

ALLES
MAG ER
ZIJN



LEVEN ZONDER VOORORDELEN

ANGELA VAN BEBBER | 2020

www.allesmagerzijn.nl

© 2020, Angela van Bebber

ISBN 978-94-6247-156-6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inhoud	3
Voorwoord	7
Voorgeschiedenis	11
Gedicht 'Vrij zijn'	14
Deel 1: Nieuwe wegen inslaan na Achmea	15
De laatste loodjes bij Achmea Hypotheekbank	16
Gedicht 'Dromen'	19
Een apart en sterk gevoel	20
Gedicht 'Vertrouwen'	28
Uitkeringssituatie	29
Ontmoetingen	34
Deel 2: Alles Mag Er Zijn	53
Alles mag Er Zijn	54
Gedicht 'Raar'	68
Familie	69
Gedicht 'Blij'	76
Lichaam	77
Schilderles	79
Deel 3: Persoonlijke ontwikkeling	87
Loslaten en Omarmen	88
Gedicht 'Loslaten'	95
Ik mag er ook zijn	96
Gedicht 'Eenzaam'	115
Geland op een steen	116
Brief aan Angela	123
Gedicht 'Helemaal mezelf'	125

Deel 4: Mezelf laten zien	129
Netwerken en social media	130
Universiteit van Nijmegen	137
Vrouwen ontmoeten Vrouwen	139
Verrassende opmerking	142
Proefdraaien	145
Tilburg in dialoog	147
Gedicht 'Zijn'	149
Voor de klas	150
Begrijpen	154
Interview voor de lokale tv	156
Mannen	159
ROC Debatkuip	163
Gedicht 'Verdraagzaamheid'	168
Zij Spreekt	169
Radio	171
Smart & Sexy	175
Proeftuin VVAO	178
Zeeuws meisje	180
Fontys	183
PUURervaren	186
Out-of-the-box	189
Gedicht 'Leef'	191
Hulp van 'Boven'	192
Succes Ontmaskert	194
Pink Ladies	196
Human Library	198
Festival Nu & Straks	203
Gedicht 'Wijsheid'	209
Conferentie LHBT	210

Zomaar op mijn pad	212
Roze Zaterdag	214
Gedicht 'Uniek Hetzelfde'	216
Speakers' Corner	217
Deel Je Verhaal	219
Meer ervaringen bij vrouwenverenigingen	222
Gedicht 'Groeien'	227
Afsluiting	229
Eerder verscheen	231

STIL? HEERLIJK TOCH!

ER ZIJN ZOVEEL MENSEN
DIE VAN JE HOUDEN EN JE
DANKBAAR ZIJN.

ECHT STIL IS HET
DAAROM NOOIT...

INGE

VOORWOORD

Ik kan dit boek niet beter beginnen dan mijn broers, zussen en hun kinderen te bedanken voor hun steun gedurende de jaren. Zonder jullie was alles toch een stuk minder gemakkelijk geweest. Dat geldt ook voor mijn overleden ouders en zus. Regelmatig bieden ze ondersteuning tijdens de sessies bij Anita, een medium dat ik regelmatig bezoek. Met heel veel liefde draag ik dit boek aan mijn overleden ouders en zus op.

Niet lang na het uitbrengen van mijn boek 'Eindelijk, ik lééfé' in 2009 kreeg ik de vraag of er een vervolg zou komen. Men was nieuwsgierig naar mijn belevenissen in de jaren erna. Ik had toen nog geen idee wat er allemaal op mijn pad ging komen. Gaandeweg leerde ik mijn missie kennen: mijn levenslessen en ervaringen in lezingen en in voorlichting op scholen uitdragen. Met als doel om mensen tot nadenken te stemmen misschien zaken in een breder perspectief te gaan bezien, te inspireren, te gaan doen wat ze echt leuk vinden.

Vanaf 2011 is mijn leven in een stroomversnelling geraakt. Ik werd werkeloos en dat was noodzakelijk om de tijd en de ruimte te creëren om de confrontatie met mezelf aan te kunnen gaan. Het bleek dat er heel veel moest worden verwerkt, iets waar geen tijd voor was in de periode dat ik nog werkte. Alles klopte en zo voelde het ook. Ik volgde workshops, trainingen en ging naar netwerkbijeenkomsten. Zo ontmoette ik veel mensen die niet voor niets op mijn pad kwamen.

Ik leerde mediums kennen die ieder op hun eigen wijze mij verder hielpen om mijn verleden een goede plek te geven en dat was niet

gemakkelijk. Meermaals heb ik erbij stil gestaan om afscheid van dit leven te nemen.

Je zult passages tegenkomen die je wellicht niet goed kunt plaatsen, die 'zweverig' overkomen. Dat is ieders persoonlijke opvatting en die is helemaal goed. Bij sommige heb ik zelfs getwijfeld of ik ze zou opnemen. Toch heb ik dat gedaan, juist omdat ik wil laten zien wat er allemaal op mijn pad is gekomen en op wat voor bijzondere manier ik geholpen werd.

Ik heb lang nagedacht over de titel en uiteindelijk werd dat, geheel in stijl met mijn bedrijfsnaam, 'Alles Mag Er Zijn'.

Ik heb mijn belevenissen opgetekend in vier delen.

- **Deel 1 | Nieuwe wegen inslaan na Achmea:** Mijn omgang met de uitkeringsinstanties, de eerste coaching en ontmoetingen.
- **Deel 2 | Alles Mag Er Zijn:** Mijn visie en missie. Daarnaast laat ik zien dat ik er van mijn familie mag zijn, dat mijn lichaam er mag zijn en dat ook mijn (onvermoede) creativiteit er mag zijn.
- **Deel 3 | Persoonlijke ontwikkeling:** Mijn worsteling en de hulp hierin van mediums.
- **Deel 4 | Mezelf laten zien:** Ik heb mij voor veel mensen opengesteld. Hoe kwamen de contacten tot stand: die eerste stap is belangrijk.

Sinds 2007 schrijf ik aan het eind van het jaar als kerstkaart een gedicht waarin ik een ervaring/les van dat jaar beschrijf. Ik wil deze met nog meer mensen delen. De teksten worden dan ook afgewisseld met mijn gedichten. Het gedicht 'Helemaal Mezelf' kwam tot stand doordat een van mijn vriendinnen mij uitdaagde om een brief aan mezelf te sturen als afsluiting van mijn proces. De briefvorm voelde niet goed, wel de dichtvorm.

Het is geen uitputtende verdiepingsslag geworden. Dat past ook niet bij mij. Ik

ben iemand die het grove plaatje schetst wat is bedoeld om je naar aanleiding van mijn visie en ervaringen te laten nadenken en wellicht zaken in je eigen leven te laten herkennen. Wat je niet weet, dat zie je niet, daar kun je niet op reageren. Ik ben benieuwd wat die nieuwe bewustwording bij jou gaat losmaken. Dat is jouw eigen proces.

Ik had mijn ervaringen niet kunnen delen zonder toestemming van die mooie mensen die ik heb mogen ontmoeten. Het was fijn met jullie te hebben mogen samenwerken: de ene keer volgde ik een workshop, de andere keer stond ik voor de klas. Jullie hebben allemaal bijgedragen aan mijn proces en ontwikkeling en waren enthousiast dat jullie in dit boek mochten voorkomen op de wijze zoals jullie zelf wensten. Jullie hebben elk de eigen tekst bekeken, commentaar geleverd en tenslotte goedgekeurd. Dank allemaal.

HET ENIGE NORMALE
IN DEZE WERELD IS
DAT WE ALLEMAAL
VERSCHILLEND ZIJN.

Tot slot: Het schilderij op de cover van dit boek is van mijn hand. Het paarse hart met mijn handen en vingers die het omarmen kwam spontaan in mij op. Pas later bedacht ik me dat dit schilderij een perfecte foto voor de cover kon zijn. Ik heb mezelf leren omarmen. Het staat ook voor elkaar leren omarmen. Ik had dit niet beter kunnen doen. Ik ben er best trots op dat ik dit zelf heb bedacht naar aanleiding van de schilderles waarover meer in deel 2.

Angela van Bebbber

VOORGESCHIEDENIS

Ik heb een erg zwaar proces doorgemaakt voordat ik er achter kwam wat er met mij aan de hand was.

Bij mijn geboorte kreeg ik de naam Louis wat inhoudt dat ik als jongetje ben geboren. Althans, zo zag ik er uit. En zo ben ik ook opgevoed. Ik was een jaar of acht en kreeg een onbedwingbare drang om een rok of jurk aan te trekken. Stiekem haalde ik een rok uit de kast van moeder en trok die aan. Ik kreeg rust in mijn hoofd. Dit voelde goed, dit paste bij mij. Ik snapte er niets van. Tegelijkertijd bonsde mijn hart in mijn keel. Snel heb ik de rok terug gehangen. Vanaf dat moment heb ik elke gelegenheid aangegrepen om mij te kunnen omkleeden. Ik kon absoluut niet meer zonder.

Ik heb veel geworsteld met de vraag wat er met mij aan de hand was. Op mijn zestiende heb ik tegenover een van mijn toenmalige vrienden het woord zelfmoord in de mond genomen. Het is nooit zover gekomen, maar ik heb er door de jaren heen vaak bij stil gestaan.

In juli 2001 (ik was 49) heb ik de eerste stap gezet naar mijn coming-out. Mijn familie wist intussen dat ik me vaak omkleedde, maar ik had zelf nog steeds niet in de gaten dat ik in feite transseksueel ben. Ik bezocht een echtpaar dat travestieten en transseksuelen helpt met het kiezen van de juiste kleding. Daar kocht ik ook mijn eerste pruik. Zij maakten mij duidelijk dat ik transseksueel ben. Op mijn vijftigste verjaardag in 2002 heb ik mij voor het eerst aan mijn familie, vrienden en kennissen als vrouw getoond: Angela (zo noemde ik mij al vanaf de eerste keer dat ik mij omkleedde). De reacties waren positief. Men was blij voor mij. Het was een onvergetelijke dag.

Ik ben vanaf mijn coming-out steeds heel open geweest naar iedereen. Ik denk dat ik daarom niet veel weerstand heb ondervonden. Het moeilijkste was dit natuurlijk voor mijn broers en zussen en mijn moeder, vader was al in 1994 overleden. Uiteindelijk hebben ook zij mij allemaal een positieve plek in hun leven gegeven en heb ik met elk van hen een goede relatie. Niet iedere transseksueel heeft dat geluk.

In de loop van 2002 heb ik het proces van verandering in gang gezet. Ik bezocht een psychologe die in transseksualiteit is gespecialiseerd. Na enkele ontmoetingen adviseerde ze om mij aan te melden bij het genderteam van de Vrije Universiteit in Amsterdam. In januari 2003 had ik daar de intake en ging ik het traject in. Op 11 juli 2006 vond de geslachtsveranderende operatie plaats.

Voorafgaand aan deze operatie heb ik een brief aan Louis geschreven:

Mijn God Louis, wat heb ik met jou toch allemaal te stellen gehad. Wat is het moeilijk geweest voor je. Hoe heb je het uiteindelijk allemaal klaargespeeld. Altijd had je volgens mij al het idee dat er iets niet klopte. Dat je anders was. Je had geen hulp in dat proces. Je moest het helemaal alleen doen. Daarvoor heb ik bewondering voor je, want je hield je staande. Je was zo sterk. Ik kon je helaas niet helpen, want jouw proces moest uiteindelijk uitmonden in het mijne.

Daarvoor moest je veel doormaken. Je moest je verstoppen. Steeds maar weer. Altijd weer die angst op ontdekking. Een enkele keer kon je je uitspreken, vond je eindelijk een klankbord. Ik vond je een persoon met een zeer open mind naar anderen toe. Het maakte je niet uit wat iemand deed of was, dat accepteerde je. Je liet mensen in hun eigenwaarde. Je hielp iedereen waar je kon. Van de andere kant kon de buitenwereld niet tot jou doordringen, logisch ook met jouw geheim. Eigenlijk leefde je naast de samenleving in plaats van erin. Misschien mag ik wel zeggen: op een eiland. Meer en meer ben ik dat nu gaan inzien.

Dat is ook belangrijk voor mij, want ik kom uit jou voort en draag dus ook nog wat van die last mee. Het belangrijkste is dat het nu wordt herkend en er dus aan gewerkt kan worden. Ik ben blij voor je dat je steeds positief bent gebleven al heb je je vaak 's nachts in bed afgevraagd waarom dit jou moest overkomen. Dan dacht je: het zal wel een reden hebben. Daardoor ben je niet doorgeslagen. Daarvoor ben ik je dankbaar. Ik was altijd dichtbij, maar kon je niet helpen. Uiteindelijk kon je jezelf en ook mij bevrijden van die onnoemelijk zware last. Staat niet geschreven: Hel is weten wie en wat je bent, maar je kunt het niet ervaren. Een hel was het voor ons beiden. Ik bedank je dat je me de kans hebt gegeven om mijn leven te kunnen leiden. Dat je me de vrijheid hebt geschonken. Inderdaad: de dood lost niets op, je neemt je last alleen mee.

Ik heb je leren kennen als een doorzetter, voor vrijwel iedereen een onzichtbare eigenschap. Maar je was het wel. Het spijt me dat ik je de afgelopen tijd veel heb vervloekt. Dat was niet eerlijk van me, want jij kon er ook niets aan doen dat moedertje natuur een gruwelijke speling van het lot voor jou in petto had. Ik weet dat je me dat al hebt vergeven, want zoals jij boos was dat je niet mij kon zijn, zo was ik boos op dat alles wat ik heb moeten missen. Staan we een beetje quitte. Ik heb jou ook vergeven, want een deel van jou zal altijd van mij zijn, zal altijd bij mij zijn. Wil jij me nu steunen, want ik heb ook nog een behoorlijke weg te gaan. Dat kan ik niet alleen. Ik heb veel fijne mensen om me heen die me helpen waar ze kunnen, maar jij blijft toch mijn grootste steun en toeverlaat, want jij kunt me het beste inschatten, kent me het beste. Jij kent mijn gemis het beste. Samen slaan we ons er wel doorheen. Dank je lieverd!

Angela

Enkele jaren later, op 15 november 2009, presenteerde ik mijn boek 'Eindelijk, ik lééf'. Meer informatie hierover vind je achter in dit boek.

VRIJ ZIJN

Om gedachten te hebben

Ook om ze los te laten

Om te voelen wie je bent

Ook om wie je niet bent

Om beslissingen te nemen

Zoals het bij je past

Om lief te hebben

Er voor elkaar te zijn

Te zijn wie je bent

Van vooroordelen

Open staan voor andere meningen

Om te respecteren

Om te genieten

Velen kunnen, mogen, durven niet vrij te zijn.

Prijs je gelukkig als jij wel tot dat alles in staat bent.

DEEL 1



NIEUWE WEGEN INSLAAN NA ACHMEA

WIE OF WAT ER
OOK OP JE PAD
MAG VERSCHIJNEN:

HET GEBEURT
MET EEN REDEN.

*'Realiseer je dat je een krachtig persoon bent.
Als je niet tegen kritiek zou kunnen
deed je nu niet wat je doet.'*

DE LAATSTE LOODJES BIJ ACHMEA HYPOTHEEK BANK

Ik werk sinds juli 1997 bij Woonfonds Hypotheken wat na de verhuizing naar Den Bosch in Achmea is opgegaan en heb het daar uitstekend naar mijn zin. Bij Woonfonds Hypotheken werd ik aangenomen om onder meer de postkamer op te zetten. Eenmaal vallend onder Achmea krijg ik magazijnbeheer als onderdeel van Achmea Facilitair Bedrijf onder mijn hoede. Belangrijke taken zijn de voorraden kantoorartikelen, drukwerk en marketingartikelen op peil te houden en daarnaast leveranciers te ontvangen en te zorgen dat de vuilafhandeling goed verloopt. Het werk wat ik doe is mij op het lijf geschreven.

In 2010 wordt meer en meer duidelijk dat de afdeling facilitaire dienst met postkamer en magazijnbeheer geen lang leven meer beschoren is: reorganisatie. Langzaam wordt mijn takenpakket ingekrompen met als gevolg dat ik vrijwel niets meer te doen heb. Dit is geen leuke tijd. Ik vraag me echt af wat ik er nog te zoeken heb. Zo sleept dat jaar zich voort en weten mijn collega's van de postkamer en ik dat wij op 31 december 2010 definitief de deur van Achmea Hypotheekbank in Den Bosch achter ons zullen sluiten.

Op 14 december schrijf ik een afscheidsbrief aan al mijn collega's en bedank hen voor hun steun en betrokkenheid tijdens mijn proces van geslachtsver-

andering en voor de prettige samenwerking. Tegelijk met dit bericht ontvangt iedereen mijn inspiratiekaart 'Dromen'.

In de loop van december wordt een bijeenkomst belegd voor iedereen die door deze reorganisatie weg moet. Ik weet dat ieder van ons tijdens onze periode in het ATC (Achmea Transfer Centrum) een contactpersoon krijgt. Ik ben bang dat ik een man krijg toegewezen en begin me onbewust tegen mannen af te zetten. Dat is jammer, want ik heb altijd heel goed met iedereen, dus ook met de mannen, kunnen samenwerken.

Ik voel me het meeste op mijn gemak als ik met vrouwen samen ben. Tijdens lunchpauzes zocht ik al het gezelschap van vrouwen, ook in de periode voordat ik uit de kast kwam. Naar mijn gevoel zou een vrouw zich beter kunnen inleven als ik tijdens de periode in het ATC niet goed in mijn vel zou zitten. In mijn ogen zou een man daar niet toe in staat zijn.

Tijdens de bijeenkomst voel ik me niet op mijn gemak. Met een nors gezicht luister ik naar de woorden van mijn chef. Ik krijg van hem te horen dat ik door een mannelijke collega vanuit Zwolle word begeleid. Als door een adder gebeten reageer ik boos: 'Wat moet ik met een man om mij te begeleiden? Die snapt toch niks van mij. Ik heb liever een vrouw. Een vrouw past veel beter bij mij.' Hij reageert duidelijk gepikeerd: 'Houd nu eens op met steeds boos op mannen te reageren. Deze man kent het klappen van de zweep en kan je heel goed van dienst zijn.'

Ik houd verder mijn mond, maar mijn gezicht spreekt boekdelen.

's Avonds in bed laat ik de hele dag nog eens rustig de revue passeren. Hij heeft natuurlijk gelijk. Mannen kunnen er ook niks aan doen dat ik vroeger een man heb moeten spelen. Het wordt tijd om die boosheid te laten gaan. Ik beseef nu ook dat ik niet ageer tegen mannen persoonlijk, maar tegen het mannelijke in mijzelf. Ik kan nog steeds niet omgaan met het gegeven dat ik zo lang in een

.....

mannenrol heb moeten leven. De komende jaren zal ik daar stevig mee aan de slag gaan, al besef ik dat op het moment van mijn vertrek nog niet. Hoe dan ook wordt een mooie periode afgesloten. Eentje waarin ongelofelijk veel is gebeurd. Dat had ik mij voor 1997, in dat jaar werd ontdekt dat ik mij wel eens omkleedde, of zelfs in 2001, toen ik uit de kast kwam, niet kunnen bedenken.

DROMEN

Van een betere wereld

Van een tolerante wereld

Van een respectvolle wereld

Van een mooie toekomst

Van het waarmaken daarvan

Van het zetten van daartoe noodzakelijke stappen

Van eindelijk lef tonen

Van voor jezelf durven gaan

Van oude zaken achter je laten

Van een vriend

Van een vriendin

Nee, dromen zijn geen bedrog

Als je er voor gaat

Er voor vecht

Er in gelooft

'Jouw werk is: ontdekken wat jouw werk is en je er dan met hart en ziel aan geven.'

Boeddha

EEN APART EN STERK GEVOEL

In de laatste twee maanden van 2010 is er wat met mij gebeurd. Mijn gevoel heeft mij een boodschap gegeven. Voor mij best bijzonder, want ik ben niet de persoon die gemakkelijk bij haar gevoel kan komen. Ik zit eigenlijk altijd in mijn hoofd. Dit nu is heel sterk. Dit gevoel vertelt mij: 'We hebben er voor gezorgd dat het hier voor jou gaat stoppen. Het is tijd om jouw levenslessen te gaan uitdragen.' Met 'we' wordt 'gene zijde' bedoeld. Op een of andere manier geeft mij dat vertrouwen. Het is niet dat ik stemmen hoor. Het is een weten. Ik zeg nu weleens: 'Wanneer, hoe en wat vertellen die grappenmakers daarboven er niet bij. Dat mag ik zelf uitzoeken.' Die zoektocht begint dus vanaf 1 januari 2011.

Ik heb nooit voor ogen gehad voor mezelf te starten. En nu, 59 jaar jong, mag ik daar aan gaan denken. Bizar. Anderen denken aan stoppen, gaan met pensioen, en ik

ATC

In het ATC (Achmea Transfer Centre) krijg ik een korte cursus solliciteren, moet mijn competenties opschrijven en uitzien naar vacatures binnen Achmea. Tijdens een van die bijeenkomsten wordt van ons verlangd dat we voor de groep

gaan staan om wat over onszelf toe te lichten. Zij zien dat ik daar op mijn gemak sta en vol passie vertel over mijn transseksuele achtergrond, wat ik van het proces heb geleerd, namelijk dat iedereen zichzelf mag zijn, en daarover al voor een klas heb mogen spreken.

Ik zit vier maanden in het ATC . Het valt me steeds zwaarder om op zoek te gaan naar sollicitaties en deze voor te bereiden. Met tegenzin ga ik naar mijn afspraken. Ik voel me heel onzeker en ben zo sterk tegen mijn gevoel in aan het werken dat ik bij mijn consulente zelfs begin te huilen. Ik, huilen, kom nou. Maar het is zo. Zeker als mijn gevoel mij in deze periode nog maar eens laat weten dat ik moet maken dat ik weg kom. Dat dit écht niet meer bij mij past. Dat ik aan de slag mag gaan met mijn levenslessen. Dit is het moment dat men bij Achmea ook begint in te zien dat wij voor elkaar niets meer kunnen betekenen. De sollicitatie die ik intern heb lopen wordt stop gezet. Op 1 mei 2011 ga ik opgelucht met de nodige onzekerheid en met een vertrekpremie weg.

COACHING

Ik sta er echter niet alleen voor. In januari 2010 laat ik in een mail aan een kennis weten dat het niet goed met me gaat. (deze onzekerheid komt vaker voor) Ik ben bang en heb een minderwaardigheidsgevoel. Ook schrijf ik dat ik een haptonoom ga bezoeken en dat het vreemd voelt om hulp te zoeken. Ze adviseert mij met een vriend van haar contact op te nemen waarna ik hem meteen bel. Ik ken hem niet, maar intuïtief voel ik dat het goed is. Hij geeft aan dat hij niet veel tijd heeft, nog moet douchen en een boodschap moet doen. Ik krijg vijftien minuten. Dat worden er wat meer. We spreken een uur en vijftien minuten met elkaar. Er wordt me heel wat duidelijk gemaakt. Hij is paranormaal begaafd, geeft aan dat hij het contact met mijn ziel heel bijzonder vindt en spreekt veel over transformatie. Ik krijg van hem onder meer de volgende informatie:

Je wist al voor je geboorte wat je te wachten stond. Dat je alleen zou zijn met jezelf. Je hebt een minutieus voorop gesteld plan, namelijk het plan om je lichaam te transformeren. Je bent eenzaam, omdat je jezelf niet begrijpt. Je hebt eenzaamheid verward met niet welkom zijn. Niet gepland is het conflict met jezelf.'

Aan het einde van het gesprek zeg ik dat hij nou wel zal weten wat er met mij aan de hand is.

Hij vraagt: 'Wat is er aan de hand?'

'Ik ben transseksueel.'

'Wat is dat?'

Ik kijk even raar op maar antwoord dan: 'Ik zit in het verkeerde lichaam.'

Dit is precies waar hij me wil hebben.

Zijn antwoord: 'Angela, zeg nooit meer, ik zit in het verkeerde lichaam. Je zit in het goede lichaam. Jouw ziel had al voor de conceptie besloten dat hij wilde transformeren.'

Pats, die zit. Al snel besef ik dat ik daar dan niet meer boos om kan zijn. Ik ben die uitspraak nooit meer vergeten. Hij vindt de kennismaking met mijn ziel heel bijzonder en vertelt dat het tijd is om mijn verleden, mijn emoties daarover, los te laten. Inderdaad, ik heb alles in mijn lichaam vastgezet: verdriet, boosheid, frustratie. Mijn lichaam is daardoor stram en stijf. Het zou heel goed zijn als ik eens flink zou huilen, maar dat kan ik niet. Twee jaar later krijg ik dat bij een ander medium nog eens te horen, namelijk dat ik ben vergeten hoe ik moet voelen. Ik heb me heel lang afgesloten van de buitenwereld om mijzelf als het ware te beschermen om niet nog meer gekwetst te worden.

Ik houd contact met hem. Hij vertelt me dat hij coach is, ook voor het UWV, en dat hij me kan helpen. Mijn gesprek met hem over zijn coaching vindt tegelijk met de afronding van mijn vertrek bij Achmea in april 2011 plaats. Ik vertel hem over mijn lezing voor studenten op de Universiteit van Nijmegen en dat ik dit veel vaker wil gaan doen. Hij stelt een stappenplan op zodat ik een helder

inzicht krijg op de mogelijkheden en valkuilen om dit doel te bereiken. Ik ga ermee akkoord in de wetenschap dat hij niet voor niets op mijn pad is gekomen en op dit moment de juiste persoon in dit stadium van mijn ontwikkeling voor mij is.

Al snel krijg ik de eerste oefening 'motivatie overweging transformatie' toegestuurd, bedoeld om mij bewuster te maken van het veranderingsproces, de achterliggende motivatie en de mogelijke zelsabotagemechanismen die een rol spelen in mijn leven en die het mij tijdens de voortgang op weg naar mijn doelen zullen kunnen bemoeilijken.

In de volgende zes maanden heb ik de ene week met hem een belafsprak en de andere week een ontmoeting in Amsterdam aan het Westerpark waar ik dan met de trein naar toe ga. Vanaf het station is het 25 minuten wandelen wat ik heerlijk vind. Het belangrijkste van onze eerste ontmoeting is dat we elkaar leren kennen. Waar staan we voor. De klik is er. Als ik het heb over mijn normen, waarden en visie word ik heel enthousiast. We zitten tegenover elkaar. Plotseling sta ik op en ga voor hem staan. Verrast kijkt hij me aan en laat mij aan het woord.

'Ik laat iedereen in haar/zijn waarde. Als ze het niet met me eens zijn vind ik dat prima. We zijn allemaal verschillend. Ik kan niemand dwingen om het met me eens te zijn. Dat wil ik niet eens. Toen ik destijds definitief als Angela door het leven ging was dat heel moeilijk voor mijn familie. Maar ik heb hen altijd de ruimte gegeven zoals ik dat met iedereen heb gedaan.'

Hij blijft geduldig luisteren en ik loop druk gebarend een beetje heen en weer. Stilstaan is voor mij niet gemakkelijk.

'Ik vind dat niemand iets verkeerd doet. Je bent nou eenmaal wie je bent. Alles mag er zijn. Hoe kan ik dan over iemand oordelen? Als je doet wat bij jou past kun je niets verkeerd doen. Toch?'

‘Maar als je nu mensen schade toebrengt? Dat kan toch niet de bedoeling zijn?’
‘Alles heeft een reden. Ik weet dat dat moeilijk te bevatten zal zijn. En we zullen de maatschappij ook moeten beschermen tegen mensen die echt kwaad aanrichten. Ik ben wel van mening dat je elkaar geen pijn moet doen. Dan overschrijd je voor mij een grens.’

Hij kijkt mij glimlachend aan en zegt:

‘Zo heb ik het nog niet bekeken. Dank je. Ik heb mijn lesje meegekregen. De-gene die jou op mij heeft afgestuurd kijkt er heel anders tegen aan.’

De rollen zijn even omgedraaid. Ik ben blij dat ik mijn mening met hem mag delen en dat ik hem heb geraakt. Hij gaat op ‘Alles mag er zijn’ door en maakt er een oefening van. Hierin laat hij mij naar de andere kant kijken.

Een voorbeeld.

De tegenovergestelde vraag luidt:

Wat mag er niet zijn? Oneerlijkheid

Waarom niet? Ik schaad alleen mezelf

Waar ben ik onverdraagzaam naar mezelf? Als ik geen controle heb, want dat zorgt voor onzekerheid bv. ik wil niet te laat op onze afspraak komen en neem daarom bewust een trein eerder.

Is dat terecht? Nee, ik houd mezelf daarmee tegen. Ik mag flexibeler worden.

Accepteer ik mijn eigen onverdraagzaamheid? Ja. Ik begin te ervaren dat het anders kan. Ik mag best iets te laat komen. Ik krijg de opdracht om de volgende keer pas op het afgesproken tijdstip binnen te komen en niet een half uur eerder. Ik neem daarom bewust een trein later waardoor ik wel stress krijg, maar niet te vroeg aankom.

Hij leert mij in het vervolg van het traject naar mezelf te kijken en kritisch te zijn. Er zijn tijdens de oefeningen geen foute antwoorden mogelijk. Alles is er in dat halfjaar op gericht mij meer bij mezelf te brengen. Het is voor mij niet gemakkelijk om mijn binnenkant, lees gevoel, te tonen. Dat komt omdat ik mij-

zelf nog steeds onbewust wil beschermen. Het is een zeer leerzame en heftige periode. Ik deel al mijn ervaringen met hem en hij stelt zich daar helemaal voor open.

Voor de lezingen die ik wil geven heeft hij enkele adviezen:

'Angela, de mensen mogen voelen wat jij doormaakt. De pijn en de twijfel mogen er zijn. Die emotie mag er zijn. Vertel het niet, maar neem ze mee in jouw verhaal. Jij bént jouw verhaal. Geef de mensen mee dat ze hun eigen pijn mogen voelen. Vertel geen successtory. Je mag loslaten dat je niet meer gekwetst wilt worden. Je hoeft jezelf niet meer te beschermen. Maak de mensen deelgenoot van jouw binnenwereld.'

De komende jaren zal daar stukje bij beetje aan worden gewerkt.

LUISTEREN NAAR MIJN LICHAAM

Nog maar net begonnen met de coaching krijg ik in mei een heel bijzondere ervaring. Zoals gebruikelijk ga ik naar de paranormale beurs in het IJssportcentrum in Tilburg. Ik weet al welk medium ik daar wil spreken. De afgelopen jaren ben ik steeds bij haar geweest en ben deze keer zelfs de eerste. Na de sessie loop ik nog wat rond, maar ik wil ook weer snel naar huis. Ineens komt er van achter een tafeltje een man op me afgelopen.

Hij kijkt me vriendelijk aan en zegt: 'Mag ik u dit kaartje geven?'

Ik maak een afwerend gebaar, maar hij stelt mij gerust: 'U hoeft dit alleen maar aan te nemen.'

Ik kijk op het kaartje en lees 'Avatar'.

Ik vraag: 'Ik heb wel eens van Avatar gehoord. Wat is dit voor tekst op het kaartje?'

‘Dit is een positieve tekst die u naar anderen mag uitspreken.’

‘Daar heb ik geen bezwaar tegen.’

Ondertussen heb ik mijn kaartje tevoorschijn gehaald. ‘Dit is mijn kaartje. Alstublieft.’

‘Dank u wel.’

‘Hartelijk dank en een fijne dag gewenst.’

Ik ga naar huis en sta de komende dagen niet meer bij deze ontmoeting stil.

Enkele dagen later word ik 's avonds laat door een mij onbekende vrouw gebeld. Ik kijk daar niet van op, heb al zoveel meegemaakt en schrik niet zo snel van onverwachte zaken. Zij stelt zich voor en zegt: ‘Ik moet u bellen.’

Ik vraag haar wat er aan de hand is en zij legt uit dat zij namens Avatar belt en mij wil uitnodigen om er meer over te horen. Ik leg uit dat ik al een coaching volg en daar nu niets bij kan en wil hebben. Ze begrijpt het, laat haar nummer achter en het gesprek wordt beëindigd. Diezelfde avond bel ik haar terug, omdat ik nog iets wil weten en zij reageert meteen met mijn naam. ‘Je staat er al in.’

Toch blijft het knagen. De afgelopen tien jaar heb ik sinds ik uit de kast kwam alle adviezen en hulp aangenomen die op mijn pad kwamen en die hadden allemaal een reden. Dan zal dat hier ook het geval zijn. Twee dagen later bel ik haar om een afspraak te maken. Gelukkig is het niet ver: Breda. En voor mij aan de gunstige kant van de stad. Ik word hartelijk ontvangen. Het is een een-op-een ontmoeting. Onder het genot van een theetje bekijk ik zo'n twintig minuten de dvd over Avatar, een organisatie die ook mensen op een bepaalde manier bij zichzelf brengt. Na afloop vraagt ze of ik een aantal folders wil doorkijken.

En dan gebeurt het. Zomaar ineens. Helemaal uit het niets. Ik lees door de folders en brochures en krijg een zwaar gevoel in mijn onderbuik. Het begint daar in mijn lichaam ook een beetje te borrelen. Ik kijk haar een beetje verdoemd

aan en zeg: 'Ik weet niet wat er gebeurt, maar er gaat iets niet goed.'

Ze antwoordt: 'Flink blijven doorademen vanuit je buik.'

'Daar ben ik al mee begonnen. Het gaat niet weg.'

Er gebeurt meer. Ik raak mijn concentratievermogen totaal kwijt. Met wazige blik kijk ik ondertussen nog eens naar het papierwerk op tafel, maar echt iets kunnen lezen is er niet meer bij.

'Het voelt niet goed. Ik zie met veel moeite de letters. Ik stop ermee.'

Ik beseft dat deze pijn geen buikpijn is. Even later praten we nog een half uurtje na over mijn achtergrond en ga ik naar huis. De onderbuik is nog steeds van slag. Ik vraag me af wat er nou precies aan de hand is.

Onderweg naar huis trekt het zware gevoel langzaam weg. De volgende dag valt het kwartje. De situatie in Breda werd door mijn ziel gecreëerd om mij iets te leren. Mijn lichaam zei in feite tegen mij: 'Als iets niet goed voor je is, geef ik wel een seintje.'

Daarvoor moesten er twee situaties zijn: de dvd en de folders. De dvd mocht ik bekijken en bij de folders was het genoeg geweest. Dat hoefde niet meer. Avatar is niet voor mij bedoeld. Ik mag dus leren luisteren naar mijn lichaam.

Ik bel over deze ervaring met mijn coach en hij reageert: 'Dit heb ik nog niet eerder meegemaakt. Een lichaam wat zo goed aangeeft wat wel of niet goed voor je is.'

Enkele dagen later belt de dame van Avatar om te vragen hoe het met me gaat. Ze geeft aan dat ze nog niet eerder heeft meegemaakt dat iemand tussentijds is weggegaan. Ik ben de eerste.

VERTROUWEN

In de toekomst

Dat alles goed komt

In anderen

Dat alles gebeurt met een reden

In de mens

In vriendschap

In je lichaam

Maar vooral

Vertrouwen in jezelf

*'Geloof in jezelf.
Dan heb je geen goedkeuring
van anderen meer nodig.'*

UITKERINGSSITUATIE

Na het vertrek bij Achmea slaat de onzekerheid bij mij toe. Ik geef me op bij het UWV, krijg een WW-uitkering en moet gaan solliciteren. Ik ben ineens afhankelijk van anderen en heb alles niet meer in eigen hand. Financieel wordt het minder, de vastheid van mijn baan is weg en een ander bepaalt nu wat ik moet gaan doen. Tot nu toe heb ik een soort van controle gekend en heb ik daardoor ondanks alle spanningen kunnen overleven. Ik krijg nu het gevoel dat die nu is weggevallen.

Ik maak een afspraak met een medewerker van de afdeling Ondernemersadvies van de gemeente Tilburg. Ik wil mij oriënteren op de mogelijkheid om mijn bedrijf 'Alles mag er zijn' op te starten. Ik vertel hem over mijn huidige situatie en krijg het advies om gewoon te blijven solliciteren. Volgens hem maak ik toch geen kans meer op een baan en op deze wijze zal ook het UWV mij met rust laten. Het wringt bij mij, iets te gaan doen wat niet bij mij past wil ik niet meer. Ik spreek daarover met mijn coach die heel simpel stelt: 'Dat is zijn angst'. Ik hoef die redenering inderdaad niet te volgen. Ik ga mijn eigen weg, volg mijn eigen gevoel. Dat ik het juist zie blijkt als ik kennis maak met de man van het UWV. Ik moet solliciteren en op internet ga ik op zoek naar vacatures. Als ik wat vind is het lastig om een brief met motivatie te schrijven. Eigenlijk gaat het meer op de automatische piloot en ik voel me niet op mijn gemak.