

## **Krachtige Kwetsbaarheid**

Gedichten en schrijfsels in tijden van persoonlijke ontwikkeling,  
groei en transformatie

inkijk  
exemplaar

inkijk  
exemplaar

# Krachtige Kwetsbaarheid

Gedichten en schrijfsels in tijden van persoonlijke ontwikkeling,  
groei en transformatie

**Ilona Stevens**

Fotografie Arnaud Mooij



**GIGNOMAI**

Uitgeverij Gignomai  
Zutphen

exemplaar



GIGNOMAI: werken aan wording

**Titel: Krachtige Kwetsbaarheid**

**©Auteur: Ilona Stevens**

**Ontwerp en opmaak: Cindy**

**Foto's: Arnaud Mooij (www.echtmooij.nl)**

**ISBN: 9789078596905**

**Eerste druk: februari 2024**

**©2024 Uitgeverij Gignomai**



de VerReiking

**Ilona Stevens**

**[www.ilonastevens.nl](http://www.ilonastevens.nl)**

**Praktijk De VerReiking**

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, (foto)kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*All rights reserved. No part of this document may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, including but not limited to electronic, mechanical print-outs or photocopying or in any other way, without prior written approval from the publisher.*

*Zie voor bestellen en/of informatie over andere uitgaven onze website.*

inkijk  
exemplaar

*"Wat is jouw beste ontdekking?"*

*vroeg de mol*

*"Dat wie ik ben, genoeg is!"*

*Zei de jongen<sup>®</sup>*

inkijk

exemplaar

<sup>®</sup>*De jongen, de mol, de vos en het paard,  
Charlie Mackesy, vertaling Arthur Japin.*

## Voor

Rick, Martijn en Sterre  
Uit mij zijn jullie geboren  
in jullie leef ik voort.

Eenieder die op welke wijze dan ook betekenis  
heeft gehad in mijn proces.

Allen die geraakt worden door  
een of meerdere gedichten.

En voor wie ik ben.

inkijk  
exemplaar

inkijk  
exemplaar



## Inleiding

19 jaar, een rugzak vol ervaringen, op gelopen blauwe plekken en andere intense (psychische/lichamelijke) pijnlijkheden. Ik stapte uit het gezin waarin ik leefde om op eigen benen te gaan staan. Het huis kon ik achterlaten en ik kon voortaan zelf kiezen om op bezoek te gaan bij familie. Maar de ervaringen kon ik niet "zomaar" van me afschudden. Die reisden als een onzichtbaar reisgezelschap met me mee.

Enigszins naïef, hunkerend naar veiligheid, aandacht en gezien worden stapte ik de wereld in. Zoekend naar vriendschappen, liefde en vooral naar mijn leven...

Wist ik veel! 19 lentes jong en nog geen idee welk innerlijk pad ik te gaan had.

In deze periode werd mijn nieuwsgierigheid geprikkeld door yoga, astrologie, antroposofie en meer niet-aardse zaken. Diep van binnen wist ik "er is meer tussen hemel en aarde". Al kon ik de innerlijke lessen die ik mocht leren als mens, als ziel, toen nog niet zien. Heel diep vanbinnen was er altijd een sprankje vertrouwen, dat 't ooit goed zou komen.

De grote ommezwaai kwam op mijn 25<sup>e</sup> toen ik het boek 'Esoterische Psychologie, het lot als levenskans' van Thorwald Dethlefsen las. De zin 'Alles wat je meemaakt in je leven zoek je zelf op' zette mijn wereld op z'n kop. Het boek heeft spreekwoordelijk "alle hoeken van mijn kamer gezien". De emoties vlogen als in een achtbaan door mij heen. Boosheid, verdriet, woede, angst en daarnaast ontkenning én vooral de vraag: hoezo zoek ik dat zelf op?!!

Jee, wat was ik razend, toen ik dat las!

Toch, na enkele weken ontstond er bijna als vanzelf een ommekeer in mij. Een ommekeer die maakte dat ik anders ging kijken. Ik zag hoe ik tot dan toe gebeurtenissen als excuus had gebruikt voor wie ik was, vooral voor wat ik deed (of juist niet). Ik begon te zien hoe het slachtoffer in mij de eerste viool speelde zonder dat ik er erg in had. Hoe ik al het gedrag vertoonde dat uit deze slachtofferrol voort kwam.

Nee, dit inzicht maakte niet dat alles meteen was verwerkt en geheeld. De pijn zat diep verankerd, in alle cellen van mijn Zijn. Een proces van veel en nog veel meer jaren was nodig om te helen. Verschillende periodes van intensieve therapie wisselde ik af met opleidingen en trainingen die mijn Zijn raakten. Roerig en rustig vaarwater stroomde voorbij zoals de zee eb en vloed kent.

Ondertussen werd ik ouder en geloofde ik nog steeds in het ideaal van huisje, boompje, beestje en 'ze leefden nog lang en gelukkig'. Ik trouwde, kreeg 3 prachtige kinderen en mocht zelf de moederrol gaan vervullen. Nieuwe pijnlijkheden en andere blauwe plekken oplopen en/of teweegbrengen. Scheiden, een nieuwe partner tegen gekomen en een opnieuw uit elkaar gaan.

Na 56 jaar verliet ik mijn geboortegrond: begin 2020 verhuisde ik van het mooie Rijk van Nijmegen naar Zutphen. Precies in de tijd dat ook de hele wereld (letterlijk) op slot ging. Ik mocht opnieuw naar binnen keren: een transformatieproces dat mij naar de krochten van mijn Zijn bracht. Nieuwe lagen kwamen bloot te liggen. Ik keek ze aan, recht in hun ogen... mijn schaduwkanten, mijn demonen.

Mijn pijn en blauwe plekken. De blauwe plekken en de pijn die ik teweeg had gebracht bij mijn kinderen en mogelijk ook bij andere dierbaren. Ik kon niet anders dan het pad gaan. Helende reizen, systemisch werk, zweethutten, trancereizen, readings & healings en vooral mijzelf blijven aankijken in alle spiegels die ik zó kreeg voorgehouden.

In al deze jaren was schrijven mijn meest trouwe bondgenoot. Vanaf mijn 14e toen ik mijn eerste dagboek kocht. Naast schrijven over mijn ervaringen en belevenissen ontdekte ik ook het dichten. Gedichten schrijven was voor mij de uitingsvorm om woorden te geven aan dat wat er ten diepste in mij gebeurde. Het diep weg gestopte verdriet, de pijn van een niet gezien zijn. De pijn van onzekerheid, doe ik er wel toe, mag ik er wel zijn. De steeds weer aanwezige angst van "Fear of missing out", zoals de Engelsen dat zo mooi verwoorden. De altijd aanwezige verlatingsangst diep geworteld in mijn alleen geboren tweeling zijn.

Al werd ik in die tijd vaak een spraakwaterval genoemd, het waren veelal de inhoudsloze woorden waarmee ik mijn ware ik bedekte. Ik durfde me niet (meer) te laten zien. Uit angst voor afwijzing, boze woorden, maar vooral door een niet begrepen worden.

Ik had geen idee hoe ik me kon laten zien. Hoe ik de muur die ik om mezelf en om mijn hart had opgebouwd, kon afbreken.

inkijk  
exemplaar

De wens om mijn gedichten te publiceren groeide mee met mijn proces van heling. Het proces om in mijn licht en kracht te gaan staan. Het zijn immers de woorden waarmee ik uiting gaf aan mijn emoties, mijn hart en ziel liet spreken. Zij hielpen mij in mijn proces en het uiteindelijk thuiskomen in mezelf. Een proces wat mijn leven lang doorgaat, al stroomt het water steeds rustiger.

In februari 2024 word ik 60 jaar. De tijd om uit te reiken is gekomen. Net als mezelf wil ik ook deze gedichten en teksten in het licht zetten. Ze zijn het waard! Ik ben het waard!

En wie weet herken jij je er in, in jouw proces naar heelheid.


De gedichten komen uit de periode 1979 – 2023.

Uit liefde voor wie ik ben en voor eenieder die mij dierbaar is.

Ilona, december 2023

inkijk  
exemplaar

inkijk  
exemplaar

A dark, atmospheric landscape photograph. In the foreground, there are dark, out-of-focus bushes. In the middle ground, a river flows through a dark, wooded area. The background is a dark, overcast sky. The overall mood is somber and reflective.

*In de stilte  
Van de ruisende zee  
Ben ik gaan zwerven  
Wie ben ik geweest?*







inrijk  
exemplaar



De tere huid  
'n verdrongen jeugd  
weg trillend  
in semi volwassenheid.

Ik ben een kind

Wie zal ik worden?

in  
kijk  
exemplaar