



Ik weet nog goed dat ik begon aan het schrijven van mijn eerste boek Liefdesbang en dat ik vond dat ik aan mijn ouders moest laten weten waarover het zou gaan. Ik worstelde daarmee omdat ik bang was wat ze ervan zouden vinden en hoe ze dan naar mij zouden kijken. Ik zou daarmee namelijk onthullen wat ik lang verborgen had gehouden: mijn diep weggestopte verlatingsangst. Altijd wist ik naar de buitenwereld alle ballen in de lucht te houden. Ik had een goed lopende praktijk, een druk sociaal leven en alles schijnbaar op orde. Om tevoorschijn te komen met dit thema moest ik het beeld van de perfecte dochter in duigen laten vallen. Ik moest mezelf opnieuw laten kennen in de ogen van mijn ouders. Van binnen vroeg ik me af: 'Als ik hiermee tevoorschijn kom, houden ze dan nog wel van mij?'

Later werd mij door onbekende mensen regelmatig de vraag gesteld: 'Waar gaat je boek over?' Best een voor de hand liggende vraag aan iemand die een boek schrijft, maar dat was het niet voor mij. Ergens kon ik zo schrikken van die vraag en dan klopte het hart in mijn keel. Ik voelde me dan compleet naakt. Mijn boek gaat namelijk niet over een hobby die ik iedere maandagavond van zeven tot acht doe, maar over het meest kwetsbare thema van mijn leven. Ik haalde dan diep adem en zei: 'Over verlatingsangst en bindingsangst'. Vol schrik wachtte ik dan de eerste reactie af, gewapend voor de veroordeling die beslist zou komen. Want ja, als er steeds iets mis gaat in de liefde, dan moet er wel iets heel ernstigs mis met je zijn. Maar de veroordeling kwam niet. Er kwam een geïnteresseerde houding of een verdiepende vraag maar zeker geen veroordeling. Hoe vaker deze vragen kwamen, hoe meer ik kon oefenen om mijzelf welkom te heten met dit thema in de ogen van de ander. 'Als ik hiermee tevoorschijn kom, ben ik dan nog steeds welkom?'

Zodra je diepste thema's in contact komen met de ogen van de buitenwereld roept het schaamte. Schaamte verhult de diepe pijn van de delen in onszelf die we nog veroordelen, die nog niet mogen bestaan. Schaamte gaat over wie we zijn. De angst dat we ten diepste niet geliefd zijn om wie we zijn.

De heling hiervan begint als we onszelf hiermee welkom kunnen heten in de ogen van de ander, dat we alle delen van onszelf in ons hart kunnen sluiten. Houden van jezelf is alles insluiten, zowel het mooie als het moeilijke. Het is je diepste menselijkheid omarmen. Dat je de ander in de ogen kijkt en kunt voelen: 'Ik ben welkom, met alles erop en eraan.'

Houden van jezelf is een diepe buiging naar jezelf maken, naar datgene wat jij in je leven hebt aangetroffen en hoe jij daar antwoord op hebt gegeven. Als we onszelf daarin niet heel diep aannemen, willen we controle houden in de buitenwereld, zoals ik ooit alle ballen in de lucht hield. Dat put je uiteindelijk uit en van binnen blijft het leeg. Met Liefdesbang heb ik mezelf van binnen naar buiten geschreven en heeft mijn grootste angst het licht mogen zien. Hiermee tevoorschijn komen heeft me een enorm gevoel van bevrijding gegeven. Ik hoef niets meer hoog te houden. En wat bleek? Ik was niet de enige met verlatingsangst. Tevoorschijn komen met je diepste menselijkheid betekent van je schuilplaats een vindplaats maken. Dan kom je erachter dat je nooit alleen bent. Wat heb jij ten diepste welkom te heten in jezelf?