

Duik in het heden

Wil je meer informatie over het boek of de auteur, kijk dan op [www.boekenvanrina.nl](http://www.boekenvanrina.nl), de Facebookpagina van Rina Stam of op haar Instagramaccount [@rina.stam](https://www.instagram.com/rina.stam)

Rina Stam

# Duik in het heden

Rode Draad Trilogie

Eerste druk, september 2023

© 2023 Rina Stam

ISBN: 978-90-832735-3-2

NUR: 340

Auteur: Rina Stam

Uitgever: Boeken van Rina

Omslag: Theresa Heetebrij-Halfmouw  
[www.flamingomedia.nl](http://www.flamingomedia.nl)

Druk en bindwerk: Probook

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever.

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

“Dit boek leest weer heel vlot en is alweder herkenbaar.”

- *Ilse Bleuzé, proeflezer*

“Flora is op zoek naar de zin van een relatie in haar bestaan. In het verleden heeft ze met veel mannen gedatet, maar ze kwam de juiste niet tegen al dacht ze van wel. In die relaties heeft Flora zich compleet aangepast. Maar wie is zij zelf? In die zoektocht duikt ze in haar dagboeken en krijgt zo een beeld van hoe ze zich gedroeg en besluit dit niet meer te willen. Met behulp van haar spirituele kant probeert ze te varen op wat haar ingegeven wordt. Hierbij kiest ze voor zichzelf en dit brengt haar uiteindelijk vrijheid.” -*Heleen Ziere Lenos, boekreviewer, manuscripteditor en proeflezer*

“Je leeft mee met Flora en haar foute keuzes en verkeerde redenen om in een relatie te blijven hangen. Ik denk dat elke vrouw zich hier wel in herkent. Je kwijlt mee over Diederik, maar wil nadien tegen Flora roepen dat ze maar snel uit die relatie moet stappen! Het einde maakt me wel vreselijk nieuwsgierig naar het vervolg.” - *Chantal Van der Taelen, romance-auteur, proeflezer*



*Het wordt tijd*

*in de spiegel te kijken*

*en te wijzen*

*naar mijzelf.*





‘Flora, wat vind jij van dit voorstel?’, vraagt Jojanneke. Oeps. Ik kijk de vergadertafel rond en zie iedereen vragend naar mij kijken. Ik heb iets gemist, geloof ik.

‘Sorry, mensen, ik ben er niet helemaal bij met mijn gedachten. Zou je het willen herhalen, Jojanneke?’

‘Weinig slaap gehad, Flora?’, grapt Gerrit.

De anderen lachen flauwtjes om zijn opmerking. Ik weet waar hij op doelt. Vorige maand had ik heftige seks met hem. Dat die droge milieuadviseur zo’n tijger in bed is, had ik nooit gedacht. Ik kijk hem aan en geef hem mijn liefste lach. Ik wil wel op herhaling.

Oh, ik schrik van mijn gedachten. Een week geleden ging ik in therapie om dit soort zaken te stoppen. Mijn goede voornemen om mijn leven te veranderen was even ver weg. Het is een hardnekkige gewoonte of zeg maar gerust een verslaving: aandacht van mannen.

Met Gerrit begon het met een opmerking tijdens het werk. Ik riep gekscherend door kantoor waar die stoelmasseur bleef, die we niet hebben, en dat hij of zij mijn nek en schouders mocht masseren. Gerrit zat die dag tegenover mij, we doen aan flexwerken, en vertelde dat hij een massage-opleiding deed.

Een dag later belde hij me ’s avonds op mijn werktelefoon of ik een keer bij hem wilde komen voor een gratis massage. Hij moest veel oefenen voor zijn opleiding. Ik ging spontaan akkoord. De massage was heerlijk en wat daarna volgde op die massagetafel ... door deze gedachte krijg ik onmiddellijk weer zin in hem.

Opletten Flora, bij de les blijven, spreek ik mijzelf in gedachten toe. Ik geef Jojanneke antwoord en we vergaderen verder over

de plannen van de eigenaren van Lijnbaan 35. Ze willen een bijgebouw plaatsen in de tuin voor bewoning van de vader van de man, zodat hij en zijn vrouw voor hem kunnen zorgen. Het bijgebouw komt, zo blijkt op de tekening van de aanvraag, net binnen de milieuzone van de paardenfokkerij van de bureu. Bekeken moet worden of er mogelijkheden zijn om te bouwen op het erf buiten deze zone.

Na de vergadering loop ik naar de koffieautomaat. Vergeleken met de koffie uit de espressomachine thuis, smaakt dit meer naar slotwater dan naar koffie. Maar ja, wij ambtenaren moeten het er maar mee doen. Volgens mijn zoon Rudy is dat wat ik de hele dag doe: koffiedrinken. O ja, en uit het raam kijken. De grapjas. Wat dat eerste betreft heeft hij gelijk. Ik denk dat ik ieder uur een beker koffie haal. In het weekend is mijn ritme anders: ik sta later op, ontbijt op mijn gemak met havermout met fruit, noten en zaden erdoor en drink er een kopje thee bij. Wanneer ik voor tien uur geen koffie heb gedronken, krijg ik hoofdpijn en word ik chagrijnig. Het zijn de ontwenningsverschijnselen.

Zou ik dit soort verschijnselen ook krijgen als ik stop met mannen? Ik ging voor reïncarnatietherapie naar Amersfoort, omdat ik een goede relatie wil. Ik wilde door de therapie inzicht krijgen in de redenen waarom geen man blijft. Ik ben klaar met de avontuurtjes en korte relaties. Te vaak heb ik iemand aan mijn familie voorgesteld. Steeds had ik de overtuiging dat hij de ware was. Mijn volwassen kinderen nemen mijn relaties niet meer serieus. Volgens mijn dochter Sterre val ik op mannen met een issue. Rudy zegt dat ik mijn gang maar moet gaan, als ik hem maar niet lastigval met die kerels.

Elke keer weer ben ik hartstikke verliefd en denk ik dat dit dé man is. Het duurt een paar maanden tot een jaar en dan vertrekt de man uit zichzelf of ik stuur hem de laan uit. Volgens reïncarnatietherapeut Jamanca zit het probleem bij mij, omdat ik mannen aantrek die net als ik geen gezonde relatie kunnen

onderhouden.

Dat begrijp ik niet helemaal en ik denk er de hele week al over na. Jamaica legde me uit dat ik moet veranderen, want als ik niet verander, veranderen mijn relaties niet. Hoe dan? De cryptische omschrijving die ik op het laatst meekreeg, was helemaal fraai. Ze zei: 'Het is tijd dat je zelf jouw juiste weg vindt. Zoek de stilte op en keer naar binnen, het antwoord zit in jou.'

Het lijkt me logisch dat als ik de stilte opzoek en alleen thuis in het hoekje van de bank ga zitten, ik inderdaad geen foute mannen aantrek. Dan gebeurt er helemaal niets meer en dat kan de bedoeling niet zijn, volgens mij. Ik ben tenslotte geen bejaarde. En wanneer ik oud ben, wil ik samen met mijn man achter de geraniums zitten. In mijn eentje in stilte op de bank dat lijkt me supersaai.

Saai is het hier op kantoor in ieder geval niet. Nooit gedacht dat een baan bij de overheid druk en hectisch zou zijn. Al die domme geintjes over luie ambtenaren, die waar Rudy van houdt, waar die op gebaseerd zijn, weet ik niet. Het komt in ieder geval niet van de ambtenaren zelf. Het is werken onder druk. Altijd is er een deadline die gehaald moet worden. Wanneer een project anders loopt dan verwacht, volgt er een groot, niet positief en zeer overdreven artikel in de krant. Daar zit niemand hier op te wachten.

Met mijn koffie in de hand ga ik naar de kantoortuin en zie Harco bij het kopieerapparaat staan. Ik loop achter hem langs en hij draait zich met een stapel papieren in de hand om.

'Hé Flora, heb jij voor mij de planning van het project Brandweerkazerne?'

Terwijl hij dit zegt, voel ik iets anders dan interesse in de planning van het project. Dat hij op mij valt, is me allang duidelijk. Vanaf de eerste dag dat hij hier kwam werken, voelde ik dit al en ik moet altijd een beetje om hem lachen in mezelf. Ik voel zijn ongemak. Hij wil dit gevoel helemaal niet hebben. Harco is

getrouwd en heeft een gezin. Hij is geen rokkenjager en volgens mij zal hij nooit vreemdgaan. Telkens als hij mij ziet, maakt zijn hart een 'sprongetje' en roept zijn verstand: nee Harco, dat kan niet. Dat weet ik, omdat ik heldervoelend en helderwetend ben. Als ik hem spreek, kijk ik hem, om te plagen, diep in de ogen. Eigenlijk best gemeen, maar ik vind zijn reactie grappig.

Dit is een van de leuke kanten van mijn gave. Er zijn ook minder prettige kanten. Laatst ging ik voor een vergadering naast Stefan zitten en ik wist meteen: foute boel. Hij had dikke ruzie thuis, kreeg ik door. Alweer. Ik werd meegezogen in zijn negativiteit en zat de hele vergadering met hoofdpijn en een misselijk gevoel. Ik probeer niet meer te dicht bij hem in de buurt te komen.

'Hoi Harco, wat heb je een mooie trui aan. Is die nieuw?', begroet ik hem.

'Eh ... ja klopt. Eh ... de planning, heb je die voor mij?', vraagt hij nogmaals met een lichte blos op zijn wangen.

'Die zal ik je mailen zodra ik een vrije werkplek heb gevonden.'

'Succes, het is dinsdag en weer een volle bak. Ik begrijp dat hele systeem van flexwerken niet. Vroeger had je tenminste je eigen kantoor met je eigen werkplek en nooit gezocht naar een lege plaats', zegt hij met een zucht.

'Helemaal mee eens. Lekker in je eigen ruimte met je eigen 'roommate' en de radio zachtjes op de achtergrond. Dat waren betere tijden. Ik ga eens kijken waar ik kan gaan zitten.' Ik knik met een lief lachje en loop door.

De afgelopen jaren heb ik me met grote regelmaat afgevraagd of ik niet ander werk moet gaan doen. Ik word niet meer blij van mijn baan hier. Ik wil niet meer de hele dag op kantoor zitten. Een baan waar ik met mensen moet werken zou wel wat voor me zijn. Dit spookt al tijden door mijn hoofd en het gevoel dat ik kantoor los moet laten wordt steeds sterker.

Meestal ben ik 's ochtends vroeg op het werk en ga ik bij het

bouwteam zitten. Mijn vriendin Pien werkt bij dit team en ik zit graag bij haar en 'haar mannen'. Deze mannen zeggen waar het op staat, geen verborgen of opgekropte gevoelens. Ik houd ervan en kan prima werken in die sfeer.

Na de ervaring bij Jamanca vraag ik me af of het de sfeer is die ik fijn vind of gewoon het feit dat ik omringd ben door mannen. Is het de mannelijke energie die me goed doet? En is dit goed? Komt het door dat deel in mij dat geheeld moet worden?

Tijdens de autorit van de reïncarnatiesessie in Amersfoort naar huis heb ik me heilig voorgenomen het tij te keren. Ik heb gezien hoe het in mijn leven als Mila was. Als ik eens terug ga kijken naar het leven hier en nu? Het leven van mij als Flora van vroeger tot het heden. Dat zal me zeker helpen. Pas als ik de vinger kan leggen op mijn eigen gedrag, dat mannen aantrekt met wie ik niet de relatie krijg die ik wil, zal ik begrijpen hoe het anders moet.

## 2

Na het avondeten haal ik de doos met fotoalbums van vroeger van de zolder. Deze zet ik in de hoek van de kamer en ik pak het rode fotoalbum met mijn baby- en jeugdfoto's eruit. Het boek is vijftig jaar oud. De foto's zijn verbleekt en een aantal pagina's liggen er los in. Veel babyfoto's heb ik niet. Er zijn drie foto's waarop mijn ouders en mijn zussen Hester en Alieke op een rijtje in de tuin staan en ma mij in de doopjurk op haar arm heeft. Deze beelden halen herinneringen bij me naar boven en voeren me terug naar mijn jeugd, naar de relatie met de eerste man in mijn leven: mijn vader.

## NAWOORD

Jaren geleden schreef ik mijn ervaringen met relaties met mannen van me af. Ik dacht dat dit een prachtig boek zou worden, dat was het niet. Een opsomming van een leven vol liefde, vreugde, verwachtingen, teleurstellingen en verdriet is niet per definitie een goed boek. Het bleef een document in mijn laptop.

Bij het schrijven van 'Duik in het heden' kwam dit verhaal goed van pas. De teksten die ik hier uit overgenomen heb, zijn de passages uit de dagboeken geworden. Ook de relaties van Flora zijn gebaseerd op mijn eigen ervaringen. Dit alles vermengd met een vleugje fantasie.

Ik schreef vanuit mijn ziel. Mijn vingers vlogen over het toetsenbord. De woorden bleven stromen en binnen een maand was 'Duik in het heden' klaar. Het schrijfproces van deel twee van de trilogie, gaf mij veel inzichten in de rode draad van mijn eigen leven.

Vijfentwintig jaar lang was ik op zoek naar de man die me gelukkig zou maken, in plaats van dat ik tevreden met mezelf was. Ik had mijn trauma's uit het verleden niet verwerkt en kon geen gezonde relatie aangaan. De mannen die ik aantrok, zaten met hetzelfde probleem. Er was onbewust herkenning en dat leverde telkens weer een teleurstelling op.

Ik heb ervan geleerd, van deze relaties, iedere keer kreeg ik een spiegel voor tot ik uiteindelijk begreep dat de oplossing heel simpel was: ik moest terug naar de kern binnenin mij, tevreden zijn met mezelf, het verleden en mijn verwachtingen loslaten, dan volgt het goede leven vanzelf.

Hoe goed het leven van Flora wordt, lees je in deel drie 'Droom naar de toekomst'.

Ik hoop dat je hebt genoten van mijn verhaal.

Liefs Rina



## Dans door het verleden deel 1 Rode Draad Trilogie

Auteur: Rina Stam  
Uitgever: Boeken van Rina

ISBN: 978-90-832735-2-5  
NUR: 350

Wanneer gitaarmuziek klinkt, danst Mila de sterren van de hemel en verdwijnen haar diepste geheimen, die te heftig zijn om met iemand te delen, naar de achtergrond. In haar veelbewogen leven, met een schrijnend, diep verlangen naar een verdwenen liefde, helpen bovennatuurlijke krachten haar te overleven. Als eindelijk het tij keert en het leven Mila toelicht, gaat haar geluk in vlammen op. Is hier de rode draad van Flora gesponnen?

Dit boek is het eerste deel van de Rode Draad Trilogie: het verhaal van Flora over haar relaties, haar verdiepend contact met de onzichtbare wereld om ons heen en haar zoektocht naar zichzelf.

“Een verhaal over onmacht, liefde en bovendien is ‘Dans door het verleden’ loeispannend verteld. De roman blinkt uit in een vlotte vertelstijl, het hoofdpersonage en haar gedachtewereld en de rake historische setting. Het werkt toe naar een gruwelijke climax, vol met wrange pijnlijkeheid, waarna je met een zucht wilt wachten op het volgende deel.”

- Jules Hoenderop, auteur en proeflezer



“Al na het lezen van de eerste bladzijdes ben je meegenomen, terug in de tijd in de sfeer van Mila’s leven. De toegankelijke schrijfstijl (vergelijkbaar met Nora Roberts) maakt dit boek fijn om te lezen. Omschrijvingen van situaties en hersenspinsels van Mila brengen haar tot leven. Het misbruik wat ze ervaart wordt zo beschreven, dat je de pijn en het verdriet van Mila voelt. Als transformatiecoach sprak dit boek me enorm aan.”

- *Renate van der Kwast, coachpraktijk Onyx*

“Hoewel dit boek confronterende en pijnlijke thema's heeft, is het geen tranentrekker geworden door de bijzondere uitwerking. Naast intense scènes is er ook plaats voor vrolijke of hoopvolle momenten, wat zorgt voor een mooi evenwicht. De vlotte schrijfstijl en een snuifje spanning maakt dat ik door de bladzijden heen vlieg. Het aangrijpende avontuur krijgt een extra dimensie door de connectie van Mila met wat niet zichtbaar is. Dans door het verleden gaat over jezelf kunnen en mogen zijn in alle omstandigheden. Ondanks Mila haar afgrijpselijke verleden is er altijd verandering mogelijk en is liefde het antwoord op haat. Elke dag brengt een nieuwe kans en al lijkt dit niet altijd zo, je hebt altijd een keuze is de boodschap die me zal bijblijven.

- *Fany Van Hemelen, recensent Boekinkt!!*

“Vanaf de eerste bladzijde grijpt het verhaal je bij de strot door wat Mila allemaal meemaakt en over zich heen krijgt. In haar wereld wordt niet over problemen gepraat, maar worden ze doodgezwegen. Mila leert al vroeg tegenslagen te incasseren, mee te bewegen met wat er op haar pad komt en wordt hier sterker door. Rina heeft een prettige boeiende schrijfstijl waardoor Mila’s emoties intens binnenkomen. Ze heeft op een aandoenlijke manier autobiografische elementen verweven in het verhaal, iets waar de lezer in het laatste hoofdstuk, dat over Flora gaat, achter komt.” - *Joke Zwier, recensent boeken-cast*



## **Droom naar de toekomst deel 3 Rode Draad Trilogie**

Auteur: Rina Stam  
Uitgever: Boeken van Rina

ISBN: 978-90-832735-4-9  
NUR: 340

Flora woont in Noord Spanje met haar goede vriend Lodewijk om de hoek, aan deze vriendschap en het kunstschilderen, haar nieuwe hobby, heeft ze genoeg. Ze is voor het eerst van haar leven gelukkig met zichzelf zonder relatie en gaat in haar eentje op reis. Een ernstig ongeluk maakt dat Flora in coma in het ziekenhuis van Marrakech belandt. Wanneer ze weer bij bewustzijn is en vertelt over haar bijna-doodervaring, denken haar kinderen dat ze wartaal uitslaat.

Weer terug in het normale leven valt het Flora zwaar weer verder te gaan waar ze was gebleven. Ze verlangt terug naar de vredige sferen tijdens haar coma en naar haar zielsgenoot. Maar waar is hij? Vindt ze hem ooit terug?

Dit boek is het derde deel van de Rode Draad Trilogie. Het verhaal van Flora laat zien dat je als mens enorm krachtig bent en trauma's kunt overwinnen als je begrijpt waar deze vandaan komen. Door het volgen van je intuïtie ontdek je het levenspad dat voor je klaarligt, waardoor dromen werkelijkheid worden en je een vrijer, gelukkiger en lichter leven krijgt.

“Het is een hele fijne, niet standaard roman, omdat de schrijfster de moeilijke dingen in het leven niet schuwt. Het is voelbaar dat Flora een zwaar leven heeft gehad. De bijna-doodervaring, waarmee voor haar veel duidelijk wordt, is erg intens en prachtig om te lezen. Door haar innerlijke kracht en het omarmen van haar gidsen vindt Flora de weg naar zichzelf en dus het geluk. Erg mooi om te zien dat zolang je jouw intuïtie volgt, je vanzelf op het juiste pad terechtkomt. Een inspirerend verhaal!”

*-Ingrid Lemmens, proeflezer*

“De zoektocht van Flora krijgt een plotselinge wending: door een ongeluk krijgt ze een kijkje in haar toekomst. Op een mooie manier komt het thema spiritualiteit aan bod en lees je hoe hier mee omgegaan wordt. Het is voor iedereen leesbaar en zet je aan het denken, ongeacht of je geïnteresseerd bent in dit thema of niet.” - *Heleen Ziere Lenos, proeflezer, boekreviewer en manuscripteditor*

“Ook dit boek leest weer supervlot! Rina is als schrijfster zeer sterk in het oproepen van emoties. Zoals bij de beschrijving van het leven in de Malediven heb je spontaan heimwee naar hoe het vroeger was. Toen zaten de burens inderdaad nog buiten op een warme zomeravond en werd er gekletst tot zonsondergang. Je hebt meteen al een bloedhekel aan zwager Roelof en medelijden met zus Hester. Persoonlijk stuit de ‘conversatie’ met Harmen mij tegen de borst. Het lijkt wel of alle misdaden hier vergoelikt worden. Ondanks onze verschillende levensvisies vind ik dit een zeer onderhoudend verhaal en leef je ontzettend mee met Flora.”

*- Chantal Van der Taelen, romance-auteur, proeflezer*



## Welke dag is het vandaag?

Auteur: Rina Stam  
Uitgever: Boeken van Rina

ISBN: 978-90-9035891-8  
NUR: 402

Is dementie erfelijk? Is Francis na moeder en grootmoeder aan de beurt? Francis wil zelfstandig blijven wonen en probeert haar angsten en vergeetachtigheid te verbergen. Helaas lukt dit steeds minder doordat de dementie haar meer en meer te pakken krijgt. Het levert angstige en verdrietige momenten op. En dat niet alleen. Tot grote hilariteit van haar puberende kleinkinderen leiden haar ongeremde emoties tot beschamende uitspraken. Uiteindelijk komt het onvermijdelijke: ze moet weg uit haar vertrouwde en geliefde omgeving.

Wanneer Francis te ziek wordt om te vertellen wat er allemaal in haar hoofd omgaat, vertelt dochter Stella verder over het aftakelingsproces van haar moeder.

Een op waarheid gebaseerd verhaal: aangrijpend met een vleugje humor.

“Prachtboek, met veel leuke, herkenbare, emotionele, grappige momenten. Ik denk met liefde, zoals veel collega’s, terug aan je moeder. Het was een waar genoegen om haar te mogen verzorgen verplegen.”

- *Erik Flierman, ziekenverzorgende De Schiphorst*

“Wat heb je een geweldig mooi boek geschreven! Dit weekend heb ik het bijna achter elkaar uitgelezen en ik heb af en toe ook gewoon hardop gelachen. Voor mij heel herkenbaar. Je bent dicht bij de waarheid gebleven.” - *Arend Halfmouw*

“Het verhaal leest heel fijn, makkelijk en snel. De hoofdpersonen komen echt tot leven en ik wilde echt doorlezen. Ontroerend en aangrijpend om te lezen hoe je moeder het dementieproces zelf heeft ervaren. Ik heb genoten van het lezen en kijk uit naar je nieuwe projecten.” - *Jenice*

“In de rust van de vakantie het boek in één keer uitgelezen, mijn complimenten. Bijzonder, hoe je mij ook in het hoofd van mijn moeder laat kijken.” - *Domenico*

“Prachtig, de herinnering aan je moeder kwam weer bij mij naar boven. Precies zoals ik haar kende, lees ik alles terug. En stiekem had ik op het einde van je verhaal ook vochtige ogen door de manier hoe je het omschrijft. Een groot compliment. Je mag trots op zijn op het boek en dat zal je moeder ook zijn.”  
- *Marieke Punt, persoonlijk begeleider, De Schiphorst*

