

Ik doe ook maar wat

Tessa Voorn

Eerste druk, 2024

ISBN: 9789403746463

Copyright © 2024: Tessa Voorn

Auteur: Tessa Voorn

Vormgeving: Kirsten Alandt

Fotografie: Kirsten Alandt

Uitgever: Mijnbestseller.nl

“Je kunt *jezelf*
pas leuk
vinden als je
jezelf bént.”

Tessa Voorn

Inhoudsopgave

Voorwoord 7

How it started 11

Onzekerheid 29

Relaties 47

Verslaving 65

Identiteit & Imago 87

Mindset 99

How it's going 117

Dankwoord 127

Literatuurlijst 129

Voorwoord

W ellicht heb je dit boek gekocht omdat je jezelf herkent in de titel, dit boek goede recensies krijgt op internet, of omdat je gewoon nieuwsgierig bent. Het zou ook kunnen zijn dat een vriend of vriendin je adviseerde dit boek te kopen. Hij of zij heeft er immers veel aan gehad. Een andere optie is dat je dit boek zag liggen en de foto je erg aansprak. Het kan van alles zijn.

Grote kans dat je mij niet kent want bekend ben ik niet in Nederland. Het kan ook zijn dat je wél weet wie ik ben. Dat we vrienden of familie zijn, of dat we een connectie hebben via sociale media. Wat je beweegredenen voor de aanschaf van dit boek ook zijn, ik vind het leuk dat je op deze pagina beland bent. *Welkom!*

Waar is dit idee eigenlijk ontstaan? Zo'n anderhalf jaar geleden begon ik met bloggen. Toen ik in 2022 het vliegtuig instapte naar Zuid-Afrika, leek het mij leuk om verhalen te schrijven over dingen die ik meemaakte en om hersenspinsels die ik had, te delen. Mijn blogs gingen eerst over reizen en dingen die daar gebeurden, maar al gauw switchte ik naar allerlei onderwerpen, zoals: omgaan met tegenslag, hoe te dealen met onzekerheid, wat doe je met vriendschappen/relaties die voor je gevoel niet meer bijdragen, hoe zoek je uit wie je echt bent, en nog veel meer.

Toen ik openlijk over mijn *issues* begon te schrijven, kreeg ik al snel tientallen reacties van mensen die herkenning zagen in wat ik schreef. Mijn inbox stroomde vol met vragen en zelfs bedankjes. Mensen die ik kende, maar ook mensen die ik totaal niét kende en dat raakte mij enorm. Ik vond de reacties zó leuk dat ik zin kreeg om meer te schrijven. Al snel kreeg ik het gevoel: *wat als ik een boek schrijf?*

Ik voel dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. We hebben allemaal een uniek verhaal die bestaat uit onze eigen achtergrond vol leuke, maar ook minder leuke ervaringen, talenten maar ook gebreken. Ondanks dat we weten dat we elkaar best wat vaker mogen helpen, is de ieder-voor-zich methode nog erg populair. Terwijl het woord samenleving niet voor niets valt op te delen in twee woorden: samen & leven.

Ik zal trouwens eerlijk toegeven dat ik het wiel ook niet heb uitgevonden, maar dat verklapt de titel al. Sterker nog, er gaat nog steeds een hoop niet volgens plan in mijn leven en dat is oké. Anders wordt het ook wel snel saai. Daarnaast vind ik het mooi dat we allemaal niet precies weten waar we mee bezig zijn, maar laat dat ons nu juist verbinden.

Ik vind het fijn dat je tijdens het lezen een goed beeld krijgt van wie ik ben, zodat je weet waar ik vandaan kom. Zorg ervoor dat je tijdens het lezen van dit boek je eigen mening behoudt en gebruik de mijne *als een sausje daar overheen*. Ik schrijf niet langdradig want daar heb ik een hekel aan. Ik schrijf al helemaal niet alleen over levenslessen en het zogenoemde ‘onbereikbare geluk’. Ik wil samen met jou kijken naar waar er voor jou nog winst te behalen valt.

Wat heb jij hieraan?

We worstelen allemaal met de terugkomende uitdagingen van het leven en worden geconfronteerd met situaties waarvan we ons afvragen waarom ze op ons pad komen. Die constante golf van hoogte- en dieptepunten, is dat gewoon ‘the way of life’, of zijn we er zelf verantwoordelijk voor? Tijdens mijn ontdekkingsproces naar het antwoord op deze vraag, heb ik opdrachten voor mezelf bedacht om meer inzicht te krijgen in mijn gedrag en waarom ik de dingen doe zoals ik ze doe. Deze opdrachten, die ik als waardevol beschouw

voor mijn eigen groei, zal ik gaan delen met jou. Met als doel dat jij daardoor meer kunt ontdekken over jezelf, je eigen patronen kunt herkennen en de processen aan kunt gaan waar jij op dit moment aan toe bent.

Ik wil je meenemen in mijn onderzoek, mijn obstakels, mijn lessen en mijn levensvreugde. *Het verhaal is eerlijk, volledig ongefilterd en kwetsbaar, neem dat maar van mij aan.* Ik hoop dat dit boek je mag inspireren en dat we samen kunnen groeien en sterker kunnen worden.

Het is mijn droom om alles te kunnen delen met jou en daarom heb ik dit boek geschreven. Je kunt dit boek gebruiken als een vorm van herkenning, een duwtje in de juiste richting en als de goede vriendin die je steunt en waar nodig, je een spiegel voorhoudt. Het afgelopen jaar heb ik veel inzichten gekregen en de tijd genomen om te helen, zodat ik nu verder kan zonder later te denken: *had ik dit maar eerder onderzocht.* En dat gun ik jou ook.

Laten we samen door dit boek gaan. Ik doe mijn deel, jij doet jouw deel.

X, Tessa



DEEL 1

How it started

Voor opvoeding bestaat geen ‘perfecte’ manier. Elke ouder/verzorger heeft zijn eigen stijl en benadering van opvoeding. Meestal is die gebaseerd op eigen ervaringen, waarden en overtuigingen. Onze opvoeding bepaalt voor een groot deel uit hoe wij het leven vormgeven en is daarom ontzettend belangrijk. We bepalen als het ware door het sausje van onze ouders/verzorgers wie we willen zijn. Ook de normen en waarden die we van hen meekrijgen tellen hierin mee. Wat vonden zij vroeger belangrijk en wat gaven zij jou mee?

Waarden als oprechtheid, nuchterheid en zorgzaamheid waren essentieel in mijn opvoeding. ‘De relatie met de ander is een continue wisselwerking,’ zei mijn moeder altijd. ‘Wat je geeft krijg je ook weer terug.’ Ik herinner mij nog dat we een buurvrouw hadden met wie we goed konden opschieten. Als we met het gezin weggingen, paste ze vaak op onze kat. En als zij wegging gaven wij op onze beurt haar planten water. *Dat doe je voor elkaar* werd mij geleerd.

Die vriendelijkheid zit in haar karakter. Dat heb ik denk ik wel van haar. Ik vind het fijn om anderen te helpen met de kleine dingen in het leven, maar ook om een diepere verbinding met hen te zoeken. *Hoe kunnen we elkaar naar een hoger level tillen? Hoe maken we elkaar als het ware een nog mooier mens?*

In ons gezin was aandachtig luisteren naar elkaar één van de belangrijkste dingen. Wat heeft de ander te vertellen en hoe kunnen we ervoor zorgen dat we elkaar nog beter begrijpen? Laten we samen een stukje terug in de tijd gaan.

Komt ‘ie: Ik ben geboren in 1998, in Amersfoort. Ik groeide op met beide ouders en mijn oudere zus. Mijn vader is een levendige, impulsieve en charmante man. *Never a dull moment* is een van zijn lijfspreuken. Hij is dol op verrassingen, vooral als het om anderen gaat. Met hem is er vaak iets spannends te beleven. Mijn vader

heeft een sterke mening en laat niet snel over zich heen lopen. Daarin lijk ik op hem. Ik herinner mij nog goed een meningsverschil dat ik had met een meisje uit mijn klas toen we ongeveer *zeven* jaar oud waren. Ik was weer eens veelte fanatiek bezig en vaak als ik de smaak te pakken had, ging ik net zo lang door tot ik gewonnen had. We speelden tikkertje buiten in teams geloof ik en plotseling besloot één van de meisjes niet meer mee te doen. *Wat deed ze nou? We waren nog lang niet klaar met het spel!* ‘Anders trek ik je darmen eruit,’ zei ik. Dat was niet helemaal wat bedoeld werd met ‘niet over je heen laten lopen’. Mijn moeder is gecontroleerd, perfectionistisch en een echte doorzetter. Dankzij die eigenschappen heeft ze een prachtige carrière opgebouwd en een flinke dosis zelfvertrouwen. Jaren geleden is ze begonnen met haar eigen bedrijf, gedreven door de droom om iets te creëren. Om zelf iets op te bouwen. *And so she did.*

Allebei mijn ouders hebben een zeer succesvol leven, als ik dat mag zeggen. En ze zijn ook nog eens ontzettend lief. ‘Je kunt alles bereiken als je maar bereid bent hard te werken’ is een waardevolle les die ze mij allebei hebben bijgebracht. Ik voel echt dat ik een combinatie ben van hen beiden. Mijn vader doet alleen dingen die goed aanvoelen; alles wat niet bijdraagt aan zijn geluk laat hij links liggen. ‘Het leven is te kort om je tijd te verspillen aan dingen waar je niet blij van wordt’, vindt hij. Aan de andere kant heeft mijn moeder mij geleerd om door te zetten en niet op te geven als het even tegenzit. Een van haar favoriete uitspraken is dan ook: ‘Gooi je oude schoenen niet weg voordat je nieuwe hebt’. Natuurlijk zit hier nuance in. Als iets je niet gelukkig maakt, moet je de situatie veranderen. Ik geloof ook dat je grotendeels zelf in staat bent om dit te doen. Uiteindelijk ben jij de eigenaar van jouw leven. Hoe wij tegen dingen aankijken en hoe wij het leven ervaren, wordt bepaald door de factoren van *nature* en *nurture*. Nature wil eigenlijk