

Marianne
Williamson
VOLUIT LEVEN
NA JE
VEERTIGSTE

Omarm de tweede helft van je leven

Vertaling Elisabeth van Borselen





Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

Altamira is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2008, 2025 Marianne Williamson

Oorspronkelijke titel: *Midlife Awakening*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: bij Barbara

Zetten binnenwerk: Mat-Zet B.V.

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 013 0644 7

ISBN 978 94 013 0651 5 (e-book)

NUR 728

Eerste druk april 2026

Originele uitgave verschenen bij HayHouse LLC, New York

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl (info@harpercollins.nl)

www.altamira.nl

Deze herziene uitgave is eerder verschenen onder de titel *De leeftijd der wonderen*.

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentie-technologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

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

Het gebruik van de informatie in dit boek is volledig op eigen risico. De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij medische klachten altijd een arts. De uitgever, auteur en andere betrokkenen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor fouten of tekortkomingen, of voor eventuele gevolgen van het gebruikmaken van de informatie uit dit boek.

THE LONG AND WINDING ROAD

Op een dag ontving ik een stapel videobanden met de post. Op de video's stonden beelden van een aantal lezingen die ik in 1988 had gegeven. Ik zei tegen mijn dochter dat ik ze samen met haar wilde bekijken zodat ze kon zien hoe ik eruitzag en klonk twee jaar voordat ze werd geboren. Ik dacht dat ik dit voor haar deed, maar al snel besepte ik dat ik het voor mezelf deed. Terwijl ze toekeek, werd ze gefascineerd door het beeld van haar moeder die nog niet gebukt ging onder jaren van verdriet, nog steeds licht en luchtig in zowel lichaam als geest. En ik was zelf ook gefascineerd.

Een jongere man die ik ken zei ooit tegen me: 'Ik zou willen dat ik je had gekend toen je jong was.' Nadat hij me ineem zag krimpen, probeerde hij het goed te maken door iets te zeggen over dat hij me graag had gekend toen ik al dat vuur nog in me had. Ik dacht bij mezelf (maar ik zei het niet): ik heb dat vuur nog steeds. Wat ik zag toen ik naar de video's keek, was inderdaad het

vuur waarnaar hij verwees. Maar ik zag ook nog wat anders. Ik zag een vuur dat ik moest terugwinnen voor mezelf, een vuur dat door de wereld was verminderd, maar dat nog steeds van mij was als ik dat wilde. Het klopt dat het niet meer aan de oppervlakte brandde, maar het was ook niet echt verdwenen. Het vuur was simpelweg begraven onder lagen van opgestapelde zorgen en teleurstellingen. Het vuur zelf kwam voort uit een tijdloze plek.

Toen ik de videobanden van mijn lezingen bekeek, was ik verast dat mijn dochter zo verbaasd was. Ik had niet beseft dat ze haar moeder niet zag als een onbezorgde vrouw vol grapjes én wijsheid. Ik zag toen dat ik iemand was geworden die ik eigenlijk niet hoefde te zijn. Ik was afgedaald in de donkere, psychische wateren van een paar moeilijke jaren en had gewoon de leugens geaccepteerd die ik daar had gehoord.

Wat er met mij gebeurde, is wat er, op een of andere manier, met zovelen van ons gebeurt. Het besef dat je ouder wordt kan opeens keihard bij je binnenkomen en alle energie van je jeugd uit je slaan. Jarenlang beweeg je je als reactie op wat er gebeurt, iets wat schijnbaar meer bepaald wordt door wat je niet meer bent dan door wat je nu bent. Toch ga je langzaam maar zeker over naar de volgende fase in je leven. Je wordt anders, maar niet per se minder. Het 'meer of minder'-deel heb je zelf in de hand.

Ik herinner me dat ik een paar jaar geleden een cd van Joni Mitchell kocht. Op het hoesje stond een zelfportret van haar waarbij ze een glas rode wijn vasthoudt. Ik keek een paar minuten naar het beeld voordat ik de muziek opzette. Toen ik dat deed, was ik ontzet. Niets leek hetzelfde te klinken. Ik hoorde niet de Joni die ik dacht te kennen. O mijn god, dacht ik, ze is haar stem

verloren! De hoge, zachte stem was verdwenen. Ik, die tientallen jaren naar Joni Mitchell had geluisterd, herkende het geluid niet dat ik nu hoorde. Minstens vijf minuten lang bleef het in mijn hoofd malen dat Joni Mitchell niet meer kon zingen.

Toen begon ik echt te luisteren en ging ik uiteraard beseffen dat de stem die er niet langer was, niet kon concurreren met de verhevenheid van de stem die de plaats van de oude had ingenomen. Haar stem had nu een nieuwe diepgang gekregen. Er klonk een verlangen in haar stem die de jongere versie niet had. Ergens tussen haar ziel en keel, haar verleden en heden, waren goede popliedjes veranderd in hogere kunst. Lichte en frisse melodieën waren diepe, zuivere, gevoelige kreten geworden die voortkwamen uit de kern van dingen. Ze was naar een plek van kracht gegaan die totaal niet minder was dan die ervoor. Iemand die al een reuzin was bleek in een godin te zijn veranderd.

Haar pad – en hoe ze veranderd was – betekende veel voor mij gezien mijn eigen ervaring. Veertig jaar geleden begon ik met het geven van lezingen en soms zeggen mensen tegen me dat ze zouden willen dat ik weer lezingen gaf ‘zoals vroeger’. Ik weet wat ze bedoelen. Ik was brutaal. Ik was grappig. Ik wond nergens doekjes om. Maar dat was in de jaren tachtig, verdorie! Het is heel gemakkelijk om licht en luchtig te zijn als je nooit iets anders hebt gezien dan licht en nooit iets anders hebt gevoeld dan lucht. Later, wanneer dat niet meer het geval is, wanneer de jaren meer pijn en plezier aan je repertoire hebben toegevoegd, kan het niet anders dan dat je stem verandert. De vraag is alleen: verlies je dan je ware stem of vind je die dan eindelijk?

Elk seizoen is anders, maar alle seizoenen zijn spectaculair. De

winter is net zo mooi als de zomer, zowel in de natuur als in ons. We hoeven niet minder fascinerend te zijn als we ouder worden; we zijn gewoon fascinerend op een andere manier. Zijn waar we nu zijn, zonder schaamte of excuses, is wat het belangrijkste is. De schoonheid van authentiek-zijn kan de verloren schoonheid van onze jeugd compenseren. Op middelbare leeftijd zijn onze armen niet zo sensueel meer als ze eens waren, maar we weten nu zoveel meer over wat we ermee kunnen doen.

Toen ik in de twintig was, zei ik heel erg vaak 'ja'. Ja, ik ga daarheen; ja, dat zal ik doen. Maar toen ik ouder werd, raakte ik eraan gewend om 'nee' te zeggen. Nee, ik kan dat niet doen, want mijn dochter is alleen thuis en ik moet terug naar huis om er voor haar te zijn; nee, ik kan niet komen, want ik heb geen tijd. Het leek alsof ik ophield met denken waarom ik het zei en gewoon automatisch 'nee' zei op alles wat zich buiten mijn comfortzone bevond. Ook begon mijn comfortzone te krimpen. Ik besepte uiteindelijk dat op een bepaalde leeftijd te veel 'nee' zeer negatief wordt. Als we niet oppassen, beginnen we 'nee' te zeggen tegen het leven. Het is dat 'nee' waardoor we ouder worden.

De verantwoordelijkheden als volwassene dwingen ons vaak om ons te richten op de dingen die zich recht voor onze neus bevinden, zoals familie, werk, enzovoort. Op die manier kan 'een geregeld leven leiden' goed zijn. Maar je daarop richten hoeft niet te betekenen dat je beperkt wordt in je denken. Niemand wordt op een goede manier ouder als je je gevoel van verwondering verliest. Je denkt dan misschien dingen zoals: O, dat museum. Dat heb ik al gezien. Hoef ik niet nog een keer te zien. Maar als je het

toch bezoekt, zul je beseffen dat wat je in je jongere jaren in het museum hebt gezien slechts een fractie was van wat je ogen nu kunnen zien.

Als je niet sport, verslappen je spieren. Als je je hersenen niet traint, gaan je meningen je beperken.

Niets beperkt je ervaring van het leven zozeer als de beperkingen van je gedachten. Ze beperken je mogelijkheden en je vreugde.

We hebben allemaal mensen gezien die zijn verouderd door verdriet; ook hebben we anderen gezien die met plezier ouder zijn geworden. Het is tijd om te proberen om met plezier ouder te worden, om te besluiten dat het plezier van de jeugd een goed soort plezier is, maar dat het niet de enige soort is. Er zit in feite plezier in weten dat we na al die jaren eindelijk volwassen zijn geworden.

Een golf van nieuwe mogelijkheden dient zich aan als de volgende generatie de jaren van het dunner wordende haar en de minder gemakkelijke kniebuigingen bereikt. Wat wij gaan doen op die leeftijd is niet vooraf bepaald. Het is afwachten, omdat iedereen, bewust of onbewust, zelf bepaalt hoe hij of zij het hoofdstuk van de middelbare leeftijd benadert. We kunnen de neerwaartse spiraal van ouder worden en chaos aanvaarden, of we kunnen dapper nieuw terrein verkennen en de kracht van wat het leven ons tot dusver heeft geleerd gebruiken door aanspraak te maken op mogelijke verlossing, niet alleen voor onszelf maar voor de hele wereld.

Soms beginnen we aan het middelbare leven terwijl we ons enigszins onvoorbereid voelen doordat we te veel gefeest hebben

en een beetje laat volwassen zijn geworden. Nu er minder van het leven over is, zijn we er eindelijk klaar voor om er te zijn voor het leven. We hebben de kennis, en hopelijk de moed, om te gaan staan voor dat waarvan we weten dat het waar is. We beseffen dat een hoofdstuk van het boek van ons leven voorbij is, maar misschien hoeft het volgende niet slechter te zijn. Het kan zelfs oneindig veel beter worden. Deze jaren zijn er om te vieren en te koesteren als we de moed hebben om de teugels van het bewustzijn te pakken en iets nieuws te creëren voor onszelf en voor de wereld.

Het drama van onze jeugd neemt niet af, maar het verandert. Iedereen heeft zijn of haar eigen drama's meegemaakt, heeft zijn of haar eigen reis gemaakt. We komen nu samen op een voorbestemde plek zodat we onze talenten, intelligentie, ons geloof en onze hoop kunnen samenvoegen. Als we onze plek binnen de gemeenschappelijke hartslag vinden, worden we individueel verheven. We hebben alleen gereisd, en nu gaan we samen reizen. Het echte drama op deze leeftijd is alleszins voorbij. Op een bepaalde manier gaat het nu pas beginnen.

Elke generatie brengt haar eigen talenten met zich mee, net als haar eigen problemen. Om ons voor te bereiden op de geweldige mogelijkheden die onlosmakelijk verbonden zijn aan de middelbare leeftijd, moeten we op een zeker moment de inventaris opmaken. Aan het middelbare leven beginnen betekent dat we onze mislukkingen en de lessen die we erdoor hebben geleerd onder ogen zien en dat we tegelijk erkenning willen voor wat we hebben gepresteerd. Soms hebben we het gevoel dat we nog niet echt

hebben gedaan waarvoor we hier op aarde zijn, en we verlangen ernaar om het te doen.

Soms hebben we het gevoel dat we onze jeugd hebben verspild, niet dat we lichtzinnig hebben geleefd, maar dat we alleen maar voor onszelf hebben geleefd. Sommige psychotherapeutische trends blijken ons niet echt goed te hebben geholpen, waardoor we een verstoord beeld van onszelf hebben. Zo voelen we ons eenzaam en hebben we een leeg gevoel op het moment dat we de troost van relaties het hardst nodig hebben. Omdat we hebben geleerd om alles wat er mis kan zijn met het leven uitentreuren te analyseren, stellen we een meer volwassen bestaan zo lang mogelijk uit. Nu we tientallen jaren te lang in een snelkookpan hebben gesudderd, komt er een latente levenskracht in ons omhoog met zo'n kracht en gevoeligheid, dat deze ons verrast. Waar we zouden moeten zijn en wat we hadden moeten realiseren toen we in de twintig en dertig waren, daar komen we nu we in de jaren veertig, vijftig en zestig aan toe. Maar het is niet te laat. We hebben niet doorstaan wat we doorstaan hebben, gebloed op de manier waarop we hebben gebloed, en zijn niet vernederd op de manier waarop we zijn vernederd om er vervolgens achter te komen dat het nu gewoon over is. Eigenlijk zijn we de wereld te veel verschuldigd om er zo gemakkelijk van af te komen. We zijn allemaal geboren met een belofte in ons, een belofte om de wereld beter te maken. En we hebben een verlangen om die belofte na te komen, iets wat niemand van ons voor altijd kan onderdrukken.

Er is een stille vraag die luid doorklinkt in ons hart: wat ga ik doen met de tijd die zich nog voor me uitstrekt? Misschien hebben we een soort uitstel gekregen, wat extra tijd waarin we het

juiste kunnen doen. Misschien doordat we diep vanbinnen verlangden naar nog een kans om iets zinvol te doen voordat we de eeuwigheid in gaan. De eeuwigheid is misschien nog ver weg, maar het is absoluut tijd om te beginnen.

Het is de ontzaglijke kracht van onze hervonden bescheidenheid die ons de laatste kans geeft om iets belangrijks te doen. Zullen we de schitterende zinloosheid die ons leven tot nu toe markeerde verwerpen? Zullen we de duistere en corrumperende patronen uit ons verleden herkennen en deze veranderen? Zullen we de kracht van de lessen die we hebben geleerd gebruiken? Zullen we op één lijn komen met het creatieve ritme van het universum door de weg vrij te maken voor een glorieuze toekomst waarin niemand kan zeggen dat we gewoon hebben opgegeven, maar waarin iedereen zegt dat we eindelijk aan de slag zijn gegaan? Als we eenmaal een bepaald punt bereiken, komt de draai-deur weer voorbij. We moeten het deze keer goed doen of we zullen sterven terwijl we het verkeerd hebben gedaan.

Wat we onze 'middelbare leeftijd' noemen hoeft geen keerpunt richting de dood te zijn. Het kan een keerpunt naar het leven zijn zoals we het nooit eerder hebben gekend, omdat we het niet kenden toen we te jong en te arrogant waren om de beperkingen ervan te kennen. Ouder worden maakt ons nederig, dat klopt. Maar het maakt ons er ook van bewust hoe kostbaar het leven is, en hoe fragiel. Nu is het tijd dat wij de rentmeesters en verzorgers van deze kostbare planeet worden, niet alleen in woorden, maar ook in passievolle daden. Tot het moment dat God ons vraagt om bij hem te komen, moeten we van deze wereld het huis van onze dromen maken.

Het besef dat we niet meer jong zijn botst op dit moment met een gevoel voor historische urgentie. We zien hoe serieus we deze tijd moeten nemen, en het is ons diepste verlangen om er iets aan te doen. Als we opnieuw betrokken raken bij de processen van het leven, gaan de processen van het leven weer op ons vertrouwen. We zullen ons vergeven voelen voor een verleden dat niet helemaal was zoals het had kunnen zijn, terwijl wij onze betrokkenheid tonen bij een toekomst die alles is wat ze maar kan zijn, nu we eindelijk volwassen zijn geworden.

De verloren zoon kwam laat thuis nadat hij veel had gefeest, maar zijn vader was heel blij hem weer te zien. Dat geldt ook voor de onze.

Waar je ook bent geweest, en wat je tot dusver hebt gedaan, je hele leven leidde naar dit moment. Nu is het tijd om je grootsheid volop te laten stralen; een grootsheid die je nooit bereikt zou hebben zonder precies die dingen mee te maken die je hebt meegemaakt. Alles wat je hebt ervaren heeft ervoor gezorgd dat je bent geworden wie je nu bent. Je bent misschien heel diep gezonken, maar God heeft geen beperkingen als het gaat om hoe hoog je kunt stijgen. Het is niet te laat. Je bent niet te oud. Je bent hier precies op tijd. En je bent beter dan je denkt dat je bent.

*Lieve God,
Zegen elke fase van mijn leven.
Laat mijn angstige gedachten
Uw wonderen niet blokkeren.
Laat mij in een diepere liefde oud worden.
Zorg er bij dit alles voor, net als in alle andere dingen,*

VOLUIT LEVEN NA JE VEERTIGSTE

*lieve God,
dat de wereld me niet blind maakt voor U.
Amen*

DO YOU BELIEVE IN MAGIC?

Op een gegeven moment gaat het leven minder over wie je gaat worden en meer over wie je bent geworden. Wat je vroeger zag als de toekomst is het heden geworden, en je vraagt je af of je leven niet beter zou zijn geweest als je er meer van had genoten. Maar hoe had je dat kunnen doen? Je was te druk met nadenken over de toekomst!

Als je eenmaal een bepaalde leeftijd hebt bereikt, kun je amper geloven dat je ook maar een minuut van je jeugd hebt verspild aan er niet van genieten. Het laatste wat je nu wilt doen is nog meer van je leven stelen door er niet volledig van te genieten terwijl het gebeurt. Je begrijpt eindelijk, niet slechts in theorie maar ook diep vanbinnen, dat dit moment alles is wat we hebben.

Als we jonger zijn, besteden we zoveel tijd aan proberen om iemand te zijn. Het wonder van de middelbare leeftijd is beseffen

dat wie we zijn als we niet proberen om iemand te zijn, de persoon is die we probeerden te zijn!

Je sluit niet langer je ogen om je af te vragen wie je over twintig jaar zult zijn. Als je slim bent, bestudeer je je huidige bestaan om te zien hoe je er nu voor staat. Je ziet het heden als een voortdurende scheppingsdaad. Je bestudeert je gedachten, gedrag en interactie met anderen aandachtiger. Je begrijpt dat als je het leven benadert terwijl je angst en verwijdering voelt, je niets anders kunt verwachten dan angst en verwijdering. Je wilt je sterke punten sterker maken en je zwakke punten verminderen. Je kijkt naar je wonden en vraagt aan God om ze te genezen. Je vraagt om vergeving voor de dingen waarvoor je je schaamt. Je haalt niet langer je tevredenheid uit dingen buiten jezelf, uit vervulling door andere mensen, of uit gemoedsrust in zowel het verleden als de toekomst. Je bent wie je bent, en niet wie je op een dag misschien wordt. Jouw leven is wat het is, en niet wat het op een dag misschien zal zijn. Door je te richten op wie je bent en hoe je leven er nu uitziet, kom je tot het ironische en bijna grappige besef dat, ja, het plezier zit in de reis zelf.

Een van de dingen waarvan ik de meeste spijt heb is dat ik de kerst-missverkiezing op de peuterschool van mijn dochter heb gemist toen ze drie jaar oud was. Aan de ene kant had iemand die voor mij werkte niet de moeite genomen om mij erover te vertellen. Aan de andere kant had ik overduidelijk een signaal afgegeven dat het me niets kon schelen of dat ik geen tijd had om te gaan. Nu denk ik weleens bij mezelf wat ik er nu niet voor over zou hebben gehad om die missverkiezing bij te wonen. Er ontbreekt een herinnering, en het voelt als een gat waar eigenlijk een

glimlach had moeten zitten. Het duurt jaren – voor sommigen voor ons te veel jaren – om te beseffen dat er niets prachtiger is dan de uitdrukking op het gezicht van een kind wanneer het blij is ons te zien.

Ik schaamde me toen ik besepte dat ik een beetje zoals mijn vader was geworden. Hij maakte zich zo druk over zijn carrière toen hij in de veertig en vijftig was, dat hij slechts één dag per week emotioneel beschikbaar was voor zijn kinderen. De hele week was het werken, werken en nog eens werken. Op zondag was hij van mij. Op alle andere dagen verlangde ik naar zijn gezelschap. Jaren later, toen zijn eerste kleindochter werd geboren, was hij door de jaren zachter geworden en daardoor schonk het hem meer voldoening om bij een kind te zijn dan op zijn werk.

Ik was altijd zo jaloers op de kleindochters aan wie mijn vader zoveel zorg en aandacht gaf. Ik wist dat als hij voor mij vader was geweest zoals hij nu grootvader was, ik een andere vrouw zou zijn geworden. Jaren later was ik met afschuw vervuld toen ik mijn vijfjarige dochter deze trieste woorden hoorde zeggen: 'Ik mis mijn mama zelfs als ze er is.'

Als we beseffen op welke momenten we eerder niet bewust aanwezig waren, verlangen we ernaar om het allemaal opnieuw te doen, maar deze keer op de juiste manier! De middelbare leeftijd is als deze geweldige knipoog van God, een kans om nu te zijn wie we eerder niet waren. Veel mensen doen boete voor het feit dat ze geen betere ouders zijn geweest door veel betere grootouders te zijn. En dat is vaak hoe hun kinderen hen vergeven. Maar sommige situaties zijn niet zo gemakkelijk opnieuw te doen, en sommige jaren kunnen niet zo gemakkelijk worden goedge maakt.