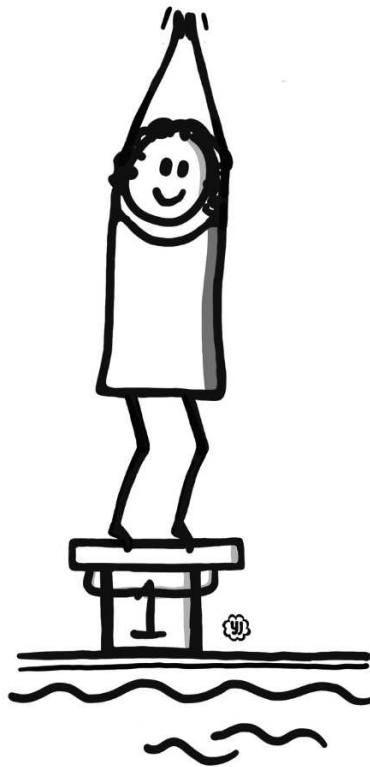


Óf..  
...je stapt  
in je Kracht!



*Zeven meter onder water*

**Simone Hartman**

## Colofon

Schrijver: Simone Hartman

Coverontwerp: Simone Hartman

Illustratie: Yvonne Jacobs

Auteursfoto: Annie van Dierendonck

ISBN: 9789403679990

© Balans Creaties - Simone Hartman

Eerste uitgave: december 2022

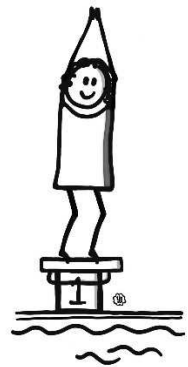
*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de schrijver.*

# Inhoud

Deel 1 .....	5
1. Stukjes .....	7
2. Goud .....	10
3. Wat je gelooft over jezelf .....	13
4. Verbinding .....	16
5. Vrijheid .....	18
6. The Wave .....	21
7. Ruimte .....	23
Deel 2 .....	25
8. Aan de leiding .....	27
9. Helemaal mezelf .....	30
10. Uit de bocht .....	32
11. Rust .....	37
12. Bewust kiezen .....	42
13. 'Kan ik dan helemaal niets?' .....	46
14. Een nieuwe basis .....	50
Deel 3 .....	53
15. Het is er nog .....	55
16. Voor even terug naar toen .....	58
17. Where do I begin .....	62
18. Meer van hetzelfde .....	66
19. Overzicht .....	69
20. Opruimen .....	71
21. Over de streep .....	73
22. Tot besluit .....	74

***‘Heb jij ook gesproken?’***

# Deel 1





# 1. Stukjes

## *Het hele verhaal*

‘Ik verbind me weer met alle stukjes die van mij zijn.’

Ik ben opgestaan en weet het zeker. Dit is wat ik nodig heb. Dit is waar ik anderen mee mag inspireren en waar nodig in mag begeleiden. Om die stukjes van jezelf op te pakken die je onderweg verloren bent. Terug naar wie je bent.

Als ik zelf vijftig geworden ben, is het tijd voor een aantal van die stukjes. De onderliggende reden? Ik mis mijn moeders verhaal. Haar kan ik niet meer vragen naar hoe zij bepaalde dingen heeft beleefd. Voor mijn eigen kinderen wil ik dat vastleggen. Momenten in mijn leven die bepalend zijn geweest, veiligheid en onveiligheid en hoe ik daar mee om ben gegaan.

Het resulteert in een verhelderende innerlijke reis, terug naar momenten waarop ik ongewild stukjes van mezelf ben kwijtgeraakt. Verhalen die zich vastgezet hebben in mijn hoofd komen stuk voor stuk weer in beweging. De werkelijke toedracht is vaak anders dan hoe ik het (vooral als kind) heb beleefd.

De week dat ik me terugtrek in Zuid-Limburg, om te focussen op wat ik nodig heb om dat verhaal te kunnen schrijven, is het alsof ik een puzzel te maken heb. Een puzzel met stukjes uit mijn leven die net niet lekker meer pasten in het totale beeld. Het lukt. Het lucht me op. Ik kom weer in beweging en maak oude bewegingen af, bewegingen die zich verstild in mijn binnenste hebben vastgezet. Bewegingen die mijn aandacht nog vragen voor ik ze los kan laten om vrijer verder te gaan.

Eind 2017 heb ik het voor elkaar. De eerste versie van mijn manuscript, van dit voor mij zo belangrijke boek waarin ik mijn beelden verhelder, waardoor ik verder kan.

Mijn vriendin Ulberthe vraag ik om met mij mee te lezen. Ik ken haar al mijn hele leven, dus het is waardevol dat ze dat wil doen. Zij kent mij door en door. Dus stuur ik haar een ruwe versie van het manuscript. Ik vraag haar speciale aandacht om te kijken of ‘het plaatje klopt’. Dat is belangrijk voor me, dat ze mij erin herkent, in dit beeld dat ik geschetst heb, in de woorden die ik schrijf.

Ze mailt me haar feedback, waarvan ik straks een klein stukje met je deel. Op 26 juni 2018 – precies 20 jaar na het onverwachte overlijden van mijn moeder - presenteer ik mijn verhaal. Dat ik geen afscheid heb kunnen nemen, dat vond ik misschien nog wel het ingewikkeldste aan het hele proces. Het voelde niet altijd veilig om mijn emoties daarover te laten zien. Bovendien, het leven ging door, toch?

En toch wil het eruit. Natuurlijk. Schrijven helpt. Het verheldert. Lang onderdrukte emoties komen naar boven en de spanning die daaraan gekoppeld was ontlaadt zich. Die avond, 26 juni 2018, deel ik mijn verhaal met mensen die mij lief zijn. Dat zijn er nogal wat. Ook het delen is fijn. Ik sta weer in mijn kracht. Alles mag er zijn. Het geeft me lucht en nieuwe energie. Dat is dat.

Op een winterse dag eind 2020, de precieze datum weet ik niet meer, kom ik op een onverwacht moment haar e-mail van toen weer tegen. Is het juist omdat ze er op dat moment zelf niet meer is, dat wat ze schrijft zo bij me binnenkomt?

Voor me ligt de uitgeprinte versie van haar e-mail, die ik netjes heb gearchiveerd. Het maakt me stil, dat ik hier nu zomaar op stuit, terwijl ik eigenlijk op zoek was naar iets anders. Het is ook mooi. Alsof ze uit een ander universum toch ineens weer naast me staat. Stukjes van haar feedback deel ik met je, omdat ze mede de basis vormen onder dit tweede deel van mijn persoonlijke verhaal. Ulberthe schrijft:

*'Lieve Simone, ik heb je boek 3x gelezen. Ik vond het spannend om te lezen en dat komt door vorm en inhoud. Ik vind het knap hoe je al die puzzelstukjes bij elkaar hebt gevonden en het feit dat ze door elkaar aan mij als lezer gepresenteerd worden heel passend en mooi, net als de vele metaforen die je gebruikt. Je schrijft beeldend, dat past bij wie je bent.*

*Ik heb het met plezier gelezen. Soms werd ik er ook droevig van. Ik denk dat dat komt omdat de verzameling puzzelstukjes die je presenteert momenten zijn waarop je een stukje van jezelf kwijtraakte.*

*Het besef dat er meer mensen zijn die stukjes kwijtraken van zichzelf, is heel troostend. Er zijn er maar weinig die dat zo mooi kunnen beschrijven. Ik denk dat het voor veel mensen herkenning geeft en dat ze er nog nooit zo naar hebben gekeken. Heel krachtig!*