



Being Seen

*Autonoom
Worden*

To C 32

To C 32

Writing as a Tool

Autonoom Worden

Being Seen, Being heard

To Belong

tinevanwijk.nl

Gestaltcentrum De Walvis

Deze To C gaat over de Angst voor Schuld en Straf overwinnen door Autonoom te worden.



Theorie is 'leuk'. Ik kan me er van alles bij voorstellen, maar hoe gaat dat dan in de praktijk, vroeg ik me af. Schrijven is voor mij een manier om te onderzoeken. Door te schrijven zet ik een proces in gang dat verder gaat dan het benoemen van feiten. Door diep genoeg in mijn eigen leven te graven kom ik bij de essentie van mijn bestaan en ik neem aan van mens zijn. Uit de verhalen weet ik dat mijn geboorte ongeveer zo ging: ik was al drie weken te laat toen mijn moeder weeën kreeg en de dokter kwam. Hij gaf haar een prik, zei dat het nog wel even zou duren en ging weg. Mijn vader ging de vroedvrouw halen en toen moest mijn moeder plassen, dacht ze. Ze ging naar de wc en daar kwam ik,

Het enige andere mens in de buurt om mij op te vangen was mijn tante. Mijn moeder was tweeëntwintig en haar zus twee jaar ouder. Ik was het eerste kind van de volgende generatie op wie met spanning en liefde werd gewacht, maar mijn geboorte was niet ideaal. Wie moest de navelstreng doorknippen? Mijn opa die naast ons woonde, besloot de vrouw van de schipper die voor de deur lag te halen. Zij had tien kinderen gekregen en zou wel weten hoe het moest. Ze kwam, maakte mij los van mijn moeder en liet weten dat ze nog nóóit zo'n mooie baby had gezien. Mijn moeder blij, want dat wilde ze horen.

Dit is het begin van mijn verhaal op aarde. Boeiend. Een blauwdruk? Ik denk het net als jouw geboorte de blauwdruk voor jouw leven is.. De enige die het weet ben ik als het over mij gaat en ben jij als het over jou gaat. Wat je kunt doen om er achter te komen is schrijven. Als je ervoor gaat zitten en bereid bent je te laten verrassen door de woorden die op papier of op je pc verschijnen, zul je steeds blijer met jezelf worden. Natuurlijk waren er pijnlijke momenten, natuurlijk heb je stomme dingen gedaan waar je niet trots op bent, natuurlijk ben je bang om niet goed genoeg te zijn en er is meer dan dat. Als je jezelf toestaat bewust te worden zul je ontdekken, dat het leven boven alles Liefde geeft. In mijn boek Levensweg vind je het verhaal van mijn leven in het licht van de diepere betekenis, die aan het persoonlijke voorbij gaat.

Je vindt het op: <https://www.flipsnack.com/iandyou/levensweg-herzien/full-view.html>. De basis gaat over je angsten overwinnen door je behoeftes te vervullen en te voldoen aan de eisen die het leven stelt. Deze To C focust op Autonoom Worden. Een kwestie van doen door te lezen, te schrijven en te spreken. Lezen om te leren, schrijven om te begrijpen en spreken om je de kunst eigen te maken. Moeilijk is het niet als je jezelf de tijd en de aandacht gunt.

Writing as a Tool



Becoming Autonomous

Need: Support

Question 40 :Are you a perfectionist?

Process: To Play is a basic Need (40 Turning Points:)

Meaning: The art of becoming a complete human being by using our talents and qualities can not only be developed by recognizing them, we also have to express them. Projection starts when as a baby we are lying in our cradle, with our full potential waiting to develop while the family comes to look at us and expresses their hopes and expectations of who we will be. There is no alternative, whatever we do, we have to play the deadly serious game of life. And just like in every other game, certain obstacles need to be taken on.

You find the whole Turning Points writing program on:

<https://www.flipsnack.com/iandyou/turning-points/full-view.html>

Life is a gift that is certain. Receiving the gift is not always easy. As it can hurt. Writing is a way to not only receive what is offered to us. By writing we give words to the precious story of our life.

We better take it seriously.

Inhoud – Content: Joy

‘Deeper than pleasure is joy. Joy is a satisfaction of the soul, a combination of gratitude, safety, and calm exultation. Growing in soul enables us to taste joy.’ Rabbi David J. Wolpe in ‘Why Be Jewish



1. Autonomoos worden – 2. Almacht – Ja zeggen – 3. Onmacht – Nee zeggen
4. Machtsstrijd Ja maar en Nee maar 5. Modelvoorbeeld 6. Autoriteitsconflict
7. Uitverkoren 8. Verwachtingen 9. Het Boemerangeffect 10. Manipuleren
11. Superman/vrouw 12. Compleet mens worden 13. Al of niet lief
14. Ja en Nee zeggars 15. Mijn naam is haas 16. Aanpassen of verzetten
17. Vragen om aandacht 18. Volwassen worden 19. De confrontatie aangaan
20. Top- en underdog 21. Paradox 22. Oer autoriteiten 23. Een vrij mens worden
24. Eigen therapeut worden 25. De rode draad in de praktijk; New York
26. De rode draad in Drenthe 27. Recept om jezelf weg te cijferen
28. Geloof, hoop en liefde 29. Magical 30. Connecting without words
31. The Cosmos road 32. Thora les 33. Black Sheep 34. Family Pain
35. Too busy 36. Missing Men – my grandfather 37. Missing Men – my husband
38. Lieve Alexander 39. Het uur van de wijsheid 40. In the Being Present group
41. Onze diepste wens 42. A wise New Year
43. The need to be seen, to be heard, to belong

1. Autonomoom worden.



Sjoemelen met autoriteiten

Om ons te bevrijden van de angst voor schuld en straf, moeten we autonoom worden. Zonder autoriteiten gaat dat niet, want zij zijn onze toetssteen. Autoriteiten zijn voor mij mensen van vlees en bloed die iets beter lijken te kunnen of te weten dan ik of die iets te bieden hebben waar ik naar verlang. Ze zijn daarom zowel aantrekkelijk als eng. Want ik kan wel verlangen naar hun erkenning of hun begrip of hun liefde, maar dat garandeert niet dat ze mijn behoefte zullen vervullen. En wat doe ik dan? Ga ik boven mijn autoriteiten staan en doe alsof ik hen niet nodig heb, blijf ik gehoorzaam wachten tot het wonder als nog zal geschieden of ga ik de strijd met ze aan? En demonstreer ik zo overlevingspatronen, die ik wellicht al onbewust in de wieg heb aangeleerd? Als we nog in die wieg liggen, zijn we compleet afhankelijk van onze ouders/verzorgers, die dan onze autoriteiten zijn.

2. Almacht Ja zeggen



De vraag is of zij ons op onze wenken bedienen en de aandacht en de liefde geven waar we werkelijk behoefte aan hebben. Of dat we genoeg moeten nemen met zorg die door gebrek aan tijd aandacht, warmte en liefde mist. Hoe overleven we die laatste mogelijkheid? Door geen kík te geven en ons groot te houden? Door een keel op te zetten om aandacht te krijgen? Of door lastig en onberekenbaar te zijn? Als we ons niet laten kennen, ook al verlangen we naar iemand die ons koestert, een schone luiert omdoet en warme melk geeft, dan houden we ons groot. We doen dat omdat het te pijnlijk kan zijn om te voelen dat we iemand nodig hebben, die niet meteen komt. Het gevolg is dat we op den duur niet meer weten waar we naar verlangen en daarom denken dat we niemand nodig hebben. Dat kan een gevoel van macht geven. Als je niemand nodig hebt, ben je boven de wet en kan je gevangen raken in de almacht. Als je trots bent en koppig, als je dwangmatig naar perfectie verlangt, nergens bij wilt horen, altijd de beste moeten zijn en niet moeilijk wilt doen en daarom eerder 'ja' dan 'nee' zegt, heb je overleefd door je terug te trekken in de almacht.

3. Onmacht Nee zeggen



Een andere manier om te overleven is door een stem op te zetten en de hele wereld te laten horen, dat je aandacht wilt en iemand nodig hebt die je verzorgt. Iemand die er voor je is. Op het eerste gezicht lijkt dit een manier die meer oplevert, maar ook hier kunnen we in een valkuil terecht komen. De vraag is namelijk of we werkelijk die aandacht krijgen waar we naar verlangen of dat we 'zoet' worden gehouden. Als het laatste het geval is dan blijven we 'zeuren', waardoor we op den duur niet serieus meer worden genomen. En gaan geloven dat we het niet zelf kunnen en dus altijd iemand nodig hebben. Als we ons zelf meer dan normaal 'Ik ben bang', 'Ik kan niet', 'Ik durf niet', 'Ik ben slecht', 'Ik weet het niet' horen zeggen, dan zijn we in de valkuil van de onmacht terecht gekomen. We denken dat we niet goed zijn, voelen ons minderwaardig, koesteren ons verdriet en blijven afhankelijk. Als we gevraagd worden iets te doen, zeggen we bijna automatisch nee, omdat we denken dat we 'het' niet kunnen.

4. Machtsstrijd Ja maar en Nee maar



Nog een manier om te krijgen waar we behoefte aan hebben is door constant de strijd aan te gaan. Als we merken dat we iedere keer weer moeten vechten om te winnen, als we het altijd beter weten en gelijk willen hebben, als we ons meerder waardig voelen, een sterke wil hebben en de baas willen zijn, hebben we overleefd door de machtsstrijd ons eigen te maken. We zeggen ja noch nee en lijken nooit tevreden.

Overlevingspatronen

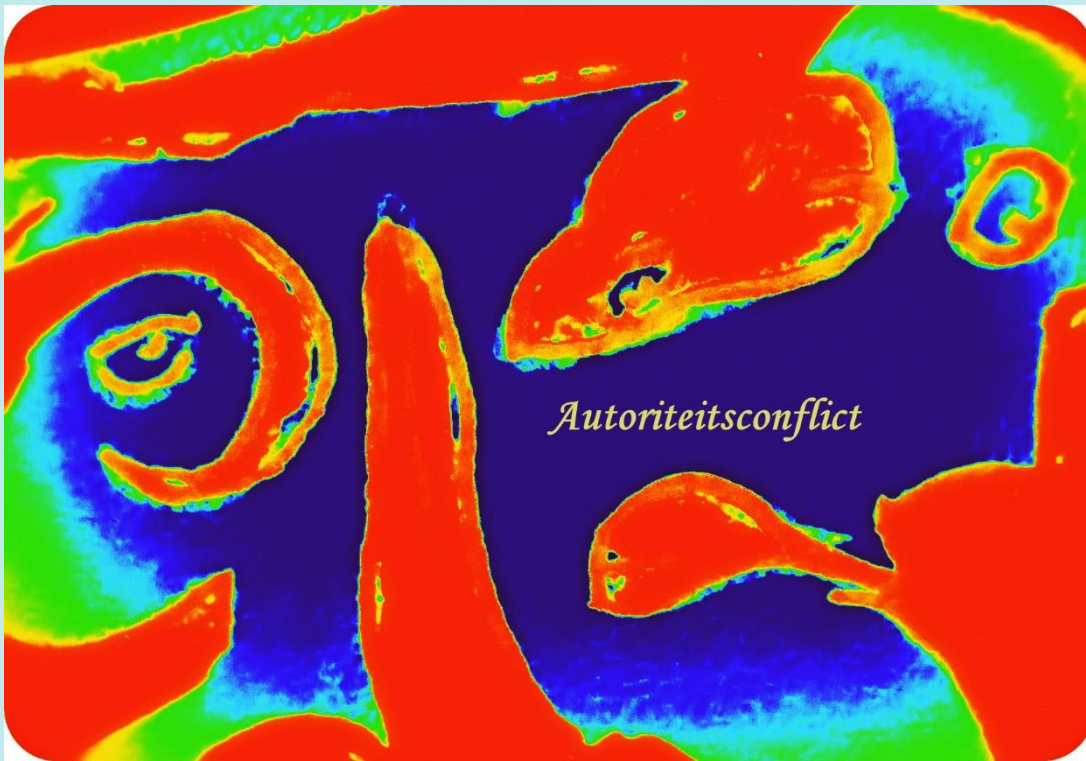
Het voordeel van overlevingspatronen is, dat ze ons in staat hebben gesteld om inderdaad te overleven. Het nadeel is, dat ze niet opleveren waar we wezenlijk behoefte aan hebben: oprechte aandacht. Gelukkig worden we meestal in meer of mindere mate wel gekoesterd en verzorgd, maar als we tegelijk een portie betutteling krijgen, worden we daar niet werkelijk blij van. Toch geven we ons overlevingsgedrag niet zo makkelijk op, want, hoe het ook zij, hebben we zo een beeld van onszelf gecreëerd waarmee we ons staande kunnen houden. Zelf moet ik altijd de beste zijn bijvoorbeeld en dat heeft me geen windeieren gelegd, maar het maakt me kwetsbaar in de zin dat ik iemand – een autoriteit – nodig heb die bevestigt dat ik de beste ben. En de vraag is wie er dan de beste is: ik of de autoriteit. En wat heb ik dan werkelijk nodig? Erkenning? Waardering? Liefde? Als dat zo is, heb ik gefaald. Door de beste te moeten zijn, werd ik niet erkend noch geliefd, eerder gevreesd. Door te streven naar 'de beste zijn', maak je jezelf onkwetsbaar en eenzaam. En dat is niet waar je het voor doet. Het begin van verandering is beseffen, dat je gevangen zit.

5. Modelvoorbeeld



Mijn moeite met autoriteiten en autonoom worden, drong pas in volle hevigheid tot me door toen ik begon met mijn Gestalt opleiding. Ik was onder de indruk van een Gestalt therapeute bij wie ik een Boeddhistische retraite had gedaan. De plek in Spanje waar dat gebeurde was paradijselijk en dat hielp om in hoger sferen te komen. Zij leidde ons liefdevol door ons te leren stil te zijn, te kijken en te luisteren. Door een uur lang stil op één plek te zitten en naar een stukje grond van een halve meter bij een halve meter te kijken, kreeg ik een topervaring die ik moeilijk na kan vertellen. Ik wist dat ik een nieuw tijdperk in mijn leven inging en raakte aardig opgewonden. Mijn heil verwachtte ik van haar en zodoende besloot ik weer in retraite te gaan. Zij werd mijn modelvoorbeeld. Ik wilde maar één ding: door haar gezien en goedgekeurd worden. Het was een soort verliefdheid leek het wel. Zij was constant in mijn gedachten en toen ze me uitnodigde om – gratis - mee te doen aan een workshop over samenwerken en leidinggeven, steeg ik naar de zevende hemel. Zij kwam sterke vrouwen tekort was de boodschap. Het was een kerstworkshop die op dezelfde paradijselijke plek werd gegeven en twee weken zou duren.

6. Autoriteitsconflict



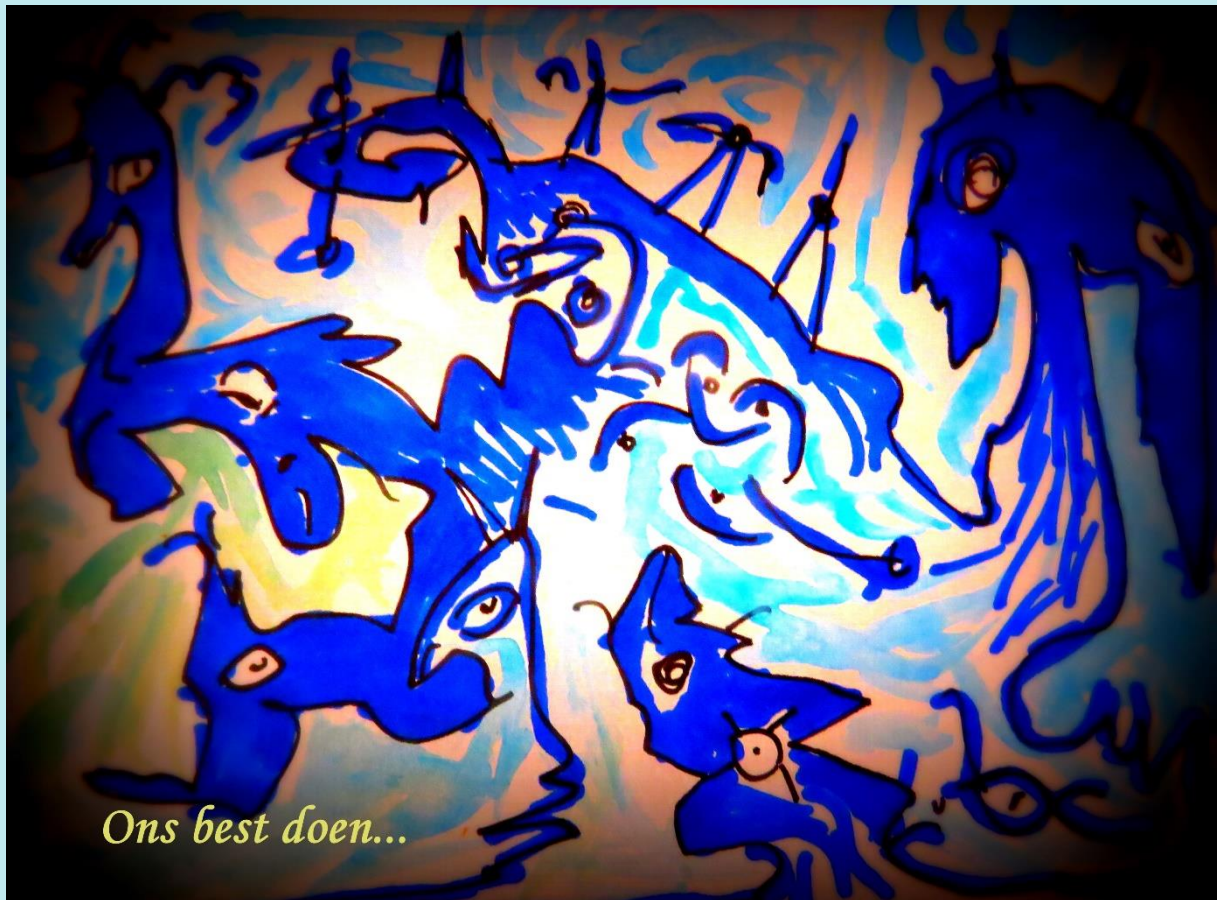
Wat ik me niet realiseerde was dat dit geen Boeddhistische retraite was, maar een Gestalt workshop. De bedoeling was door de confrontatie met elkaar aan te gaan te ontdekken of we in staat waren samen te werken en leiding te geven. Vitteraard voelde ik me verplicht te voldoen aan wat ik dacht dat er van een sterke vrouw werd verwacht. Dat was heftig. Ik zag me zelf op de video en schrok. Was ik dat kwaai mens? Mijn spirituele, liefdevolle kant die in de retraite boven was gekomen was geheel verdwenen en Tine boven baas. Tine diende zich aan. Ook mijn goede fee bleek een andere kant te hebben. Toen mijn lijf liet weten dat ik nogal wat pijn had onderdrukt die er NU uit wilde en ik krimpand over het terrein liep, kwam ik haar tegen. Hoe het met me was, vroeg ze. Ik heb pijn, zei ik. Natuurlijk heb jij pijn liet ze me weten. Je hebt werk te doen. Later hoorde ik haar tegen haar co-trainer zeggen: Ze – met een knikje mijn kant uit – heeft een autoriteitsconflict. Ik dacht: wat betekent dat? Het werd gezegd door de autoriteit die op dat moment de belangrijkste in mijn leven was. Dus ik moest het wel serieus nemen. Het moeilijkste vond ik dat het leek alsof ze minachting voor me had nu deze handicap boven water was gekomen. Dus deed ik mijn best om te bewijzen dat ik wellicht last van genoemd conflict had, maar dat dit niet wegnam dat ik haar beste leerling was.

7. Uitverkoren?



Ik ben niet trots op de strijd die volgde. Ik was zo gretig om door haar erkend te worden, dat ik me zonder protest liet vernederen. Met andere woorden ik liet me niet kennen. Liever dan te zeggen dat ze me pijn deed en dat ik dat niet leuk vond, hield ik me groot en probeerde te snappen wat er gebeurde. Mijn patroon als jazegger die niemand nodig heeft en zich niet klein laat krijgen, heeft gemaakt dat het jaren duurde voor ik mijn kop kon buigen en toegeven dat ik haar dankbaar ben omdat ik het aan haar te danken heb dat ik het Gestalt pad heb gevonden. Niet dat het alleen over rozengeur en maneschijn ging. Je moest van goede huize komen, wilde je het wagen om haar en de andere docenten tegen te spreken. Zo ontstond er onderling tussen de studenten een nieuwe machtsstrijd. Wie durfde het aan om zijn mond open te doen en de macht van de docenten te doorbreken? En de hamvraag: wie was haar of zijn lieveling? Een strijd die niet beslecht kan worden omdat er geen antwoord is. Toch brengt dit ons bij de kern van de zaak: wie is uitverkoren? Jij of de ander? En wie heeft de macht om dat te bepalen? Dat kan alleen de man of de vrouw zijn die jouw autoriteit is. Om mondig of autonoom te worden zul je uiteindelijk je eigen baas, je eigen autoriteit moeten worden en daarbij heb je wel iemand nodig die je uitdaagt om dat te doen, een modelvoorbeeld dat je moet overstijgen om vrij te worden. Of meer simpel gezegd: om autonoom te worden zullen we expliciet de strijd moeten aangaan die impliciet al lang aanwezig is.

8. Verwachtingen



Maar omdat we behoefte hebben om gezien en gehoord te worden, doen we ons best in eerste instantie aan verwachtingen van onze autoriteit te voldoen om hem of haar gunstig te stemmen. En zo lijkt het alsof we bezig zijn iemand te worden die we nog niet zijn, iemand die mooier is, intelligenter, slanker, jonger, rijker of geestiger. Wonderlijk is dat we op die manier eigenschappen en kenmerken ontkennen, die niet in dit zelfbeeld passen. Toch is er wat er is en zijn we wie we zijn, daar helpt geen lieve moeder of vader of andere autoriteit aan.

9. Het Boemerangeffect



De grap is dat we denken dat we onschuldig zijn. Daarom spelen we

'Mijn naam is haas, ik weet van niets' terwijl het verwijt 'wat je zegt ben je zelf' klopt. Dat wil zeggen: wat je zegt ben je zelf óók!

Het gaat niet over òf òf maar over èn èn!

Oude gezegdes blijken waarheden als koeien:

De pot verwijt de ketel dat hij zwart ziet

Koekjes van eigen deeg

Zoals de waard is vertrouwt hij zijn gasten.

De grap van het leven is dat we op de ander projecteren, wat we niet van ons zelf kennen en dat toch bij ons hoort.

Autonoom worden is niet hetzelfde als worden wie we denken dat we zouden moeten zijn. Om autonoom te worden, hebben we de spiegel van de ander nodig.

Op hem of haar kunnen we projecteren wat we niet van onszelf kennen of accepteren, maar wat wel bij onze persoonlijkheid hoort.

Projecteren doen we altijd onbewust, omdat we alleen kunnen projecteren wat we niet weten.

In de praktijk betekent dit ook dat

- als we geen 'nee' kunnen zeggen, we ons 'nee' op anderen projecteren, waardoor onze omgeving 'nee' tegen ons zegt en we ons afgewezen voelen*
- als we geen 'ja' kunnen zeggen, zeggen 'ze' 'ja' tegen ons en voelen we ons geclaimd*
- als we niet kwaad mogen zijn, projecteren we onze woede en worden we geconfronteerd met agressievelingen*
- als we niet weten dat we bang zijn projecteren we onze angst en wordt men bang voor ons*
- als we onze eigen seksuele potentie ontkennen, projecteren we onze seksuele verlangens en lijkt het of de hele wereld gevuld is met geile mannen en vrouwen*
- als we niet weten dat we jaloers zijn, projecteren we onze jaloezie en worden we geplaagd door jaloerse partners, vrienden, vriendinnen, collega's*
- als we geloven dat we zelf geen macht hebben, projecteren we onze macht op anderen en voelen we ons hun slachtoffer*
- En als we niet weten dat we talent hebben en kunnen tekenen, zingen, dansen, schrijven, toneelspelen, muziek maken, dan blijven we steken in de bewondering voor kunstenaars die zichzelf wel tot expressie brengen.*

10. Manipuleren



Toneel spelen

Als je bedenkt dat je niet geopereerd kunt worden aan karaktertrekken, talenten of instincten, dat er geen chirurgen bestaan die je van je jaloezie of van je seksuele driften af kunnen helpen, zul je beseffen hoe belangrijk het is om jezelf te uiten. Instincten of - zoals het woordenboek zegt - ingeschapen natuurdrijven kun je niet amputeren. Je kunt ze alleen onderdrukken en besluiten om ze niet tot expressie te brengen. En als het verboden is om te zeggen wat je te zeggen en te doen wat je te doen hebt, dan dwing je jezelf om toneel te spelen, of een preek te houden, of te beschuldigen, te ontzien, te doen alsof, te manipuleren en te projecteren.

11. Superman/vrouw



Pas als je je bewust wordt wat je doet, kun je je gedrag veranderen en zeggen 'ik ben ik' en 'ik ben wie ik ben' of 'ik dat nu 'leuk' vind of niet. Om dat te doen moet je bereid zijn het beeld los te laten van de superman of supervrouw die je dacht dat je was of moest worden. Projectie wordt vaak als negatief gezien. Dat is jammer, want via je eigen projecties kun je kwaliteiten ontdekken waarvan je tot nu toe geen notie had. Zelf ontdekte ik dat de belangrijke mannen in mijn leven een talent hebben om te kijken: mijn eerste grote liefde was een filmer, daarna kwamen een opticien, een kunstschilder, een fotograaf en een art director. Inmiddels maak ik zelf foto en video's en ben gaan tekenen en schilderen.

12. Compleet mens worden



Ook opwindend is om na te gaan wie wat op jou projecteert. De man met wie ik getrouwd was, had een zwak voor schrijvende vrouwen. Projecties zijn er namelijk nooit zo maar. Ze maken ons bewust van het feit dat we meer in onze mars hebben dan we weten. Als we niet opletten gebruiken we vaak niet meer dan vijf tot vijftien procent van de potentie die we in 'huis' hebben. Iemand die vijftwintig procent van zijn kracht tot zijn beschikking heeft, wordt al als geniaal gezien. De kunst is een compleet mens te worden door je talenten en kwaliteiten niet alleen te her- en erkennen, maar ook tot uitvoering te brengen.

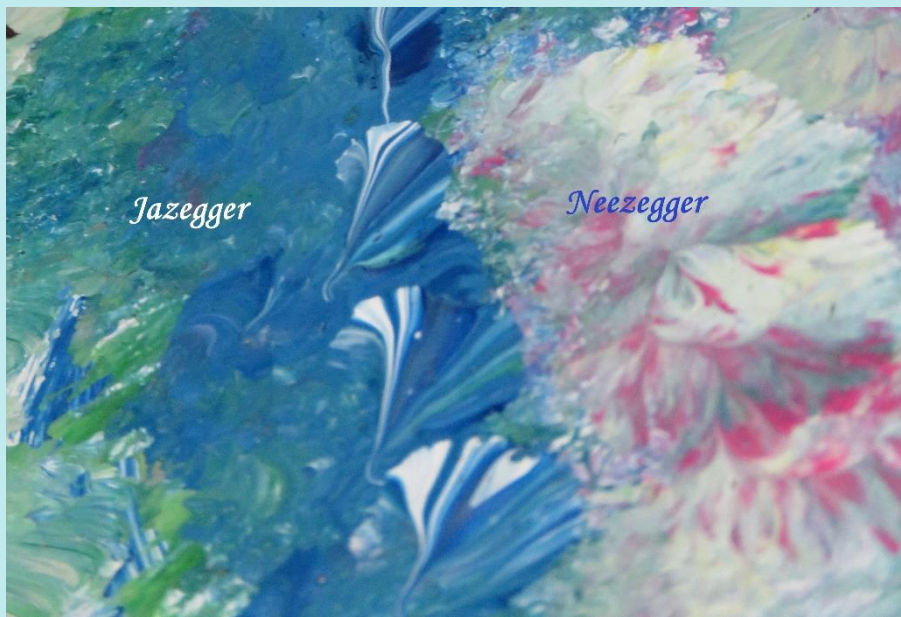
Projecteren leer je al in de wieg. Daar lig je dan met je hele GroeiVermogen en de opdracht een compleet mens te worden, want dat is de regel als je mee wilt doen aan het bloedserieuze spel 'Leven'. En net als bij 'echte' spelletjes zijn er een aantal hindernissen die overwonnen dienen te worden. Een van de moeilijkste, zo niet de moeilijkste is accepteren dat je anderen nodig hebt.

13. Al of niet lief



Als baby heb je geen keus. Je zit vast aan je ouders/verzorgers, die – ook al zijn ze van goede wil - hun handicaps hebben. Ook dat hoort bij de regels van dit spel. Maar weet jij veel als je nog klein bent. Het enige wat je wilt is dat 'ze' blij met je zijn zoals je bent en je dat laten voelen. Maar zelfs als ze blij met je zijn, zijn ze dat zelden onvoorwaardelijk. Ook liefhebbende vaders en moeders en andere autoriteiten hebben zo hun ideeën over en verwachtingen van hoe je zou moeten zijn of kunnen worden. Je hebt nog maar nauwelijks je ogen open of 'ploep' je krijgt een hele lading verwachtingen over je heen. Al gauw heb je door wat ze van je willen, want dat blijkt gekoppeld aan al of niet 'lief' gevonden worden, aan al of niet aandacht krijgen, aan al of niet oké zijn.

14. Ja- en Neezeggers



Niet oké is meestal huilen. Toch levert huilen en pijn hebben je als baby aandacht op, waardoor je in de war kunt raken. Ben je oké en krijg je aandacht als je de liefste en leukste 'baby' aller tijden bent of moet je laten horen en zien dat je niet blij bent. Veel keus heb je niet: je past je aan en je bent lief of je gaat in verzet en bent opstandig. Je doet je best om alle verwachtingen waar te maken of je bent tegen. Je wordt een makkelijk of een lastig kind. In andere woorden een jazegger of een neezegger. Zelf heb ik het als jazegger mijn hele leven al druk met intelligent, sterk, wijs, redelijk, begrijpend, betrouwbaar, geestig en nog zo wat van die dingen zijn. Jammer is dat het niet oplevert waar het om begonnen is: aandacht en liefde. En intussen erger ik me rot aan grote 'kinderen' die niets willen, lastig zijn, moeilijk doen, het slachtoffer spelen, die kortom 'nee' zeggen. Want in mijn ogen krijgen zij niet alleen die aandacht die ik ontbeer, maar bij mijn patroon hoort dat ik ook nog degene ben die hun die aandacht móet geven. Zo komen jazeggers terecht in de val van de neezeggers en de neezeggers omgekeerd in die van de jazeggers. Want je kunt als jazegger wel keurig je best doen om liefdevol aandacht te geven, maar je bent wie je bent en er is wat er is en dat betekent dat je je ergernis wel kunt onderdrukken, maar daarmee is hij de wereld nog niet uit en daarmee krijgt een neezegger niet waar hij behoefte aan heeft. En ook jazeggers komen niet aan hun trekken, want ook zij hebben aandacht nodig.

15. Mijn naam is haas



Ergernis, kritiek, kwaadheid, chagrijn, jaloezie, we zouden ze het liefst dumpen of overboord gooien, zodat we er voorgoed van verlost waren, maar helaas zo werkt het niet. Ook al is onze naam 'haas' en weten wij van 'niks' het onbewuste deel van onze persoonlijkheid doet zijn werk door alles wat je niet mag zijn en toch bent, te projecteren op de buitenwereld en meestal op de mensen die je het meest na zijn.

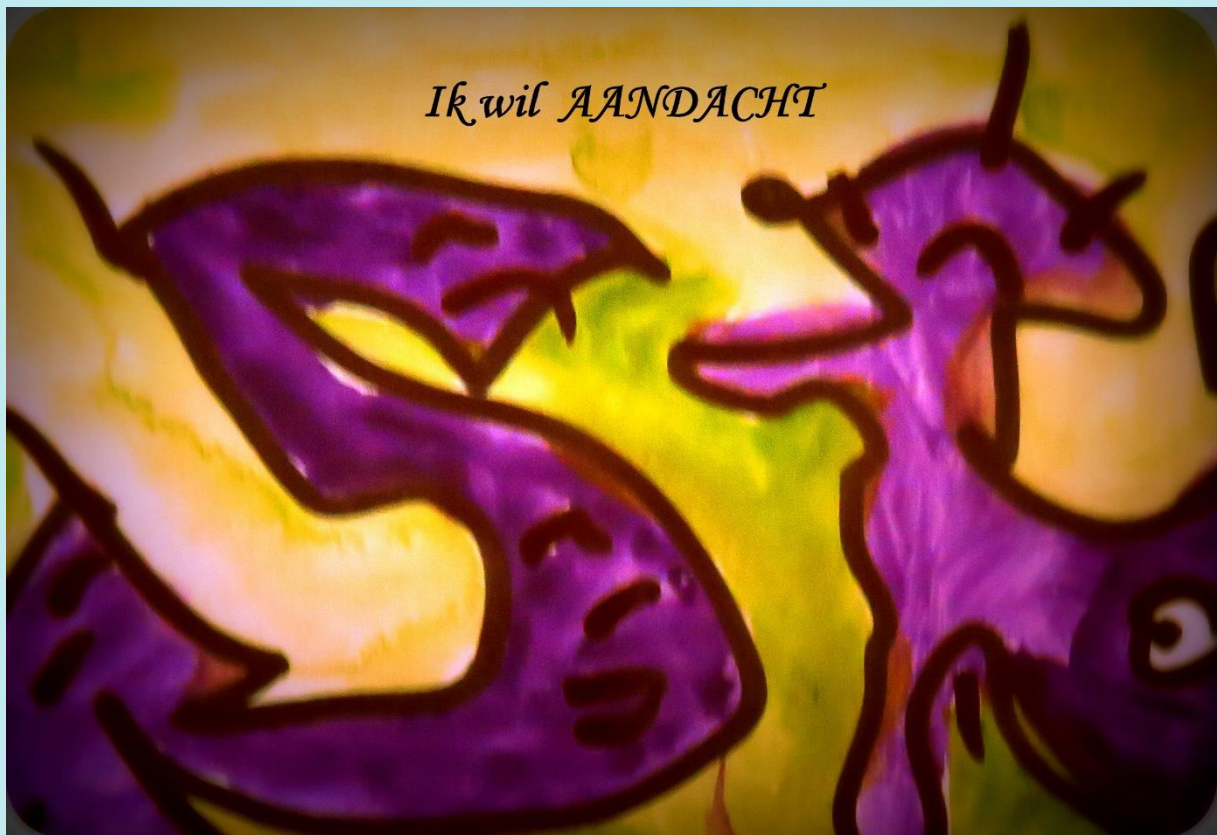
Een tip om je eigen projecties te ontmantelen: wees extra alert als mensen je irriteren. Tien tegen één dat je iets herkent, waar je liever niet mee geconfronteerd wilt worden. Zelf verveel ik me al snel bij praters. Maar als je mij de kans geeft, klets ik je op mijn beurt de oren van je hoofd. En ook als je mensen bewondert of jaloers op ze bent is het zaak om verder te kijken dan je neus lang is. Vermoedelijk hebben zij kwaliteiten die jij ook hebt, maar waar je je niet meer of nog niet van bewust bent.

16. Aanpassen of verzetten



Zo voel je je als jazegger onweerstaanbaar aangetrokken tot neezeggers. En dat klopt, want zij kunnen wat jij moet leren wil je een compleet mens worden: neezeggen. En op jouw beurt kun jij wat zij niet kunnen: jazeggen. Tenminste zo lijkt het. Maar het 'ja' en het 'nee' waar het hier om gaat zijn een schijn ja en een schijn nee. Ze stammen nog uit de tijd dat we ons als kind aanpasten of verzetten. Achter dit ja zit een enorm nee. Alleen durven we dat niet expliciet te maken. We zijn te bang om in de steek te worden gelaten. En achter het nee van de tegenspelers zit een even groot ja. Alleen kunnen zij dat niet hardop zeggen, want hun angst is dat niemand zich meer om hen zou bekommeren als ze niet meer moeilijk doen of het slachtoffer zijn.

17. Vragen om aandacht



In wezen doen ja- en neezeggers dus hetzelfde om aandacht te krijgen. Er zijn maar weinig mensen die geleerd hebben gewoon recht voor z'n raap om aandacht te vragen. De grap is dat wij elkaars autoriteiten zijn en dus elkaar voor het lapje houden en manipuleren. De jazeggers doen dat door hun best voor die zielige of die lastige neezeggers te doen en de neezeggers manipuleren de gediensstige jazeggers door moeilijk te doen of het slachtoffer te spelen, zodat er wel rekening met ze gehouden moet worden. Zo krijgen we geen van allen waar we naar verlangen en komen we terecht in de machtsstrijd, want jij hebt macht als je hebt wat ik begeer en ik heb macht als ik heb waar jij naar verlangt. En wat willen we dan behalve de al genoemde aandacht van elkaar? Zorg, liefde, seks, geld, steun, kracht, warmte, voeding, kennis, een kind, begrip, bewondering, erkenning zijn dingen die we begeren en al of niet van de ander krijgen en al of niet aan de ander gunnen.

18. Volwassen worden



Pijnlijk is dat we blijven manipuleren zolang we niet bewust weten en uitspreken waar we behoefte aan hebben. Niet meer weten waar we behoefte aan hebben, is de steeds terugkerende rode draad in dit boek. Zolang we blijven wachten op de prins of de prinses die alsnog onze behoeftes zal vervullen, zonder dat we weten waarop we precies wachten, blijven we in de rol van een afhankelijk kind zitten. Volwassen worden we pas als we onze trots en schaamte overwinnen en durven toegeven dat we behoeftig zijn. En als we zover zijn, zullen we de confrontatie aan moeten gaan, want de vraag is wie aan de behoefte van wie moet voldoen. Wie zorgt er voor wie? Het betekent dat we bereid moeten zijn niet alleen naar ons eigen belang, maar ook naar dat van de ander te kijken. We zullen krachten moeten meten, onze kop moeten buigen en toegeven dat we de ander nodig hebben en dat is niet hetzelfde als afhankelijk van elkaar zijn.

19. De confrontatie aangaan



In mijn werk heb ik ontdekt dat ik de confrontatie kan aangaan door een cliënt simpelweg te vragen 'ja' of 'nee' tegen mij te zeggen. Aan de klank van zijn/haar stem hoor ik meteen of z/hij echt 'ja' zegt of echt 'nee' of ja maar en nee maar. Alleen al door hardop ja of nee te zeggen, gebeurt er iets met iemand. Als een jazegger zichzelf nee hoort zeggen of echt ja in plaats van ja maar en als een neezegger zijn ja hoort of een nee dat klopt, volgen er vaak tranen van ontroering. De magie is dat het dan niet zoveel uitmaakt of het om ja of nee gaat. Doordat ik zelf meedoe aan dit ja-nee-spel meten we onze krachten en komt bijna altijd de humor boven, waardoor we uit de machtsstrijd kunnen stappen. Plotseling blijkt het niet meer om macht of over winnen of over gelijk hebben te gaan, maar om twee mensen die elkaar ontmoeten, ook al zijn ze het niet met elkaar eens.

20. Top- en underdog



Een ander gegeven is dat de ja-nee-strijd zich niet alleen buiten ons, maar zich ook binnen ons afspeelt. Ons ja of onze topdog vertelt ons wat we allemaal moeten volgens de sociale normen en regels. En in ons nee is de stem van onze underdog te horen die zich verzet tegen al die moetens. Topdog en underdog, groot en klein strijden om de voorrang, waardoor we soms geen stap verder komen. Groot zegt je moet je best doen, je bent niet goed zoals je bent en klein is bang, protesteert, wil niet en trekt zich terug.



De winkels puilen uit van de boeken die je vertellen hoe je jezelf kunt verbeteren en veranderen. Maar als je daarmee aan de slag gaat, kom je geheid in een conflict tussen deze twee delen van jezelf terecht. De ene stem zegt dat je moet doorgaan, dat je moet volhouden en de andere stem verzet zich en wil dat alles bij het oude blijft. En mocht je op deze manier toch aan verandering toekomen, dan betaal je een hoge prijs: ruzie met jezelf, verwarring over wie je bent, onzekerheid die kan ontaarden in zelfhaat. Denk maar aan de pijnlijke en vaak onnuttige processen van afslanken of afkicken. Gewoonlijk is het zo dat hoe strenger je voor jezelf bent, hoe perfecter je wilt zijn, hoe ondragelijker de situatie wordt. Het is jammer maar je moeite wordt niet met geluk beloond. Als je probeert beter te functioneren door je patronen te veranderen, zit je voor je het weet in een nieuw patroon waar je mogelijk nog minder blij mee bent. Want het is niet waarschijnlijk dat je door je best te doen ooit goed genoeg in je eigen ogen wordt.

21. Paradox



Dat brengt ons weer bij de paradox. Als je ophoudt met je best te doen en bereid bent je gedrag, je ervaringen en vooral je overlevingspatronen werkelijk te beleven en te aanvaarden, zul je merken dat verandering vanzelf plaatsvindt. Niet dat dit makkelijk is, want wat je nodig hebt zijn overgave en vertrouwen en daar loopt geen mens van over. Veel te gevaarlijk. Maar als je in staat bent je afkeer, je zelfkritiek en frustratie toe te laten in plaats van ervoor te vluchten, als je durft te vertrouwen dat het goed is, wat er gebeurt, dan zal de energie vrijkomen die nu wordt opgezogen door de strijd tussen 'ja' ik moet veranderen en 'nee' ik wil niet, waardoor je lucht krijgt en in vrijheid kunt handelen. Deze houding zal je niet voorzien van oplossingen voor je problemen. Het 'geheim' is zelfs dat je moet ophouden met willen oplossen. Want oplossen blijkt dweilen met de kraan open. Een wijze Indiaan zei het zo: 'Ieder probleem dat door het verstand opgelost wordt, maakt plaats voor tien nieuwe problemen. Wat we moeten doen is naar ons hart en onze ziel luisteren!'

22. Oer autoriteiten



En hoe moet dat dan? Hoe luisteren we naar ons hart of onze ziel? Praktisch gesproken betekent het dat je letterlijk het risico moet nemen om je hart weer te openen en op je gevoel in plaats van op je verstand te varen. Alweer een paradox? Moeten we dan toch weer wat. Ja, ik kan het niet ontkennen maar dit keer gaat het niet om een moeten van buiten af of over je best doen. Dit keer gaat het over een heilig moeten, dat van binnen komt. Prettig is dat je het niet fout kunt doen, het is altijd goed, er worden geen cijfers voor gegeven. Je doet het of je doet het niet, je hebt vrije keuze: je gaat oprecht luisteren, kijken en voelen of niet. En dat iedere keer weer. Luisteren en kijken naar jezelf, naar de mensen in je omgeving, naar de natuur en naar de onzichtbare wereld. Een heel werk of eigenlijk een avontuur, een ontdekkingsreis naar onontgonnen gebieden. Viteraard zijn er vele wegen die je kunt bewandelen, maar de weg begint bij het feit dat je kind van je ouders bent, die weer kinderen van hun ouders waren en zo tot in het oneindige.

23. Een vrij mensen worden



Of je het leuk vindt of niet maar je kunt niet om je familie en je oer autoriteiten heen. Je kunt wel kiezen of je als kind blijft kijken en je ouders nog altijd ziet als de vader en moeder, die aan je behoeftes hadden moeten voldoen. Of om te kijken met de ogen van een volwassene en ze te zien als een man en een vrouw met een eigen leven met wie je al of niet contact kunt maken. Zolang je je geluk of je ongeluk van hen af laat hangen, doe je hun geen recht en ook jezelf niet. En zoals je houding naar je ouders is, ga je ook om met partners, bazen en andere autoriteiten. Om vrij mens te worden 'moeten' we iedere keer weer ja zeggen tegen het bestaan door de navelstreng door te knippen, op eigen benen te gaan staan en te worden wie we zijn. En dat is een heel gedoe, dat is zeker, maar je kunt het ook een uitnodigend avontuur noemen dat leven heet.

24. Eigen therapeut worden



Duidelijk voorbeeld van wat ik beweert was mijn constante staat van verliefdheid, gedurende de vier jaar die mijn opleiding in beslag nam. Seksuele of liefdesrelaties leverde dat niet op, daar ging het kennelijk niet over. Doelwit waren mijn therapeuten en trainers. Zij waren mijn goden die in huis hadden wat ik nog moest ontwikkelen. Toen ik eenmaal zover was gegroeid, dat ik zelf een praktijk kon starten, stopten mijn verliefdheden abrupt. De ernst van het leven vroeg mijn volle aandacht, geen tijd meer om te dromen van hoe HET zou kunnen zijn. Toen ik zelf therapeut en dus een autoriteit was geworden, had ik mijn handen vol met al of niet voldoen aan de verlangens en verwachtingen die mijn richting uit werden gezonden. En zo ging en gaat dit ja-nee-spel gewoon door. Ook als therapeut heb ik de keus of ik in mijn rol blijf, mijn best doe en bied wat van me verwacht wordt of uit mijn rol stap en laat horen wat de ander bij mij oproept. Ik loop dan het risico dat z/hij niet blij met mij is en de confrontatie aangaat. Maar zo wordt een nieuwe autoriteit geboren, een mens die autonoom is geworden en zelf weet wat goed voor hem/haar is en mij als therapeut niet meer nodig heeft.

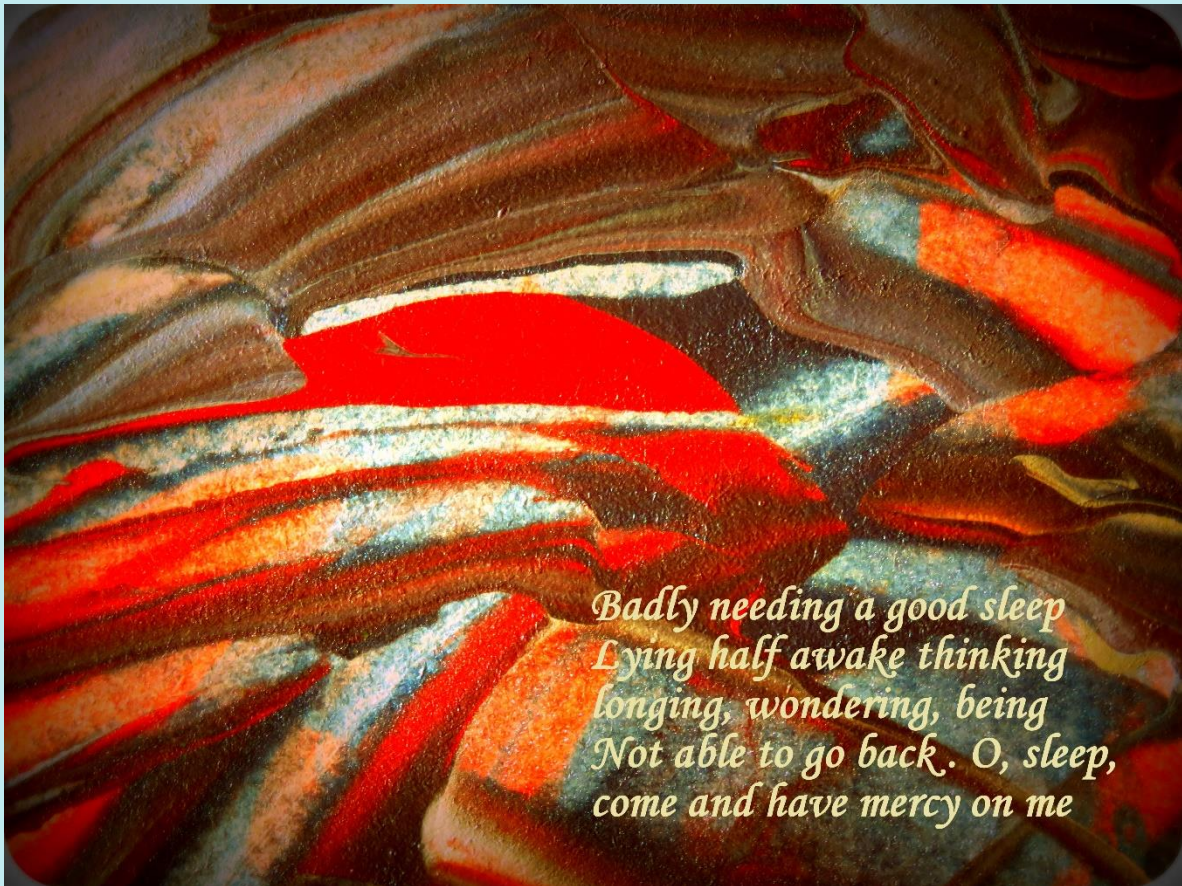
25. De Beleving Schrijven in Drenthe



*As long as we breathe
As long as we sound
As long as we sing and dance
As long as we play
We are young at heart
LET'S CELEBRATE*

Ik geef een meditatieweek in Drenthe en zit hier bij dit hunebed op een kei in de zon. De wind speelt om mijn hoofd. Ik en wij luisteren naar de geluiden van de wereld om ons heen. Er zijn geen goede of slechte geluiden, er zijn alleen klanken en trillingen. Alles heeft een klank, alles heeft een trilling. Ook ieder mens heeft een klank die bij zijn trilling hoort. In die klank horen we het lijden, de moeite die we doen om ons leven te leven, de moeite om bij te blijven, om geliefd te zijn en lief te hebben. In onze klank zit ook het verlangen, het verlangen naar één zijn, één met elkaar en één met de natuur.

Nu in dit Drentse land voel ik mij opgenomen in de wereld van velden met aardappels en overgebleven stukjes stro. Ik hoor een trekker voorbij gaan, kijk om, zie dat er een wagen achter hangt en keer terug naar mijzelf hier op deze kei en naar de mensen om mij heen, die met mij stil willen zijn en luisteren naar de roep van de wereld.



Als we later bij het vuur zitten, wordt onze aandacht getrokken door het universum, dat zich zo overweldigend aan ons toont dat wij er alleen stil van kunnen worden. De maan is op een dag na vol en zo stralend, dat het bijna dag lijkt op de Drentse velden en weiden. Wij op de aarde en de maan daarboven, samen met het vuur voor ons worden één. Een verschijnsel dat ik nog nooit had waargenomen toont zich aan ons: de halo, de kring om de maan. In de verte licht de lucht zo nu en dan in volle glorie op. Het weerlicht en door het schijnsel lijkt het alsof wij een blik in de hemel mogen werpen. Net als de regenboog die zich laat zien voor we de volgende dag naar huis vertrekken, lijkt het een uiting van een verbond dat de natuur met ons heeft gesloten. Niet gepland en toch aanwezig. Cadeaus vanuit de hemel, net als de rijpe bramen en de bloeiende heidevelden cadeaus van de aarde zijn. Speciaal voor ons?

Experiment: pak je fiets of trek je wandelschoenen aan en ga op pad naar een stuk natuur in je buurt. Zoek een plek die je nieuwsgierigheid wekt en maak het je zo gemakkelijk mogelijk. Kijk, ruik, voel, luister en proef. Het zou prachtig zijn als je dit minstens een uur volhoudt voor je gaat schrijven. Blijf in het Hier-en-Nu, vertrouw dat je hand weet wat geschreven dient te worden.

26. Recept om jezelf weg te cijferen



1. *Besluit dat je mensen belangrijk vindt en dat je ze moet helpen*
2. *Ga leren wat daar voor nodig is; neem dat heel serieus*
3. *Maak er je passie van; beseft dat jij de enige bent die...*
4. *Maak je onkwetsbaar door zo min mogelijk over jouw sores te praten*
5. *Zet dan een praktijk op en laat je betalen voor je hulp en aandacht*
6. *Voel je meer dan verantwoordelijk voor het geluk van de ander*
7. *En als de ander nog steeds niet gelukkig is, trek je je dat persoonlijk aan*
8. *Voel je schuldig; denk niet dat de ander anders zou kunnen doen dan hij/zij doet. hou van slachtoffers; beseft dat zij het niet kunnen helpen dat het leven is zoals het is; vergeet dat je zelf ook slachtoffer bent*
9. *Word niet boos en als je het wel wordt slik je het in*
10. *Sta boven al dat gedoe en doe niet aan prietpraat*
11. *Schrijf er over zodat je aandacht van jezelf voor jezelf krijgt*
12. *Wees stoïcijns als wat je hebt geschreven gepubliceerd wordt*
13. *Laat niet merken dat je nieuwsgierig bent naar wat men er van vindt*
14. *Je kunt altijd nog zingen en je daardoor beter voelen*
15. *Vertel wat er met je aan de hand is en denk; ik los het zelf wel op ik heb hier voor geleerd*



Als jij maar...

*En als de ander dan nog steeds niet gelukkig is, trek je je dat persoonlijk aan
Hoogmoed komt voor de val, denk ik nu.*

*Als de ander maar... dan word ik het ook is het motief dat mij drijft of dreef
hoop ik. Ik verlang naar het geluk en kan niet gelukkig zijn zolang de ander het
niet is, zoals in de groep bijvoorbeeld als ik weerstand voel, vragende blikken,
trekkende monden, afgewende blikken zie, komt mijn hulpmachine op gang.*

Is er iets? Is er iets niet uitgesproken/? Kan ik er iets aan doen?

Ligt het aan mij? En zo ben en blijf ik bezig.

*Ik kan het niet uitstaan als het geluk – volgens mij dan – voor het oprapen ligt
en de 'ander' ziet het niet. En zo val ik in mijn eigen blinde vlek,*

*Als ik zelf het geluk niet voor me kan zien, hoe haal ik het dan in mijn hoofd het
voor de ander te zien. Mijn geluk hangt met het geluk van jou samen. Hoe ik ook
kijk, merk ik, ik zie geen ander gat. Toch weet ik dat geluk bij mij begint.*

Als ik me blij voel, kan ik dat overbrengen?! Is dat het geheim van de smid?

*Ik en jij, samen blij - Ik en jij, worden wij - En dan kunnen wij mogen wij -
zijn wij toch ook weer jij en ik en ik en jij.*

27. De Rode Draad in de praktijk: New York Beleven



Some see countries with borders. We see markets with opportunities

Lees ik op de slurf die naar mijn vliegtuig leidt. Lijkt me een uitstekend motto voor deze reis. Ik overschrijd mijn eigen grens door dit New York Avontuur aan te gaan. Het was niet mijn bedoeling, maar het leek onontkoombaar.

Experiment is Hier-En-Nu schrijven. Slechts wat zich aandient, krijgt woorden op papier. Plaats: door de controle, wachtend op 'boarding'.

(...)

De vraag waar ik op wil kauwen deze reis is: waar gaat dit over? Wat doe ik hier? Moest ik dat doen? Zo ja, van wie? Zo nee, naar wie heb ik dan geluisterd?

(...)

De vraag die nu in mijn achterhoofd speelt is: kan ik een boek schrijven dat lezers trekt? Een boek dat ik niet alleen voor mijn eigen plezier schrijf, Maar ook om te verkopen, om iets mee te verdienen.

Tot nu toe is me dat niet gelukt.

Geschreven 10 augustus 2010, 9 uur 's morgens op Schiphol

28. Geloof, hoop en liefde



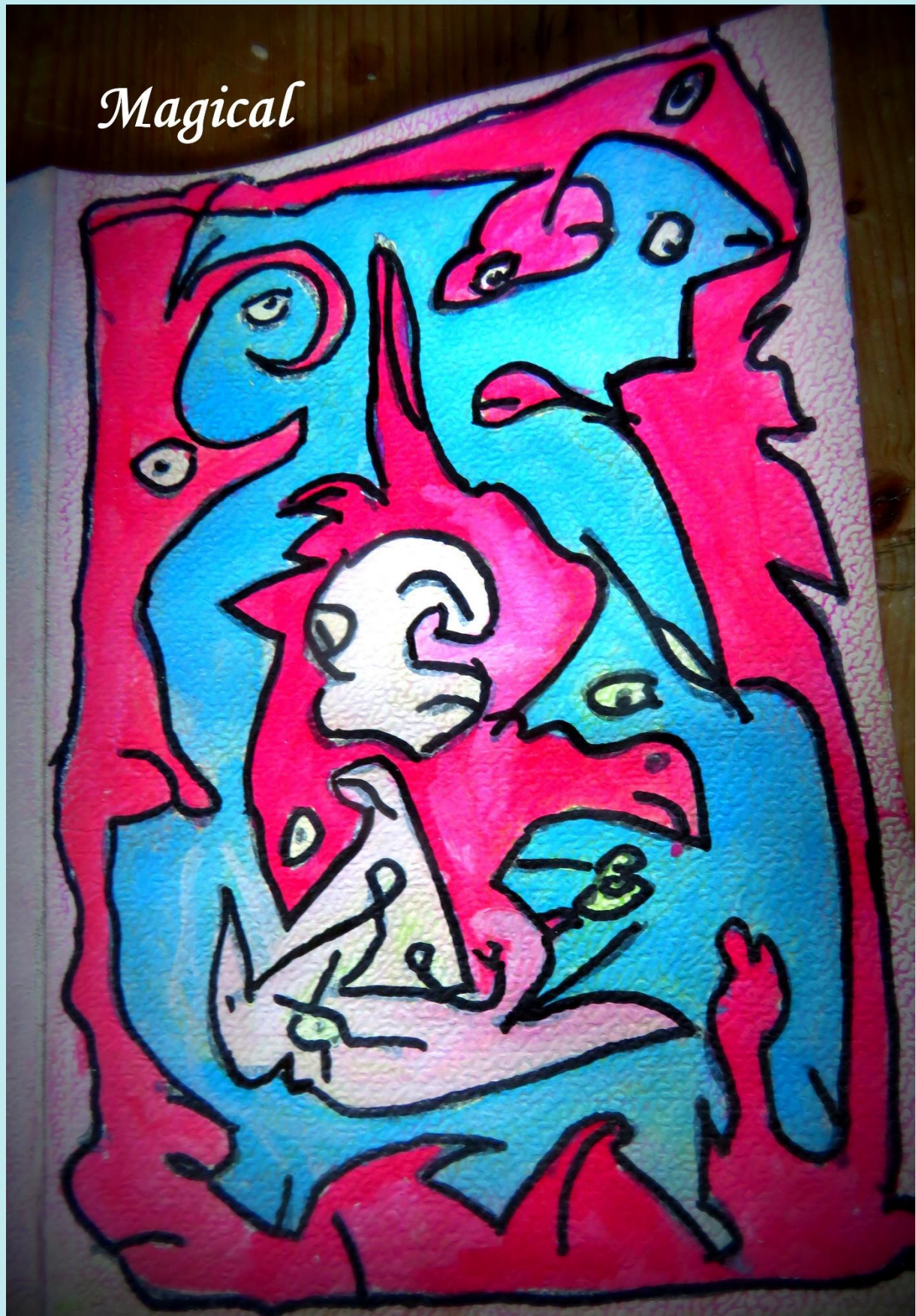
Wat Paulus ons naliet.

Als ergens in de bijbel het evangelie van Jezus Christus in een paar regels onder woorden is gebracht dan is het wel in het Hooglied van Paulus.

Dat vinden we in 1 Cor. 13:1-13:

- Al ware het, dat ik met de tongen der mensen en der engelen sprak, maar had de liefde niet, ik ware schallend koper of een rinkelende cimbaal.*
- Al ware het, dat ik profetische gaven had, en alle geheimenissen en alles, wat te weten is, wist, en al het geloof had, zodat ik bergen verzette, maar ik had de liefde niet, ik ware niets.*
- Al ware het, dat ik al wat ik heb tot spijs uitdeelde, en al ware het, dat ik mijn lichaam gaf om te worden verbrand, maar had de liefde niet, het baatte mij niets.*
- De liefde is lankmoedig, de liefde is goedertieren, zij is niet afgunstig, de liefde praat niet, zij is niet opgeblazen,*
- zij kwetst niemands gevoel, zij zoekt zichzelf niet, zij wordt niet verbitterd, zij rekent het kwade niet toe.*
- Zij is niet blijde over ongerechtigheid, maar zij is blijde met de waarheid.*
- Alles bedekt zij, alles gelooft zij, alles hoopt zij, alles verdraagt zij.*
- De liefde vergaat nimmermeer, maar profetieën, zij zullen afgedaan hebben; tongen, zij zullen verstommen; kennis, zij zal afgedaan hebben.*
- Want onvolkomen is ons kennen en onvolkomen ons profeteren.*
- Doch, als het volmaakte komt, zal het onvolkomene afgedaan hebben.*
- Toen ik een kind was, sprak ik als een kind, voelde ik als een kind, overlegde ik als een kind. Nu ik een man ben geworden, heb ik afgelegd wat kinderlijk was.*
- Want nu zien wij nog door een spiegel, in raadselen, doch straks van aangezicht tot aangezicht. Nu ken ik onvolkomen, maar dan zal ik ten volle kennen, zoals ik zelf gekend ben.*
- Zo blijven dan: Geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de meeste van deze is de liefde.*

29. *Magical*



29. *Magical*

*Something magical when I was a child was God.
All of a sudden, when I went to school he was there.
Before he did not exist or at least I had no idea of his existence.
But when my teachers in kindergarten and the basic school
Started telling the Bible stories my life got this magical radiance
I could not go lost because He was watching over me.*

*I forgot about God when I discovered men and sex.
It seemed to me the magic was in meeting them,
Was in loving, but I have to admit that in the end
It never was so magical as the magic of God.
My believe in God was it, I think looking back now
It was about Faith, Trust that I lost
when it or the magic seemed to be in men.*

*So now I wonder where I find my magic
Not in men, although they are still exciting
The magic was there for some time
And then it or magic became normal
Became every day life.*

*Now I am searching for the magic in singing,
Writing, music, art, actually in what we are doing here.
Is there magic in what we are writing now?
I will only know when I meet with Guy
Who is writing about his magic.*

30. Connecting without words



*Connecting without words is possible
If we are brave enough to let go of control
And trust that we do have a soul
That is there to guide and support us
A soul we can connect with
When we are willing*

31. *The Cosmos road*



31.No matter what road I travel. I am going home...

The Cosmos road...

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

32. Thora les In de Thomaskerk



Thora leren Ja of Thora leren Nee?

Ja of Nee maakt niet uit voor het vervolg van mijn leven, geloof ik,

'No matter the road I travel, I am going home!'

Geen twijfel over mogelijk, Ik ben op de goede weg, de weg naar binnen.

Dieper dus, zelfs dieper dan Thora leren. Ik ben bezig te Tineën.

Of ben ik toch meer een Charlotte? Dien ik haar in ere te herstellen?

Of is Charlotte een Noud projectie die niet zoveel met mij te maken had?

Nee, dat geloof ik niet. Ik neem aan dat Charlotte een sub persoon van mij is.

Grappig al die sub personen op weg naar archetypen.

Charlotte was en is van de liefde. Van de godin.

Leefde ze nog toen ik bij Alain was? En bij Kees? Bij Alain Ja.

Kees heeft haar vermoord of en getransformeerd.

Charlotte was rijp om Catharina te worden, zoals ik ooit al aan Noud schreef.

Catharina de Stoute. En is nu de beurt aan Margaretha?

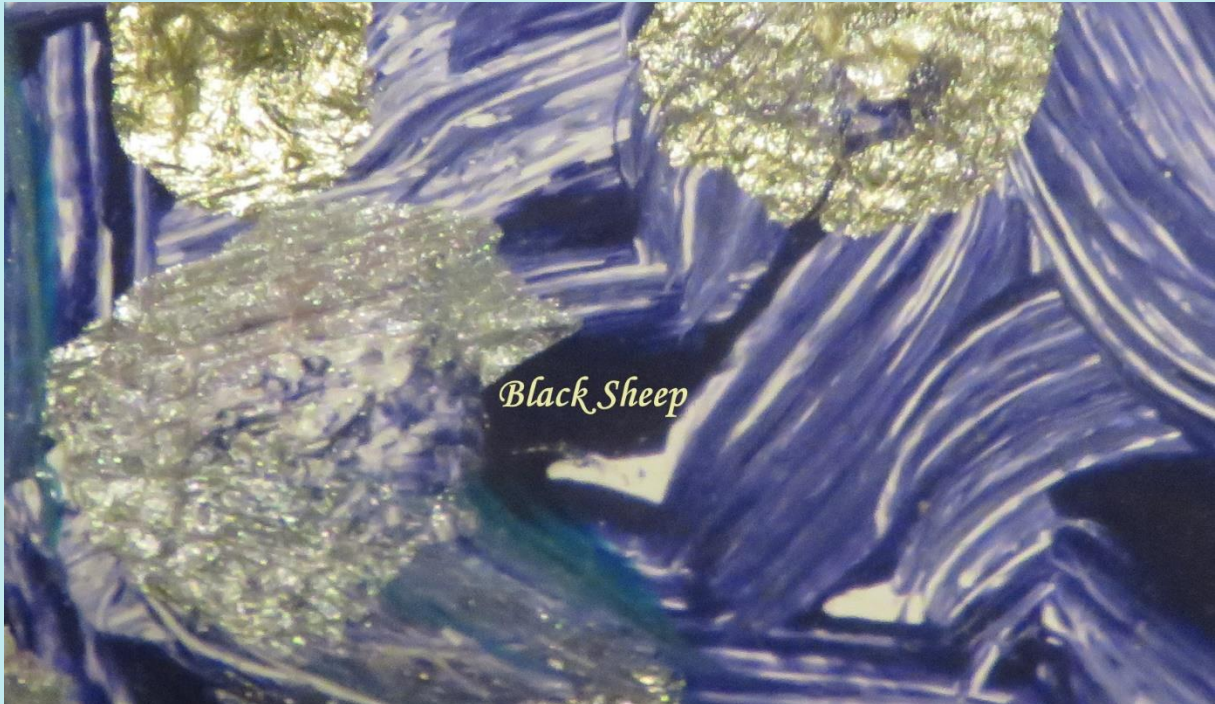
Is zij de priesteres in mij? Ik denk het. Het heilige deel.

Niet de heks maar de godin die weet te verbinden.

Ik heb daar de Thora wel voor nodig, maar niet de rabbijn.

Hij zit op een ander pad.

33. *Black Sheep*

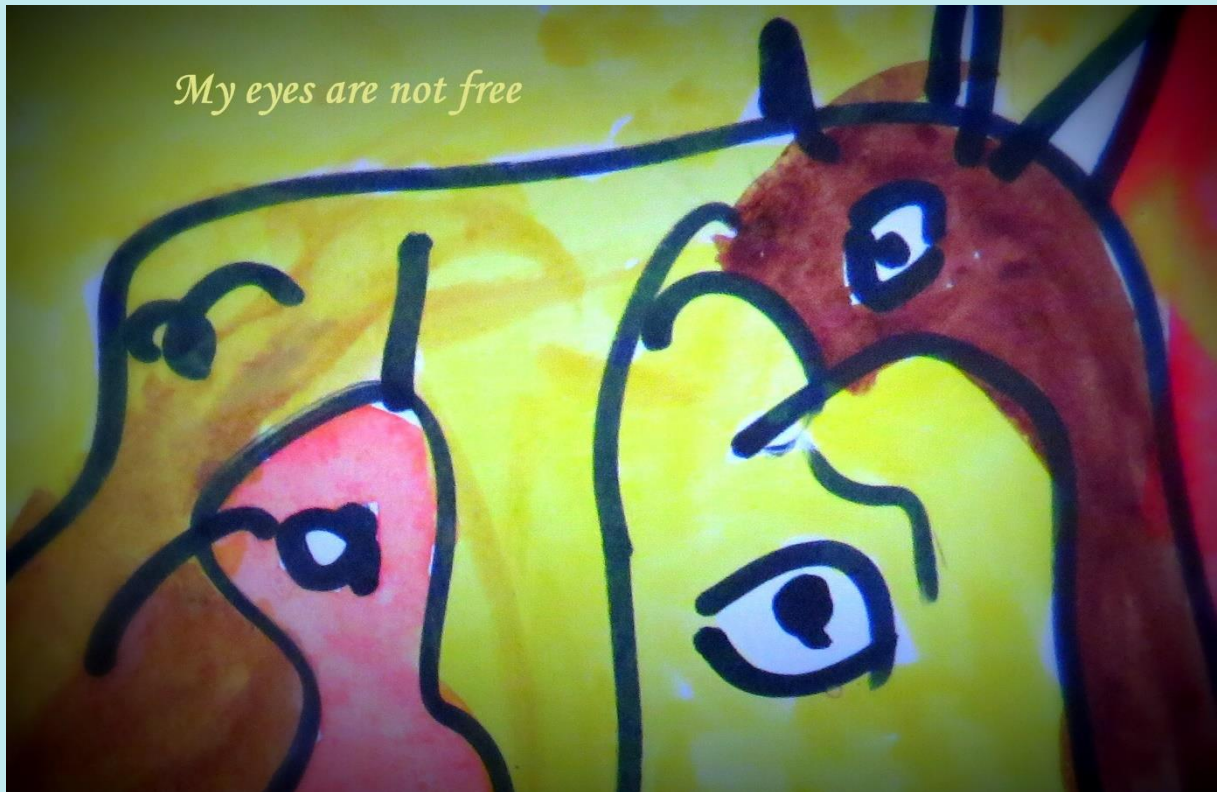


The term "black sheep" typically refers to a person who is considered different from the rest of their family or group, often in a negative way. This term comes from the rare occurrence of a black sheep in a flock of white sheep, which stands out due to its color. Here are some common characteristics that might make someone a "black sheep":

- 1. ****Non-conformity****: They may have beliefs, behaviors, or lifestyles that differ significantly from their family or social group's norms.*
- 2. ****Rebelliousness****: They might challenge or reject traditional values or expectations, often leading to conflict or estrangement.*
- 3. ****Misunderstanding****: Sometimes, being a black sheep is simply a result of being misunderstood or not fitting into the conventional mold.*
- 4. ****Unique Interests****: They may have interests or talents that are not shared or valued by their family or group.*

Thank you AI, feeling a Black Sheep has been the Red Thread of my life...

34. Family Pain

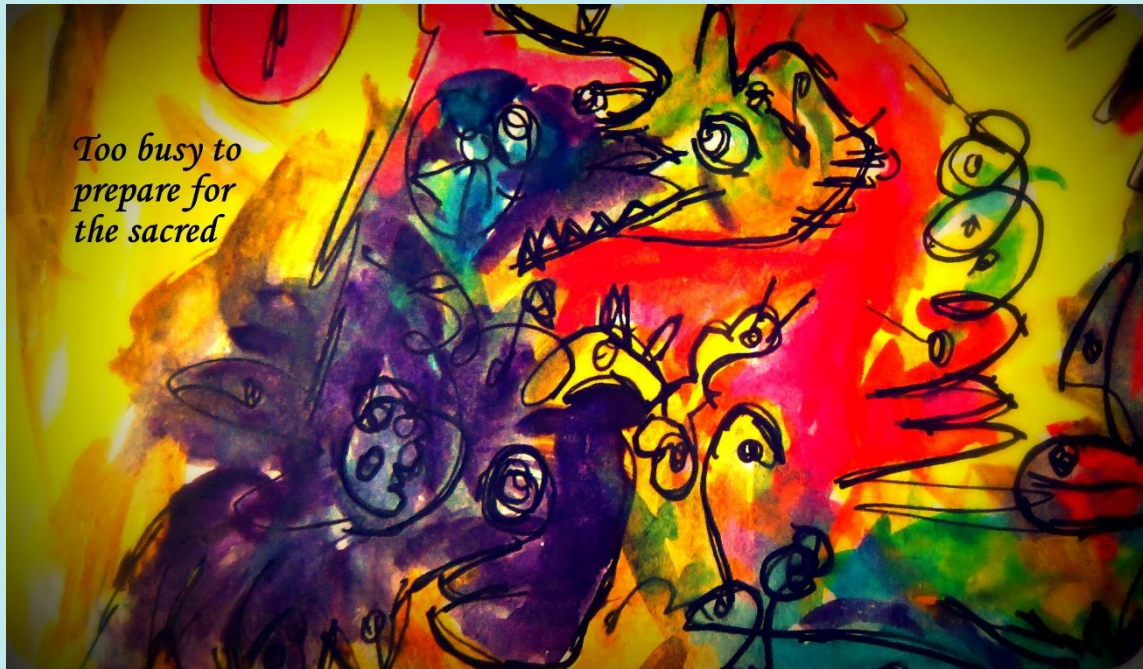


My eyes are not free

*My eyes let the tears come that are in me waiting to find their way out
They have been inside long enough
Inside to hide the pain that is connected to my family
My sister and I being the only ones still alive
To express what happened to all of us
My sister and I do not always agree
She usually ignores her pain with the result
That the/her/our pain keeps knocking
Hey hello...*

*I am willing to listen and receive to overcome and then celebrate
I wish we, she and I, could do IT together
But no she is alone and so am I
Still there are meeting points, from time to time
Reason to be aware!
I do not want to miss one chance to connect with her*

35. Too busy



*Too busy to
prepare for
the sacred*

*Being too busy to prepare for the sacred
Too busy creating. Too busy reaching out. Too busy coaching.
Too busy living my daily life. Doing daily things
As eating, cleaning, walking, shopping,
Being social, working, writing, watching the news,
Watching tv, watching films.
What happened to my listening
To the tones of the sacred energy?
It is happening while sleeping.
In my sleep I am open to the influences
That come to me from the invisible world
When I wake up I know I am not alone
Other energies are with me
Sometimes I recognize my guides
As the spirits from those I love(d)
Are they still with me?
It seems like it. Not easy to take seriously
Am I not making things up?
Preparing for Sabbath means preparing for death
And know if the sacred I am dreaming
Will be real when I cross the BORDER..*

36. Missing Men – My grandfather



I miss men in my life. It started when my grandfather was found floating in the canal before our house.

I was thirteen and was not allowed to be at his funeral.

Too young. Or I do not know what they were thinking.

What I know now I missed then is being taken seriously in my loss, my grief.

My grandfather and -mother lived in the house next to ours.

They were part of our extended family. We lived together.

It happened on December 30 in 1949.

There was a Xmas tree in the house my grandmother threw outside with balls and all. She thought my grandfather committed suicide.

But according to the police that was not likely.

My sister heard them say that he would not be floating already if he had drowned himself. The other option was murder.

Later we heard there were burglars the same night

in a factory beside our property. We lived in an industrial area

as my grandfather was a contractor and needed space for the material.

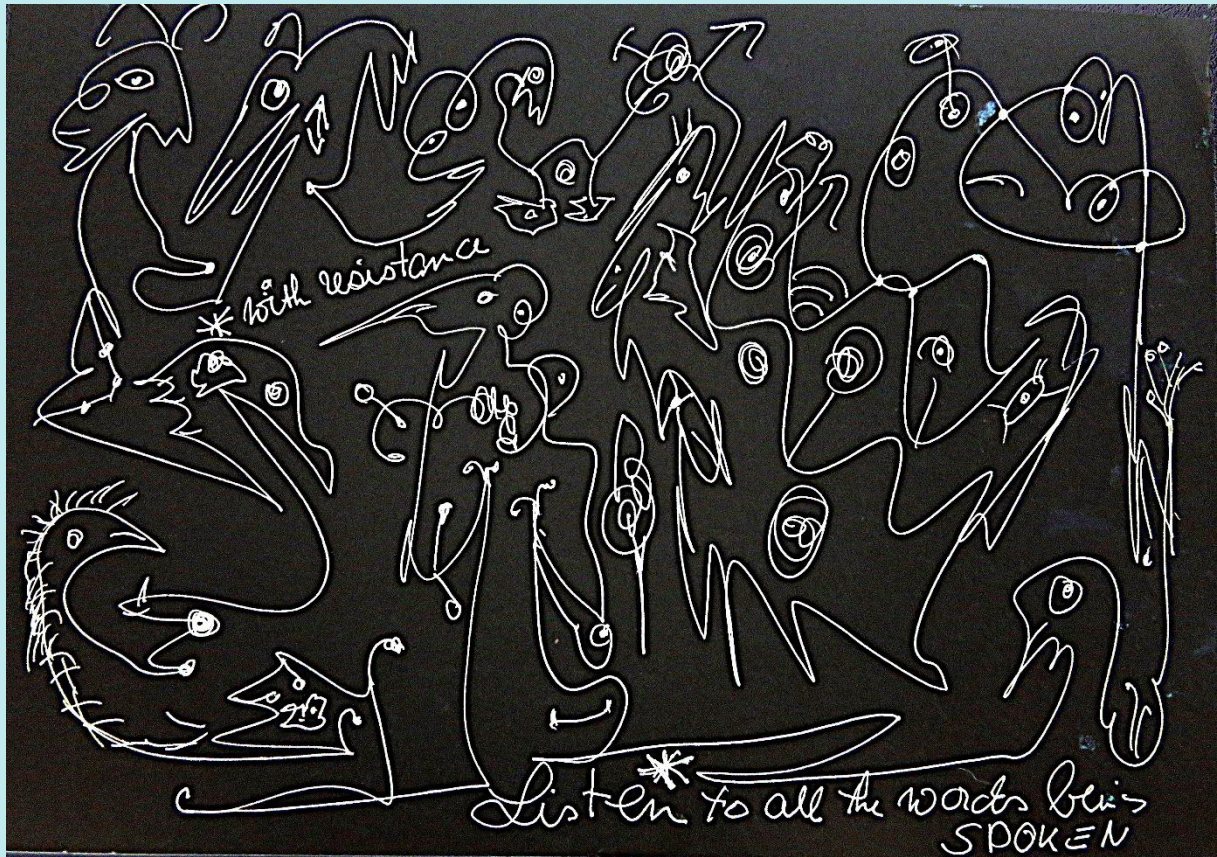
Anyway I still miss my grandfather who was the first man in my life

who taught me what life was about. He was teaching me, teasing me,

playing with me at the same time I knew and felt how serious he was.

From him I got the roots that connect me with the earth.

37. Missing Men – My husband



*Going back in time
Feeling the hate
Hearing the words being spoken
Listening with resistance
Is not listening
Feeling nauseous
Feeling humiliated
Feeling suppressed
Deciding to listen after all
Understanding that he and I
Were in the same sacred boat
Crossing a rough ocean
Nothing personal
Just being part of this sacred game
That was given to him as well as to me*

38. Lieve Alexander



*Je kwam in een depressie
Was niet lief voor jezelf
Sloeg jezelf liever op je kop
Tot je ontdekte dat je ook Liefde bent
Waarom zou je jezelf straffen
Als je de Liefde in je hebt
De liefde voor jezelf, voor Jacq en je zonen
Voor je familie en vrienden
Je begreep dat je geen minuut had te verliezen
Liefhebben is leven
Leven nu het nog kan!!
Grote dank omdat ik je getuige mocht zijn!*

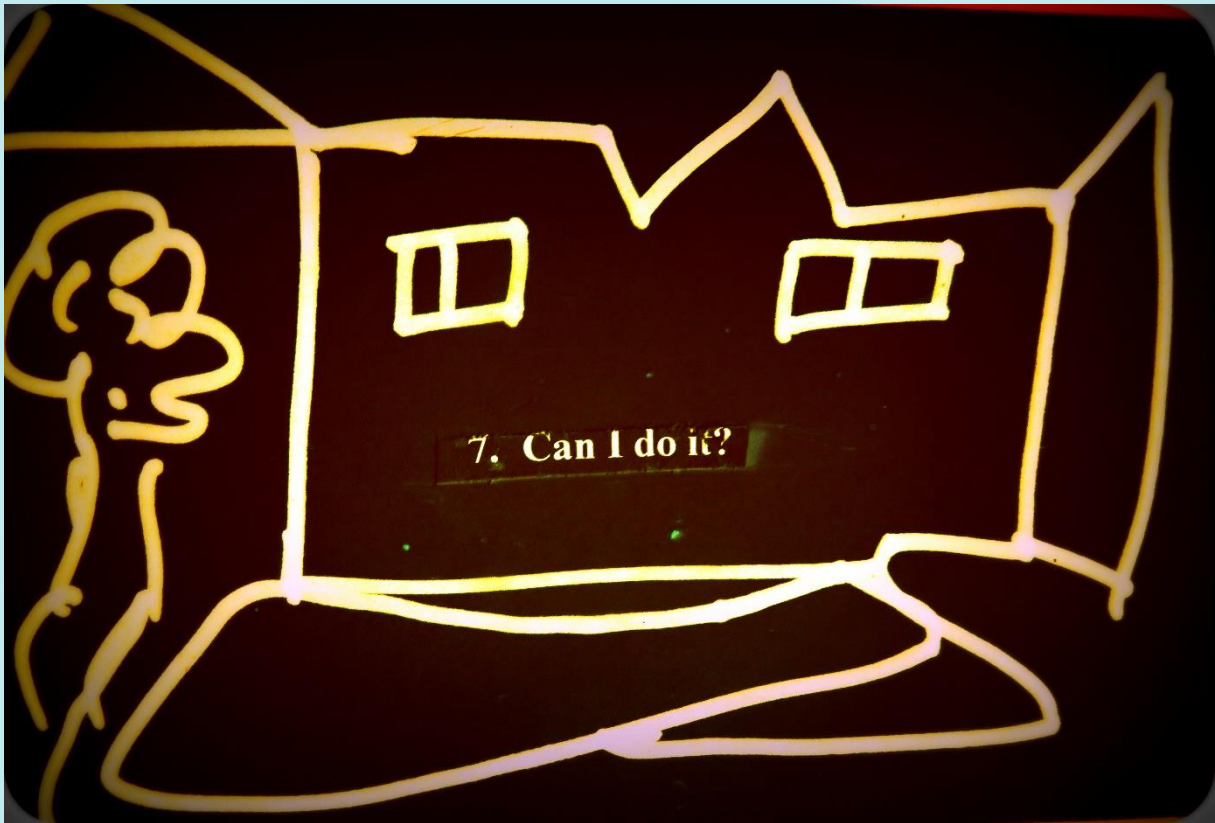
39, Het uur van de wijsheid



*In de Thomaskerk na de Thora les. Kom ik terug of niet.
Ik word bevestigd in wat ik al weet als het over erkenning gaat.
Een enorm thema in mijn leven omdat ik van alles niet ben:
geen Jood, geen christen, geen moslim, geen Rus.
Wat ik wel ben is een Amsterdammer. Ik ben er geboren en getogen.
Daar heb ik geen erkenning voor nodig. Wat mij raakt is dat
ik niet als Jodin geboren ben en me toch meer verbonden met
Joden voel dan met wie dan ook, Het is onmiskenbaar.
Het gaat om mijn ziel. Nathan Lopez Cardozo (vraaghetderabbijn.nl)
schreef: 'of u een Joodse ziel hebt weet u alleen zelf,
maar het lijkt mij wel waarschijnlijk.'*

*David Wolpe in 'Why Be Jewish' To join a People
It is not because you are the most numerous of peoples that
I have set my heart upon you and treasured you - indeed you are the fewest.'
Deuteronomy 7.7*

40. In the Being Present group



*I feel tears
My mouth is dry
I know I am not alone
I am together with you
I do not have to perform or be perfect
I am good enough as I am
I am longing to hear your voices
Connecting with mine
I feel I belong
I know I belong
It touches me*

41. Onze diepste wens



*Onze diepste wens is dezelfde:
Gehoord en gezien worden
Niet betutteld, afgekeurd, afgewezen
Gehoord en gezien zonder oordeel
Gehoord en gezien in onze grootsheid,
onze creativiteit, onze gekte, onze onzekerheid
Onze diepste wens is het leven mogen vieren
Niet het te moeten lijden*

Ik zat in een put, had zin mijn beter

wetende autoriteiten de grond in te boren
Hoe zo meer kennis
Hoe zo beter weten
Hoe zo niet goed genoeg
'Ik ben ik, Ik hou van mijn vak,
Ik hou van mijn werk!
Mijn leermeester
Was ooit een Joods jongetje
Dat de Nazi gruwelen in Polen overleefde.
Hij dankt zijn ouders voor :
'the singing and the laughing,
for the joy of life they gave him'

Ik schiet overeind, hang mijn geklaag
over stomme betweters aan de wilgen
lees hoe ik mijn creativiteit
kan gebruiken om gehoord en gezien
te worden zonder last te
hebben van mijn oordelende
medemens en schrijf:
Als ik schilder was dan zou ik je
met mijn kleuren verleiden,
kon ik viool spelen dan
zou ik aan je oor komen staan
om mijn klanken tot je
door te laten dringen,
maar als schrijver moet ik
het doen met woorden:

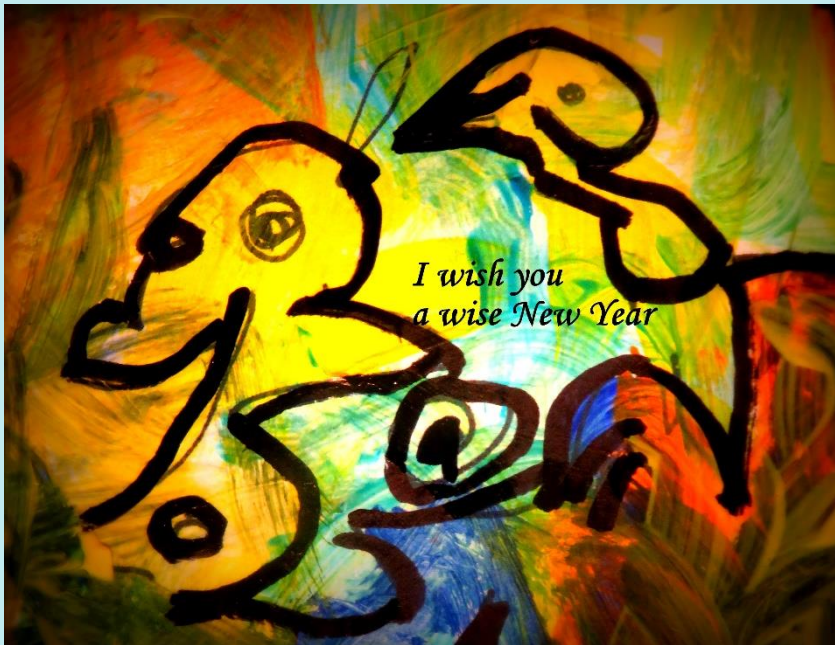
Hoor me en zie me als therapeut
Die bereid is de pijn en het leed
van haar cliënten mee te beleven.
En ook bereid om hun grandeur
mee te vieren.
Haar werk is: luisteren.
en luisteren, kijken, voelen,

*nog dieper luisteren,
zo diep luisteren dat ze
beseft dat kennis
haar op een dwaalspoor brengt.*

*Therapeuten zijn ook mensen
met pijn, maar zij zijn niet zielig.
Zij weten het juiste antwoord
Zij weten beter
Moeten ze wel erkend worden
Erkend door wie?
Kennis is nodig, meer en meer en meer
Maar kennis is een kwestie van leren
of AI inschakelen
Wijsheid daarentegen
moet geleefd worden*

*Terug bij de meester, die zijn hele leven,
als mens en als therapeut, beschouwt
als kunst, als een creatief proces.
De manier waarop hij beweegt,
werkt, liefheeft, schrijft, spreekt
Een kwestie van doen,
doen en nog eens doen! Want:
Om te leven heb je moed nodig.
Moed om te zeggen:
misschien maak ik me belachelijk.
Wie weet faal ik
maar er komen nieuwe kansen
In de woorden van de meester:
'The person who dares to create,
not only partakes of a miracle,
but also comes to realize
that in his process of being
he is a miracle.'*

42. A wise New Year



*I hope the New Year brings the same as last year
And the year before that and before that
If it is about Energy! I do not know if it is
The New Year or the Old Year that brings whatever,
I just know it is there all the time. No need for a
New Year and no regret the Old Year did not...
The years are not something that give me hope.
I really think it is utmost nonsense to wish people
A happy or whatever New year. Everything we need to
Be happy has been there all the time and will be there
forever. It is up to me and to you and to us to tune
in and connect with the Source that can make us happy.
Once we do there is no way back, We are past
the point of No Return and the river will flow by itself.
Maybe it is an idea to wish each other a
Wise New Year, or a Courageous New Year.*

43. *The Need to be Seen, to be Heard, to Belong*

'The melody of the self, a strain so thin and delicate, has little chance to be heard. Listening takes time and silence, and in the frantic noise we lose attunement.'

David J. Wolpe in Why Be Jewish



Connecting with Colleagues

*Our deepest wish is the same:
To be heard and seen
Not patronized, disapproved of, rejected
Heard and seen without judgment
Heard and seen in our greatness,
our creativity, our madness,
our insecurity
Our deepest wish
is to be allowed to celebrate life
Not to suffer it
Our deepest wish is to have a place and belong!*

*Belonging to the Dutch Gestalt Community?
I was in a conflict with Gestalt authorities
who had the power to certify me or not.
They were not the ones who taught me that Gestalt
was in the first place about Awareness and Contact.
No, those authorities came from a different, more intellectual place. In their eyes
I had the wrong – not academic background.
It made me furious. My own teachers were overruled.
Their School of Gestalt & Psychosynthesis got a new name and new teachers,
who adapted to the new criteria. Therapists like me were tolerated, but were not
allowed to speak their own truth. We needed more schooling, they said, and we
obeyed.
As I had specialized in working with ongoing therapy groups, my private
practice was big. I also became a teacher with a Gestalt institute. I knew I was
doing what I was meant to do in this life.
Nobody could stop me or tell me I was on the wrong path. I was living my
passion.
My new authorities turned out to be boring. They thought they knew what was
right and what was wrong and refused to listen to me. Then I used my power as
a writer for the Flemish Dutch Gestalt Network magazine. I decided to create
an article in which I honored the teachers of the School for G&P and sent it to*

every authority personally with the question to give their comments. What I got back were words without a meaning. My own teachers even seemed to be ashamed of what I had written about their work,

My next step was to make a whole of my own words and their answers. Before publication I asked every one involved to read what we cocreated. Then the bomb busted and the real answers followed. Who did I think I was? How did I dare to do what I did. For a moment it silenced me. It was clear that nobody took me seriously. And then I understood they all were short sighted. A feeling of relieve came over me. They were not able to see me, or hear me. I could breathe again, I had set myself free. I knew I was not going to publish, but I had demasked them. It was the moment I became Autonomous = my own authority.

Gestalt over the Ocean

Searching for colleagues I could take seriously I went in 2000 to a Conference of the Gestalt Journal in Montreal. When I tuned in, looked around me and listened I became aware that an high percentage of the colleagues present were Jewish. It excited me. Aha, Gestalt and Jewish were connected. It was not by accident I had found Gestalt, Gestalt had also found me and now I knew I belonged.

Jewish or not Jewish

Is a big thing in my life as I am born and raised in Amsterdam, where there was once a blooming Jewish community. As I am born in 1936 it was still there. Then WW II came and the Nazi's not only occupied my city they also destroyed the community by killing 70.000 Jews. In the eyes of Hitler my family was Arian enough to survive. When the war was over nobody could openly speak about the atrocities that happened. I was a child and saw my father becoming a psychiatric patient. He was not a hero, considered weak. But I knew he was furious about what happened and I also knew he was right. Not he was crazy but the world we lived in.

When I grew up and looked at my family, I realized that quite a few aunts, uncles, cousins of my mother and also my brother had Jewish traits. Then I heard that during the war they were having an Identity card proving they were not Jewish. For me this became a big mystery. The Jewish people who did come back were deeply wounded, they could not trust the non-Jews any longer. It became clear to me that there was an enormous gap. In the eyes of Jewish people I was a Christian, but I did not feel a Christian. I could not connect. I was not a catholic, nor a protestant, a voice in me protested. What did happen is that when

I fell in love, I fell in love with men who turned out to have Jewish blood. This discovery gave me ground beneath my feet. If life is about soul, I better listen to my own soul that is guiding me. The man I married had a German mother. Only when he had died I learned that his mother was not only German but also Jewish. It was the moment I understood what had made our marriage too complex and too painful to stay together. As we were both war children with a trauma we were in blind spots we did not and could not overcome. If he and I had known more about our backgrounds, it would have been a different story.

*One good teacher
can make all the difference in a life, one teacher who is able to see you,
hear you, value you.*

*In September 2010 I went to GISC, the Gestalt International Study Centre, in South Wellfleet on Cape Cod to celebrate their 25th Writers Conference. Present were prominent Gestalt writers/teachers as Edwin and Sonia Nevis, Joe Melnick, Gordon Wheeler, Robert Lee, Malcolm Parlett and Joseph Zinker. I came to present the beginning of *The 77 Right Questions*, last part of my book *Gestalt Process Writing to C*.*

The foundation was there, the questions had emerged from this book, I had started writing responses to my own questions and I needed to find out, if my writing made any sense. In other words I hoped that I would be seen and recognized when I would present. An illusion. The authorities did not come to my presentation. Yes, four or five colleagues did come and were surprised by the to-the-point questions.

And that was it. Nobody was curious enough wanting to know more. But during the great food and dance party on Saturday night Joseph Zinker came to sit beside me. When we started talking he walked to a cupboard and came back with his last book 'Sketches, An Anthology of Essays, Art, and Poetry'. By showing me his drawings, I knew something special was happening. I recognized his style, his intentions.

I also create drawings and paintings by letting my intuition guide me. I was lucky. I could show some of them to him because they were in my camera. I decided to buy 'Sketches' and wrote while I was waiting for more than six hours in Boston Airport:

'Farewell words of Joseph Zinker: 'You are part of my soul... '

Still more than four hours to go. I am sleepy. Did not have full nights because of my coughing. While reading Sketches I am underlining what touches me, thinking of – no still feeling the presence of Joseph vibrating in me, connected with his sturdy look in my direction. I can feel excitement. At last I am ripe enough to read those words, those sentences, I want to cry out with a silent voice, Joseph, how does it come I could not or did not read your Sketches up to now, although I knew it existed. I have been close, but stayed away from it. Afraid of the pain? Not seeing the love? 'You are part of my soul...' you said and I know it is true, without needing any explanation why. We have met before in workshops, in conferences, but then I could not experience what I feel now: I do not have to be Jewish to know what it means to feel part of a threatened community, part of a threatened culture, a threatened righteousness.

Baby

In the corner of the airport restaurant a baby is voicing its struggle with life, its struggle with having to wait to get the right attention. The baby has got a will, is upset, is forcing his caretakers to give him/her the attention s/he needs. It does not sound hopeful. I wonder if he ever will get what is his righteous part. And what will happen if the crying does not fulfil the need, that certainly will be a basic one. Will the crying change to anger and rage and turn to hopelessness? Still there might be a change when he will come across a human being who knows about Zinker's words, Zinker's thoughts, Zinker's longings, Zinker's observations like the ones I have been underlining: '...and to love life through labour is to be intimate with life's innermost secrets.'

The baby's work has already begun. He is silent now, for one second, it was just an interval. I can hardly stand this kind of crying. The line of a song enters my head 'It is hard work, if you can get it.' Hard as substitute for nice. Would it help if I would sing to him? Probably. There is silence now, it sounds like my mere thought helped the baby to accept where and who he is. But let's hope his basic need was fulfilled and he feels happy.

The next day 1 PM at Charles de Gaulle airport in Paris.

I tell myself to relax, I could do it during the flight from Boston. I did not really sleep but could doze without worrying. Still I feel my body aching. I know it will take me time to recover and live my Amsterdam life again. I invested time, money and energy in this project of needing to be seen and heard. Although I did not really have the success I secretly longed for, I know that the fog around me is

lifting. My light is shining through. Most grateful I feel for the way I felt free to behave.

Looking back now while writing and knowing what I have experienced, the conclusion is I had a lot of contact on the surface, but on a soul level it was Joseph. He is not beating about the bush anymore, his time is too precious. He guided me to Sketches and I found a treasure that supports me to write and create the 77 existential questions, I tried to answer with my own words but I know now I do need quotes from other writers. The main one being Joseph Zinker who in this way gave me the feeling that he co-created the text with me. To give an example I open Sketches at random on page 19 and read: 'Erv (Polster) saw me as a promising therapist; his vision of me reinforced my creative efforts. I felt his savouring of me. If he had an image of me hanging on a string, I was able to work with that image, relax my shoulders, be a puppet and move into my lightness and dance. He was pleased I was able to adventure him that way. Erv reinforced my liveliness and imagination.'

If I substitute Erv for Joseph, those words become 'my' own words telling Joseph that he did for me, what Erv did for him. In a different way of course, but the result is the same. Connecting or not connecting cannot be bargained. It is or it is not. There is a thread between Joseph and me. A thread that has nothing to do with longing to be with him, nothing with claiming him, nothing with exclusive love from him for me or from me for him. I feel 'chosen' and so is he, 'chosen' to have lived through a disastrous almost inhuman period of time when we were children.

Live through a Nightmare

He saw the villages in Poland burning and nearly died himself. I lived with a father who came back from the battlefield with a wounded soul. I do not know if he could ever heal it. Joseph had the chance to live through this nightmare together with his parents. My father grew further and further away from his family. Still I did have the chance to make contact with him once in a while, when I was grown up and he was in a psychiatric institute. It happened very rarely, but IT happened and kept me going.

All this thinking and reading brings me to being a victim and the realization that we all are. A big part of our Work is to get out of the victim role, without

disappearing into the role of the prosecutor or the saviour. In this Work I feel guided by the Existential Questions.

Answers I found in words of Joseph Zinker and other Gestalt writers like Paul Goodman and Fritz Perls. Time and time again I was surprised by how their wise words connected to the words I already had written myself.

As an example I draw at random

Question 39: Do I dare to long for love?

Longing for love from colleagues? The idea alone gives me an uneasy feeling.

What is this about? Longing for love is longing for a forbidden fruit. To give love is one thing. But giving it while longing to get it is not giving. So the question is: do I dare to give love, in this case to colleagues? Love in the form of attention, of trust, of confidence.

I open Sketches of Joseph Zinker at random and read:

'We Come to each other...

After the wars, the

Injuries of life,

We come to each other

*After the near deaths and
real deaths...*

After having betrayed or

Having been betrayed,

We come to each other...

After the solitude, the

loneliness, the

profound grief,

After the lost nights,

the tears, the

accomplishments,

the books,

the skills acquired,

We come to each other

to rest

to heal

to laugh

*to savour life
fully and just for a moment
to be
free of pain . ' J.Z. 4/6/98*

Thank you, Joseph. I feel grateful. Your right words are answering my longing and heal my wounded soul! I understand now what happened during the conference, where process was not allowed during the sessions. The real process happened in the in between.

Q44. Do I feel chosen?

is the next question to guide me in writing this article. I drew it at random and the answer happens to connect exactly with the story:

I do feel chosen being in my hotel in Wellfleet, Cape Cod, where I am for the 25th GISC Writers conference. And yes, I feel chosen by my father and mother, by God, by Nature, by lovers, friends, pets and by Joseph Zinker, who told me I am part of his soul. And No, I do not feel chosen by most Gestalt authorities, although I think they like me, think I am funny, unique, eccentric? I am guessing, I do not know what 'they' think I am. But I am not the star I would like to be, I am not recognized as the bringer of a happy message. No, it is painful to admit, I am not able to do IT! I do feel seen though, I do feel received in my behaviour and I am not yet ripe enough to let the voice of my soul come out in a pure tone. It takes more time. I should not push IT. I am telling myself: grow, do it, get out, show, find a publisher, but what I have to offer is so precious that more time, more purification is needed. Still I do feel chosen in the sense that I know I am being guided. I do not have to do it alone. I do it together with masters, whether they are dead or alive, Jewish, Indian or Christian, ancestors or not. In me they are united and transformed into a powerful force that is ready to come out!

Zinker, 2001, page 125:

'Someone must come along sometime in our lives and tell us, as a witness to a great event might do. "Yes, yes, you are here and yes, you are entitled to be here fully."'

PS

I am not finished. In my head I am still busy with the process in the group, that was cut off. Every member of course had his own adventure. But I can only

write about mine. As this conference was about honouring Joseph Zinker there were speakers invited to present. The whole program had been prepared, nothing could go wrong. While I was listening I became colder and colder. Outside it was a beautiful September day. Inside it was freezing. Can we please turn off the air conditioning? I asked. No way. I was offered warm shawls and vests by my female colleagues. As I was getting irritated I did not accept. Then it was about WW II and the death camps in Poland Joseph survived together with his parents. Yes, said a colleague, and the not Jews just watched to let it happen. I exploded: what did she think we could do in Nazi occupied Amsterdam, where 70.000 Jews were lead to their death. Did she think we applauded?! Silence fell. I wanted to scream, to cry. While typing those words my tears are coming back. My family is a mix. We are deeply wounded by the loss of the Jewish heart and soul of our city. 'Amsterdam cries, where it once was laughing', is a song that touches us deeply.

In the group the process went on as planned. My outburst was ignored. But after the session, people came to me. To my surprise Sonia Nevis walked up and said: 'You are a remarkable lady'.

At that moment I could not receive her. What did she say? What did she mean? I felt guilty, I did it again. I was the one who became angry and disturbed harmony.

Now, fifteen years later, I experience an AHA moment again. I went all the way to Cape Cod to open up spontaneously as I am. I needed this field of mostly Jewish colleagues to witness my pain of not being a Jew. Even though I feel to my bones connected to Judaism. All my wisdom comes from Jewish sources. Now the question is, is this article connecting me with my international Gestalt colleagues? Whether they are Jewish or not. Is Gestalt the connector between us? Back to David Wolpe in 'Why Be Jewish?': 'If you live in this world and are not merely passing through it, you will have to listen to what stirs your soul. The journey itself – exhausting, exhilarating and wondrous – will begin to enchant you, and courage will carry you past the objections of those who will not understand.'

When God called to Abraham, Abraham responded with a single word: hineni – "Here I am". '

