

To C

*Nourishment
Voeding*

Cosmos

Nourishment in Time of the C Crisis



the miracles of the earth and its heavenly beauty.'

Nourishment we need badly, not only for the body but also for our mind and our soul.

If we want to stay healthy, we have to feed our selves with good stuff:

good thoughts, good ideas, good intentions, good food, good music,

good art, good air, good water...

If we allow our selves to go into nature we will find for free

what nourishes us most: beauty, creativity, colors, power, energy...

If we take time to let it in by listening, looking, feeling, tasting, smelling

we experience energy entering our being that is healing.

We all are wounded. Life on earth is everything but easy.

In the beginning we need all our energy, all our power to keep going.

If we are grown up we have to take care of our place, our loved ones and our selves.

If we don't, nobody else can do it for us.

Just to be able to take care of our responsibilities, we have to start at home.

If not, we can't take care of others and others have to take care of us.

**Of course I am not talking about children and disabled people who have no choice
but I am talking about taking our own responsibilities while we can.**

A way of feeding myself is to go into nature and take pictures,

draw an inspiration card or open a wise book at random...

Today the Inner Child Card I draw is Five of Crystals

Message: 'Pick the ripe possibilities that life is offering you in this stage.

Make them public. Creativity is the heart of your existence. (...)

**Don't forget to stay in close contact with the miracles of the Earth
and with its heavenly beauty.'**

It is what I and we intend to do creating the To C Magazine.

This way I and we nourish our bodies, minds and souls

during this frightening C Crisis. And we hope we inspire you to do the same.

Accidentally the poem underneath fell out of a book I took from a shelf...

It is published in English and in Dutch as most of the articles in this Magazine.

Let's keep going by Hoping, Loving and Having Faith!

Tine van Wijk, april 2020



Vreemdeling - Peter Goblen

**Vreemdeling, kom geen stap dichterbij
steek geen hand naar me uit
vreemdeling
we moeten elkaars handen niet raken
om jouw en mijn eenzaamheid
te verbinden**

**Hou je vast aan het voorschrift:
geen man zal een man benaderen
geen vrouw een vrouw
noch man, vrouw, noch vrouw, man
Ons leven hangt er van af**

**Je draagt een rode das
ik een blauwe pet
er kan niets tussen ons zijn**

**Als je vraagt hoe laat het is, draai ik mijn pols
Als ik jou de weg vraag, moet je wijzen**

**de regels hangen aan iedere lantarenpaal
boven de mand met geraniums
ze zijn in de telefoonpalen geslagen
Toch schreeuwen we om de stilte te verbreken
Wie zou de universaliteit van zijn verdriet vermoeden
Wie zou bekennen op de hoek van de straat**

**Vreemdeling, ten tijde van vuur
zul je mij uit de vlammen redden
Vreemdeling, bij overstroming
til ik je uit het water
wanneer de bezetter komt
sluiten wij ons aaneen**

**behoed ons voor intimiteit
terwijl wij aangrenzend
op de eindeloze gordel staan
ons in de toekomst vervoerend
die zoals de hemel van de ouden
de ramp van dit uur zal
rechtvaardigen**



Stranger - Peter Goble

**Stranger, don't come any closer
don't reach out to me
stranger
we should not touch each other's hands
for your and my loneliness
to connect**

**Stick to the prescription:
no man will approach a man
no woman a woman
neither male, female, nor female, male
Our lives depend on it**

**You wear a red tie
I a blue cap
there can be nothing between us**

**If you ask what time it is, I turn my wrist
If I ask you the way, you have to point**

**the rules hang on every lamppost
above the basket of geraniums
they have been hidden in the telephone poles
Yet we still scream to break the silence
Who would suspect the universality of his grief
Who would confess on the corner of the street**

**Stranger, in the time of fire
you will save me from the flames
Stranger, in the event of flooding
I will lift you from the water
When the occupier comes
we join together**

**keep us from intimacy
while we are adjacent
standing on the endless belt
transporting us into the future
that like the heaven of the ancients
this hour's disaster
will justify**

INHOUD – CONTENT

1. Pijnaanval – Pain Attack
2. Eén voet op aarde; één voet vliegt
2. One foot on earth; one foot is flying
3. Corona Attack - *Whistling in the Dark*
3. Corona Aanval - *Fluiten in het Duister*
4. Viol Spelen
4. Playing the Violin
5. Ik Dans, ik Schrijf, Ik Schrijfdans *Mijke Post*
6. *Herinnering: Irize Loots*
7. Letter to Donna Gordon – *Irize Loots*
8. Blijven Spelen
8. Continue to Play
9. The Great Theater
9. Het Grote Schouwtoneel
10. Het Leven als Spel van Kansen
10. Life as a Game of Opportunities
11. To Belong – part 2 – *Irize Loots*
12. *The Holy Land is everywhere – Jet Willems*
13. De Weerstand Versterken: *Warm Water Drinken en de Zon Voelen*
13. Strengthening the Resistance: *Drinking Hot Water and Feeling the Sun.*
14. Distrustful Looks
14. Wantrouwende Blikken
15. Enigszins Opgewonden *Het beste in jezelf naar boven brengen*
15. Somewhat Excited – *Bringing out the best in yourself*
16. Niet genoeg cultuur?
16. Not enough culture?
17. Dans het Leven
17. Dance Life
18. Something Made of Pressure – *Anna White*
19. De Witte Kaap - *A Community*
20. Laughing the Pain Away
- For my brother Bastiaan van Wijk 31 maart '44 – 24 augustus '98*
21. Circles - *Canal Festival*
21. Cirkels – *Grachtenfestival*
22. Zelf Doen
22. Do It Yourself
23. I must be a mermaid
24. Right or Wrong
24. Goed of Fout
25. Inner Truth: The Five Gestalt Layers
26. How do we die?
26. Hoe gaan we dood?
27. Vochtblazen onder mijn Ogen
27. Fluid Bladders under my Eyes
28. Het Bloedstollende verhaal van de Kaak van *Mijke Post – deel 3*
29. Can it be love?
30. Our Deepest Wish: *to be seen and heard as we really are*

1. Pijnaanval – Pain Attack



Ik met een hoofdletter I Ik ben mijn Heler
I with a capital I am my Healer

*Pijnaanval
Mijn hart bibbert
Wat gebeurt er met mij?
Ik zucht
In mijn hoofd duizelt
Niets zit meer op z'n plek
Er klopt iets niet in mijn lijf
In mijn hart, in mijn geest
Ik moet mijn hoofd buigen
Uw wil geschiede
Maar wat is uw Wil?
Wat staat mij te doen?
Ik weet dat ik grote pijnen verberg
Niet uit, ik wil niemand lastig vallen
Maar een confrontatie
met de gangbare mening die denkt
dat het leven alleen over materie gaat
alleen over de economie
brengt mij van mijn stuk
Ik weet dat ik niet alleen sta
Maar waar vind ik de warme handen
Die mij kunnen helen?
Antwoord: jij bent je eigen heler
Jij hebt zelf die handen*

Wonderlijk ik schreef dit voor de C crisis die de wereld bezig te veranderen

*Pain attack
My heart trembles
What is happening to me?
I sigh
My head is dizzy
Nothing is in its place anymore
Something is not right in my body
In my heart, in my mind
I have to bow my head
Your will be done
But what is your Will?
What can I do?
I know I'm hiding major pains
No matter, I don't want to bother anyone
But a confrontation
with the current opinion that thinks
that life is only about matter
only about the economy
upsets me
I know that I am not alone
But where do I find the warm hands
Who can heal me?
Answer: you are your own healer
You have those hands yourself*

Strange I wrote this before the C crisis that is changing our world

2.Eén voet op aarde; één voet vliegt



Inner Child Kaart: Peter Pan – De Zegekar

Symbool voor het lichaam

De drager van de ziel en de geest.

De koetsier staat voor het innerlijke zelf

En de paarden vertegenwoordigen

De Goddelijke Wilskracht die nodig is

Om de balans te vinden tussen

het aardegerichte leven en de geest.

Ik lees dat als ik in contact sta

Mijn innerlijke gids weet

Dat het niet gaat om controle houden

Maar soepel met mijn omgeving meebewegen.

In Balans komen is wat ik te doen heb

Eén voet op de aarde

Eén voet vliegt

Eén voet de dagelijkse dingen

En één voet op avontuur

Luisteren naar de golven, de vogels

Vliegen over de horizon!

Beeld: gedeelte van de glas-in-lood ramen in het Rijksmuseum
Inner Child kaarten worden uitgegeven door Isha lerner Enterprises

2. One foot on earth; one foot is flying



Inner Child Card: Peter Pan – The Chariot
Symbol for the body
The carrier of the soul and spirit.
The coachman represents the inner self
And represent the horses
The Divine Willpower needed
To find the balance between
earth-oriented life and mind.
I read that when I'm in contact
My inner guide knows
That it's not about controlling
But move smoothly with my environment.
Getting into Balance is what I have to do
One foot on the earth
One foot flies
One foot everyday things
And one foot on adventure
Listening to the waves, the birds
Flying over the horizon!

Image: part of the stained glass windows In the Rijksmuseum Amsterdam
Inner Child Cards are published by Isha Lerner Enterprises

3. Corona Attack

Dealing with the imperfect world as a partner in creation



Is that what it is? An attack? But who or what is attacking then?

So an unknown virus... "People" don't know

"One" - and that's profit – knows that "One" doesn't know ...

IT will take time to investigate how to stop the attack

How an anti-attack can be carried out

And what will we have won; in other words: did we win then?

And what do we know then?

In times of emergency and crisis I usually turn' to a wise book.

I choose "God is a verb" by Rabbi David A. Cooper

Since I use this book as a guide, I am less afraid to use the word God.

I read: *'This view of continuous perfecting is of great importance.*

Once we fully appreciate that our purpose is not to achieve some transcendental level but to deal with the imperfect World as a partner in creation, we gain the very thing we turn away from, That is to say,

once we surrender to the fact that we will constantly be repairing our own souls and those of others around us, we gain a new sense of the fullness of each moment.' (page 78)

What I understand is that I can choose whether or not to let myself lead by what I call Universal Energy or Love with a capital L.

So praying is not enough, it is about DOING it.

In that respect, this Corona attack may be a blessing.

There is plenty to DO to cocreate a better World.

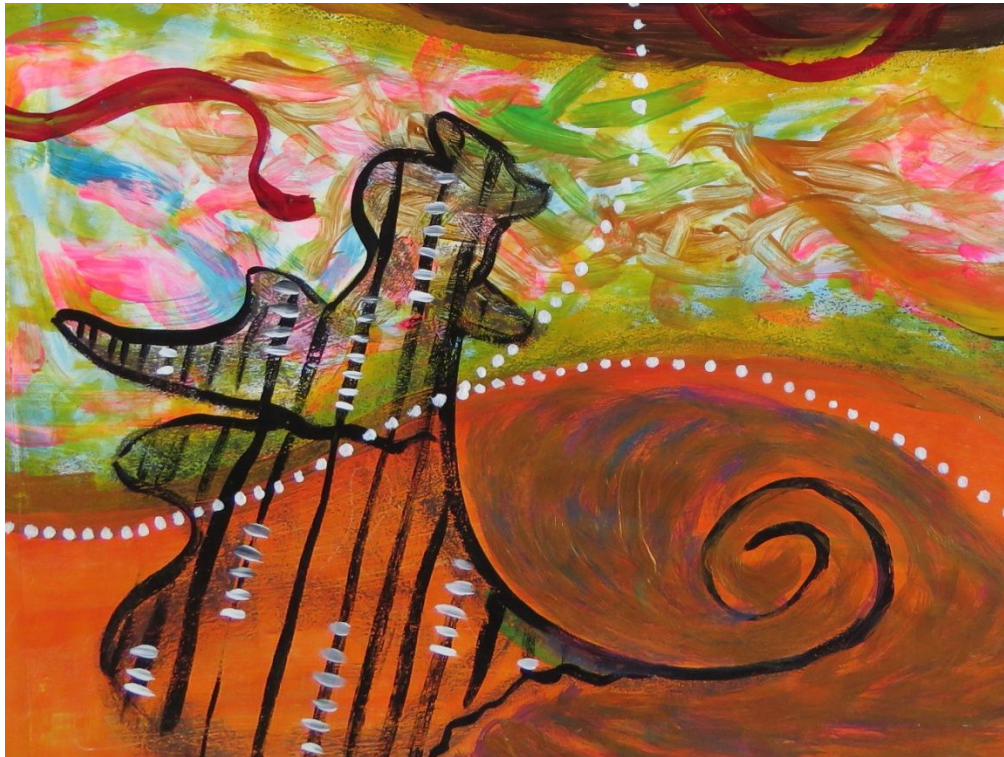
3. Corona Aanval *Fluiten in het Duister*



Is dat wat het is? Een aanval? Maar wie of wat valt dan aan?
Een onbekend virus dus... 'Men' weet het niet
'Men'- en dat is winst – weet wel dat 'men' HET niet weet...
HET gaat tijd kosten om te onderzoeken hoe de aanval
gestopt kan worden hoe een anti-aanval uitgevoerd kan worden
En wat hebben we dan gewonnen of met andere woorden:
hebben we dan gewonnen?
En wat weten we dan? In tijden van nood en crisis wend ik mij meestal
tot Abraham Joshua Heschel, die me dieper inzicht geeft
in het functioneren van mensen.
In zijn 'De Mens is Niet Alleen' lees ik op pagina 141:
*'Het zelf is niet slecht. Het voorschrift "Gij zult uw naasten
beminnen als uzelf, houd de plicht van zorg voor het eigen ik in.
(...) God kennen is geen fluiten in het donker, alsof daarmee
een voorbeeld wordt gegeven van hoe de wereld in een
ondoordringbare mist ronddoelt. (...) De ondoordringbare mist
waarin de wereld is gehuld, is Gods vermomming. God kennen
betekent dat men de vertoning in Zijn vermomming aanvoelt en
men zich bewust is van de vermomming in Zijn schitterendste
vertoning.'*

Dit is geen makkelijke kost. God is een woord dat ik mijd.
Hoewel sinds ik 'God is a Verb' van rabbijn David A. Cooper
heb gelezen, ben ik minder bang om het woord God te gebruiken.
Wat ik heb begrepen is dat ik kan kiezen of ik me al of niet laat
leiden door wat ik nu maar even Universele Energie of Liefde met
een hoofdletter L noem. Bidden is dus niet genoeg, het gaat om
het DOEN. Wat dat betreft is deze Corona aanval wellicht een zegen
te noemen. Er is genoeg te DOEN wat ons bewustzijn
naar een hoger plan kan brengen.

4.Viool Spelen



**Geschokt, geraakt tot diep in mijn ziel bij het zien van de The Violin Player
Die gaat over kiezen voor de muziek in plaats van kiezen voor je man en je kind
Zelfs als je te gewond bent om nog te kunnen spelen
Liever een relatie beginnen met een veelbelovende student
dan gelukkig met huisje boompje, beestje
Man, ja, zoon, ja natuurlijk wil ze die niet kwijt...
Maar dat is niet waar haar passie is
Passie houdt geen rekening met het gevoel van de ander
Zelf heb ik mijn werk vaak vergeleken
Met viool spelen dat je iedere dag moet oefenen
Iedere dag de snaren beroeren om de zuiverste toon te laten klinken
Niet iedereen ziet daar het nut van in
Hoewel ik het niet zeker weet geloof ik dat meer dan één relatie
In mijn leven daarop is stuk gelopen
Naar wie, naar wat ging mijn aandacht?
Niettemin is gedumpte worden vernederend
Maar...door de pijn te durven voelen kon ik mijn werk beter doen
Pijn is de verbindende factor
De climax in de film is een uitvoering
van het vioolconcert van Mendelsohn door de minnaar/ex-student
aangemoedigd door de dirigent hem zijn pijn van gedumpte zijn te geven
Een gelukzalige glimlach op het gezicht van de ex-diva
die nu als docent functioneert is het gevolg
Bij mij vloeien de tranen rijkelijk over mijn wangen**

4.PLAYING THE VIOLIN



Shocked, deep in my soul by seeing the movie *The Violin Player*
It is about choosing the music
Instead of going for your husband and your child
Even if you are too injured to play
Preferring a relationship with a promising student
Rather than happy with your family
Man, yes, son, yes of course she doesn't want to lose them...
But that's not where the passion is
Passion does not take into account the other person's feelings
I have often compared my work to playing the violin
Touch the strings every day to sound the purest tone
Not everyone understands the use of this
Although I'm not sure, I believe more than one relationship
In my life got broken because my passion was elsewhere
To whom or what did my attention go to? Work, always work first
Nevertheless being dumped is humiliating
But... by daring to feel the pain I could do my job better
Pain is the unifying factor
The climax in the movie is a performance
of Mendelsohn's violin concerto by the ex-student/lover
encouraged by the conductor to give him his pain of being dumped
A happy smile on the face of the ex-diva
who now functions as his teacher is the result
Happy tears flow down my cheeks

5. Ik Dans, ik Schrijf, Ik Schrijfdans

Mijke Post



Zorba the Buddha disco, beetje vaag maar zo was het

Onderaan de trap van Club 8 aan de Admiraal de Ruijterweg ben ik ineens weer 14. Ik hijs me naar de bovenste verdieping langs grafity en uitgaansposters en het wordt lichter. Door een bovenraam komt daglicht. In een donker voorportaal doe ik op tapijttegels mijn schoenen uit. Mijn rittenkaart van 5 Rythm van Jungle in Oost doet het hier ook, dus ik ben snel voorbij de entree. Zweterig van het fietsen verwissel ik mijn vrije-woensdagkloffie voor mijn danspak: afgeknipte dikke grijze panty, roze wikkelrok van zijde, sportbh, sporthemd, batikhemd, glittervest. Aan de bar pak ik dankbaar thee. Doodsbang zowat en ik voel dat ik zou kunnen huilen.

14, het zou ook 15 kunnen zijn en dan is het dus teruggerekend 1987 ongeveer en ik ben met Kim in de Zorba. Zorba the Buddha zit aan de Oudezijds Achterburgwal 216 in Amsterdam van 1983 tot 2002. We zijn langs de portier gekomen en anno nu vraag ik me af hoe. Konden we dat betalen, hoeveel zakgeld kreeg ik toen? Ik denk dat we samen een colaatje deelden ofzo. Ik herinner me dat er een lange gang was naar achter. Links was nog een soort zitgedeelte met bar. Liever bleef ik daar. Maar van Kim moesten we de trap op, naar boven. Natuurlijk. Waarvoor waren we anders daar?

Bovenaan de trap kwam je met een bocht naar weer links in een ruimte met een sta-gedeelte en via een afstapje bij een dansvloer. In mijn herinnering waren er draagpilaren midden op de dansvloer. Bij

binnenkomst links was een bar. Of de muziek. En dan rechts de bar, een van twee. Wij stonden meestal of rechts of links vooraan. Nooit achterin. Daar was het nog donkerder en nog enger en echter. Daar stonden ook de oudere jongens. Het verhaal ging, dat naast dat het de Bhagwandiscotheek was, er ook weleens rollerdisco was. Op rolschaatsen dus. Als ik alles bij elkaar een half uur gedanst heb in al die keren dat we er waren, is het veel. Er werd heel veel gekeken, eindeloos gekeken en gepraat over hoe je eruit zag. Hoe je stond. Hoe je keek. Een heel ingewikkeld begin van het paringsritueel waar ik niets van begreep. Wat ik in het hele Amsterdamse uitgaansleven eigenlijk nooit goed begrepen heb. Het voelde altijd zoals toen: moeilijk, eng, oncomfortabel, donker, lawaai.

Waar het om draaide daar en die avonden was dat er ene Florian van het Amsterdams of het Grafisch of het Montessorilyceum een keer onze richting op zou kijken. Dus zorgden wij er de hele avond voor, dat dat mogelijk en waarschijnlijk was. Dat begon bij het opmaken. Of eigenlijk bij het liegen dat ik bij Kim ging slapen en dat mijn ouders niet wisten wat we dan deden. Ik vind mezelf nu veel te jong voor dat soort dingen toen. Mijn dochter is nu ouder dan ik toen. Als ik bij Club 8 op blote voeten voor de bar sta, vind ik mezelf met terugwerkende kracht ook veel te jong en ik voel mijn kleine ik krimpen van zoveel gedoe.

Achteraf is het natuurlijk ook tof. Dat ik daar was. Dat ik die herinnering heb. Dat ik er bij was. Dat ik iets meemaakte. Zeker als Florian een keertje keek. Dan had Kim een goede bui en was de hele avond veel gezelliger. Zelf was ik nog helemaal niet bezig met verliefd zijn of jongens. Dat kwam jaren later. De warme thee doet me goed en ik groet een bekende uit Oost. Later moet ik gniffelen: de harde muziek, het donkere licht, de tieners, kritische meisjes, heersende jongens, hormonen, dure drankjes, plakkerige vloer, het Amsterdamse nachtleven. Twee meisjes die wachten tot HIJ kijkt.

2020, de vloer is zorgvuldig gedweild en weer opgedroogd. Van ruige feesten weet je alleen dat ze hier ook zijn, maar daar is nu niets van te voelen. Er branden kaarsjes in nisjes, op de bar staan drie thermosflessen, elk met een zakje erbij van wat er in zit: yogithee hearthwarming, witte thee met cinnamon en nog iets, nog een yogithee maar dan groene. Door de microfoon klinkt de warme stem van Mirjam: “Jaaa ... kom aan in je lijf, voel je voeten en laat de woorden voor wat ze zijn ...”

Mijn moeder heeft mij wel uitgelegd in 1984 dat ik niet bij de telefoon op jongens mocht gaan zitten wachten tot ze belden, dat heette het Assepoestercomplex, legde ze uit. Op de ene site staat dat het gaat over de angst van vrouwen voor onafhankelijkheid, op de andere staat dat het gaat over mooie, succesvolle vrouwen die ongelukkig zijn en er niks aan doen. Mijn moeder was toen net afgestudeerd als psycholoog. Ik heb dus nooit bij de telefoon zitten wachten, dat mocht immers niet.

Maar Kim en ik wilden natuurlijk wel gezien worden. En over een discotheek had ze niets gezegd. Dusss.

Onze ouders waren druk. Ze hadden allemaal werk. In dienst, maar ook als zelfstandigen met een eigen praktijk die moest worden opgebouwd en onderhouden. De huwelijken moesten nog allemaal weer ontbonden worden. Ze waren druk met wasmanden. Met de Rooie Vrouwen. Druk met de tijdsgeest. Er waren woongroepen, er was een vriendinnetje op school en haar moeder die plotseling alleen nog maar rode kleren droegen en die moeder had een andere naam gekregen, Prakash. Mijn moeder vond het een beetje eng denk ik, maar ze vond het ook wel interessant. Net als ik nu waarschijnlijk zou vinden. Er waren ook rockabilles, punkers, gebouwen die ondersteund werden met boomdikke houten balken, je had Herenstraat 10 op tv, over een rijke familie in het Gooi met een mooie dochter die verliefd wordt op een jongen die later aan de heroine gaat. Zij ging natuurlijk ook spuiten. En je had mannen in de metro die een aansteker onder een goedkope theelepel hielden en iets met aluminiumfolie. Dat alles bij elkaar komt over me heen als ik voor het eerst die Club 8 in kom en ik ben 46.

Ik dans me hier doorheen. Door de schone zaal met thee en woensdagmorgen. Ik wacht niet op de blik van Florian of wie dan ook. De muziek is niet eentonig maar een “wave”, een golf van vijf ritmes. Ik ben geen meisje meer en de meisjes wachten niet meer op de jongens tot ze kijken. De mannen hebben soms het nakijken nu. Ook niet leuk. Blanke gezelschappen komen bijna niet meer voor. Gelukkig. De hormonen hebben andere functies gekregen. De ritmes rijmen met het leven en balans. Vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stil. Dit dansen en thee op mijn blote voeten past nu beter bij mij dan de cola en het loeren toen.

Maar wat leuk dat ik dat allebei ken. Dat ik het kan navertellen. En terwijl ik dans schrijf ik het op. Ik type het uit en dans door mijn herinnering. Hoe heerlijk dat er wat veranderd is. Ik voel me thuis in West en fiets langs de straat waar ik therapie volgde terug naar huis. Therapie niet onder een systeemplafond en tl-licht, ook gedaan, maar tussen schilderijen, op een houten vloer met schemering en platanen buiten. Therapie waar ik weer leer schrijven. Waar ik leer dat schrijven therapeutisch kan zijn. Met de wind in de rug over de Stadhouderskade, die lelijke vieze Stadhouderskade, maar toch. Die ons vroeger al bracht van ons oude buurtje in de Derde Helmersstraat naar ons nieuwe buurtje in de Linnaeusparkweg. Toen de Ring er nog lang niet was. En ik schrijf. En ik dans. En ik schrijfdans. En ik dansschrijf.



6. Irize Loots - Herinnering:

*Een en twintig jare
van my getroude lewe
sit ek en deurdink
terwyl ek slukkie neem
van lou tee,
opgewarmde water,
nie kookend nie.
Ek sit alleen
in die sonnetjie
by 'n oninteressante kafee
met plastieke plante,
koue wind op my onderrug.*

*Wonder oor
kwaliteit of gewoon,
arms vol rose
of dorings wat soms pyn veroorsaak,
Waarom juis hier
en nie by 'n stil rivier nie?
Hier by 'n plein wat niks moois het nie,
hoor ek
'n seemeeu wat sonder ophou krys,
sien
wolke en blou lug,
kaal bome,
tekens van verval,
ervaar
my stillerige blik,
die uitsig van hierdie terras.
Mooi is dit nie;
wel warm sonnetjie
van vroeg-Lente.
Alleen
met en sonder
sierlikheid:
'n Spykerbroek,
my dogter se ou sonbril
en T-shirt met woede van "my baby".
Grys kom deur my gekleurde hare.
Ek; sonder voorgee:
gewoon, simpel - soos in eenvoudig,
soos 'n kleindorpse bestaan.
Die krag van koue groen tee
en terug wees by myself*

7. Letter to Donna Gordon – Irize Loots



connected by the heart through the rhythm we shared

What to say if I wanted to tell you with last words what it meant to me to have you as my colleague? We laughed often! You made me laugh with your direct honesty; no beating around the bush!

You said things as they were, expressed feelings so easily... Freely you!

And then we talked sometimes when we did about 90-year old mothers far away - yours in the USA, mine in South-Africa! We shared stories rooted in deep trust. You told me once that I gave you hope, because of whom I am as colleague. And, Love, well that touched me deeply!

Mostly you invited me to share my life like very few can, because you were so open, receptive...

Not everyone liked your direct approach to most things. I did!

Of course there were also our talks about coloring-in for adults...
You showed me your shading and finding exact right shades of color, because we shared this hobby. But mostly and often we talked about music...
The rhythm of the drum! Easy and difficult at times... You wanted to become a drummer, and you did!
The beat of the heart is a drum into silent spaces.
As you were listening to rhythm, practicing it carefully - easy and difficult rhythms - you were rooted in your happy place!
I could learn from you about giving your all to learning your instrument!
And work, well yes, work... We were each other's back-up buddies quite a few times during holidays... Maybe that's how we became friends. You told me often that you loved working,
And that you're a perfectionist...
In your own life, and in coloring, and in perfecting the drum techniques you were learning.
You hated people that complained too much, because you embraced living in another way...
Eccentricity could've been your middle name!
I love eccentric, way-out people. I loved that about you mostly.
As you see with you I felt that holding back was unnecessary.
From time-to-time some complained because you didn't hold much back, but honestly I appreciated that!

Did I tell you? I believe I did... One day after a work outing where you insisted you wanted to sit next to me when we ate our self-cooked workshop meals. (Thank you, I remember that moment!)
Then we were travelling back home together in the tram through Amsterdam!
Oh how we laughed as we gossiped some (not too much, just some)... Aired our likes and dislikes like old pals would!
We shared glimpses of what we truly could've really only shared if we trusted each other enough! I guess we did...

What else? Well there is this:
I was so very fond of you because somehow we were connected by the heart through the rhythm we shared; something indescribable for which I have no words.
I honestly will miss you!
Way too soon you have left us, but thank you for playing me your drum-beats, sharing the video of your drum performances, showing me your color-in works, and mostly for sharing some your life stories with me, and for making me laugh often so... unexpectedly with a humor that was fast and quirky!

Thank you, Donna! I liked you, and I love you, but never told you that in so many words...

When you soar into the beyond, in your favorite rhythm and with the perfect shades of brightly colored flowers surrounding you, go well, and may you rest in peace!

8.BLIJVEN SPELEN – *Tine van Wijk*



Schrijven om te schrijven en bij de tijd te blijven

Hier zit ik dan op vijf hoog; deuren dicht; beschermd tegen het C virus

Maar ja er moet wel gegeten worden. Ik mag daarvoor een buurman benaderen

Die heeft aangeboden boodschappen te doen

Ik ken hem niet maar hij is de partner van mijn Muziekgebouw buur/maat

Wonderlijk hoe het leven in elkaar past; nu ik hem nodig heb, is hij er

Ik zelf moet alleen nog over de drempel van afhankelijk willen, kunnen, zijn...

Gisteren was ik bij de Turkse versmarkt, die zijn spullen buiten heeft staan

Maar ja ik moest binnen ook iets hebben... Kortom, ik deed bijna

of alles normaal was, hoewel de paden bij deze Turk erg nauw zijn

En er iemand met een kinderwagen liep; afstand houden was niet simpel

Wie beschermt wie tegen wie of wat? We willen niet besmetten maar ook

En zeker niet besmet worden

Voeding voor de ziel: Inner Child kaart Aas van Kristallen:

‘Als u de Aas van Kristallen trekt

Zijn er grote mogelijkheden opgegraven (...) Het kan zijn dat u iets ter wereld brengt:

Een baby (dat vermoed ik niet), een moeilijke taak, een boek...’

Ja, in de roos. Ik ben niet alleen bezig het To C Magazine gestalte te geven

Ik ben ook bezig het boek te redigeren dat ik meer dan tien jaar geleden schreef

Over de tijd dat het echt OORLOG was hier. Ik was drie toen het begon

En acht toen het over leek. Ik pakte de draad weer op doordat

Ik werd gevraagd om op scholen in de Rivierenbuurt te komen vertellen

over hoe ik die tijd beleefd had. Reden om te herlezen wat ik toen schreef

en wat nu het verhaal van mijn leven blijkt te zijn in de zin dat dit kind

dat ik ooit was nog steeds actief is in mij. Ooit besloot ik niet op te geven

door te blijven spelen. En nu is Schrijven en foto's maken van de

Wereld Buiten mijn rol van Wijze Oude Vrouw Spelen...

8.CONTINUE TO PLAY – *Tine van Wijk*



Writing to write and keep up to date. Here I am at the fifth floor
Doors closed; protected against the C virus but yes there must be food
I may approach a neighbor for that; he offered to do the shopping
I don't know him but he's the partner of my Music loving neighbor / mate
Amazing how life fits together . Now that I need him, he is here
I myself only have to cross the threshold to dare, to be able, to be ...
Yesterday I was at the Turkish fresh market, that has its stuff outside
But yes I also had to have something inside... In short,
I almost pretended everything was normal although the paths are very narrow
And someone walked with a pram - Keeping distance was not easy
Who protects whom against whom or what?
We do not want to infect but and certainly not become infected
Nutrition for the soul: Inner Child card Ace of Crystals:
"If you draw the Ace of Crystals great possibilities have been excavated (...)
You may be bringing something into the world: A baby (I don't think that)
A difficult task, a book... " Yes, in the bullseye.
I'm not just creating the To C Magazine. I am also editing the book
that I wrote more than ten years ago about the time when it was WAR here
I was three when it started and eight when it seemed over.
I picked up the thread again because I was asked to come to schools
to tell about how I have experienced that time. Reason to reread
what I wrote then and what turns out to be the story of my life
in the sense that this child I once was still is active in me . Once I decided
never to give up by continuing to play. And now writing and taking photos
of the world outside is my role of a playing my role of a Wise Old Woman.

9. The Big Theater



A rose can only become a rose

The decision is made I made a shopping list and Karim executed it
with a precision that makes me silent - He looked, saw and found what I needed
Also brought roses of great beauty - The question "What is this crisis about?"
arises because it is not a question that it is about something
I see before me how I met Tom in the Muziekbuilding
We were both at the "Words & Music Festival" where no one was placed
He and I insist on sitting in the first row in the middle
If possible and possible it was...time and time again we sat side by side
We shared our emotion, had a conversation and discovered
that we live in the same building - A synchronicity that became even clearer
when he advised me on a concert for which he already had a ticket on the 1st row
We went there together with tram 26 - Compared our tickets...
Yes he was in seat 22, I in 20 - Nice and happy in the middle
Now that concerts are out of the question and we have to deal with the C virus
Our adventure continues - His partner Karim is a little younger
And may still go to the supermarket – He offered to do the shopping for me.
Lesson 1: dare to receive care without feeling guilty
for not being able to do something in return.
Lesson 2: Trust that you are part of the Large Theater
in which everyone has their part by playing the roles that get on our path...
Roles that eventually lead to becoming who we really are ...
Just as a rose can only become a rose

9.Het Grote Toneel



Een roos kan alleen een roos worden

**De kogel is door de kerk - Ik heb een boodschappenlijst gemaakt
En Karim heeft hem uitgevoerd met een precisie waar ik stil van word
Hij keek, zag en vond waar ik behoefte aan had, Bracht ook nog rozen
van een grote schoonheid mee. De vraag 'Waar gaat deze crisis over?' komt boven
Want dat het ergens over gaat is geen vraag - Ik zie voor me hoe ik Tom in het
Muziekgebouw ontmoette - Wij waren allebei bij het 'Words&Music Festival'
Waar niemand geplacéerd was - Hij en ik willen per se op de 1^e rij in het midden
Zitten als het kan en het kon...keer op keer zaten we naast elkaar
We deelden onze ontroering, kregen een gesprek en ontdekten
dat we in hetzelfde gebouw wonen - Een synchroniciteit die nog duidelijker werd
Toen hij me een concert adviseerde waar hij al een plek op de 1^e rij had
We gingen er samen met lijn 26 naar toe, vergeleken onze kaartjes...
Ja hoor hij zat op stoel 22 en ik op 20 - Lekker in het midden, helemaal blij
Nu concerten niet aan de orde zijn en we moeten dealen met het C virus
Blijkt ons avontuur door te gaan - Zijn partner Karim is wat jonger
mag nog naar de Deen en biedt aan boodschappen voor mij te doen.
Les 1: durf zorg te ontvangen zonder je schuldig te voelen
omdat je niks terug kunt doen.
Les 2: vertrouw dat je deel uitmaakt van het
Grote Toneel waarin ieder zijn deel krijgt
door de rollen te spelen die op zijn of haar pad komen..
Rollen die uiteindelijk leiden naar het worden van wie wij werkelijk zijn...
Net als een roos die alleen maar een roos kan worden...**

10. Het Leven als Spel van Kansen



Spelend de dood tegemoet gaan...

Lente is het! De zon schijnt maar...het is schraal
Dit zijn de dagen waar ik niet blij mee ben, ieder jaar weer
Ik verwacht milde temperaturen en krijg kouwe, helse winden
Maar oké tot nu toe heb ik dat overleefd
Overleefd? Ja! Overleven gaat het daarover?
Nee dus, nu gaat het niet over overleven
Maar over hoe de dood tegemoet te treden...
Nog nooit zo dichtbij, zo werkelijk gevoeld als vandaag
Ik heb een hele lichte keelpijn
O jee, hier komt het gevaar – Hier in mijn lijf
Wat nu? Wat moet ik doen? Ik wil toch overleven!
Vitamine C helpt – Dus citrus vruchten eten, drinken
Sorry, Tien, dat is niet genoeg - Ik heb ook paracetamol
Dat is zo, maar stel dat je aan de beurt bent net als duizenden anderen?
Ja, dat zou kunnen. Kan ik me beter zo goed mogelijk voorbereiden
Door niet alleen mijn lijf, niet alleen mijn geest
Maar ook mijn ziel te voeden
Ik trek een Inner Child kaart:
Roodkapje – De Dwaas in de gewone Tarot:
'Roodkapje stelt de geest voor van het kind in ons dat het
Verlichte pad gaat van het hogere bewustzijn (...)
Onderweg wordt ze verleid door de grillen van het leven



De verantwoordelijkheid van de kunstenaar...

En zo leert ze van haar fouten en vergissingen (...)

Zie het leven meer als een spel van kansen, als een gelegenheid om te spelen

Met andere woorden: om uit de angst te stappen en spelend de dood tegemoet te gaan die wellicht niet nu meteen maar wel ooit zal komen..

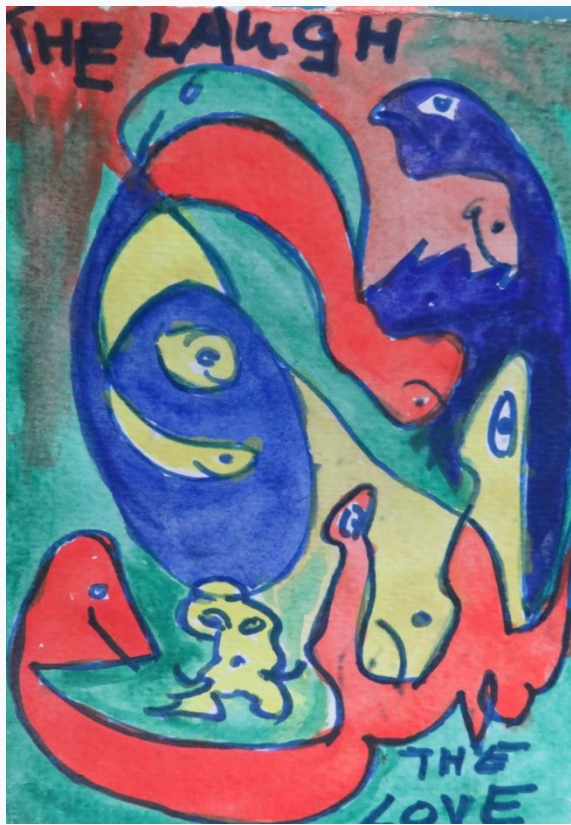
Net als de onherroepelijke wedergeboorte die daar weer op zal volgen.

10. Life as a Game of Opportunities



Facing death while playing this serious game ...

Spring is here! The sun is shining but... it is skimpy
These are the days I'm not happy with, every year I expect
mild temperatures and I get chilly, hellish winds
Okay so far I've survived that
Survived? Yes! Is it about survival?
No, now it is not about survival
But about how to face death...
Never been and felt so close as today
I have a very mild sore throat
Oh dear, here comes the danger - Here in my body
What now? What should I do? I still want to survive!
Vitamin C helps - So eat, drink citrus fruits
Sorry, Tien, that's not enough - I also have paracetamol
Yes but what if it is your turn like for thousands of others?
Yes, okay that is possible. I better prepare myself as well as I can
by not just my feeding my body, not just my mind
But also by feeding my soul
I draw an Inner Child card:
Little Red Riding Hood - The Fool in the Common Tarot:
"Little Red Riding Hood represents the spirit of the child in us that
goes the illuminated path of the higher consciousness (...)



The responsibility of the artist...

**On the way she is seduced by the vagaries of life
And so she learns from her mistakes and mistakes ...
Let's think of life more as a game of opportunities
An opportunity to play this serious game for example
In other words: to step out of fear and face death while playing
Death may not come right away, but someday it will ..
Just like the irrevocable rebirth that will follow!**

11.To Belong – part 2 – *Irize Loots*



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

I joined Gestalt groups, and started to work in Amsterdam where I met many Dutch colleagues. I had a sense of being part of something, though not of really belonging. Both work and the Gestalt groups offered a temporary solution to my dilemma.

In the Gestalt groups I had a chance to get to know myself, and one of these groups was an International group – a small community that gave me a sense of family here in The Netherlands.

At work I met colleagues that were open to me - people found me interesting and funny, and they were intrigued by me, which gave me a sense of worthiness. Even if I was not Dutch, I was uniquely different, and they liked that. But despite a sense of family (in the International Gestalt group), and being liked by colleagues, I still did not really belong; or rather *I did not feel that I truly belonged*. In 1996 I went back to South-Africa.

There, for a brief moment in time it now seems, while then living among my closest Afrikaans-speaking group of friends, working with some of them in a small theatre group, hearing my own language again daily (something I longed for while I was away) – I felt a *sense of belonging*. I realize now that at the time language and my familiar culture seemed to go hand-in-hand with that easy feeling that I somehow *belonged* again – not much effort was needed.

Next to that, at the time, Mandela was the new president of South-Africa and the whole country was so full of hope that the air was filled with newness as if I landed in an utopia that promised freedom-to-all. I seemingly did not have to struggle for the disempowered or the unfairly treated groups anymore.

Yet I struggled... (Aluta Continua!)



I struggled because of course there was no real utopia – most people were still poor, unemployment was rising, criminality was growing everywhere. The world around me was not altogether safe! I could not move about freely on my own, because it was dangerous to do so. I had to lock myself in at night, watch my back when I went out, could not travel alone by car at night (or was advised not to), and I often could not walk outdoors alone by myself without a sense of fear, and an awareness of how to survive and be safe.

I therefore started to miss that other “something” I felt while I was living in Amsterdam – my personal, physical freedom down in South-Africa was becoming progressively limiting in comparison.

Also - the man I loved was still living in Amsterdam. He was not able to move to where I was. I did not forget that I loved him while I was living down South. I yearned to be with him again, but I tried to ignore that longing because of the initial sense of “be-longing” back in my own country – where for a while I felt at home, and I enjoyed roaming about in my own language, in my own incredibly beautiful country, among my own people.

Two years later, I returned to The Netherlands in 1998 – for physical freedom, and for love. I always missed South-Africa since my return to Amsterdam, and yet, here I am still, twenty-two years since my second return here, and twenty-seven since my first move here. What if anything made me feel I belong here then - since my second return to The Netherlands and to the city of Amsterdam?

There were moments and events, groups, and individual bonding with others that ensured a strong inner sense of belonging:

I studied Gestalt for four years – a study I was intrigued with within a group that was again, temporarily, like my family. I felt strongly connected to that group.

I got married in the first year of this study (in 1999) to the mysterious man I followed to Amsterdam the very first time I flew here in 1993, and for whom I returned here again.



I started working at an international publishing company a year after getting married – where many ‘insiders’ and ‘outsiders’ worked. Some were Dutch, but most colleagues were from all over the world - that is the nature of an international company. That meant that I was not the only one. I too was an international - a good reason to be there. In 2001 I gave birth to a beautiful baby girl. This changed my life!

Thereafter we moved out of the city to the outskirts of the city and closer to the countryside. For a while my daughter and the life in Amsterdam-North gave me a sense of belonging – her school, her friends in the neighborhood, the hockey club, the choir she was in, the theatre she danced at or the gym she belonged to – all gave me this: I was a parent like most of the people around me that I met at all these places - parenting connected us, and our children grouped us together. I felt strongly that I belonged then, and I did.

It is then no surprise that while living in Amsterdam-North I decided to apply for my Dutch passport.

I also started to work partially at Institute EszenzZ (in Amsterdam-North) in my free time (for seven years) as therapist and healer – and became part of a community that specialized in assisting HSP’s (*Highly Sensitive Persons).**

***The author and clinical psychologist whom defined and further investigated this personality type, Dr Elaine Aron (PhD), described the *Highly Sensitive Person* as a distinct personality type with “a sensitive nervous system, (who) is aware of subtleties in his/her surroundings, and is more easily overwhelmed when in a highly stimulating environment. But the key quality is that, compared to the 80% without the trait, they process everything around them much more—reflect on it, elaborate on it, make associations”. She further sees the sensitivity of HSP’s as “anything but a flaw. Many HSPs are often unusually creative and productive workers, attentive and thoughtful partners, and intellectually gifted individuals.”**

Though we at the EszenzZ Centre worked mostly with HSP’s, we welcomed anyone in our various practices there. Though I never worked in teams or partnerships there, we often met between sessions, and I felt I belonged there as an HSP-specialist. We were also tuned into our own lines of therapy, but were grouped by and at Institute EszenzZ.



I also became part of a Paranormal Circle for two years, and on the odd Sunday, for the whole day we sat side by side in large venues around North-Holland doing what we did. With those colleagues I worked as guide and medium. I felt a sense of spiritual connectedness with that specific group – at least with most of the people whom were there to do that line of work.

In the meantime, I guided meditation groups in Amsterdam city and Amsterdam-North, gave workshops in healing and in self-development in small groups of men and women, but mostly with women (the latter seemed more interested in what I had to offer). We created our own connective tissue while sharing and learning from each other.

Closer to the home front, I joined a parent band at my daughter's Primary school for two years as singer – every year around Carnival time, for Sinterklaas and Christmas we performed at the school together, and in between we met up to play, to rehearse, and to have fun. Music was our tuning fork and what pulled us together.

I started to give piano lessons, and soon, before I knew it, I had a little community of my own – the children at piano lessons, and their parents for whom we performed two to four times a year were my piano community.

I joined a Silent Mindfulness Walking group for four years, and every Friday I walked in the beautiful Twiske recreational area here not too far from my home with these four or five women. Almost every week (if we could) we connected with ourselves in silence in nature, and with each other, because we felt as if we belonged together.

For twenty years I continued working (albeit part-time) at the same international publishing company where I started to work a year after my marriage. I started to feel as if I belong there too with the workers - with some who left, and with those who stayed. At the age of thirteen my daughter went to Mid-school – further away from home. Everything changed. She changed while she became a teenager, and with her away for longer parts of the day, my life changed with it. Slowly her life moved elsewhere, and I was expected to be less involved, and to allow her more of her own life. Yes, I was still in her life, and still am – I am her mother – but my position changed.

With that change, I too became like Amsterdam-North - on the outskirts of the city; on the edge of the countryside. I am now on the outskirts of her life, and on the edge of something new, which seems naturally expansive and beautiful.



For the longest time I had two hobbies – making paintings, and writing. Both I pursued with passion in my free time. I have perhaps a hundred paintings to show for it, and after years of focused writing, I self-published two novelettes, and had a novel published. I still write daily!

Last year I joined the C-Writers (for a while) - to connect and share through writing. At some point I left, and continued writing on my own – something I felt more familiar with after years of doing it alone. Belonging to that group gave me a burst of inspiration though – something that, no matter what, I cannot deny.

Yes! All of the above gave me a sense of belonging, and I felt alive. The question now today, here after writing down parts of my history is: Do I belong here where I am now - here where I have landed? I do.

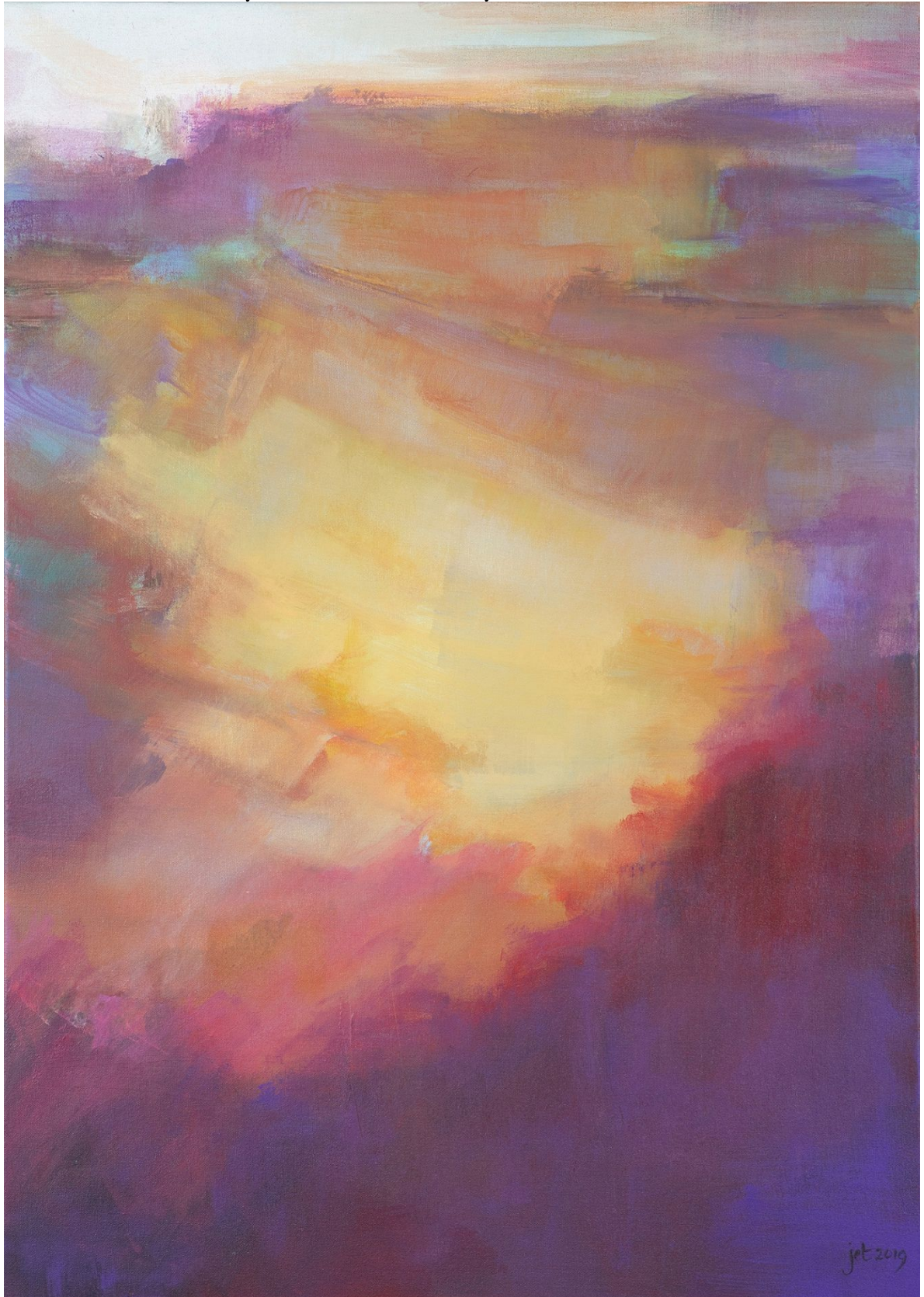
I belong here where I am, because I have come to peace with my life, and with that I accepted myself (or was it the other way around: that I first accepted myself and then found belonging in my life?) Either way, I carry that sense of belonging inside me now. Perhaps I have for a while. Life and *fully living in it is now how I belong*. Whatever life brings – if it is hard or soft, painful or happy, difficult or easy - I belong. Only through accepting myself, embracing my pasts, looking back and seeing all I did and have done for myself (and sometimes for others), I understood what it means “to belong”.

Belonging is *being* - with me, with my daughter, with my husband, with friends, within my various groups, with my world and theirs – the Internationals: with that the Dutch, and the non-Dutch; the South-Africans with African roots, and those with European or other roots.

I belong. In retrospect, I see now that I have always belonged (sometimes I just felt it more and sometimes a little less). Brené Brown says: “... *true belonging only happens when we present our authentic, imperfect selves to the world, our sense of belonging can never be greater than our level of self-acceptance.*”

My belonging definitely grew as my self-acceptance expanded, and I learnt to love all of me – pasts, presents and possible futures; the good, the bad and the ugly. What is there that cannot be loved? If I want to belong, and to keep my sense of belonging, I just have to continue to love – it is that simple

12. The Holy Land is everywhere – Jet Willems



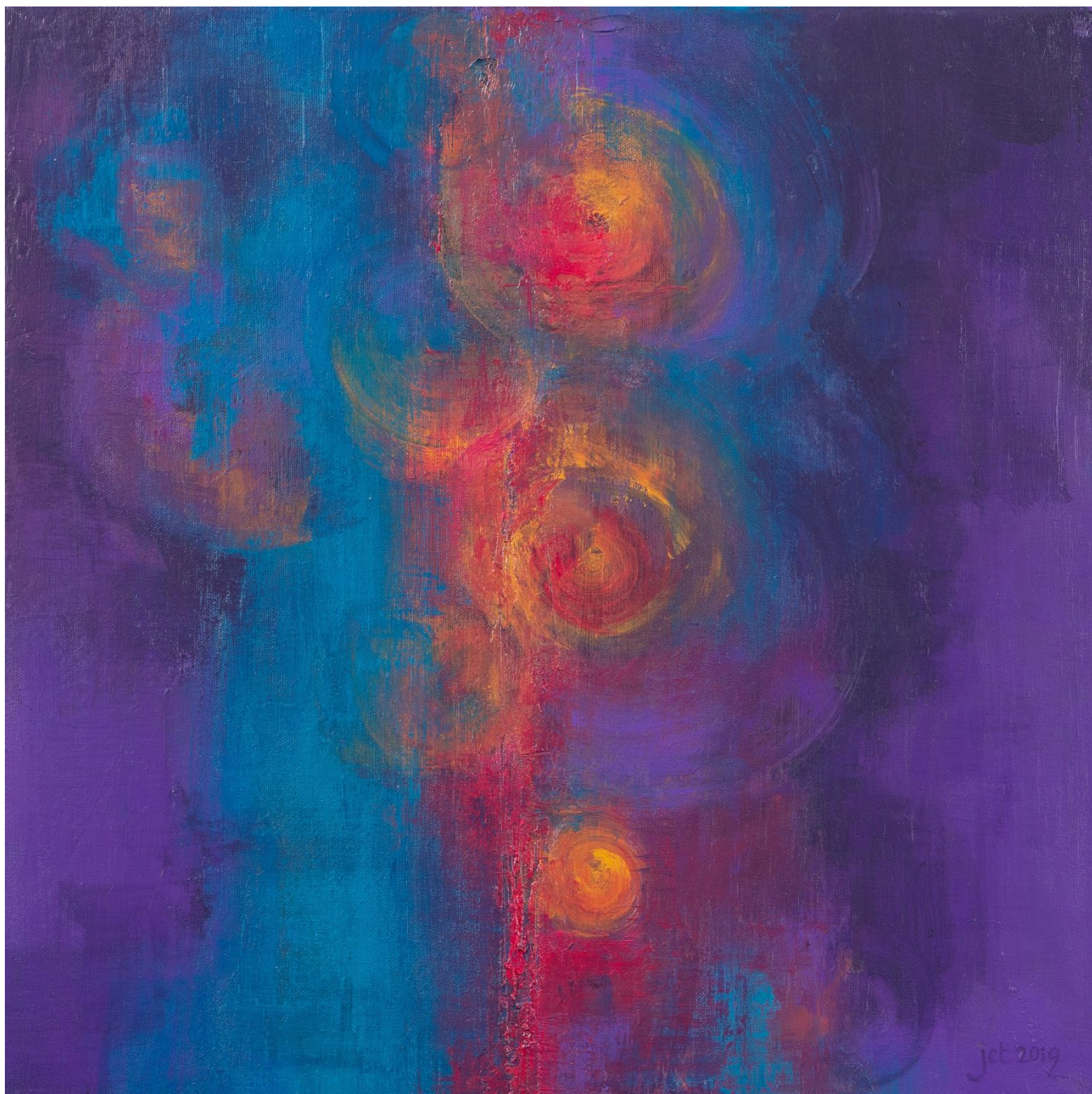
And while I stood there
I saw more than I can tell
And I understood
more than I saw;
for I was seeing
In a sacred manner
the shapes of all things
In the Spirit
And the shape
of all shapes
as they must live
together
Like one being.

Black Elk
Indian Proverb



jet 2019

Mundus Imaginales



Whisper of the source of life

13.De Weerstand Versterken:

Warm Water Drinken en de Zon Voelen



Het C virus schijnt niet tegen de zon te kunnen...

Mijn zus wordt vandaag 80, maar ja we zitten in quarantaine...

Kunnen wel zwaaien via Zoom en dat gaan we ook doen

Een kostbaar familiemoment dat we anders gemist

**zouden hebben omdat we dan als naaste familie
in het grote geheel van het feest op zouden zijn gegaan**

Dus...dit gaat over voeding voor de ziel

Wat voedt mij in deze bange tijd?

**En hoe kan ik mijn familie en andere dierbaren
voeden van verre?**

Ik weet van de macht van het woord. Een groot voorrecht.

Het wordt me met de dag duidelijker hoe groot dit voorrecht is

In de eerste plaats hou ik mezelf alert en op de been

door deze woorden op papier te zetten

Het zou onmogelijk zijn om ze alleen te denken

Want met denken raak ik de draad kwijt

Of kom in een vicieuze cirkel terecht

Niet heilzaam, niet voedzaam, zeker niet voor mijn ziel

En anderen hebben daar al helemaal niks aan

Voeding? Wat zeggen de Inner Child kaarten?

Ik trek de Aas van Zwaarden. Ik lees:



‘De Zwaarden bieden ons de gelegenheid om de vele facetten van de menselijke geest en haar vermogen tot helderheid te onderzoeken. (...) Als u Aas van Zwaarden trekt, maak dan contact met uw vermogen tot helder denken. Claim uw goddelijke wil en ban daarmee negatieve gedachten uit. Bedenk dat als u uw leven laat bepalen door het (nood)lot, dat dan de omstandigheden waar u geen zeggenschap over heeft het roer in handen nemen.’

Gewoon doorgaan dus, ook in deze C crisis, is de boodschap die ik krijg: je zit op de goede Weg, laat je vooral niet door deze crisis van de wijs brengen...

Zo lang ik me goed voel is dat niet moeilijk maar het wordt anders als ik zoals nu een kriebel in mijn keel voel...

Water drinken, veel warm water drinken en de zon toelaten, las ik net in een video boodschap.

Wonderlijk maar dat deed en doe ik al...

25 maart 2020

13.Strengthening the Resistance: *Drinking Hot Water and Feeling the Sun.*



The C virus does not seem to be able to withstand the sun...

**My sister turns 80 today, but yes we are in quarantine ...
We can wave through Zoom and that is what we will do
A precious family moment that we would have missed otherwise
because then - we as close family - would have been absorbed
into the big picture of the party
So ... this is about nourishment for the soul
What is feeding me in this anxious time?
And how can I feed my family and other loved ones from afar?
I know the power of the word.
A great privilege. It is becoming clearer to me every day
how great this privilege is first of all:
I keep myself alert and on my feet by putting these words on paper
It would be impossible to just think them
Because with thinking I lose the thread. Or enter a vicious circle
Not beneficial, not nutritious, certainly not for my soul
And for others no use at all
Nutrition? What do the Inner Child cards say?
I draw the Ace of Swords and read:
"The Swords offer us the opportunity to explore the many facets
of the human mind and its capacity for clarity to investigate. (...)**



Enjoying the sunshine

If you draw Ace of Swords, then connect with your ability to think clearly.

Claim your divine will and banish negative thoughts.

**Remember that if you let your fate determine your life,
that the circumstances over which you have no control take the helm."**

**So the message I and we get is: just continue, also in this C crisis,
you are on the right path, do not let this crisis fool you ...**

**As long as I feel good it is not difficult but it will be different
if I feel a tickle in my throat like now ...**

**Drink water, drink plenty of warm water and let the sun in,
I just read in a video message.**

Amazing but I did already and will keep doing it...

March 25, 2020

14. Distrustful Looks



Inner Child card: - Gaia - Protector of the Crystals:

My life has not changed very much since the C Crisis.
Of course I feel limited in my freedom.
The question is whether or not to go outside.
I go but I am afraid of angry looks from young people from IJburg
They might think: she is too old, she belongs at home...
How dares she to go out? Does she not endanger our children?
Especially when I walked through a residential area yesterday
where many children played on the street
I got the feeling of not walking on my own ground
It concerns the exceptional position in which I am as an older person
Bad health is not noticeable; you don't have to see that right away
Old you see, even though I still feel young at heart
And there is hardly anything wrong with my health.
So I could carry a plate:
Even though I am old, I am not ill
Although I am old I am no more dangerous than you are...
It is also possible that it is a thought in my head
Looking confidently can help
Still, the looks are different than usual
Normally we greet each other friendly
Now sometimes yes and sometimes emphatically not
As if looking can be contagious ...
Is that Fear that rules? Yes it is!
I draw Inner Child card Gaia - Protector of the Crystals:
"Gaia always has plenty, is always respectful and wise.



**Her protection extends to the entire human family
And to all creatures of nature.**

**The Guardian of the Crystals is a head of state, a teacher,
a politician, a lawyer, a doctor or a spiritual healer
of the highest level. "**

**Gaia lives in all of us, including me, including you,
including the oncoming traffic with the suspicious looks.**

Gaia could use some help with her job.

**It is not forbidden to join her by caring
for all people and animals and for nature.**

**Looking back with confidence and at the same time suspicious
seems to me the best remedy.**

I protect yes and you? Do you do the same?

If so, we build trust together.

**If not, maybe you are more dangerous than me
Even though I am old and you are young ...**

Inner Child Cards are published by Isha Lerner Enterprises

March 26, 2020

14. Wantrouwende Blikken



Hier spelen kinderen

Mijn leven is niet zo heel veel veranderd sinds de C Crisis.

Natuurlijk voel ik me beperkt in mijn vrijheid.

De vraag wel of niet naar buiten speelt.

Ik ga wel maar ben bang voor boze blikken van jonge IJburgers

Die zouden kunnen denken: die is te oud, die hoort thuis...

Hoe durft ze naar buiten; brengt ze onze kinderen niet in gevaar?

Vooraf toen ik gisteren door een woonwijk liep

waar veel kinderen op straat speelden

bekroop me het gevoel niet op eigen grond te lopen

Het gaat om de uitzonderingspositie waarin ik als oudere verkeer

Slechte gezondheid valt niet op; je hoeft dat niet meteen te zien

Oud zie je wel, ook al voel ik me nog zo jong van hart

En mankeert er nauwelijks iets aan mijn gezondheid.

Dus ik zou een bord mee kunnen dragen:

Ook al ben ik oud, ik ben niet ziek

Ik ben dus niet gevaarlijker dan jullie...

Het kan ook dat het een gedachte is die in mijn hoofd zit

Zelfverzekerde kijken kan ook helpen

Toch zijn de blikken anders dan anders

Normaal groeten we elkaar, nu soms wel en soms nadrukkelijk niet

Alsof kijken besmettelijk kan zijn...

Is dat de Angst die regeert? Ja dus!

Ik trek Inner Child kaart 'Gaia - Beschermers van de Kristallen' :

'Gaia heeft altijd overvloed, is altijd respectvol en wijs.

Haar bescherming strekt zich uit tot de hele mensenfamilie



Inner Child kaart: Gaia – Beschermster van de Kristallen

En tot alle schepselen der natuur. (...)

De Beschermster van de Kristallen is een staatshoofd, een leraar, een politicus, een jurist, een arts of een spiritueel genezer van het hoogste niveau.'

Gaia leeft in ons allemaal, ook in mij, ook in jou, ook in de tegenliggers met de wantrouwende blikken.

Gaia kan wel wat hulp gebruiken bij haar taak.

Het is niet verboden met haar mee te doen door voor alle mensen en dieren en voor de natuur te zorgen.

Zelfverzekerd en tegelijk wantrouwend terug kijken lijkt me de beste remedie

Ik bescherm ja en jij doe jij hetzelfde?

Zo ja, bouwen we samen vertrouwen op.

Zo nee, ben jij gevaarlijker dan ik

Ook al ben ik oud en jij jong...

26 maart 2020

15. Enigszins Opgewonden

Het beste in jezelf naar boven brengen...



**Deze crisisdagen zijn dubbel kostbaar.
Daarom voel ik me enigszins opgewonden.
Ik ben er nog en mag niet alleen
maar moet deze tijd gebruiken om het beste in mij
naar boven te halen.
Aarzelen of ik goed genoeg ben om me te tonen
zou zonde zijn. Goed of niet goed is niet waar het om gaat.
De vraag is doe ik HET of doe ik HET niet.
Ik heb een vrije wil, kan iedere minuut weer een keuze maken.
Dus trek ik een Inner Child kaart
Omdat de boodschappen van deze kaarten
Voelen als een Goede Fee die me op mijn pad begeleidt.
Ik trek: Zoeker van de Staven
De kaart gaat over Dorothy in De Tovenaar van Oz.
Na reizen achter de horizon vindt ze onder leiding
Van haar Goede Fee de weg terug naar huis.
Suggestie: het antwoord op je problemen is in jezelf te vinden:
'Als we op weg gaan op een metafysische reis
Zullen we gidsen vinden en helpers, die van ons houden
en ons onderweg van hun wijsheid laten profiteren.
In dit avontuur hebben we dierbare en loyale vrienden nodig.**



**Dorothy heeft een hond, Toto, van wie ze veel houdt.
Deze relatie staat symbool voor de toewijding en
de familieband, die een basiszekerheid onderweg scheidt.
Het lijkt alsof er ook een Goede Fee achter de Corona crisis zit,
die ons stimuleert om naar de stem van ons hart te luisteren.
Maar ja...er zijn ook andere stemmen die meer een beroep
op ons hoofd doen en zo de ANGST groter maken
door te doemdenken... Altijd weer duikt de
Classical dilemma between the Heart and the Head op.**

28 maart 2020

15.Somewhat Excited

Bringing out the best in yourself...



These crisis days are doubly precious.
That's why I feel somewhat excited.
I am still here and not only may but must use
this time to bring out the best in me.
Hesitating if I'm good enough to show me
would be a shame. Good or not good is not what matters.
The question is do I do IT or not do IT.
I have a free will, I can make a choice every minute.
So I draw an Inner Child card because the messages
from these cards feel like a Good Fairy
guiding me on my path. I pull: Seeker of the Rods
The card is about Dorothy in The Wizard of Oz.
After traveling beyond the horizon she finds guidance
by her Good Fairy to find the way back home.
Suggestion: the answer to your problems can be found in yourself:
"When we set out on a metaphysical journey
We will find guides and helpers who love us
And let us take advantage of their wisdom along the way.
In this adventure we need dear and loyal friends.
Dorothy has a dog, Toto, whom she loves a lot.



This relationship symbolizes dedication and the family bond, which provides basic security along the way."
It seems like there is also a Good Fairy behind the Corona crisis, that encourages us to listen to the voice of our heart.
But yes... there are also other voices that appeal more on our head and thus increase the FEAR by thinking doomed...
Again and again we meet:
The Classic Dilemma between the Head and the Heart...

March 28, 2020

16. Niet genoeg cultuur?



Het eerste deel werd in augustus 2019 geschreven

Het grachtenfestival is van start gegaan.

Ik was bij de Earbites met Dieuwertje Blok

In het Compagnietheater waar iedere middag om vijf uur

Een talkshow is met de muzikanten, componisten, schrijvers, organisatoren

Een gratis feestje. Ongelooflijke luxe eigenlijk. Zo ervaar ik dat

Als je in deze tijd geboren bent, vind je dat wellicht gewoon

Maar ik ben in en net na de oorlog opgegroeid - Gratis concerten kan ik me niet herinneren - Nu ik er over nadenk was ik daar ook helemaal niet mee bezig

Ik ging wel naar de nacht jazzconcerten, zag alle art films, hoorde de jazz en de Franse zangers in de clubs en de kelders. Het ging ook over een wijntje of wat anders drinken en met de mannen zijn natuurlijk.

Keurige klassieke concerten was andere koek - Wat ik aan het doen ben is een excuus vinden voor het feit dat ik niet genoeg naar Het Concertgebouw ben geweest toen. Niet genoeg aan cultuur heb gedaan. Eigen schuld dikke bult.

Meer interesse in de mannen en in de liefde dan in de cultuur.

Als hij cultuur *minded* was ging ik mee, maar meestal trok het café harder

Pas nu als tachtig plusser zonder hond volg ik helemaal mijn eigen culturele behoeften

Films, ja, kunst, ja, concerten, ja, dans, ja, toneel, ja maar ik heb nog meer zin om zelf iets creatiefs te maken en te spelen dan om in de zaal te zitten en te luisteren...

Naschrift nu tijdens de C Crisis

Ik voel ineens extra hoe pijnlijk het is dat de ook de cultuur op slot zit

Tenminste buitenshuis... Binnenshuis is er nog van alles te beleven

Wat een zegen is internet en wat een zegen dat ik mijn eigen creativiteit durf te gebruiken

10 augustus 2019 in De Jaren, 29 maart 2020

16. Not enough culture?



All that great art in the Rijksmuseum and all the people behind closed doors now

The first part was written in August 2019 during the Canals Festival

The Canal Festival has started - I was at the Earbites with Dieuwertje Blok

In the Company Theater - Where every afternoon at five o'clock

A talk show is with the musicians, composers, writers, organizers.

A party for free! Incredible luxury actually, that's how I experience it

If you are born in this period of time you may just think it's normal

But I grew up in and just after the war; I can't remember free concerts

Now that I think about it I was not too interested either

I did go to night jazz concerts, saw all the art films.

Heard the jazz and the French singers in the clubs and the cellars

It was also about a glass of wine or something else to drink

And it was about the men and love of course

Neat classical concerts and museums were a different matter

What I'm doing is finding an excuse for the fact that I didn't get

enough culture at the time - No classical concerts, no art in the museums

My own fault; more interest in the men and in love than in culture

If my lover was culture minded I went along - But usually the café pulled harder

Only now as an over eighty without a dog I totally follow my own cultural needs

Movies yes, art yes, concerts yes, dance yes, theater yes,

Postscript now in March 2020 during the C Crisis:

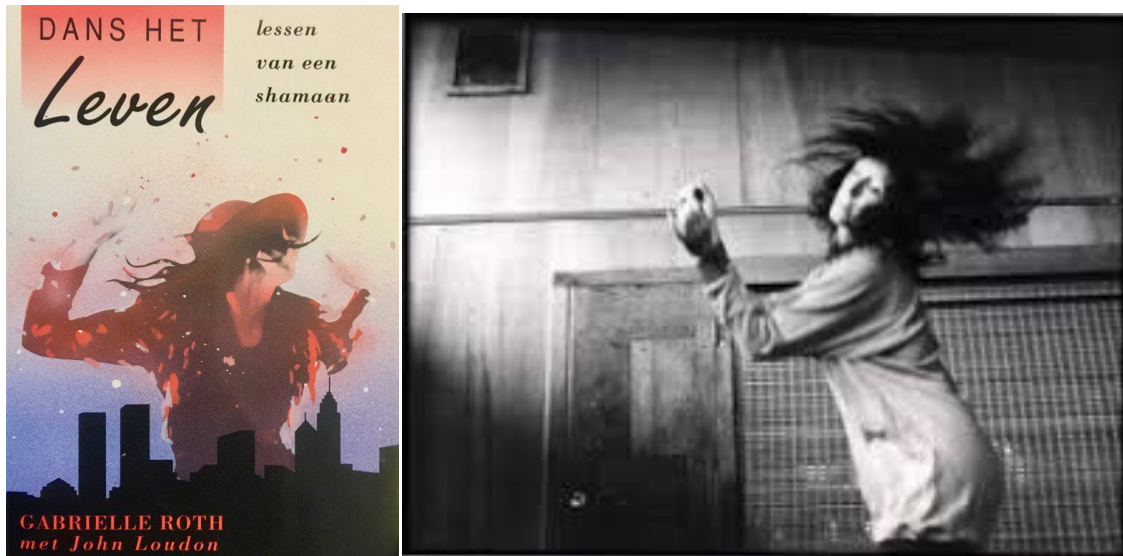
It suddenly feels extra painful that museums, concert halls, cinema's

are locked down - It is almost like wartime - But what a blessing that we now have

the internet and that I and you have learned to tune in to our own creativity.

10 August 2019 in Café De Jaren, March 29 2020 at home

17.Dans het Leven



Gabrielle Roth in beweging. Zij overleed in 2012

Mijn aarzeling heb ik overwonnen - Dansen in mijn eigen kamer mag
Niks vreemds aan - Niks aanstellerigs
Dansen is een levensbehoefte die te weinig aandacht heeft gekregen
Sinds een jaar of zo dans ik mee met de 60 plussers
En ben daar vrolijk van geworden
Mijn lijf beweegt nog en kan zich overgeven
aan de muziek en het ritme
En nu zit ik net als iedereen thuis en voel
Dat ik wil of zelfs moet bewegen...
Ik ben niet van strek, rek, buig en zo
Dus zeg ik tegen mezelf, weet je nog wel, Tien,
toen je genoot van het dansen op de 5 ritmes
van Gabrielle Roth - Ja, ja , ja
Nu is je moment, er is internet, er is Youtube
Hupsakee doen, dansen...
En dat is wat ik heb gedaan en blijf doen
Gabrielle Roth in Dans het Leven:
'Het is van essentieel belang
ons emotionele zelf terug te vinden.
Terwijl je met je lichaam bezig bent
Ervaar je de energie van de verschillende gevoelens.'
Vooral de blijdschap en het plezier komen boven
als ik mee ga op de muziek en op het ritme.
Alweer een reden om de C crisis ook dankbaar te zijn.
Het is een harde les die we krijgen, maar de crisis
maakt ons bewust van onze verantwoordelijkheid.
Wie niet luisteren wil moet voelen, leerde ik al heel vroeg.
Geldt dus nog steeds...
30 maart 2020

Dance Life



Gabrielle Roth died in 2012

I have overcome my hesitation - Dancing in my livingroom is allowed
Nothing strange - Nothing affected
Dancing is a necessity of life that I have given too little attention
I have been dancing with the over 60s for a year or so
And it made me happy - My body is still moving
and can surrender to the music and the rhythm
And now, like everyone else, I am at home and feel
that I want or even have to move...
I don't stretch, bend and that kind of practice
So I say to myself, remember, Tien, when you enjoyed dancing
to the 5 rhythms of Gabrielle Roth
Yes, yes, yes. Now is your moment, there is the internet,
there is Youtube. Go for it: dance, hupsakee...
And that's what I did and intend to keep doing
Gabrielle Roth in Dance of Life:
"It is essential to find your emotional self.
While you're working on your body,
you experience the energy of the different feelings. "
Its the joy and the fun I experience most
when I surrender to the music and to the rhythm.
Another reason to be grateful for the C crisis.
It is a hard lesson we are receiving,
but the crisis makes us aware of our responsibility.
If you do not want to listen you must feel it,
I learned very early on...

March 30, 2020

18. Something Made of Pressure – *Anna White*



Forces of time and space
compress a little bit more
each day and suddenly
I want to talk to the ancestors
to ask of them, what now?
Do you remember the time
when you were nearly passing
and what you did about it?
Was it only compression and pain
or was there something else besides,
something made of pressure
like a stone, yes, like a perpetual
stone we could put in the soft hands
of the children and say
it's for you, you can take it
with you.

19.De Witte Kaap *A Community*



De Witte Kaap van een afstand

Wonen in een leefgemeenschap

Een community

Wil ik daarbij horen?

Moeilijk punt. Ik wil dat wel maar weet niet hoe

Ooit spande ik me in door burenteams te organiseren

En teken- en schilderachtenden

Dat kwam mij duur te staan

Ik bleek gezien te worden als een gevaar

In de onderstroom die bovenkwam zat angst, wantrouwen,boosheid.

Het was niet de bedoeling dat deze doos van Pandora

geopend zou worden. Dus trok ik mij terug op veilige grond

en houd me nu alleen met de bovenstroom, de dagelijkse dingen bezig.

Dat gaf en geeft rust in de gemeenschap

Het lijkt alsof de harmonie is teruggekomen

Maar nu in de crisistijd komen de onderstroomgevoelens,

de angsten weer bovendrijven. Tenminste bij mij...

Wat ik zou willen is dat we een manier vinden

Om elkaar te laten weten of we al of niet oké zijn

Het zou kunnen door eenmaal per dag uit onze doosjes

Naar buiten te komen en op de galerij naar elkaar te zwaaien



De Witte Kaap binnen

Afstand genoeg, veel meer dan anderhalve meter per eenheid

Het lijkt een goed idee op het eerste gezicht

Maar...hoe zit het dan met die Pandorados?

Inner Child kaart Alice in Wonderland:

‘Wanneer u deze kaart trekt

Bezie uw leven dan vanuit een hoger perspectief (...)

Wees altijd optimistisch

Weet dat de macht van het bewustzijn

Uw troef is in penibele situaties.

Uw kunt succes hebben. Doe uw voordeel

Met de gouden kansen die op uw pad komen.

Het geluk is aan uw zijde. Geef het de ruimte.’

Groen licht. Mijn proces/avontuur kan doorgaan.

Hoe ligt in de eerste plaats aan mij...

Blijf ik steken in de angst voor de vijandigheid

Die ik ooit om mij heen voelde

Of zeg ik: Hé hallo buren, zullen we juist in deze crisistijd

Extra vriendelijk voor elkaar zijn...

Het kan alle verschil voor ons leven in De Witte Kaap maken

In de gewone Tarot is deze kaart het Rad van Fortuin

30 maart 2020

20. Laughing the Pain Away

For my brother Bastiaan van Wijk 31 maart '44 – 24 augustus '98



I was too fat, had straight hair that according to my mother needed a perm, my brother did not want curls, he wanted to be a boy, my sisters hair curled by itself and grew longer and longer...

Today my brother Bas would have become 76 if he was still alive
But he isn't. He died when he was 54. I still miss him, intensely on days like this
If you would ask me what hurted most in life
I would say the death of my little brother
When he was three, I was ten. My sister Bep was seven.
I remember I was recovering from cecum surgery
Resting on the divan of my grandmother
When he came along playing, jumping, laughing
Not for me specially, I just happened to be there as a witness
It's a moment I still remember. I felt so much love watching him...
He enjoyed life intensely. At that moment I did not
I had escaped death because of an infection
that complicated recovering. Beside that I had become fat.
When war was over and food was available again
I could hardly stop eating...
I remember hearing the doctor say that he had hours of work
Finding my appendix because of my fat layers
I still feel guilty now I type this down
Anyway, whenever I was sad my brother would come along
Making me laugh again and again and again
His curls were dancing. His eyes radiating



With his son Sebastiaan

I could not resist his naughtyness.
I still feel the laugh remembering. What a true gift of life he was...
Later, yes, later when we were confronted by the seriousness
of life, he and I and we hoped we could numb the pain with alcohol
Yes, let's celebrate anyway...
But the pain nor the anger can be deceived
They want to be felt, want to be lived
I woke up one day and knew I needed therapy badly
If I wanted not only to survive but also to feel happy
But my brother shied away from this path
Not his cup of tea... He rather swallowed his heartaches and his anger
Then came the long cancer...I sincerely belief his grief infected his inside
By that time we were not in intimate contact anymore
Without a shadow of a doubt we still loved each other
But contact is a different matter
I don't know for certain but it could be that he was
afraid he could not fool me any longer with humor
And would be confronted with his own deep pain
I don't even know how afraid he was of death
My sister attempted to make him aware of
An invisible healing power
He seemed to accept anything he thought could save him
He had heard or read that whales or sharks
Did not get cancer because of something he hoped could save him
What I longed is to make him aware of the healing power in himself
Although he did not say so, I trust he heard me
I believe that at critical moments we do recognize the Truth!
March 31, 2020

21.Circles

Canal Festival



**Why do I have to write? Is writing becoming an addiction?
Watch, listen, write to get deeper to the core. Not too difficult here
I am back in the Compagnie Theater after Earbites
The radio talk show of the Canal Festival
Young people who make beautiful music
With the seriousness that goes with it
Young people worth to be heard and to be seen and to be
Their commitment is honored. This is the modern world that makes me happy
There are young people who do their thing with passion
And make not only the world but also themselves happy
It looks like an inner circle in a set of circles which may or may not overlap
So we have the circle of the athletes, of the scientists, of the ITers,
the gamers, the churchgoers, the artists and the circle of
(ex) Conservatory students which becomes visible here.
It is a circle that I would like to belong to but I do not
because I have made other choices. Yet I also belong to a circle
and that is the circle of the seekers, who never give up
The seekers who know that happiness exists
The seekers who know that their path is not about roses
And that is precisely why we maintain it
Today I had lunch with a fellow viewfinder
More than 25 years ago she was in a Gestalt group
Which was led by me. Our roads continued independently
Meeting each other is a highlight in my and her life**

Written before the C Crisis on August 11, 2019

21.Cirkels

Grachtenfestival...



Waarom wil ik per se schrijven? Is schrijven een verslaving aan het worden?

Kijken, luisteren, schrijven om dieper tot de kern door te dringen

Niet zo moeilijk hier, ik ben weer in het Compagnietheater na Earbites

De radio talkshow van het Grachtenfestival

Jonge mensen die prachtige muziek maken met de ernst die daarbij hoort

Jonge mensen die het waard zijn om gehoord en gezien te worden

en dat ook worden. Hun inzet wordt gehonoreerd

Dit is de moderne wereld waar ik blij van word

Er zijn jongeren die met passie hun ding doen

En niet alleen de wereld maar ook zichzelf blij maken

Het lijkt een binnencirkel in een geheel van cirkels

Die elkaar al of niet overlappen. Zo hebben we de cirkel van de sporters,

van de wetenschappers, de ITers, de kunstenaars, de acteurs, de gamers,

de kerkgangers en de cirkel van de (ex) Conservatorium studenten

waar hier een deel zichtbaar van wordt.

Het is een cirkel waar ik bij zou willen horen

Maar niet hoor omdat ik andere keuzes heb gemaakt

Toch hoor ook ik bij een cirkel en dat is de cirkel van de zoekers,

die nooit opgeven. De zoekers die weten dat geluk bestaat

De zoekers die weten dat hun tocht niet over rozen gaat

en juist daarom volhouden. Vandaag lunchte ik met een medezoeker

Meer dan 25 jaar geleden zat ze in een door mij geleide Gestaltgroep

Los van elkaar gingen onze wegen verder. Elkaar op een kruispunt

weer ontmoeten zijn hoogtepunten in mijn en haar leven.

Geschreven voor de C crisis op 11 augustus 2019

22.ZELF DOEN



**Ze willen niet wat ik wil: het leven voelen, het leven leven, het leven lijden en leiden
Daarom schrijf ik en teken ik nu een stier met twee koppen
Eén kop voor voor uit; één voor achter uit.
Wat wil je mooier maken? is de vraag
Ga er dan vier minuten voor staan op het trappetje bij café Eijlders
Zeg wat je alleen in deze vier minuten kunt zeggen
Laat zien en horen dat je van goede wil bent.
Het waren je vader en je moeder die niet wilden
Zij hebben nooit de kans genomen om te zeggen:
Hier sta ik; hier staan wij als vader en moeder van haar
die wij het leven hebben gegeven
Zij die moet roeien met de riemen die ze heeft
Voor uit of achter uit maakt geen verschil
Voor uit met de kleuren van haar moeder,
die alleen leuke dingen wilde doen en niet deed
Achteruit met de koppigheid van haar vader
die beter wist en het ook niet deed.
Vooral niet geloven dat het leven er is om te leven
Liever je lijden koesteren en je vreugde onderdrukken
Mijn moeder deed het omdat ze dacht dat het moest
Waardoor ze bleef grimlachen
Mijn vader deed het omdat hij dacht dat hij ziek of gek was**



en omgekeerd; twee koppen, waardoor hij van manisch naar depressief ging
twee richtingen voor en achter uit
meestal staan we stil; niet voor niet achter uit
En nu sta ik hier om te doen
wat mijn vader en mijn moeder niet durfden, niet mochten:
hun goede wil, hun liefde, hun opwinding, hun gevoel laten zien en horen
Beschaamd zat mijn vader achter slot en grendel
Zijn boosheid te onderdrukken
terwijl mijn moeder in haar eentje
voor haar kinderen zo vrolijk mogelijk doorging
En ik wist: zo ga ik het dus niet doen
Het kan mooier, beter, liever, geestiger, gevoeliger
Maar...wachten tot het van buiten komt, heeft geen zin
je moet het gewoon ZELF doen!

22.DO IT YOURSELF



They don't want what I want: to feel life, live life, play life
That's why I write and now draw a two-headed bull
One head for forwards; one for backwards
What do you want to beautify? is the question
Then take four minutes to perform on the stairs of café Eijlders
Say what you can only say in those four minutes
Show and let them hear that you are of good will
It was your father and your mother who did not want to
They never took the chance to stand and say:
Here I am, here we are as the father and mother of her we gave life
She who has to row with the oars she has
For or backwards makes no difference
Forwards with the colors of her mother
who only wanted to do fun things and did not
Back with the stubbornness of her father who knew better and did not either
They could not believe that life is there to live
They preferred to cherish their suffering and suppress your joy
My mom did it because she thought she had to
Which gave her a frozen smile - My dad did not
because he thought he was sick or crazy causing him to go from manic to depressed
and vice-versa; two heads, two directions, front and back
And now I'm here to do what my father and mother did not dare
Show their good will, their love, their excitement...
My father was in a mental institute suppressing his anger
while my mother on her own went on as cheerful as possible for her children
And I knew: I'm not going to do it that way. It can be more beautiful,
better, more fun, more sensitive And... there is no point in waiting
for it to come from outside. I and you and we just have to do it ourselves!

23. I must be a mermaid



De vrouwelijke blik van Carla van Slooten in Outsider Art Gallery

Wie ben ik?
Wie ben ik als vrouw?
Wie ben ik na een hersenbloeding?
Wie ben ik met een hoofd vol gedachten?
Wie ben ik als naakt?
Wie ben ik in de spiegel?
Wie ben ik in beelden?
Wie ben ik als toeschouwer op deze expositie?
Woorden mogen we zelf invullen
Ik loop rond, kijk, word getroffen,
Voel mijn eigen rugklachten niet meer
Er is zoveel dat mij afleidt
Gesprekken met de kunstenaars
Wekken mijn nieuwsgierigheid
Er was geen toespraak
Er zijn geen woorden
Ze worden gemist door mij en anderen
Ik zou een paar uur met de kunstenaars
Aan tafel willen zitten
Schrijven over wat ze heeft gedreven
Wat we zien in hun creaties
Woorden komen niet van zelf



Vrouwengezicht – Mirelva Berning

Who am I?

Who am I as a woman?

Who am I after a cerebral hemorrhage?

Who am I with a head full of thoughts?

Who am I as a nude?

Who am I in the mirror?

Who am I in images?

Who am I as a spectator at this exhibition?

**We can enter words ourselves walking around
looking, getting hit**

I don't feel my own back pain anymore

There is so much that distracts me

Conversations with the artists

Arouse my curiosity

There was no speech

There are no words

They are missed by me and others

I would love to spend a few hours with the artists

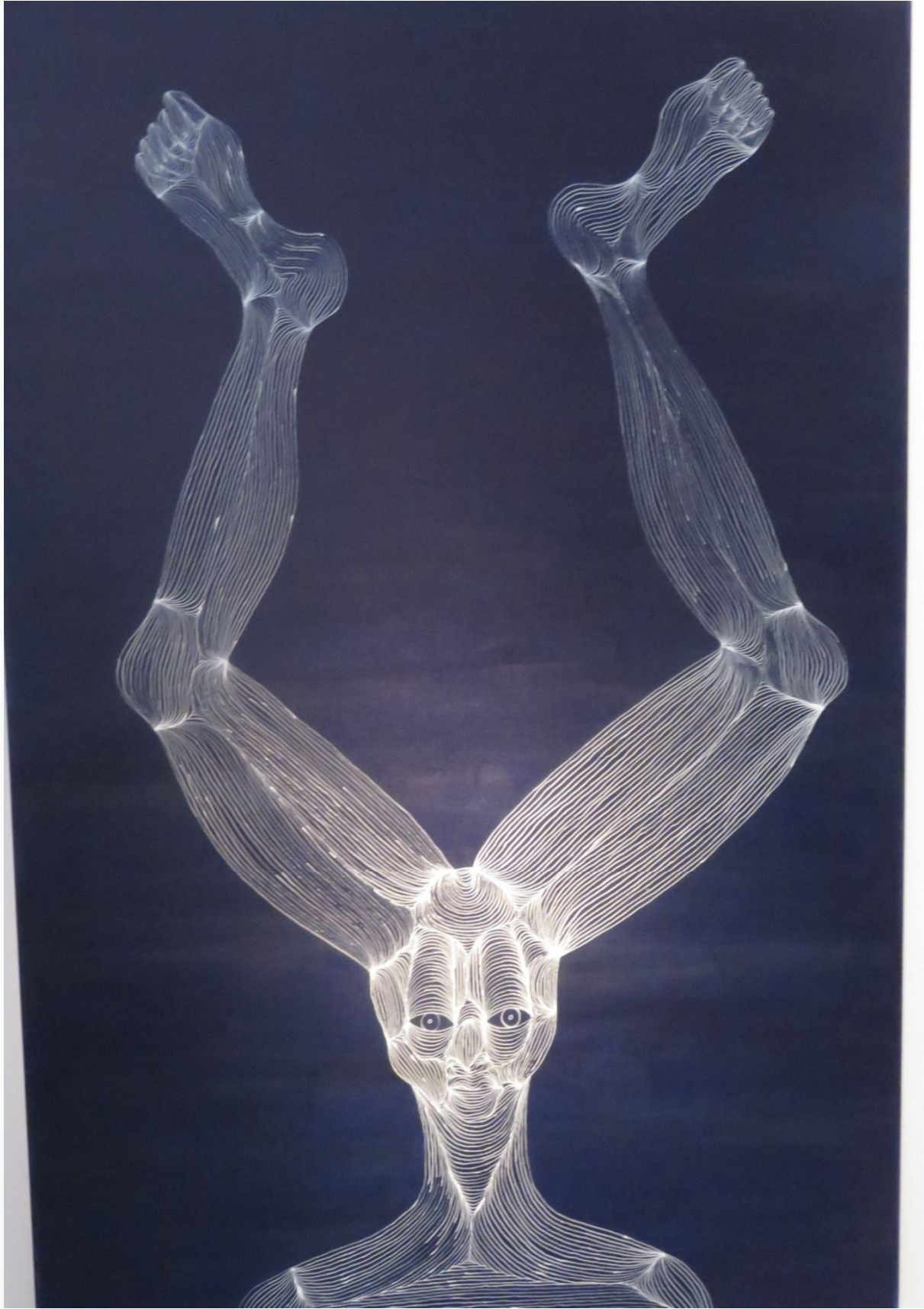
Sitting at a table

Writing about what has driven her most

What we can see in their creations

Words do not come naturally

August 29, 2019



De Kikker – Jannemiek Tukker

24. Right or Wrong



After my Zoom discussion about the progress of the project "War in your Neighborhood" the "Right Wrong" issue is still in my head. What is the Gray area between one and the other? I understand that it is important to make children aware of prejudices and the dangers thereof. Prejudices are based on ignorance and fear. And if the Fear dominates, there is no room for genuine attention. When I talk about Right or Wrong in the war, it is about Life and Death. My father taught me the difference between an ordinary German soldier and the Nazis, the SSers. The ordinary German soldier was called up by those in power, like my father who was also a soldier. Right or Wrong in this case must be viewed from the intentions. Shoot to serve your homeland or join in voluntarily to the greatest mass murder known in history. In other words either you do it with a pain in your heart, like my father, or are you driven by a sense of duty and do not care? What I want to make clear is that this is about Wrong Behavior. Of course we as humans are more than our behavior Which essentially puts us all in a Gray Area. We all know that conflict: do I go for what is good for all humanity or do I choose for my own skin. I myself believe that it is not or or but and and. Making children aware of this can improve the world. When children understand the difference between wrong behavior that threatens all of humanity or feel committed to humanity they will look differently at our life here on earth. You can condemn wrong behavior in itself, you must even do it. But if we look at people that belong to the behavior without judgment, the compassion in us awakens. And we will feel more and more involved with each other. Because I am curious I draw an Inner Child card: According to "Three of Crystals" the number 3 stands for group activities, communication and fun: "This card symbolizes the community spirit and the satisfaction one experiences when all parties are personally involved." Whether or not being involved in the community is what is right or wrong. If we are genuinely involved, we are automatically on the right track. If we are not involved then ... yes it can go quite wrongly. A hard lesson that not only wars make clear to us but also this Corona Crisis. Fortunately, as humans, we have Free Will and we are allowed to go for the Good even if it is not the easiest way ... If we do not give up but continue to play we will overcome any crisis.

April 3, 2020

24.Goed of Fout



Na mijn Zoomgesprek over de voortgang van het project
'Oorlog in je Buurt' spookt de 'Goed Fout' kwestie nog door in mijn hoofd.
Wat is het Grijs gebied tussen het een en het ander?
Ik snap dat het belangrijk is om kinderen bewust te maken
van vooroordelen en de gevaren daarvan.
Vooroordelen zijn gebaseerd op onwetendheid en angst.
En als de Angst overheerst is er geen plaats voor oprechte aandacht.
Als ik het heb over Goed of Fout in de oorlog dan gaat het over Leven en Dood.
Mijn vader leerde mij het verschil tussen een gewone Duitse soldaat
en de Nazi's, de SSers. De gewone Duitse soldaat was opgeroepen
door de machthebbers, net als mijn vader die ook soldaat was.
Goed of Fout moet in dit geval gezien worden vanuit de intenties.
Schiet je om je vaderland te dienen of doe je uit vrije wil mee
aan de grootste massamoord die de geschiedenis kent?
Met andere woorden doe je het met pijn in je hart, zoals mijn vader,
of word je gedreven door plichtsgevoel en kan het je verder niks schelen?
Wat ik duidelijk wil maken is dat het hier gaat om Fout Gedrag.
Natuurlijk zijn we als mens meer dan ons gedrag
Waardoor we in wezen allemaal in Grijs Gebied zitten.
We kennen allemaal die tweestrijd: ga ik voor wat goed is voor
de hele mensheid of kies ik voor mijn eigen hachje.
Zelf geloof ik dat het niet of of is maar en en.
Kinderen hier bewust van maken, kan de wereld verbeteren.
Als kinderen het verschil snappen tussen fout gedrag
dat de hele mensheid bedreigt en kiezen voor betrokken zijn
bij wat er hier op aarde gebeurt, gaan ze anders kijken.
Fout gedrag mag je op zich veroordelen, moet je zelfs doen.
Maar als we zonder oordeel kijken naar de mensen
die bij het gedrag horen, dan wordt de compassie in ons wakker.
En gaan we ons meer en meer betrokken bij elkaar voelen.
Omdat ik nieuwsgierig ben trek ik een Inner Child kaart:
Volgens 'Drie van Kristallen' staat het getal 3 voor groepsactiviteiten,
communicatie en plezier: 'Deze kaart symboliseert de gemeenschapsgeest
en de voldoening die men ervaart als alle partijen persoonlijk betrokken zijn.'
Wel of niet betrokken bij de gemeenschap is waar goed of fout over gaat.
Als we oprecht betrokken zijn, zitten we vanzelf op de juiste weg.
Zijn we niet betrokken dan...ja dan kan het behoorlijk misgaan.
Een harde les die niet alleen oorlogen ons duidelijk maken
maar ook deze Corona Crisis.
Gelukkig hebben we als mens een Vrije Wil en mogen we
voor het Goede kiezen ook al is dat niet de makkelijkste weg...
Niet bij de pakken neerzitten maar blijven spelen
kan ons door welke crisis dan ook heen helpen.

3 april 2020

25. The Five Gestalt Layers

Inner Truth

'Therapy is also an art. It's more of an art than it is a science. It takes a lot of intuition and sensitivity and an overall view means something very different from a piecemeal association approach. Being an artist is functioning holistically. And being a good therapist also means that.' Laura Perls*



Inner truth

When I read this statement by one of the founders of Gestalt therapy I almost cried, it touched me so deeply. It confirms my inner truth that dawned on me when I became a therapist, but I did not dare to say it out loud to colleagues who appear to believe that therapy is a science.

Before I became a therapist I was an editor of illustrated magazines. I loved my job as it was about people and I became dissatisfied when I realized that I was never allowed to speak my own voice. The commercial side of publishing directed us as journalists to write what our bosses thought the readers wanted to read.

And that was not the same as what I longed to share. Becoming more and more frustrated I went on a spiritual journey and found Eastern philosophies such as Hinduism and Zen Buddhism before I found Gestalt. Becoming my own boss by learning to become a Gestalt therapist was my turning point.

War child



My interest in life and human relations started by being the daughter of a veteran of WWII, who disappeared in a psychiatric institute when I was fourteen. If I knew one thing for certain it was that my beautiful, sensitive, intelligent father although he could behave rather outrageously – was NOT crazy, but the society we lived in was. Having experienced war as a child from age three to eight I know that life is serious and death is a reality. I know how cruel people can be, how blind and insensitive. Like my father I am passionately committed to exploring the drive behind the behaviour of people who have the power. My longing is to communicate and connect also with them. I want to understand why people can frustrate and even kill each other, rather than be considered crazy myself. According to Fritz Perls in Gestalt Therapy Verbatim the theory of the five layers gives insight into what our undercurrent looks like and is hiding.

The first layer is the cliché layer.

If we meet somebody, we exchange clichés like ‘How are you?’ with cliché answers like ‘Good’ or ‘I am not allowed to complain’. The main aim is to be polite and behave.

In the second layer we play games and roles,

we are the son, the daughter, the husband, the eldest, the youngest, the beautiful girl, the strong man, the intelligent professor. In the roles we play ‘as if’ we are better, weaker, tougher, nicer than we really feel. The good thing about this layer is that we cannot do without it, we need it to function. Here we discover if we rather say Yes or No. If we make ourselves small or big. If we answer the expectations or not. It is a layer we can stay in till the day comes, that we discover that our once successful answers do not work anymore. We lose our job or our loved one or become ill and have to face the confusion of the impasse.



The third layer is the impasse.

In this layer we feel stuck, lost, confused. We have a phobic attitude and try to avoid suffering. We do not want to be frustrated, we stay immature, we go on manipulating the world, rather than to suffer the pain of growing up. We prefer being looked after and do not realize our blindness and the possibility of getting our eyes back again. This is the difficulty in self therapy; when we come to the difficult parts, we are not willing to go through the pain of the impasse and think alcohol or drugs or food or money or sex can help.

**The fourth layer is
the implosive or the fear of death layer.**

It appears as death because of the paralysis of opposing forces: Yes contra No. We pull ourselves together, we contract and compress ourselves and implode. Once we really get in contact with this deadness, something interesting happens: the implosion becomes explosion. The death layer comes to life, and this explosion is the link up with the authentic person who is capable of experiencing and expressing his/her emotions.

In the fifth or the explosive layer

we can experience four basic kinds of explosions: we can explode into genuine grief if we work through a loss that has not been assimilated, into an orgasm if we were creatively and sexually blocked, into anger and into joy, laughter, *joie de vivre*. These explosions connect with the authentic personality, with the true self.

Do not be frightened by the word explosion. It means more setting into motion than explode to pieces. Exploring by writing the undercurrent is a way to experience it.

An example

An example when I worked with a man and a woman, who were busy with their love relations, not with each other though. We all three meditated on the theme: How do I get what I need? Then we spontaneously wrote the words that wanted to be written by letting our hands do the work. I wrote:

‘How do I get what I need?’

In my family? In a group? In a Community? In Society? In the first place I need safety and safety comes with being open. Safety for me is about honesty. When I am honest here and now I have to admit that what I long for most is being loved, being seen in my struggle for a better world. Being open about my longing for love is not easy. Love in my life is not free. I know that this is not true, but it is the voice of my Fear that I only have a right to love or be loved if... I create harmony around me.

The reality is that I cannot make harmony without facing the difficulties, without confronting what I do not like and what I do criticise. I don't like to do this, but if I don't I cannot love the other and I cannot love me. If I cannot love me, who will? Still I want to be true to me.

I get confused writing here and now. What is he telling me? What is she telling me? Is he longing to give me something I cannot receive? All because I do not love myself enough to believe him? And do I believe her when she says she feels safe with me?

In the same boat

Fact is when I feel threatened and rejected I close off and cannot give my students the feeling that they are safe and welcome.

Maybe I never can, but usually I do not experience it this way. At this moment I can only say: life hurts, life is painful. Please beware. I cannot protect you, as I am hurt and feel pain myself. I wish I could but all I can do is to share that I am with you in the same boat.’

We all three read our words out loud and when I read mine I could breathe again and relax because I could express my fear and pain and show my authentic self.

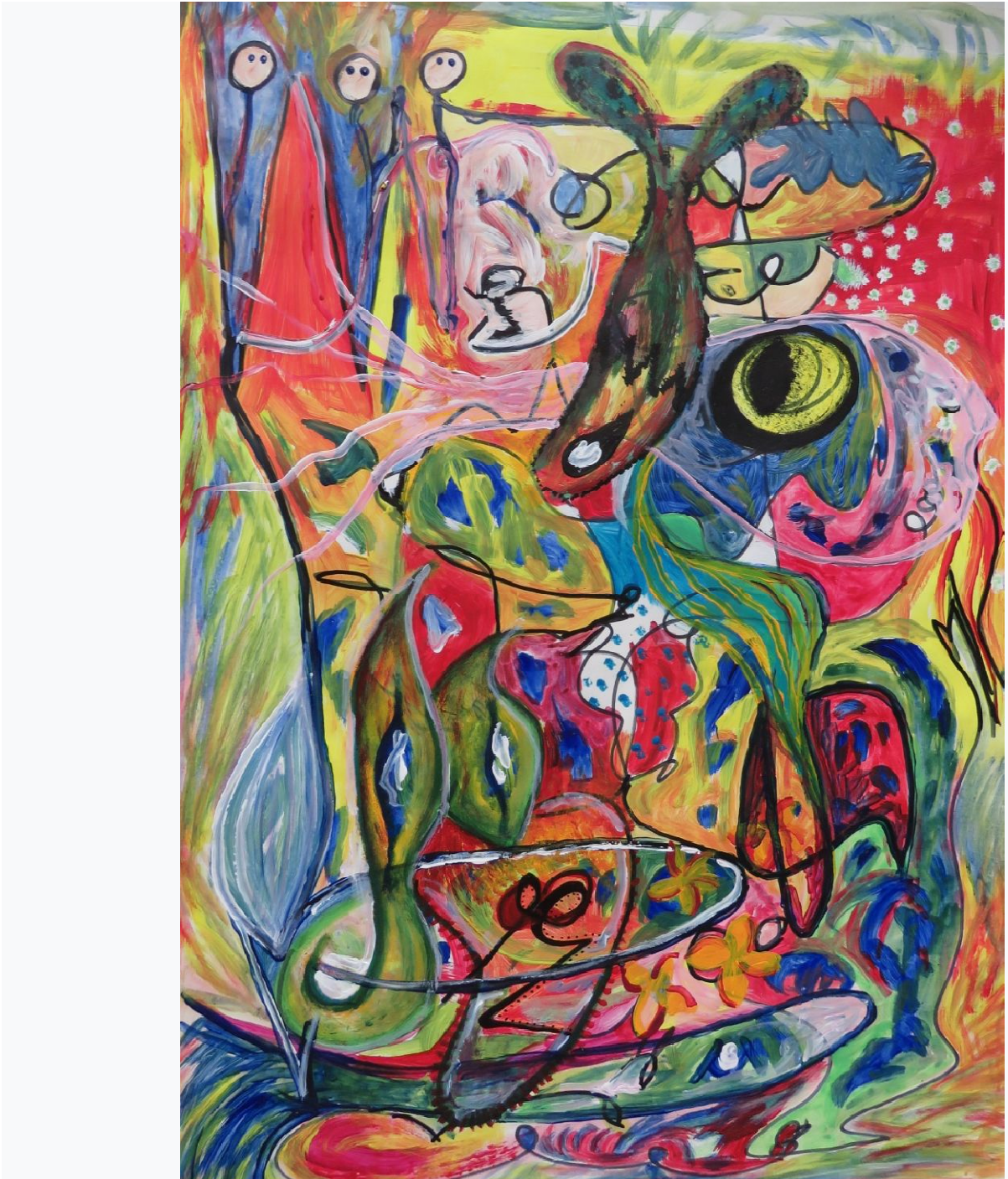
Questions to chew on:

How do those words affect you as a reader? Do you recognize feeling uneasy when you are with more than one person, all of whom want your attention? Can you imagine feeling threatened when someone insinuates that it is because of you that somebody else left? Or is there another part that touches you more? If you want to know more about yourself in relation to the five Gestalt layers, find a safe place and prepare by straightening your back, be in the here and now by following your breathing and sit for seven minutes with your own questions, while becoming aware of the signals of your body. When the moment has come you take your pen and write, letting your hand do the work. Of course you can use a computer if you prefer, but you will find it is not the same as writing by hand. The best thing to do is to find out what works better for you.

This a chapter from my book ‘Gestalt Process Writing to C’.

Soft cover or E-book: www.amazon.com or www.barnesandnoble.com

26.How Do We Die?



Facing the Fear ...

Chrisje died last night.
Chrisje is my sister-in-law,
even though her brother and I had been divorced for 40 years.
She turned 90 and I am grateful I was able to attend her party.
And that I went to Schagen with a taxi on a Sunday
to really speak to her again. We came closer in that hour.

We had never spoken to each other in private.
Now we could talk freely about our confusions and fears.
It turned out that we share a pain. The pain that has to do
with our little brothers growing up and being inaccessible,
while they were fun and irresistible as boys.
Her youngest brother was not only her pain, he was also mine.
We then said goodbye to each other, although we did not say that.
It makes it lighter now that we can't say goodbye.
She and I did a good job - now it's about honoring her
And giving her a place in the history of the family.
Her passing provokes thoughts in me.
What is my place in this family?
Questions, no answers. Nevertheless worthwhile.
My place has everything to do with Kees,
her brother and my husband.
I have been wondering for years whether
there are still things that I need to do!
Do I have any unfinished business I could complete?
Yes, when it comes to forgiveness I think of him.
He died without saying goodbye to me.
And I did not either. I was too afraid of him.
Conversely, he probably was for me too,
but I only realized that when it was too late.
There are more loved ones in my life who refuse to speak to me.
I once experienced that as very painful.
Now I believe I have to accept that fear also plays a role here.
Accept that there are people I have scared so much
that they decided to keep their distance.
I sincerely regret it and yet I forgive myself in this case.
I too was scared and did not see what I was doing.
I must say that my life has therefore become a lot safer.
Leaving Kees was about feeling so threatened
that I essentially had no choice. It was not easy.
The threat didn't just pass when I had left.
I was happy that my new home had a solid door.

Inner Child card Ten of Swords

*"The knighted youth on this map has his inner self
power accepted. The Dragon holds him in Nine of the Swords
still caught. Because the boy is unable to look over his fear.
(...) You have worked very hard to clear all mental blocks
to overcome tensions. You understand more about courage
which asks to clear the mind of negative thoughts.
You have seen the dragon in the eye. If there is in the future
a crisis, you will know what to do. "*

So even in this crisis it is all about daring to face the Fear.
Basically I know it's like this, but to get an outside confirmation
makes me quiet and humble: trust, you don't have to do it alone...!

26.Hoe gaan we dood?



De Angst in de ogen kijken...

Vannacht is Chrisje overleden.

Chrisje is mijn schoonzus, ook al waren haar broer en ik al 40 jaar gescheiden.

Ze is 90 geworden en ik ben dankbaar dat ik bij haar feest mocht zijn.

En dat ik op een zondag met de Valys naar Schagen ben gegaan om haar nog een keer echt te spreken.

In dat uurtje zijn we elkaar nader gekomen.

Nooit hadden we elkaar onder vier ogen gesproken.

Nu konden we het vrijuit hebben over onze verwarringen en angsten.

Wat bleek is dat wij een pijn delen

De pijn die te maken heeft met onze broertjes die groot werden
En onbereikbaar terwijl ze zo leuk en onweerstaanbaar waren als jongetjes
Haar broertje was niet alleen haar pijn, het was ook de mijne
We hebben toen afscheid van elkaar genomen, hoewel we dat niet zeiden.
Het maakt het nu we geen afscheid kunnen nemen lichter.
Zij en ik hebben dat goed gedaan – nu gaat het om haar eren
En een plek in de geschiedenis van de familie te geven.
Haar heengaan maakt gedachten bij me los.
Wat is mijn plek in deze familie?
Vragen, geen antwoorden. Niettemin de moeite waard.
Mijn plek heeft alles te maken met Kees, haar broer en mijn man.
Zelf vraag ik me al jaren af of er nog dingen zijn die moeten gebeuren?
Heb ik nog *unfinished business* die ik zou kunnen voltooien?
Ja, als het gaat om vergeven dan denk ik aan hem.
Hij is doodgegaan zonder afscheid van mij te nemen.
En ik niet van hem. Ik was te bang voor hem.
Omgekeerd was hij dat waarschijnlijk ook voor mij,
maar dat beseftte ik pas toen het te laat was.
Er zijn meer dierbaren in mijn leven die weigeren met mij te praten.
Ik heb dat ooit als heel pijnlijk ervaren.
Nu geloof ik dat ik moet accepteren dat angst ook hier een rol speelt.
Accepteren dat er mensen zijn die ik zo bang heb gemaakt
dat ze besloten afstand te houden.
Dat spijt me oprecht en toch vergeef ik mezelf in dit geval.
Ook ik was bang en zag niet wat ik deed en aanrichtte.
Mijn leven is daardoor wel een stuk veiliger geworden.
Dat ik Kees verliet ging over me zo bedreigd voelen
dat ik in wezen geen keus had. Het was niet makkelijk.
De dreiging ging niet zomaar over.
Ik was blij dat mijn nieuwe huis een degelijke deur had.

Inner Child kaart Tien van Zwaarden

*‘De tot ridder geslagen jongeling op deze kaart heeft zijn innerlijke
macht aanvaard. In Negen van de Zwaarden houdt de Draak hem
nog gevangen. Omdat de jongen niet in staat is over zijn angst heen te kijken.
(...) U hebt heel hard gewerkt om alle mentale blokkades
en spanningen te boven te komen. U begrijpt meer over de moed
die het vraagt om de geest te zuiveren van negatieve gedachten.
U heeft de draak in de ogen gezien. Als er zich in de toekomst
een crisis aandient, zult u weten wat u moet doen.’*

Dus ook nu in deze crisis gaat het om de Angst in de ogen te durven kijken.
In wezen weet ik wel dat het zo zit, maar een bevestiging van buiten krijgen
maakt me stil en nederig: vertrouw, je hoeft het niet alleen te doen...!

27.Vochtblazen onder mijn Ogen



De paniek slaat toe
Ik heb bubbels onder mijn ogen
die niet de gewone wallen zijn maar vochtblazen.
Als ik google vind ik de boodschap
dat dit te maken kan hebben met mijn ouderdom.
Ik voel me ook duizelig en een beetje misselijk.
Op zich valt het mee
Het lijkt geen ernstige aandoening
Maar...waarom ben ik duizelig?
Paniek in mijn hoofd door doemgedachten?
Of is er iets mis met mijn balans, mijn evenwicht?
Intussen zit ik enorm te balen
De zon lokt, ik heb me zo verheugd op deze dag...
Maar ja...
Het is zondag en ik kan beter niet onderschatten
wat er aan de hand is. Morgen de dokter.
Nu de Inner Child kaart Gids van de Staven,
De rattenvanger van Hamelen:
*'Je weet nooit wanneer de muze komt en gaat.
De muze is de vonk van het scheppende voor de hogere verbeelding.
Dit kan subtiel zijn, vluchtig en moeilijk te verstaan (...)
Wanneer u de kaart van De Rattenvanger trekt is het tijd
Om uw innerlijke gids te volgen, uw vindingrijkheid,
uw aanstekelijkheid. Volg in ieder geval niet de leider
buiten uw zelf, al speelt hij nog zulke hypnotische muziek.'*
Vochtblazen of geen vochtblazen, laat ik niet in de angst
Verdwijnen maar blijven spelen, dansen, zingen, mediteren...
En stapje voor stapje een tandje dieper in mezelf gaan.

27. Fluid Bladders under my Eyes



Panic strikes

**I have bubbles under my eyes
which are not the normal bags,
but fluid bladders.**

**When I google I find the message
that this may have to do with my age.
I also feel dizzy and a little nauseous.**

In itself it is not too bad

It doesn't seem like a serious condition

But... why am I dizzy?

Panic in my head due to doom thoughts?

Or is there something wrong with my balance?

In the meantime I am very fed up

The sun is out, I was so looking forward to this day

**But yeah... It's Sunday and I better not underestimate
what's going on with me.**

Tomorrow the doctor.

Now the Inner Child card Guide of the Bars,

The Pied Piper of Hamelin:

"You never know when the muse comes and goes.

The muse is the spark of the creative for the higher imagination.

This can be subtle, fleeting and difficult to understand (...)

When you draw the card of De Rattenvanger it is time

To follow your inner guide, your ingenuity.

*In any case, don't follow the leader outside of your self,
even if he is playing such hypnotic music. "*

I better not disappear in the Fear

but keep on playing, dancing, singing, meditating

And step by step go a little deeper in myself.

28. Het Bloedstollende Kaakverhaal van *Mijke Post Deel 3*



's Avonds in bed kan ik niet slapen van de pijn. Beneden hoor ik de geluiden van mijn vrienden. Zij drinken de avonturen van deze absurde dag van zich af. Eerst de heftige verhalen van schrik en zorg, dan lachen. Ik voel me zo afgelegen, afgesneden, hopeloos, alleen en verdwaald. Thuis en een soort homeostase zijn hier totaal niet.

De volgende dag moeten we naar het postkantoor om te bellen met Ohra, mijn ziektekostenverzekering. Fiona neemt de lead, ik kan niet praten alles is opgezwollen, vies en pijnlijk. Zij heeft zelf haar kaak ook gebroken, maar dan moedwillig, om een overbeet te corrigeren. Ze heeft goede ervaringen met de VU en doet het woord en regelt alles. Ik kan niet praten. Er komt alleen bloed en kwijl uit mijn inmiddels mega opgezwollen mond en oh wat voel ik me vies. De Ohra-medewerker biedt aan om terug te bellen naar het postkantoor, dat scheelt geld en gedoe. Hij laat niets merken of kan niet zien dat ik achterstallige betalingen heb. De volgende dag vlieg ik van Praag naar Amsterdam.

Vanaf het vliegveld in Praag moet ik in een rolstoel en onder begeleiding van een speciaal daarvoor aangesteld iemand. Je mag dan ook in zo'n snel rijdend open wagentje voor langere afstanden. Ik word helemaal geëscorteerd tot aan m'n vliegtuigstoel en hoef niets te dragen en herinner me niets van rijden en douanes. Tijdens de vlucht mag ik in de cockpit. Ik wil dat helemaal niet, ik heb vreselijke pijn en stink uit m'n mond en ik ben bang dat je dat ruikt in zo'n kleine ruimte. Maar ik wil die lui niet teleurstellen en veins belangstelling voor alle knoppen. Verder herinner ik me niets van hoe ik ben aangekomen in het VU Ziekenhuis.

De volgende ochtend word ik geopereerd. De Tsjechische papieren zijn meegekomen en Latijn is gecheckt met de Nederlandse diagnose. Ik heb mijn kaak gebroken, het ophanghaakje waarmee de rechter onderkaak aan de bovenkaak hangt is afgebroken.



Het is het hardste stukje bot in je lichaam, vertelt iemand mij. Mijn ondergehemelte is bovendien gebarsten, mijn voortand is gebroken en door mijn hele gebit zijn overal kleinere en grotere stukjes af. “OK nuchter” is in dit geval een understatement; eten kan ik al die tijd al niet en drinken alleen door een rietje en niet van harte. Ik heb een mal wit operatiehemd aan en een opschrijfboekje naast mijn bed. Daar schrijf ik op wat ik wil zeggen. Het is mijn eerste nacht in een ziekenhuis en het is overdreven warm, als je al in slaap valt komen ze weer binnen voor iets.

Ik word weggereden, door het ziekenhuis in een bed. In liften. Je ligt. Liggend, horizontaal door een ziekenhuis. Mensen die aan de kant moeten. Je hebt voorrang. Iedereen moet de lift uit, als jij erin moet. Dat is dan wel weer leuk, of leuk bedoeld, net als die cockpit. Tranen lopen van mijn ogen naar mijn oren in het kussen. Ik kan ze niet weghalen door het infuus aan mijn hand. Overgeleverd zijn heeft iets heerlijks, je kunt niets doen en moet je overgeven. Maar het is ook verschrikkelijk. Je kunt niets doen en moet je overgeven, ze kunnen alles met je uithalen en voorgoed verpesten.

Als ik wakker word zie ik witte tegels van de muur tot op het plafond in een ruimte van een meter of zes bij zes en ik hoor personeel praten over het weekend. Het klinkt als in een grote galmende badkamer. Ik voel de volle pijn van de operatie, op de schaal van 1

tot 10 is het meer dan tien. Er is iets mis met de pijnbestrijding, want die heb ik niet. Dit wakker worden is traumatisch voor mij, maar ik vergeet het tot ik veel later, in 2012 in het AMC een intake heb omdat ik weer onder narcose moet. Ik wil liegen over m'n gewicht, kilo's erbij verzinnen, als ze me maar de maximale dosis geven. Ik vergeet het, net als in het OLVG, tot alles weer terugkomt.

Dwars door de pijn probeer ik de aandacht van het personeel te trekken. Ze praten hard en de ruimte galmt. Ik lig met handen aan infusen, kaken op elkaar genaaid met ijzerdraad, monddood. Ik denk dat ik “NNNGG” met m'n hoofd heen en weer heb gedaan. Ze komen uiteindelijk, maar begrijpen me niet, of vinden me lastig. Pas als ik

weer op mijn kamer ben en het opschrijfboekje heb, schrijf ik: PIJN!!!! zo groot ik kan. Ze zeggen dat pijn voorbij gaat en tijd alle wonden heelt, maar dit staat in mijn geheugen gegrift. Trauma stapelt zich op trauma, het lijkt of het me overkomt en ik er geen vat op heb.

Ik moet wakker geworden en gebleven zijn want er komen bezoekers tijdens het bezoeken, voor mij. Hoe weten ze wat er met me is en waar ik ben? Weinig is zo gek als bekenden zien na een afgebroken vakantie met een ongeluk en een operatie terwijl je niet kunt praten. Ik voel weer hete tranen in het haar bij mijn slapen, moeite met rustig ademen door de neus, want meer heb ik niet. Mijn kamergenoot Angela en studiegenoot Pien zijn er. En Luuk komt, mijn verkering. Godsgruwelijk blij ben ik als ik hem zie en ik schaam me dood voor hoe ik ruik en hoe ik eruitzie. We kennen elkaar nog helemaal niet zo lang en ik wil eigenlijk op mijn voordeligst zijn, maar maak weinig kans zo. Mijn moeder is er niet. Mijn vader herinner ik me niet.

Mijn zus vertelt me later dat ze me heeft opgehaald op Schiphol met vriendin Marije. Ik weet er niets meer van. Mijn moeder had migraine dacht ze, maar als ik dit later check voor dit verhaal, blijkt ze een darminfectie te hebben en ze mag daarom absoluut niet bij mij, want ik kan nu -even technisch gezien- niet overgeven.

Ze hebben mijn gebit met ijzerdraad aan elkaar genaaid, dus tussen je tanden door. Mijn gehemelte wordt bij elkaar gehouden met een ijzeren plaatje waar vier hele kleine schroefjes door passen en het zit onder mijn onderste rij voortanden. Precies waar ik bijna twintig jaar later in het OLVG geopereerd word voor een ontsteking. Die tanden stonden al schots en scheef en staan nu weer een beetje recht. Ik moet Nutrilon drinken. Dat is een soort Fristi maar dan voor in het ziekenhuis. Op de verpakking staat een hele lijst met wat er allemaal in zit aan voedingsstoffen. Het smaakt naar wat er op de verpakking staat, dus vanille of aardbei.

Ik mag naar huis. Het kladblok dat ik kreeg om commando's op te schrijven is vol. Luuk neemt me mee. Hij maakt grapjes en ik lach, voor zover dat gaat. Thuis zijn. In de Maritzstraat. Mijn baas Tom geeft me een blender cadeau, of was het mijn vader? Luuk probeert eerst met kaasdoeken of van die babydoeken om brouwsels te zeven, want alles wat ook maar een beetje structuur heeft blijft hangen in mijn nieuwe superbeugel. Vloedraad van ijzer. Bouillion. Hij eet een boterham met kaas en moet dan in mijn gezicht ademen en me zoenen. Zo lekker ruikt het. Ik val in een week vijf kilo af. Eerst overtollig biervet. Dan zorgwekkend 53 kilo. Ik vind het mooi eigenlijk. Eindelijk geen zorgen over te dik. Ik weet bijvoorbeeld ook helemaal niet meer of en hoe ik toen de pil heb geslikt.

Op mijn stage moeten ze het ook nog weten. Ik denk dat Luuk gebeld heeft. Hooguit heb ik met een zwaar Surinaams accent zelf nog even bevestigd dat ik niet kan komen. Probeer maar eens te praten met je gebit op elkaar. Stiekem vind ik het wel een prettige bijkomstigheid dat ik even pauze heb. Het viel me bijzonder zwaar om in die grotmensenwereld mee te doen, ik ben er nog lang niet aan toe. Ik ben te puberaal nog. Ik laat me opzuigen in het gekonkel van ontevredenheid onder het personeel en vind het eng om de pers te woord te staan. Als ik een journalist aan de lijn krijg en moet doorverbinden met bijvoorbeeld Maartje van Weegen of Tom Egberts, dan word ik zenuwachtig en ben ik bang dat ik met al die knopjes iemand per ongeluk wegdruk.

Ik vond het dus even niet zo erg om niet naar die stage te hoeven. Bovendien moest ik ook nog even wat andere dingen leren, blijkt. Ik vond het toen namelijk stoer om de post niet open te maken. Ik zag het andere mensen doen. Het leek mij een soort van verwaarlozing die paste bij mensen waarvan ik dacht dat zij dat ook niet deden maar die in mijn ogen toch een prima leven hadden en bovendien veel populairder en relaxter waren dan ik. Ik was altijd zo netjes en gedisciplineerd geweest en wat had het me opgeleverd? Dat stoere, uitdagende, het opsteken van een sigaret tijdens je sollicitatie en je post laten liggen, paste helemaal bij mijn nieuwe ik.

Maar ik kreeg dus na een tijdje wel een rekening van het ziekenhuis. Twee nachten en terugvliegen is niet het type bedrag dat je even hebt liggen als student. In paniek belde ik mijn vader. Want ik belde mijn vader in zo'n geval: als de tv stuk is en als Ohra niet wil betalen. Zo kwamen we erachter dat mijn premie al een jaar niet betaald was. Na 20 trouwe jaren, was ik onverzekerd ten val gekomen. Maar Ohra was redelijk en coulant. Als je per omgaande betaalt, dekken wij de kosten alsnog. Dus ging ik naar het postkantoor voor een directe betaling en werden de rekeningen betaald.

Na zes weken mochten mijn kaken weer langzaam lossen. Eerst met strakke elastieken, later steeds lossere. Op Koninginnedag nam ik alweer shotjes met van alles in het Vondelpark, want echt veel drinken kon ik nog steeds niet, dus moest het iets sterkers zijn. Nog later mocht ook het ijzeren plaatje eruit. De rododendrons bloeiden in het Amstelpark en Luuk was met me mee. Maar we kwamen te laat bij de apotheek, door de bloeiende vallei. De verdoving raakte uitgewerkt en ik herinner me dat ik als een zombie scheel van de pijn door de rij heen met maaierende armen geduwd heb voor pillen. Weer trauma. Wat een weg om wijs te worden.

Uiteindelijk ging ik wel weer naar m'n stage natuurlijk en kreeg ik wel goede begeleiding in werk dat ik wel leuk vond en waar ik goed in was. Ik was duidelijk niet van het bellen met journalisten en BN'ers onder druk. Wat ik wel leuk vond was om te bellen met kleinere, meer eigenzinnige radiomakers in een diepe niche van de muziekwereld en de namen van bands te verwerken in persberichtjes. Dit waren normale mensen die het leuk vonden dat ik belde en het niet erg vonden om de namen van de bands te spellen terwijl ik aan de andere kant van de lijn mee pende. Ik mocht ook naar Pinkpop in Limburg. Het schrijven van een sfeerimpressie vanuit een kraam met VARA en NPS-shirts vond ik heerlijk om te doen, het was als een tweede natuur en verscheen in het personeelsblad.

Als ik in 2018 in het OLVG Oost nietsvermoedend een terugkerende ontsteking laat wegsnijden, toevallig of niet precies op de plek waar ik twintig jaar ervoor geopereerd ben vanwege die val in Tjechië, komt dit verhaal onverwacht maar onverbiddelijk naar boven. Ik voel me heel kwetsbaar in die verdovingsstoel en denk tegelijk: als ik hier uit kom dan maakt niemand mij meer wat. Ik zeg tegen de barse Indische kaakchirurg: "Wacht even! Dit gaat even niet zo. Ik ... ik heb m'n kaak gebroken." Hij is aanvankelijk zakelijk en nors, maar breekt helemaal open en toont alle begrip, respect zelfs lijkt het. Broken but unbreakable voel ik: *if it doesn't kill you, it will make you stronger*. Allemaal mantra's die op dat moment even helpen.

Eerst vertel ik het verhaal aan mijn massagetherapeut. Dan schrijf ik het op. Ik laat het lezen. Aan m'n moeder, aan Fiona. Ik vertel erover. En ik herschrijf. Ik laat het een half jaar liggen. In de schrijfclub laat ik het lezen. Ik herschrijf het. En laat het liggen. Dit is



Mijke Post rechts met C Writers Anja Bezinger, Joanna Feldman en Tine van Wijk

versie ... Elke dag zie ik het anders, ben ik weer ietsje anders. Het wordt lesmateriaal voor mijn eigen schrijfworkshops op de Haagse Hogeschool. Ik leer om verantwoordelijkheid te nemen voor mezelf en verantwoording af te leggen voor wat ik doe, denk en voel. Ik leer dat leren vooral gedijt als je je veilig voelt. Ik ben opgevangen door anderen en vang anderen op en dank hen allebei.

De stage eindigt met een zomerfeest. Het is prachtig weer en de tuin van het sanatorium staat er schitterend bij. Het kijk- en luistergeld klotst in '95 tegen de plinten, zullen we maar zeggen; er is een thema met een band en limbodansers, er zijn tropische drankjes en hapjes. Eerst doen lenige, donkere, bezwete dansers voor onder een stok hoe het moet. Dan dagen ze de stijve veertigers in hun overhemden en colbertjes uit. De prijs is een reiswaardebon van duizend gulden! Ik verbaas me hier nog over. Tussen al die oude kantoor mensen ben ik natuurlijk de jonge blom met danservaring die na een paar drankjes genoeg moed en souplesse heeft, dus ik win. En ik ga heerlijk met Luuk op vakantie van het geld: met de trein naar Italië en Frankrijk.

Dank

Dank je wel voor het lezen, wil je me laten weten dat je mijn verhaal gelezen hebt? Ik geef het namelijk gratis uit en heb daardoor geen idee van de oplage en daar ben ik wel benieuwd naar. Het kan met naam en toenaam maar ook anoniem, via mijkepost@gmail.com of 06-20702414. Dank!

Mijn speciale dank gaat uit naar degenen die mij ondersteunen om te schrijven in het algemeen en bij dit verhaal in het bijzonder: Marcela Kosnar, Fiona Vorrink, Reineke Lengele, Tine van Wijk, Mariken van de Bovenkamp, Marianne Panneman, Christine de Vries, Anna Whyte, Rosalijn van IJken, Dara Colwell, Egberdien Netjes, Jennifer Lem, Luuk Ros. En vele anderen.

29.Can it be love?



“There are gates in heaven that cannot be opened except by melody and song.”— Rabbi Shneur Zalman of Liady, founder of Chabad

At the Jewish Music Festival

Two chassidim

One with a clarinet

One with a base

Long black coats

Black trilbies

Peies = Curls along the ears

One long red beard, one black one

Assisted by an accordeon

A violin and percussions

Playing niguns

Sounds, no words

Meant to cheer up the Sabbath

The mere side of them made my heart jump

**The orthodoxy showing how music, sounds,
movement, humour can lift us up to another level**

I did not dare but I longed to laugh out loud

Louder than loud

What else can it be than love?

Love for music, love for each other,

Love for the World, love for the divine.

C Song Can it be love? with voice on www.tinevanwijk.nl

30. Our Deepest Wish



To be seen and heard as we really are

**My deepest wish is to belong and connect
with you here in the To C Magazine.
I am curious where you come from,
what your background is and what you long for.
Next issue of this magazine is about Commitment.
It took me a longtime to see and understand
that I and you have a free will
and can decide whether we stay in the victim role
or step out of it by accepting
that crises like wars and virus infections are lessons
life offers to teach us that in the end
the quality of our life depends on our own capacity
to give and receive love and tune in to the beauty
of life that happens to surround us.**

**Please share with us how you did it or still are doing IT.
How did you free your self of the burden of your past?
How did you manage to step out of the victim role?
Don't get me wrong. Stepping out of the victim role
does not mean that you ignore or suppress your pain.
On the contrary accept your pain. It makes you a human being.
It is our pain that connects us. Give your pain a place.
Honor it by transforming it.
You can do it by writing or making music or singing
or painting or dancing or connecting with nature.
It is what art is about...
It is why we need to create.
Feel that as a reader or/and a writer of the To C Magazine
You are part of a community that is committed to making
the World a better place.
There is Work enough. There is no reason to get bored.
Just tune in to the Universal Energy of Love and you will
Feel how the inspiration will creep into you
And how your intuition will guide you.
Do not be afraid your creation will not be good enough.
The To C Magazine is not about being perfect.
It is about being interesting. In Dutch *boeiend*.
That is why we aim to receive without judgement.
The result is unexpected beauty that pops up from the Undercurrent
where we connect with our dreams, our faith, our love, our deepest wish:
to be seen and heard as we really are!
Please send your contribution to info@tinevanwijk.nl**

Spelen
in het
Land van Toen



Tine van Wijk

PDF Oorlogskind op: www.tinevanwijk.nl