

VOORWOORD

“Hoe komt het eigenlijk dat je tweede boek er nog niet is?” vroeg mijn psychotherapeut. Tja, goede vraag. We zijn ten slotte al meer dan vijf jaar verder en er zijn zeker ideeën, maar het krijgt niet echt vorm. Telkens als ik me eraan wil zetten, blokkeer ik en word ik extreem moe.

Ze stelde voor om hier een ‘opstelling’ rond te doen. Een individuele opstelling is een oefening tussen mij en de psychotherapeut. Een aantal objecten (stenen, blaadjes, stokjes, Boeddhabeeldjes, een vlinder, een vrouwelijk porseleinen beeldje, blaadjes van de boom uit de tuin, knuffels...) in de ruimte vertegenwoordigen personen, een gevoel of een plek. De psychotherapeut verbindt zich met de energie van een andere persoon die in de opstelling wordt meegenomen of met de energie van een plek, een woord of een gevoel... Nu vertegenwoordigt zij mijn verlangen en verwoordt ze wat zij daarbij voelt. Het lijkt misschien bizar, maar het heeft me op andere momenten ook echt al goed geholpen om onbewuste en diepgewortelde emoties naar boven te halen.

Deze individuele opstelling draaide om de vraag: Wat houdt me tegen om mijn tweede boek te schrijven?

Met de opstelling werd het duidelijk dat ik niet bang ben voor kritiek of negatieve opmerkingen van anderen. Dat dacht ik namelijk op voorhand wel. En dat dit de reden was waarom ik me

niet aan een tweede boek kon zetten. Dat ik bang was dat ik me zou moeten verantwoorden waarom ik bepaalde dingen schreef. Mij verantwoorden tegenover mijn familie, vrienden, kennissen, collega's, maar ook tegenover vreemden. Dat was het dus duidelijk niet.

De opstelling toonde me iets heel bijzonders. Er kwam namelijk een enorme kwaadheid naar boven, die verwoord werd door de psychotherapeut en die ik instant herkende! Ze verwoordde het erg goed. Zo goed dat ik op dat moment letterlijk mijn stem kwijtraakte. Emoties die, zoals ze soms zeggen, me letterlijk bij de keel grepen, verlamden me. Ik ben nooit echt boos, dus het overdonderde me eerst, maar toen werd het allemaal wel heel duidelijk. Jarenlang durfde ik niet te schrijven uit angst voor die extreme boosheid. En als ik dan toch de tijd nam om te voelen waar die boosheid juist om ging, dan was ik boos op mezelf, boos op leerkrachten, boos op het rigide schoolse systeem, boos op iedereen die geen bijzonder pad moest lopen, maar zei dat ze me begreep, boos op dokters, boos op iedereen die tijd voor zichzelf had, voltijds kon werken, tijd had voor hobby's, op vakantie kon gaan... Eigenlijk was ik, samengevat, boos op de afgelopen achttien jaar. Ik heb mezelf achttien jaar lang dikwijls voorbijgelopen, omdat ik tien ballen in de lucht moest houden en dat heeft me uitgeput. Zowel fysiek als mentaal. Dat is de extreme moeheid die ik voelde toen ik de dingen wilde gaan neerschrijven.

Wanneer ik dan toch begon te schrijven, dan pas voelde ik echt

hoe groot de kwaadheid was en dus ging de laptop dicht of werd de pen neergelegd. Ik had geen zin, noch tijd om hiermee bezig te zijn! Als ik eerlijk ben, werd ik ook bang van mezelf. Ik wil niet iemand zijn die negativiteit uitstraalt of boos is op de hele wereld. Het helpt niet en mensen gaan je vroeg of laat vermijden. Maar ik wist nu dat ik er wel iets mee moest doen.

De *eyeopener* van die specifieke therapie - een individuele opstelling rond mijn verlangen - maakte dat ik die innerlijke kwaadheid ging neerschrijven. Ze kreeg lucht en ruimte. Ze mocht er zijn en ze moest niet meer weggeduwd worden.

Niemand zal ooit de teksten lezen die ik schreef. Papier na papier. Omdat ik me vooral schaam voor deze soms extreme woede. Al weet ik met mijn verstand dat deze emotie zeer menselijk is en dat er onder die enorme kwaadheid eigenlijk alleen maar verdriet zit. Tijd nemen om mijn boosheid neer te schrijven en het verdriet te laten komen, gaf ruimte om uiteindelijk toch een volgend boek te schrijven. De boosheid zal ik in het boek niet verbergen, maar ik hoop dat ze de liefde die ik voel voor het leven nooit overschaduw!