

## ONTRAFELD

onze goede kant willen zien. We raken gefrustreerd of worden boos als we iets gedaan hebben, waarvan we achteraf denken dat het niet handig was.

Liefst blijven we onschuldig en onschendbaar.

Feit is dat er geen ruimte is voor ons hele 'zijn', zolang we daarin blijven hangen.

Aan de ene kant heb ik dit boek geschreven om mijn eigen verleden te helen. Aan de andere kant hoop ik anderen te inspireren om hún reis naar heelheid aan te gaan. Mensen die zich op de een of andere manier herkennen in mijn verhaal en diep van binnen weten dat er voor hen nog dingen zijn om aan te kijken.

Om te schrijven waar iets naartoe gaat, moet je ook weten wat eraan voorafging. Daarom heb ik mijn verhaal niet in chronologische volgorde geschreven. Mijn verleden had gevolgen in het heden, maar met het verstrijken van de tijd realiseerde ik me dat ik niet kon onderscheiden wat bij wat hoorde. Het was een verwarrende kluwen geworden die ik moest ontrafelen om te beseffen hoe groot de impact eigenlijk was. Ik ben me bewust geworden van de negatieve boodschappen die ik mezelf gaf en de invloed daarvan op mijn gedrag.

Terugkijkend herken ik de patronen die zich steeds herhaalden. Daarom schrijf ik over de dingen die ik heb meegemaakt als dochter, zusje, vriendin, vrouw-van, moeder, ondernemer en coach. Al die rollen zijn met elkaar verweven en vormen een geheel. Het is juist het geheel dat mij maakt tot wie

## INLEIDING

ik ben. Hoe meer ik alle onderdelen de ruimte geef, hoe beter ik kan zien dat het allemaal stukjes van één puzzel zijn. De puzzel is niet af, maar ik kan nu zien hoe mooi hij al is. Het geeft ruimte om naar mezelf te kijken zonder het gevoel te hebben dat er stukken zijn die ik liever niet wil zien. En ik merk dat ik daardoor ook op een mildere manier naar anderen kijk. Dat neem ik mee in al mijn rollen.

Het heeft grote moed gevergd om in het diepe te springen. Daar is geen houvast. De weg is lang en eenzaam gebleken, maar ook verrijkend.