezin een autoritje maken langs de meest bochtige wateren waar hij kunstig langs snelde. Ik zag de mond van mijn moeder in het autospiegeltje zakken van angst en wij als de drie kinderen achterin keken ademloos toe hoe onverantwoord onze vader zich gedroeg en hoe machteloos onze moeder zich voelde. Het eind van het manische liedje was altijd dat hij belandde in de Valeriuskliniek waar hij minstens twee weken in slaap werd gehouden en daarna elektroshocken en medicijn kuren kreeg.

Het betekende voor ons als kinderen dat er maar korte periodes waren dat je met hem kon praten. Als hij manisch was, praatte hij iedereen de oren van het hoofd en luisterde zeker niet naar wat de ander te zeggen had. Als hij depressief was dan sprak hij weken niet en was onbenaderbaar. Alleen in de tussen periodes op weg naar het een of naar het ander was hij aanspreekbaar. Hij vormde daardoor een dreiging in het gezin, die mij voortdurend op mijn hoede deed zijn. Hoe dit alles op mijn zus heeft uitgewerkt weet ik niet. Ze was jonger dan ik en heeft waarschijnlijk minder concrete herinneringen. Ik weet wel dat zij het lievelingetje van mijn vader was en zijn voortdurende afwezigheid moet vooral voor haar zwaar zijn geweest.

13. Who is responsible for whom and for what?



When my sister was three she had to play a role in the German film 'Die Schwarze Robe'

This is the continuation of my life story that has everything to do with madness and therefore with my father. My father felt so responsible for the suffering in the world that his head shot from manic to depressive and vice versa. When manic, he displayed behaviors that were considered dangerous to himself and those around him. What he did was back off the quay in his car to drive to Soestdijk Palace where he wanted to see the Queen in the hope that she would say he was right. Or he would prefer to call the director of Public Works Amsterdam in the middle of the night to tell him the truth about the fellow contractors who had worked for the Germans/Moffen and now had more money and materials than he had and were not punished for this. Or he would take the family for a car ride on Sunday along the winding waters where he artfully raced past. I saw my mother's mouth drop in the car mirror and we as the three children in the back watched breathlessly at how irresponsibly our father behaved and how helpless our mother seemed. The end of the manic song was always that he ended up in the Valerius clinic where he was kept asleep for at least two weeks and then received electroshock and more medication.

It meant for us as kids that there were only short periods of time you could talk to him. If he was manic, he would talk everyone's ears off and certainly not listen to what the other had to say. When he was depressed he didn't speak for weeks and was unapproachable. He was only approachable in the intervening periods on the way to one or the other. He thereby posed a threat in the family, which kept me on my toes all the time.

I know not how all this affected my sister. She was younger than me and probably has less concrete memories. I do know that she was my father's favorite and his constant absence must have been especially hard for her.

14.Oude Pijn Ontkennen



Schoolfoto - ik schat dat we vier, acht en elf waren

Wat voor mij speelt nu mijn zus en ik samen over zijn van dit gezin is het gebrek aan warmte. Alsof zij en ik ons nog steeds moeten bewijzen. Tot nu toe heb ik mij gewapend met de gedachte dat ik de wijste moet zijn. Dus zit er eelt op mijn ziel als het gaat om haar boodschap dat ik een aansteller (of bedoelt ze uitslover?) ben, die als grote zus geen – nooit! – aandacht voor haar heeft gehad. Ja of nee, ze heeft gelijk. Ik had het moeilijk genoeg om me zelf staande te houden wat ik deed door in een God te geloven die wijs – wijzer dan mijn familie dus – was. Het heeft me al biddend de oorlog door geholpen. Als een kleine zendeling deed ik mijn best mijn geloof over te brengen op mijn zusje en ook mijn broertje. Ik vond het idee dat mijn ouders en grootouders dachten dat God niet bestond onverdraaglijk. Maar zij waren groot en luisterden zeker niet naar mij, of als ze dat wel deden lieten ze het niet merken.

Waar gaat het over? De kaarten vertellen:

- de angst om niet goed genoeg te zijn
- de eis om Ja tegen het leven te zeggen
- het gebrek aan liefde

Niet goed genoeg om Ja tegen de liefde te zeggen. Niet tegen de liefde die in mij is en geleefd wil worden. En niet goed genoeg om de liefde te ontvangen die op mijn pad komt. Ik ben bang dat mijn zus en ik dezelfde angst, dezelfde eis die het leven stelt en dezelfde behoefte delen. De vraag is hoe overbrug ik het gat dat gaapt tussen ons, het gat waar we geen van beide in durven te kijken uit angst te verdwijnen.

14. Denying Old Pain



My father and mother as a happy couple in 1935.

What matters to me now that my sister and I are the only ones left of this family is the lack of warmth. Until now I have armed myself with the thought that I must be the wisest. So my soul is callused when it comes to her message that I'm a poser, who as a big sister has not - never! - paid attention to her.

Yes or no, she's right. I had a hard enough time living my own life.

What I was doing by believing in a God who was wise and loving.

Praying helped me through the war. As a little missionary, I did my best to convey my faith to my sister and my brother too.

I found the idea that my parents and grandparents thought that God did not exist intolerable. But they were big and certainly not listening to me.

What is it about? The cards tell:

- the fear of not being good enough
- the demand to say yes to life
- the lack of love

Not good enough to say yes to love.

Not even to the love that was in me and wanted to be lived.

And not good enough to receive the love that came my way.

I think my sister and I share the same fear, the same demand that life poses and the same need.

The question is how do I and we bridge the gap between us,

the gap that neither of us dare to look into for fear of disappearing.

It is so double, I truly believe that sharing our pain would be healing.

But we don't dare to share, we prefer to keep the lid on and close off.

Nevertheless, the pain is there in the undercurrent asking for attention.

15. Onvolwassen Ouders



Staan mijn oma en mijn moeder, zittend broer Cor, mijn vader, neef Arie en kinderen

Waar het in dit verhaal vooral overgaat is ouders die niet volwassen genoeg zijn om zelf het gezag over hun kinderen te voeren. In mijn geval lag het gezag bij de vader en moeder van mijn vader. Zij waren het die in wezen de scepter zwaaiden. Zij waren het die een groot werk hadden verricht door op te klimmen van de arbeidersklasse naar rijke aannemers. Mijn oma was de drijfveer. Zover ik weet wilde mijn opa liever onderwijzer worden dan ondernemer, maar daar had hij tot zijn spijt niet voor door kunnen leren. Mijn vader was enig kind. Alles wat ze hadden opgebouwd was voor hem. De verwachtingen die mijn vader waar moest maken waren hoog. Ik weet niet of dat mee heeft gespeeld bij het verdwijnen in zijn gekte. Ik weet wel dat mijn oma en opa bijna ten onder gingen in hun verdriet toen steeds duidelijker werd dat hun prachtige intelligente zoon het niet zou gaan maken in zijn leven. Mijn moeder en wij als kinderen waren hier ondergeschikt aan. Tenminste tot op zekere hoogte.

Toen ik nog alleen was en de oorlog ver leek en niet zeker hadden mijn grootouders wel de ruimte om gewoon blij met hun kleinkind te zijn. Mijn opa leerde me klok kijken en lezen en vertelde verhalen. Bij hem kon ik altijd terecht. Mijn oma was trots op me omdat ik al zo snel kon lopen en leergierig was. Ik wilde absoluut naar school toen ik drie was, mee met mijn vriendinnetje die een paar maanden ouder was. Ik kreeg de namen Catharina Margaretha, net als oma Van Wijk en net als oma Meijer en net als mijn moeder. De vraag was naar wie ik was vernoemd. Naar mijn ene of naar mijn andere oma. Ieder mocht het zijne of liever het hare er van denken.

Terugkijkend kan ik niet anders constateren dan dat de Oorlog alles voor hen veranderde. In de eerste plaats bleek hun zoon toen hij thuiskwam van het front kapotte zenuwen te hebben. Zenuwziek was de diagnose. Mijn eigen invulling - en wellicht ook in stilte die van mijn opa en oma - is dat hij super gevoelig was en geen onrecht kon verdragen. Het einde van de oorlog bracht daar geen verandering in. Hij bleef het onrecht zien dat gewoon door ging in zijn ogen. Het moet verschrikkelijk zijn geweest voor mijn grootouders om te zien hoe hun zoon niet bij machte was zijn vrouw en kinderen gelukkig te maken en een gevoel van geborgenheid te geven.

15. Immature Parents



My father and my mother(left) with her father, brothers, sister and sisters in law.

What this story is mainly about is parents who are not mature enough to take custody of their children themselves. In my case, the authority lay with my father's father and mother. It was they who essentially held sway. It was they who had done a great job of moving up from the working class to wealthy contractors. My grandmother was the driving force. As far as I know, my grandfather wanted to be a teacher rather than an entrepreneur, but to his regret he could not have continued to study. My father was an only child. Everything they had built was for him. The expectation that my father had to live up to was high. I don't know if that contributed to his disappearance into his madness. I do know that my grandmother and grandfather almost disappeared in their grief as it became increasingly clear that their beautiful intelligent son was not going to make it in his life. My mother and we as children were subordinate to this. At least to some extent.

When I was the only child and the war seemed far away and not sure, my grandparents had the space to just be happy with their grandchild. My grandfather taught me to read and told stories. I could always turn to him. My grandmother was proud of me because I could walk so quickly and was eager to learn. I absolutely wanted to go to school when I was three, with my girlfriend who was a few months older. I was given the names Catharina Margaretha, just like grandma Van Wijk and grandma Meijer and just like my mother. The question was who I was named after. To my one or my other grandmother. Everyone was allowed to think his or rather her own.

Looking back, I can only conclude that the War changed everything for them. First, when he got home from the front, their son turned out to have broken nerves. Nervous disease was diagnosed. My own interpretation - and perhaps also silently that of my grandfather and grandmother - is that he was super sensitive and could not tolerate injustice. The end of the war did not change that. He kept seeing the injustice that just went on in his eyes. It must have been terrible for my grandparents to see their son's powerlessness to make his wife and children happy and feel safe.

16. Wil kan niet zonder Liefde en Visa Versa



Wat ik me afvraag, steeds weer afvraag is: hoe kon dit gebeuren? Welke les kan ik zelf uit mijn geschiedenis trekken? Wat ik beseft is dat de keus is of je de weg van de Wil volgt of de weg van de Liefde. In de familie van mijn vader ging het onmiskenbaar over de Wil. Liefde was er wel, was er zelfs genoeg maar werd niet in de praktijk gebracht als het om gedoe ging. Er moest overleefd worden in de eerste plaats. Tandem op elkaar en doorgaan. Op zich niks mis mee maar wel als het gaat om of of. Als de angst om ten onder te gaan zo groot is dat hij overheerst, dan heeft liefde geen kans.

Het meest duidelijk ben ik dit fenomeen in mijn eigen huwelijk tegengekomen. Letterlijk dacht ik: kin omhoog, bijt op je lippen en ga door. Ik werd op mijn beurt gek van mijn man die het onrecht hem aangedaan door zijn vader die zijn rol van veertienjarige puber tijdens de hongertochten die ze samen maakten, niet wilde zien. Meer leed waar hij mee worstelde was het verlies van zijn kinderen, die met hun moeders mee respectievelijk naar Australië en Engeland waren vertrokken. Wat zijn eigen aandeel daar in was geweest kwam niet aan de orde. Daar ging het dus niet over. Ik wist eerlijk gezegd niet wat ik hier mee aan moest. Wilde het oplossen en besepte nog niet dat het niet om oplossen gaat, maar om aanvaarden hoe het zit.

Dit gaat over in de slachtofferrol zitten en er niet uit willen of/en kunnen. Op het eerste gezicht een enorme kans voor mij als super redder om goed werk te doen en het gevoel te hebben nodig te zijn. Dit gebeurt niet bewust maar voor je er erg in hebt, zit je vast in die rollen waar je niet zomaar uit kunt stappen. Rollen die ons het recht geven om om aandacht te vragen ook al zeggen we dat niet hardop. Zouden we dat wel doen, dan hoefden we niet zo te manipuleren. Als ik kan vragen om aandacht op een moment dat ik dat nodig heb, kan ik ook duidelijk maken om wat voor aandacht het gaat. Degene aan wie ik dat vraag kan met een gerust hart nee, sorry zeggen, als hij of zij niet te bieden heeft wat gevraagd wordt. Ik voel me dan niet afgewezen maar serieus in mijn behoefte genomen die niet door de ander vervuld kan worden. Mijn ervaring is dat verantwoording nemen voor, vaak al genoeg is om zelf bewust te worden om welke behoefte het echt gaat. Het is een kwestie van volwassen worden en weten dat niemand maar dan ook helemaal niemand HET voor je kan doen. Hoe het ook zij, geloven in en vertrouwen op je eigen kracht begint bij jezelf. Alleen ik weet hoe het voor mij zit, net als jij alleen weet wat jou te doen staat. En zo is het in het leven toch eerlijk verdeeld!

16. Will cannot do without Love and Visa Versa



What I wonder, over and over again, is how could this happen? What lesson can I learn from my history? What I realize is that the choice is whether you follow the way of the Will or the way of Love. My father's family was unmistakably focused on Will. Love was there, there was even enough but it was not put into practice when it came to hassle. It was about survival in the first place. Grind your teeth and keep going. Nothing wrong with in itself but when it comes to or the one or the other something will go wrong. If the fear of perishing is so big that it dominates, then love has no chance.

Most clearly I have encountered this phenomenon in my own marriage. Literally I thought: chin up, bite your lips and keep going. In turn, my husband drove me crazy for the injustice done to him by his father who didn't want to see his role as a fourteen-year-old teenager during the war when they went on hunger journeys together. More suffering he struggled with was the loss of his children, who had left with their mothers to Australia and England respectively. What had been his own part in that was not discussed. I honestly didn't know what to do with this. Wanted to solve it and did not yet realize that it is not about solving, but about accepting the situation.

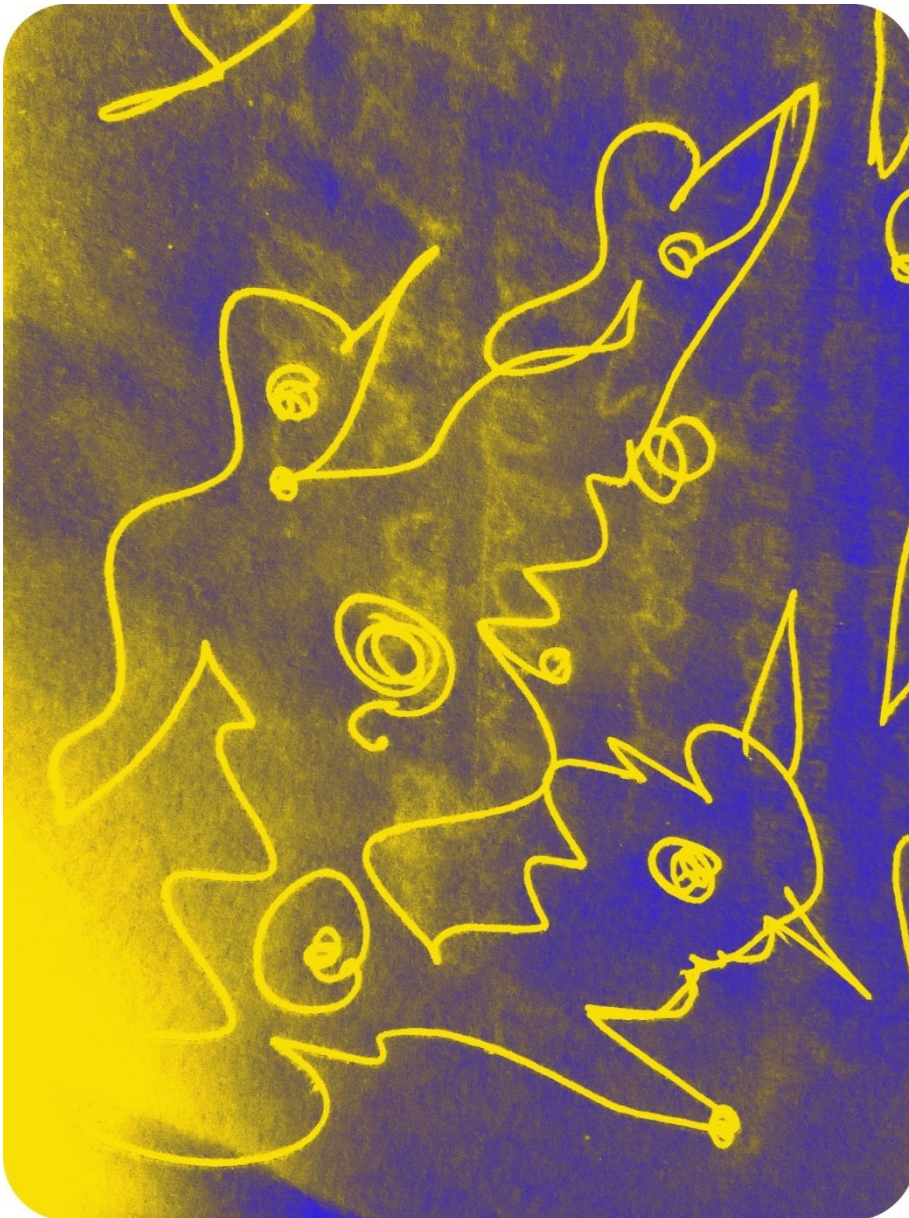
This is about being in the victim role and not wanting or / and being able to get out. At first glance, a huge opportunity for me as a super savior to do a good job and to feel needed. This does not happen consciously, but before you know it, you are stuck in those roles that you cannot just step out of. Roles that give us the right to ask for attention even if we don't say so out loud. If we did, we wouldn't have to manipulate like that. If we can ask for attention when we need it, we can also make it clear what kind of attention it is nwe need. The person we ask can confidently say no, sorry, if he or she cannot offer what is being asked. We do not have to feel rejected but taken seriously in our need that cannot be fulfilled by the other. My experience is that taking responsibility for, is often enough to become aware of the need that really matters. It's about growing up and knowing that no one, absolutely no one can do IT for you. Be that as it may, believing in and relying on your own strength starts with you. Only I know about me, just as you only know what to do for you. And so it is fairly distributed in life after all!

17. Collective



At first sight I see a closed entity
But no it is not closed it is open
Energy can come in from the ground
Although there are borders
It can not freely stream in and out
It has to find ways
This image looks like an old wise man
With a lot of luggage in his backpack
At least three eyes and an antennae
Directed to the sky on top
Inside I see creepy figures
What are they up to?
The word that comes up is cancer
Red and active
There are more eyes
One in the fishfoot
One up in the rectangle phallus
And one like a fish in the ass
On the head of the man there is the main antenna
He has a tongue like a snake
Does this man have a name?
Yes he happens to be called 'She'
Oh, that is surprising

18.Aanstelster



‘Wat een kracht schuilt er in ons denken. Je hoeft je in gedachten maar even op iets te richten en het is er.’ In NU! door Ad Stemerding

Het woord aanstelster komt van mijn zus. Het gaat over mij maar het is haar verwijt en haar toon. Als ik de kracht van mijn denken gebruik, zie ik een gesprek voor me waarin ik alleen luister en zij haar hart mag luchten. Ik heb dit soort verwijten zo lang ontkend en naast me neergelegd en voel nu de pijn die het me doet en heeft gedaan. Als ik mijn eerste opwelling volg zeg ik; er uit jij en er nooit meer in. Maar dat is niet wat ik wil.

Waar ik naar verlang is een relatie met haar waarin het gaat over welwillendheid. Bij mij zelf om te horen hoe fout ik het in haar ogen heb gedaan en bij haar om te zeggen waar het werkelijk over gaat. Ik ben lang genoeg de wijste geweest die ‘er’ boven staat...

Wat ook helpt is een lied maken:



Aanstelster

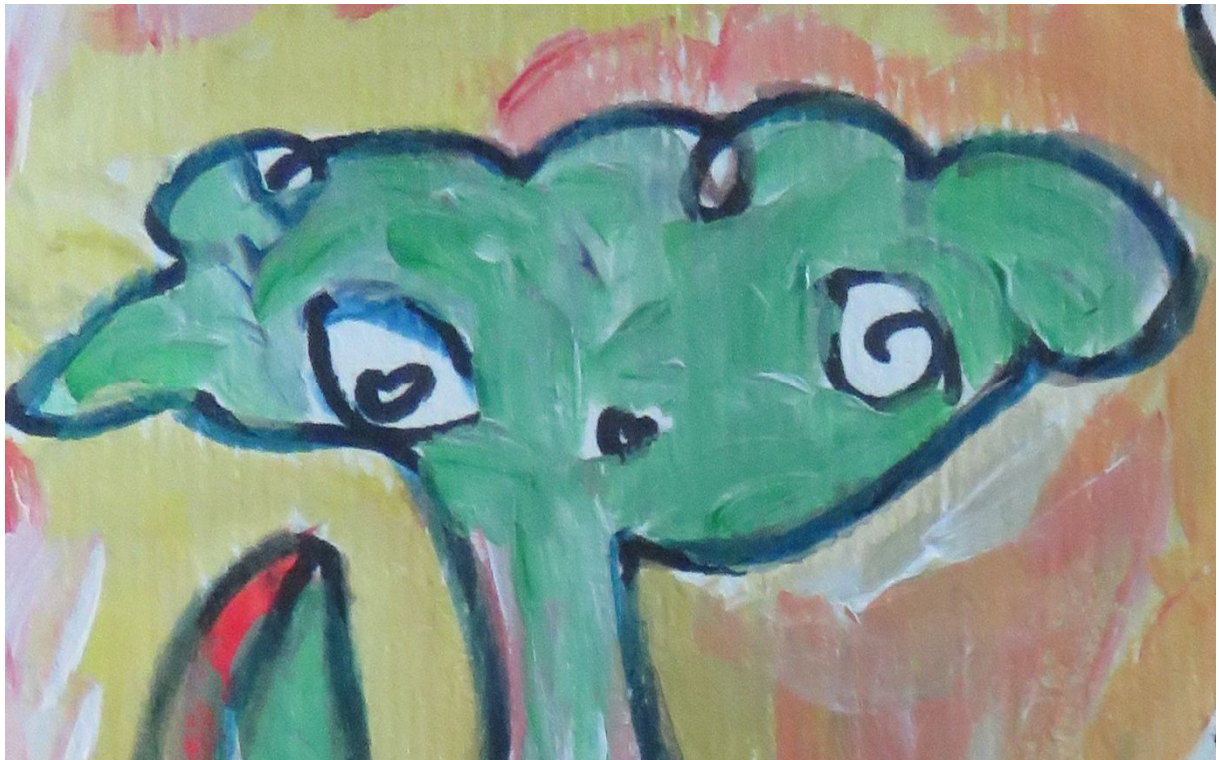
*Ik ben ...
Ik ben een aanstelster
of bedoelde ze uitslover
Ik doe wat ik doe ja
Lange neus
Ik doe wat ik moet doen
Heeft niks met jou te maken
Is niet persoonlijk
Ik doe, ik stel me aan, sloof me uit
Ik heb een missie, voel me geroepen
Als jij dat niet hebt, is dat zo
Ik respecteer dat jij niet zo nodig hoeft
Althans dat is de bedoeling
En jij zou mij kunnen respecteren
Door mij van een afstand te bekijken
Ook al ben ik je zus*

19.Condition



**Is it a monster, a ghost, a misformed human being
Or do I look at a saviour, a prophet
Someone who has seen the light and knows
S/he has to let it shine on the people
Who think they are innocent?
People who think it is the other who is privileged
The other who is guilty of their sorrow
The other who has the power to suppress or/and support
The other who makes them dependent
Like they were still children
Who don't have to take responsibility
for what they think and do
The responsibility is with the authorities
They know, they decide, they are the grown-ups
Who have the power
But the prophet is different
S/he has seen the light and knows s/he is responsible
For whatever s/he does, whatever s/he says
And he knows that every other human being is too
No matter, color, race, nationality
We all are responsible for our behaviour
Hey, hallo, you and I are the same
When it is about responsibility
It is the Condition if we want to be taken seriously**

20. Idealiseren en kritiseren

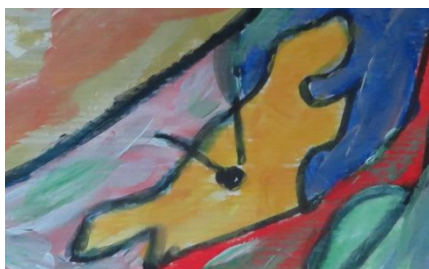


*‘Het idealiseren en het kritiseren zijn dwaalwegen van de geest. Het is een onjuist gebruik van deze krachtige energie.(...) Het vraagt om inzicht in wat je zelf doet met je denken.’
NU! door Ad Stemerding*

Experiment: Ga zitten en laat zijn wat er is. Gedachten, beelden, gevoelens. Het beeld dat zich aandient is een slaapbank. Het zou mijn leven kunnen veranderen. Met een slaapbank heb ik ruimte voor logees. Ik denk aan mijn nichtjes. Ik zou het heerlijk vinden als ze om de beurt of tegelijk kwamen. Samen zouden we een wereld kunnen creëren waar we blij van worden. De kasten en deuren beschilderen. Liedjes en verhalen maken. Wandelen met het buurhondje. Wie weet een dagje Eye.

‘Mentale energie is bij machte werelden op te roepen of te vernietigen. (...) Het vraagt om inzicht in wat je zelf doet met je denken.’

Mijn directe wereld nu vandaag is me voorbereiden op wat komt door daadwerkelijk een slaapbank aan te schaffen. En ik kan mijn huis zo gezellig mogelijk maken. Wie weet hou ik nog tijd over om naar buiten te gaan om met Luukie te wandelen. Het kan allemaal maar hoeft niet per se. Iedere nieuwe dag brengt weer nieuwe kansen.



21.Schuld – Guilt – C Song



Ben ik schuldig omdat jij moet lijden?

Am I guilty because you have to suffer?

Ben jij schuldig omdat ik moet lijden aan jouw onwetendheid?

Are you guilty for I suffer because you think you are innocent?

Ik weet niet of schuld het juiste woord is

I do not know if guilt is the right word

Wat ik wel weet is dat ik noch jij onschuldig ben

What I do know is that you nor I are innocent

22. Je oordeel anders gebruiken



‘Je kunt leren je oordeel anders te gebruiken, niet als verdediging voor iets waar je bang voor bent, maar als bevestiging voor wat er is. Misschien moet je minder dagdromen of moet je juist je negatieve kritiek laten varen.’ Ad Stemerding in NU!

Mijn oordeel gebruiken om te ervaren wat er nu is? Ik heb een beerput geopend door mijn zus met haar gedrag te confronteren. Het gevolg is dat ik mijn eigen gedrag onder ogen moet zien. Mijn gedrag van hooghartig boven het gedoe staan. *‘Mij raak je toch niet...’* Oordelen begon bij mijn moeder, omdat ik bang was voor haar kortzichtigheid die mij het gevoel gaf niet in mijn waarde gezien te worden.

De rode draad gaat door naar mijn zus en naar mijn echtgenoot die mij aan de ene kant op een voetstuk zetten en me aan de andere kant aanvielen omdat ik niet aan hun verwachtingen voldeed. *Je bent toch mijn grote zus, dan moet je mij toch beschermen! Je bent toch mijn vrouw, dan moet je er toch voor mij zijn ook al misdraag ik mij!* En toen werd ik de moeder die geen liefde kon geven, dus had hij het recht om tegen mij aan te schoppen tot ik om genade zou smeken.

De idiotie, de mijne bedoel ik, was dat ik me niet verdedigde. Wat ik wel deed was een muur optrekken en me afsluiten tot de kruik barstte en niet meer te helen was. Was ik niet goed genoeg, niet lief genoeg, niet warm genoeg? Nou, dan doe je toch lekker zelf wat je van mij verwacht en niet krijgt. Klinkt van deze afstand simpel maar zo was het niet.

Als het gaat om mijn oordeel veranderen over hun gedrag naar mij toe, dan moet ik uit de angst stappen. Iets wat ik toen niet kon en juist heb moeten leren door in de angst te verdwijnen. Het gekke is dat het leven toch door blijkt te gaan, ik ben niet verdwenen, ik ben wel sterker geworden en ook milder. De angst om niet goed genoeg te zijn om van te houden is inmiddels getransformeerd naar zelfvertrouwen. Niet goed genoeg? Nou en? Ik blijf goed genoeg voor mij te zijn, goed genoeg om te weten dat ik zelf degene ben die leiding aan mijn leven geeft. Zelfs als anderen dat niet respecteren.

23. Trouw aan de loop van je leven



‘Wanneer je trouw bent aan de loop van je eigen levenservaringen, wanneer je respect hebt voor je eigen levensstroom, dan kom je bij die beleving die je eigenlijk zielsgraag wilt ondergaan, maar die tegelijk ook bedreigend is.’ Ad Stemerding in NU!

Trouw aan de loop van je levenservaringen betekent nu voor mij en voor jou trouw aan wat de C crisis en de lockdown ons brengt. ‘Vluchten kan niet meer...’ schreef Annie M.G. ooit. Toen niet en nu al helemaal niet. Het zit er niet in, even uit de sleur van het dagelijks leven stappen voor een weekje in de sneeuw of in de zon, nee, het gebeurt hier nu. Het gebeurt terwijl ik schrijf en het papier onder mijn handen voel en de woorden proef die ik eerst las. Dit is mijn leven in dit appartement met dit licht, deze bloemen en planten, deze boeken, deze foto’s, deze schilderijen en tekeningen om mij heen en met deze Cyperse kater genaamd Charlie.

Bij mijn leven nu hoort wel wandelen met Luukie, communiceren via facebook, email, Zoom, telefoon en soms door een buurman/vrouw tegen te komen. En natuurlijk horen al die dagelijkse dingen zoals poepen en eten en slapen en schoonmaken erbij. Maar...waar ben ik dan bang voor? Wat ga ik uit de weg, over welke beleving die ik zielsgraag wil ondergaan maar die ik niet de ruimte geef ondanks dat ik er naar verlang maar ook bang voor het onbekende ben?

Als ik de oefening doe ‘Meestromen met mijn ademhaling’ en me voorstellen dat dit de levensstroom is die door mij heen gaat, merk ik dat ik in gedachten met van alles en nog wat bezig ben. Dit keer lukt het me niet om te blijven bij wat is: een groen licht binnen in mij dat gaat over het openen van mijn hart. Ik wil doen, ik wil zingen, ik wil dit To C Magazine afmaken, ik wil naar buiten, wandelen met mijn buurhondje...

24.Compassion



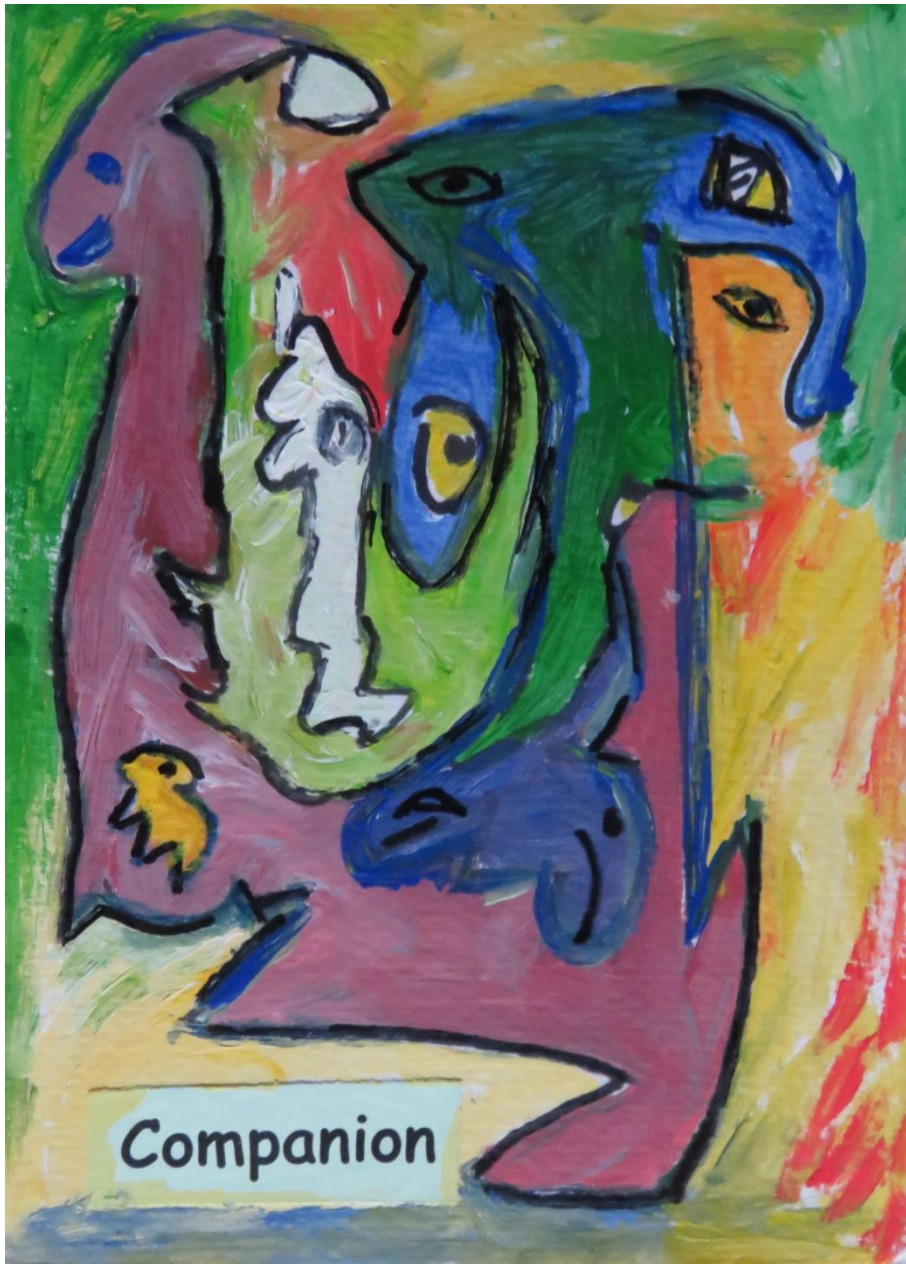
Compassion, yes, the key word to paradise
The key word that enables us to relax, to trust
Compassion? Is it just a word?
A dream? An illusion?
Or does it exist? Is it a reality?
Great question there must be an adequate answer
As I understood that wisdom will come
when we pose the Right Question
What is the question then?
If it is : Does Compassion exist?
The answer is: Yes, it does!
And then life goes on like nothing has happened
There must be a better question
Is Compassion popular?
The answer is Yes, it is, everybody wants it,
is longing for it. But that is not enough
The question is: Do we give compassion?
Do we? Do I? Do you?
Then the answer is less clear.
It is not Yes or No.
We all have the chance to do it
But...it is not a habit, it is not automatic
It is not our obvious reaction
First we judge, criticize, reject
Then – if we are aware – maybe we wonder
And if we do, compassion will creep in
Compassion is like the sun
It does not judge, it is for everyone!

25. 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 en 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

26. Companion



**To C Magazine feels like one of my Companions
It is always there, always ready to receive me, always ready to talk
Without the To C Magazine my days would be less joyful
They would be duller, more empty
To C is my source of inspiration
I know I created it myself
It is why we communicate with ease
Even when it confronts me
Telling me I am bored, angry, sad, lonely, tired
Okay, so I am...
But there must be a reason
And when there is a reason, I can do something
To make it better**



**For example turn to your other Companion your camera
Go outside in the sun and look at what is happening in nature
Day in day out now it is spring
So much is growing, developing all by itself
All you have to do is look and click**



27. Belle en het Beest



Belle hoeft geen juwelen
Alles wat ze wil is een Zwarte Roos
Die staat voor de verborgen schoonheid
Van niet alleen de Roos maar ook van mensen.
Als ze het Beest tegenkomt kost het tijd
om door zijn lelijkheid heen te kijken.
Pas als het Beest op sterven ligt
Dringt de waarheid tot haar door.
Gelukkig komt ze nog op tijd
Om het Beest in leven te houden
En te zien veranderen in haar Droomprins.
Net een waar verhaal maar dan omgekeerd.
Normaal dient de droomprins zich aan
Laat zich zien, horen en voelen
En dan komt de crisis die het Beest
Uit z'n tent lokt en een eind aan de romance maakt.
Dag happy end...
Maar... er komt altijd een nieuw begin
Met nieuwe kansen.
Wat ik natuurlijk allang weet is
Dat uit het Monster inderdaad
Een wonder van Schoonheid en Liefde
Tevoorschijn kan komen.
Mits we geduld hebben...
Ik besef dat ik soms de neiging heb
Te vroeg af te haken.
Jammer want dan kan het gelukkige
Einde van het proces niet geleefd worden!

28.Stotteren



De film De Spiegel van Andrei Tarkovsky
Begint met een scene die me uit het hart is gegrepen.
Er is een jongen die stottert
- dit is zijn meest persoonlijke film -
Het is dus niet zomaar een jongen
De therapeut pakt zijn trillende handen
Beveelt hem liefdevol zijn handen stil te houden
En zijn stem zonder stotteren te verheffen
Terwijl hij de therapeut aan MOET kijken
MOET hij een krachtig geluid laten horen
Zonder te stotteren
Hij kijkt, maakt contact, hij doet het!
Hij mag het! Hij kan het!
Zijn spanning verandert langzaam in kracht.
Als dit de eigen ervaring van de filmer is
En dat neem ik aan
Dan heeft hij een wonder beleefd
Dat hem de rest van zijn leven
geïnspireerd moet hebben.
Ben je gespannen? Zenuwachtig?
Ga op je benen staan, adem diep in,
Kijk de ander in de ogen en hou zijn handen vast
Maak contact dus! Keuze moment:
ga ik voor de Angst of voor de Kracht!
Dit is puur Gestalt en Gestalt gaat
over mijn leven, jouw leven ons leven!

29. In memoriam Tonny Hollanders



Hollandse Meesters?

**geboren en getogen in een ver buitenland
bewonderde zij de afbeeldingen
van 17^e eeuwse Hollandse landschappen**

**vooral de wolkenpartijen troffen haar zeer:
hoe de Oude Meesters dat toch
hadden bedacht en vastgelegd?**

**vele jaren later aangekomen in Nederland
realiseerde zij zich teleurgesteld:
ze hadden slechts geschilderd wat ze zagen...**

Tonny Hollanders, Gedichten 2008

***Als opdracht aan mij schreef ze: Blijf zoeken naar beelden
Helaas ze was een van de dichters die overleed aan Corona***

30. In de trein naar Den Helder

Geschreven toen Corona nog de ver van ons bed show was



Op weg naar een verjaardag

Er zitten ± twintig meiden om mij heen
Ik had ze al gezien op het perron en dacht ik ga iets verderop zitten
Ik wil Rust. Niet gelukt en nu moet ik alle zeilen bijzetten om niet op te staan
En ergens anders te gaan zitten. Ik vind hun gesprekken over hoe dronken
Ze waren en hoe dronken de ander was, stuitend.
Reden om te oefenen met al of niet luisteren, of luisteren zonder oordeel.
Ik heb nog een uur te gaan en hoopte dat zij eerder uit zouden stappen.
Maar nee, ik moet naar Schagen en zij hebben de opdracht om in Den Helder
De boot naar Texel te pakken. Dus zo is het dan!
Overgave is een gave staat op een wijs kaartje.
Laat ik niet vergeten dat ik zelf ooit ook was waar zij nu zijn aangekomen.
Misschien is contact met dit soort meiden iets dat mist in mijn leven. Een gat!
Het is de consequentie van geen kinderen hebben.

Aangekomen in Schagen:

Eind goed al goed. Ik wist het wel, als ik blijf zitten ga ik ze vast leuk vinden.
De kentering kwam toen besloten werd samen een lied of een rap te creëren
over Lange Jaap, kennelijk de vuurtoren op Texel.
Hij schijnt de langst nog altijd lichtgevende te zijn
Een mevrouw voor me besloot een duit in hun zakje te doen
en harmonie en vrolijkheid deden hun intrede.
Zelf kon ik bij het afscheid nemen zeggen
Dat ik hun lied mooi vond en wenste ze veel plezier
Het voelde ietwat zuinig, maar ja...

Wonderlijk nu anderhalf jaar later komt een nostalgisch verlangen
naar het paradijs bij me boven...

31. Bevindelijk



Bart ten Broek werd 75
Bart treedt op
Ik treed op
Jij treedt op
Wij treden op
Het gaat hier om jou, Bart
Jij bent de spil
Jij bent de motor
Jij bent de Inspirator van onze zielen
Jij verbindt ons vanuit jouw achtergrond
Die op mystieke gronden gestoeld is
Het woord bevindelijk komt bij mij binnen
Het gaat om een Gereformeerde groep
Gebaseerd op bevindelijkheid
Het woord doorbreekt mijn vooroordeel
Als het over Gereformeerd gaat
Bevindelijkheid is nodig op weg naar mystiek
En zonder mystiek geen weg naar binnen
Het geheim zit binnen
Maar begint buiten
Buiten is nodig om binnen te verbinden
Met de rest van de mensheid!

32.Familie



Beschermmer van de Staven:

‘Men zegt dat er in de geheimzinnige en magische gebieden

Van het spirituele leven negen niveaus zijn

Van onsterfelijke wezens die de Schepper omringen.’

Dit op zich is al een beeld dat me duizelig maakt.

Ik heb geen idee wat ik me er bij moet voorstellen.

Maar op deze Inner Child kaart gaat het over

Raphaël, de aartsengel die waakt over de mensheid.

Hij is van de zorg voor de toekomst

Hij wijst de weg en zorgt voor elke ziel in nood op aarde.

Voor mij gaat het in dit geval over de wijsheid

die ik nodig heb om de juiste weg te kiezen

om het contact met mijn familie te herstellen.

En bij mijn familie hoort ook mijn schoonfamilie.

Hoewel ik al veertig jaar gelukkig gescheiden ben.

Raphaël heerst over de Zondag en dat is het vandaag.

Ik heb besloten een bezoek te brengen

aan mijn schoonzus die negentig is geworden (en inmiddels overleden).

Zij en ik zijn de laatste van onze generatie in de familie van Kees.

Op de foto Kees, David, een vriend van Tina, dochter van Kees

Zij nam nam de foto; ikzelf en als je goed kijkt zie je Lord onze bouwvier.

Lord en ik kijken naar elkaar, dat ontroert me.

Hij was een van de redenen om niet eerder te scheiden.

Maar nu gaat het over Kees en vergeven.

Vijftien jaar na zijn dood ben ik bereid

anders naar hem te gaan kijken.

Het gaat om de angel uit het gevoel in mijn hart halen

Alleen ik zelf kan dat doen

Het helpt wel om deze woorden hier openbaar te maken

33. Translated into Russian



**I am translated into Russian
Or I? My words are
It is about me and
It is about words I have written
I feel overwhelmed
I can hardly imagine what this means
Now I sit here and see outside the blue of the water
The blue of the sky, the yellow of the Amsterdam sand
That will be new land to build a neighbourhood on
I love this reality, it keeps me on the ground
While I am thinking of Marina
Who took the initiative and had the love to maintain
I am also thinking of the two translators who had the patience
The skills, the passion, the trust to sit with my words
And transform them into Russian, a language I do not speak.
A language you and I do not share. Or do we?
Do we speak and understand an unspoken language
That is part of the undercurrent
Connecting us as human beings of all colours
If we are willing to tune in.
This is so much bigger than I am
I have always known I have a mission
But did not know exactly what it was/is...
The fog around me is fading away
I can see more clearly day by day
That every step I take, every word I write
Is meant to be as it is!**

34.Celebration Song



I celebrate being alive

Able to breathe

Able to see and hear

Able to write

Able to connect

Able to love

Able to be

Celebrating life is simple

Just stop worrying

Harvest what is!

Today I celebrate

My Russian connections

You gave and still give

So much JOY

I am grateful!

35.Continuity



Today five years ago I moved into this apartment
Before I did I thought my life was coming to an end
I lived in a ground floor apartment in the center of Amsterdam
Where I had also my practice and where I had a big garden
I was so happy there that I had decided here is where I want to die.
When I could not pay the rent any longer
Being close to becoming 80 I thought this is it
I lived my life fully and now the end is there.
But the reality was different. I was broke but not ready to die.
On the contrary: I was full of energy.
One morning I woke and knew, the only thing I can do is to continue
Even if I do not want to live in a social rent house I will have to.
There is no way back. Do not be afraid, go for the adventure.
So I did and became aware of all the possibilities this wonderful city
is offering specially to seniors like I am.
When I stepped out of the streetcar in IJburg, a new part of town
I did not visit before, I knew there is the water
and here is where I am going to live, here I belong.
It looks like the landscape on the drawing. New land rizen out of the water.
It is so strange to realize that a new chapter has started.
A chapter that is more about me than any other chapter in my life story.
My life continues by offering me day in day out
New adventures I can write about, new people I can meet,
New nature I can walk in and make pictures of. All new discoveries
about who I am: a human being that will continue to live, no matter how...

5 May 2021



Met de wind mee - По ветру - Downwind