

**Najwa Zebian**

# **Welkom thuis**



## INLEIDING

# De weg naar huis

Voordat je begint met de bouw van je huis, moet je de klinkerweg aanleggen die naar de grond leidt waar je huis op gebouwd zal worden. Door alle struikelblokken op je pad weg te halen, verander je je wegversperringen in de straatstenen waarmee die weg wordt aangelegd.

De fout die de meeste mensen maken, is dat we ons huis in andere mensen bouwen, in de hoop dat die ons de moeite waard vinden om ons erin te verwelkomen. We voelen ons zo verlaten en leeg als mensen weggaan, omdat we zoveel van onszelf in hen geïnvesteerd hebben. In deze inleiding zul je leren hoe je zelf de touwtjes in handen kunt nemen bij de bouw van je eigen huis, je eigen ruimte, in jezelf. Ongeacht je verleden, hoe dakloos je was of hoeveel mensen je hebt gesmeekt om van je te houden, de bouw van je huis begint hier en nu.

Ben je er klaar voor?

Kom, dan gaan we beginnen met het aanleggen van de weg naar huis.

Het was maandagochtend.

Toen ik wakker werd, zag ik een berichtje waarin stond: *Mag ik je bellen?* Het was nogal ongebruikelijk dat Noah dat vroeg, want we planden onze telefoontjes meestal dagen van tevoren. Het voelde niet goed, maar aangezien we elkaar de laatste tijd veel vaker berichtjes stuurden, dacht ik dat een telefoontje een logische volgende stap was. Dus antwoordde ik: *Natuurlijk!* Ik sprong mijn bed uit, deed snel mijn haar in een knot en ging aan mijn kookeiland zitten, waar ik veel tijd doorbreng met schrijven.

Hij belde me onderweg naar zijn werk. We hadden het even over zijn baan. We lachten veel. Ik weet niet meer waarom. Maar ik was altijd heel vrolijk als ik met hem aan de telefoon zat. Ik maakte hem graag aan het lachen, zelfs als ik mezelf daarmee belachelijk maakte.

Terwijl we wat over onbenullige dagelijkse zaken kletsten, zei een stemmetje in mijn hart: *Dit kan niet alles zijn. Hij belt om me iets te vertellen. Wil hij vragen wanneer we elkaar weer zien? Wil hij zich meer openstellen? Mist hij me? Nee... dat kan het niet zijn. Hij is emotioneel zo onafhankelijk. Hij zou het nooit toegeven, ook al zou het waar zijn.*

Maar een ander stemmetje, een waar ik eindelijk, na hard werken, steeds vaker naar luisterde, zei: *Hij wil gewoon met je praten. Rustig maar. Je verdient het dat iemand je zomaar belt omdat hij even je stem wil horen.*

Deze keer luisterde ik naar dat stemmetje. Het was hetzelfde stemmetje waar ik een paar dagen eerder naar had geluisterd toen ik mezelf had gedwongen om uit mijn comfort-zone te stappen en op vleiender toon tegen hem te praten.

Hij gaf niet altijd een compliment terug, maar nam dat van mij graag aan. En op dat moment was dat voor mij het enige wat telde. Hij probeerde een vervelend verleden achter zich te laten en voor hem was het een enorme stap om een compliment te aanvaarden.

Ik was blij dat iemand mijn loftuitingen accepteerde.

Dat inwendige stemmetje haalde me zo ver uit mijn comfortzone dat ik er zelf versteld van stond. Ik was het niet gewend om iemand te vertellen hoe graag ik hem wilde zien. De gedachte alleen al – om iemand te vertellen dat ik graag bij hem wilde zijn – maakte me hevig aan het blozen. Op de een of andere manier schaamde ik me om dat te uiten... om dat te willen... om dat toe te geven.

In mijn cultuur is praten over gevoelens en romantiek namelijk taboe. Het is iets voor de films en tv-programma's. Als kind mocht je best naar die programma's kijken, maar je moest wel snappen dat wat je daar zag niet in het echte leven kon gebeuren. Het was een soort cognitieve dissonantie. *Dat gebeurt en het is oké dat anderen het beleven, maar als ik het zelf deed, zou ik in de problemen komen.*

Zo ben ik tenminste opgegroeid, in een klein dorpje in Libanon. Iedereen was moslim – op papier. De moskee stond recht tegenover mijn huis. En ik heb een strenggelovige opvoeding gehad. In die opvoeding werden strikte scheidslijnen tussen meisjes en jongens en mannen en vrouwen getrokken. Als kind zag ik relaties als volgt: op een dag ziet je prins op het witte paard je op de een of andere manier, ook al zit je verscholen. Hij zegt dat hij verliefd op je is en wil met je trouwen. En... boem! Jullie leven nog lang en gelukkig.

Ironisch genoeg leerden meisjes hier helemaal aan de andere kant van de wereld – het deel van de wereld waar ik uiteindelijk zou leren hoe misleidend dat idee over relaties is – precies hetzelfde door Disney-films. Ik weet nu dat dit sprookje voortkomt uit vrouwenhaat en patriërchaat – die helaas geen grenzen kennen – en niet zozeer uit specifieke religies of culturen. Daar zou ik hele boeken over kunnen schrijven, maar laten we terugkomen op het stemmetje waar ik het over had.

Want telkens wanneer ik naar dat stemmetje luisterde, sliep ik beter en was ik gelukkiger, en daarom besloot ik die ochtend ook naar dat stemmetje te luisteren.

Dus vertelde ik hem hoe geweldig ik het vond om hem weer te zien. Omdat hij het zo druk had met zijn werk, hadden we besloten elkaar over een maand te zien. Maar dat stemmetje had me een paar dagen voor dit telefoontje ingefluisterd dat ik het hem gewoon moest zeggen als ik hem eerder wilde zien. Dus dat had ik gedaan in een berichtje.

Hij zei dat hij me in de loop van de week daarop zou laten weten wanneer we elkaar konden zien. Dat vond ik fantastisch. Ik had mezelf ervan overtuigd dat ik extravertter moest zijn, want ik wist dat hij, gezien zijn ellendige verleden dat hij kort had aangestipt, moeite had met vertrouwen. *Ik kan maar beter zorgen dat hij zich veilig voelt bij mij*, dacht ik. *Laat ik hem het gevoel geven dat hij gewaardeerd wordt en gewenst is.*

Tijdens het eerste ogenblik van onbehaaglijke stilte tijdens ons telefoongesprek, zei ik: ‘Ik weet dat ik misschien dingen heb gezegd waar je nog niet helemaal klaar voor bent, maar als je ze hoort, hoop ik dat je beseft hoe waardevol je

bent.’ De dingen die ik gezegd had, waren onschuldige complimenten en affirmaties.

En toen zei hij: ‘Dat is het hem nou juist... Ik denk dat we niet meer moeten praten.’

Laat me dit moment even voor je stilzetten en je precies uitleggen hoe ik me voelde: ik schrok me rot. En toch ook weer niet. Ik wist dat dit moment eraan zat te komen. Ik was niet echt blij met hoe het tussen ons ging. Ik wist dat ik niet gelukkig was. Achteraf weet ik dat ik een geluksgevoel ervoer omdat ik me kwetsbaar opstelde en zei wat ik dacht, niet omdat hij me gelukkig maakte. Ik raakte altijd in de war door het feit dat hij mijn gevoelens niet beantwoordde. Als hij emoties toonde of me aandacht gaf, was het net alsof ik meedeed aan een hardloopwedstrijd met de illusie dat er een eindstreep was. Dus je blijft rennen, maar de finish beweegt steeds verder bij je vandaan. Tegen alle verwachtingen in reageerde ik door te zwijgen. Ik voelde mijn lichaam krimpen en vooroverbuigen. Meer dan een omhelzing van mijn oversized sweater zat er niet in op dat moment waar maar geen eind aan leek te komen. Hoe zou er ook een eind aan kunnen komen als ik het begin niet eens had gezien? *Natuurlijk overkwam mij dit weer. Niemand wil bij me zijn.*

In dat moment van stilte zei hij: ‘Hoor eens, de laatste paar dagen waren me veel te intens. Ik ben nog niet klaar voor zoiets.’

*Veel te intens?* dacht ik. *We hebben elkaar alleen maar BERICHTJES gestuurd!*

Ik schoot meteen in de verdediging en zei: ‘Maar je zei dat je gelukkig was.’

‘Dat zei ik, ja. En ik was ook gelukkig. Maar ik besepte wel dat ik er niet klaar voor ben. Het gaat te snel. Ik ben nog een heleboel dingen uit mijn verleden aan het verwerken en die moet ik in mijn eentje oplossen.’

Dus het antwoord was simpel. Ik zei: ‘Oké, dan zal ik niet meer zo tegen je praten. Sorry.’

Maar daar was dat andere stemmetje weer: *ik ben te snel gegaan. Ik heb dingen gezegd die ik niet had moeten zeggen. Als ik nou iets langer had gewacht, was het allemaal anders gelopen. Het is mijn schuld.*

‘Ik denk dat je er veel te ver in zit en het zou niet eerlijk zijn om van je te vragen om een stapje terug te doen. Dus het lijkt me het beste als we elkaar maar niet meer spreken.’

‘Helemaal niet?’

‘Helemaal niet. Ik weet dat je dit niet wilt horen, maar mijn besluit staat vast. Ik weet dat het pijn doet, maar zo wil ik het.’

Als ik probeer deze pijn te beschrijven, brokkelen de woorden af voordat ik ze op papier krijg. Ik had het gevoel dat iemand me helemaal naar een bergtop had meegenomen en me daarna uit alle macht naar beneden had gegooid. Tegelijkertijd voelde ik me verdoofd. Misschien was het ontkenning. Schok. Ongeloof. Of misschien was de pijn zo hevig dat ik de intensiteit ervan niet meer kon voelen. Er ging een tintelend gevoel door mijn hele lijf. Alsof ik wilde huilen, maar het niet kon. Ik wilde schreeuwen, maar ik kon het niet. Eigenlijk wilde ik gewoon dat ik dit einde kon veranderen. Maar dat kon ik niet.

Dit was het einde van de strijd.

Ik voelde me hulpeloos.

Hoe kun je blijven vechten als je de enige op het slagveld bent? Hoe kun je vechten als iemand al met de witte vlag heeft gezwaaid? Hoe neem je afscheid van iemand die al weg is? Die al is weggegaan en je pas van zijn vertrek op de hoogte stelt als hij zijn bestemming al bereikt heeft?

De rest van het telefoongesprek was een waas.

Ik had meteen daarna een zakelijke meeting, dus had ik geen tijd om te huilen. Na afloop belde ik nog even met mijn toenmalige zakenpartner en sloeg me erdoorheen. Maar aan het eind van het gesprek vroeg hij: ‘Gaat het wel goed met je?’

Eerlijk gezegd verafschuwde ik dit aspect van mezelf op dat moment. Het is zo duidelijk te merken als ik het moeilijk heb. Je hoort het in mijn stem. Je ziet het in mijn ogen. Het ligt er zo dik bovenop. Ik bedoel maar, degene met wie ik aan de telefoon zat, voelde gewoon dat er iets mis was. Het eerste wat ik dacht, was: *Bah! Ik haat het dat ik mijn gevoelens niet eens kan verbergen door de telefoon.*

Ik zei: ‘Om eerlijk te zijn gaat het niet zo goed.’ Ik barstte in tranen uit. Ik vertelde hem wat er gebeurd was.

‘Ik snap niet waarom mij dit altijd overkomt... Het doet zo’n pijn... Mijn hart doet echt pijn. Ik moet even vrij nemen. Ik kan me niet focussen op het werk dat we hebben afgesproken.’

Hij was heel aardig en gaf me zoveel input dat het op dat moment het ene oor in en het andere oor uit leek te gaan. Mijn hele wezen was met die pijn bezig. Dit ging om veel meer dan Noah. Het ging al gauw over in opgeblazen gevoelens van verlatenheid, verwaarlozing en waardeloosheid.



Het was echt heel raar. Ik vroeg me af: *Waarom vinden andere mensen het altijd wel prima om mij niet in hun leven te hebben?*

Ik was actief bezig mezelf omlaag te halen. Ik zei tegen mezelf: *Wie denk je wel dat je bent?* Ik dacht dat ik al zo hard aan mezelf had gewerkt dat ik dat antwoord had veranderd van *ik ben een nul* in *ik ben Najwa Zebian*. Hoe kon nu gebeuren dat het antwoord ineens weer luidde: *ik ben iemand die geen liefde waard is?*

Ergens tussen dat gevoel dat ik een narcist was omdat ik niet kon accepteren dat iemand het prima vond om niet bij me te zijn en het weten wat ik waard was, koos ik ervoor om te luisteren naar een stemmetje dat me vertelde: *je weet nog steeds niet hoe je mensen moet laten zien wat je waard bent. Als je dat wel zou doen, was dit niet gebeurd.*

Dus de dagen daarna dacht ik na over elk moment. Elk deel van dat hele verhaal met Noah dat ik had verpest. Ik draaide in kringetjes rond. Ik bedoel, dit leek in de verste verte niet op een relatie. We gingen niet eens samen uit. Het was altijd een mogelijkheid, een *bijna*, maar het gebeurde nooit echt. De intensiteit van de pijn die ik voelde stond helemaal niet in verhouding met wat ik echt voor Noah voelde. Ik was niet verliefd op Noah. Ik vond hem niet eens leuk. Ik hóópte op Noahs potentieel. Ik was vooral verdrietig omdat íemand me verliet, en niet zozeer om wie diegene was.

Mijn zakenpartner had aangeboden me in contact te brengen met zijn therapeut, Brittany. Op dat moment had ik al een tijdje niet meer met een therapeut gesproken, omdat ik het gevoel had dat therapie nergens toe leidde. Maar ik besloot het nog één keer te proberen.

Nadat ik aan de therapeut beschreef hoe geschokt ik was, verliep het gesprek als volgt:

*Therapeut:* Ten eerste: emoties zijn energie in beweging en dat betekent dat ze weliswaar heel hard en echt lijken, maar in werkelijkheid gewoon energie zijn die door zal stromen en waar we absoluut doorheen kunnen werken. Ten tweede: natuurlijk ben je geschokt, want je had de dingen waarschijnlijk het liefst een beetje anders willen doen. Ten derde: het is eigenlijk ons ego dat in deze situatie gekwetst wordt. Soms willen we zelf juist degene zijn die dat soort beslissingen neemt en de banden verbreekt.

(Dat is inderdaad meermalen door mijn hoofd gegaan: als iemand de communicatie had moeten beëindigen, had ik het moeten zijn!)

*Therapeut:* Dus zou ik willen vragen: toen hij stelde dat jullie twee elkaar niet meer zouden spreken, hoe beïnvloedt dat werkelijk wie je bent en wat je bent?

*Ik:* Ik geloof dat het gewoon bevestigt dat ik niet de moeite waard ben om bij te blijven. Niet omdat ik niet geloof dat ik de moeite waard ben om bij te blijven. Maar omdat elke ervaring in mijn leven tot nu toe heeft bewezen dat ik dat niet ben.

*Therapeut:* Het klinkt alsof hij nou niet bepaald iemand was bij wie jij wilde blijven.

*Ik:* Ik denk dat ik wilde dat hij bij mij wilde blijven, maar niet de manier waarop hij bij me bleef, wat impliceert dat ik wilde veranderen wat hij voelt. En ik heb niet de macht om dat te doen.

*Therapeut:* Dus heb je wel het gevoel dat hij echt degene is bij wie je wilt zijn? Of iemand in het algemeen?

(Zelfs een therapeut die ik voor het eerst sprak kon zien dat het niet Noah was om wie ik verdrietig was.)

*Ik:* Ik weet wel zeker dat het meer iemand in het algemeen is, maar ik... voelde me verbonden met hem. De eerste keer dat ik hem ontmoette, zag ik verdriet. En ik had sterk de neiging om hem te willen helpen. En elke keer dat hij zich openstelde en kwetsbaar was, voelde ik me steeds meer verbonden met hem. Ik kende dat verdriet. Het was prettig om dat van dichtbij te voelen. Omdat ik het zo goed kende.

*Therapeut:* Verdriet – iets wat je heel goed begreep... Het heeft iets van een genezer. Als we zien dat anderen verdriet hebben, willen we hen beschermen. We willen hen helpen met de pijn. We willen dat ze weten dat ze niet alleen zijn. Fysiek of emotioneel. Het doet er niet toe. Het doet allemaal pijn. Ons lichaam houdt de score bij. En als die dingen voortdurend gebeuren, maken ze sterke neuroverbindingen die zorgen dat onze overtuiging dat we niet de moeite waard zijn of niet goed genoeg zijn

steeds dieper ingeprent wordt. En als we dan iemand tegenkomen die een soortgelijke pijn heeft ervaren, doet het nog meer pijn als ze hetzelfde met ons lijken te doen. Zoals in deze situatie toen hij abrupt zei dat jullie niet meer met elkaar moesten praten en hij daarna wegliep.

Na deze uitwisseling van berichtjes besloten we elkaar drie dagen later telefonisch te spreken. De paar dagen erna waren een roes. Ik liet me gewoon leiden door mijn gevoelens. Ik vroeg me de hele tijd af waarom ik zo'n verdriet had om iemand met wie ik in de verste verte geen relatie had. Het zat me ontzettend dwars dat ik niet degene was die zei dat we elkaar niet meer moesten spreken. Ik had het gevoel dat er iets mis met me was omdat ik volgens mij zwaar overdreven reageerde op een nogal onbeduidend voorval.

Toen ik eindelijk een telefoongesprek met mijn therapeut had, zei ze iets waardoor ik de rest van de dag onbeheerst moest huilen: 'Ik heb het idee dat je in het verleden iets hebt meegemaakt wat je gebrek aan eigenwaarde heeft gevormd.'

Het voelde letterlijk alsof er gif, elektriciteit of pijn door mijn aderen raasde; opeens ging er een wond in mijn binnenste open die door mijn hele lichaam gutste, op zoek naar een uitgang. Een vluchtweg.

Door met de therapeut te praten, besepte ik wat de reden was dat ik geen steek verder kwam: in die tijd, toen ik achter in de twintig was, was ik in de valkuil getrapt waar de meeste mensen in trappen, namelijk dat ik steeds maar over mijn *huidige* pijn praatte en mezelf ervan overtuigde dat erover praten, er een stem aan geven en te bevestigen hoe ik me

voelde, genoeg was om het allemaal op te lossen. Er gierde een orkaan van emoties door mijn lijf en ik pakte een tissue.

Het ironische was: ik kende de keiharde waarheid. Ik had erover gesproken tijdens mijn vele lezingen en hem gedeeld met de ruim een miljoen volgers die ik had op social media. Je kunt een recente wond genezen, maar als je nog niet hebt afgerekend met je oude wonden, kun je er zeker van zijn dat die littekens zullen worden die blijven bepalen wie je bent.

Tot die dag had ik altijd gedacht dat het litteken dat ik heb – het litteken dat me eraan herinnerde dat ik niet de moeite waard was – veroorzaakt werd door het feit dat ik in mijn jonge jaren geen consistent gevoel van thuis had. Ik ben opgegroeid in Libanon. Ik was de jongste van het gezin, met een aanzienlijk leeftijdsverschil tussen mij en mijn broers en zussen. Die gingen een voor een terug naar Canada, waar ze geboren zijn. Ik woonde bij verschillende familieleden en voelde me altijd verloren en niet op mijn plaats. Zelfs toen ik thuis woonde, maakte de leeftijds kloof tussen mij en mijn broers en zussen en tussen mij en mijn ouders het moeilijker om me verbonden te voelen. Dat litteken werd heviger toen een zomervakantie op mijn zestiende, waarin ik op bezoek ging bij mijn familie in Canada, onverwacht overging in een permanent verblijf. Die ontregeling was een hele schok geweest en hoewel Canada heel verwelkomend was, voelde ik me toch dakloos. Nu ik die hele vervloekte doos tissues naar me toe trok, besepte ik dat mijn littekens zich eigenlijk al jaren eerder hadden gevormd. Noah was alleen een trigger geweest die ertoe leidde dat ik mezelf vragen ging stellen over de oorzaak van mijn pijn.

Ik herinner me de exacte datum niet, maar ik was een jaar of acht, negen en logeerde bij mijn tante. Mijn moeder was in die tijd in Canada en mijn vader had werk en dacht dat ik maar beter aan de zorg van mijn tante kon worden toevertrouwd. Het was de avond voor het Suikerfeest, een belangrijke moslimviering. Mijn tante kwam haar kinderen vragen om naar beneden te komen. Ze zei dat ik moest blijven waar ik was, want dit was ‘tijd voor onze familie’. Ik hoorde dus niet bij de familie.

Ik werd alleen gelaten in de lege kamer boven en staarde naar de metalen haard voor me. Ik hoorde dat mijn neefjes en nichtjes cadeautjes openmaakten, en hun gelach klonk door de muren heen. Ze klonken dolblij toen ze naar elkaar riepen: ‘Kijk eens wat ik gekregen heb!’

Het enige wat mijn hart kon zeggen was: *waarom kan ik dat niet hebben?*

‘Dat’ waren niet de cadeautjes. Het waren niet de kleren of de snoepjes.

‘Dat’ was de liefde. De warmte. De verbintenis. Het gevoel van ertoe doen, waarde, belang... Alsof ik echt ergens hoorde.

Op die jonge leeftijd was ik niet in staat die woorden op mijn gevoelens te plakken. Het enige woord dat ik kon vinden voor wat ik miste, voor wat ik wilde, was ‘dat’.

Toen ik met mijn therapeut sprak, vertelde ik dat verhaal alsof het nu gebeurde. Maar deze keer kon ik eindelijk zien waarom ik op theoretisch niveau ten overstaan van duizenden mensen kon spreken en mijn publiek alles kon vertellen wat er maar te vertellen valt over zelfliefde en waarde en niet met minder genoegen nemen dan met wat je verdient. Maar

als het erop aankwam om dat daadwerkelijk toe te passen op mijn leven, was ik weer dat kleine meisje dat geloofde dat ze 'dat' niet verdiende.

Als ons iets traumatisch overkomt, zoeken we naar een zondebok. Ik kon niemand er de schuld van geven dat ik niet had gekregen wat ik niet eens kon benoemen. Dus wie gaf ik de schuld?

Mezelf.

Ik gaf mezelf de schuld omdat ik 'dat' had gewild. Ik gaf mezelf de schuld omdat ik me niet oprecht gelukkig had gevoeld zonder 'dat'. Ik gaf mezelf zelfs de schuld van mijn hunkering, mijn verlangen om 'dat' te voelen.

Sinds die leeftijd, en tot op de dag van vandaag, ben ik op weg om 'dat' te voelen.

'Dat' is thuis.

Thuis is geen fysieke plek. Het is de plek waar onze ziel voelt dat hij hoort, waar je ongegeneerd jezelf kunt zijn, waar van je gehouden wordt om wie je echt bent. Thuis is de plek waar je niet hard hoeft te werken om geliefd te zijn.

Ik legde aan mijn therapeut uit hoe het voelde om achtergelaten te worden en mijn thuis in mijn rugzak mee te nemen. Mijn woorden. Mijn dagboek. Dat was de plek waar ik naartoe ging als iemand me op school pestte of me uitlachte. Dat was de plek waar ik naartoe ging als ik het gevoel had dat ik hunkerde naar 'dat'.

En ik vertelde haar hoe het jaren later voelde om in Canada aan te komen. Op dat moment woonden al mijn oudere broers en zussen daar ook en ik vond het geweldig om hen weer te zien, want ik dacht dat het tijdelijk zou zijn. Ik kreeg

niet de kans om echt afscheid te nemen van mijn huis in Libanon, mijn kamer, mijn grootouders, mijn vrienden en alle plekken die ik kende. Een heel jaar lang voelde ik me onzichtbaar. Ik voelde me verraden en wist niet eens door wie. Door het leven? Door de oorlog? Door het lot?

Toen ik zeker wist dat ik ‘vast’ zat in Canada, was ik zo boos op mezelf dat ik elke bladzijde van het dagboek dat ik al drie jaar bijhield verscheurde. Wat had het voor zin om mezelf te uiten als niemand het hoorde? Wat had het voor zin om mijn gevoelens op te schrijven als ik niets kon doen om mijn werkelijkheid te veranderen?

Ik had het gehad met schrijven. Ik had het gehad met voelen.

Pas zeven jaar later, op mijn drieëntwintigste, toen ik mijn master pedagogiek haalde en begon met lesgeven, veranderde er iets in me. De schooldirecteur kwam binnenlopen met een groep van acht vluchtelingen en toen ik naar hen keek schreeuwden hun ogen: *Wat doe ik hier? Ik hoor hier niet.*

Ik wilde alleen maar terugschreeuwen: *Je hoort hier wel. Ik weet hoe je je voelt.*

Ik begon te schrijven om hun een stem te geven en namens hen te handelen. Schrijven met als doel voor iemand anders te vechten, dat was oké. Ik maakte mezelf wijs dat ik over hen schreef, niet over mezelf.

Wist ik veel dat ik, door hen te helpen herstellen, ook mijn achtjarige ik herstelde, die te horen had gekregen dat ze achter moest blijven. Ik herstelde mijn zestienjarige ik, die haar dagboek had verscheurd en niets meer wilde voelen. Die schrijfsels werden mijn eerste boek, dat ik op de wereld zette



in de hoop dat ik er ook maar één persoon mee kon helpen die in dat donkere hoekje van het leven zat en op zoek was naar een thuis, net als ik.

Een paar maanden nadat ik in eigen beheer mijn eerste boek, *Mind Platter*, had uitgegeven, nam een team van TEDx-CoventGardenWomen contact met me op en vroeg me voor een optreden. Het thema was ‘Het wordt tijd’. Ik dacht bij mezelf: *het wordt tijd om te voelen*. Dus gaf ik mijn lezing de titel ‘Je thuis vinden door middel van poëzie’.

We slaan een paar maanden over.

Enkele ogenblikken voor ik het podium op liep, haalde ik diep adem en zei bij mezelf: *Vergeet het script. Zeg wat je op je hart hebt*.

Ik had een grote speech voorbereid over hoe ik zelf mijn thuis had opgebouwd door gedichten te schrijven. Ik had er een halfjaar aan gewerkt om alles uit mijn hoofd te leren. Toen ik de avond van tevoren in mijn hotelkamer zat, beseftte ik dat ik er meer op gefocust was om de woorden in de juiste volgorde uit te spreken dan om werkelijk te delen wat ik met hart en ziel voelde. Ik voelde een mengeling van paniek en verdoving; paniek, want hoe kon ik het nog niet uit mijn hoofd kennen als ik daar een halfjaar de tijd voor had gehad? En verdoving, want ik ging echt niet terugkrabbelen. Ik had een dag vrij genomen van het lesgeven en had tweeduizend dollar uitgegeven voor een reisje van achtenveertig uur naar Londen met één overnachting in een hotelkamer die zo klein was dat ik amper adem kon halen.

Bovendien was het de eerste keer dat ik was gevraagd voor een optreden voor vijfhonderd man. Ik moest het doen. Dit

was immers wat ik wilde. Een kans om gehoord te worden. Een kans om voor mezelf te spreken.

Ik legde de papieren op bed en besloot een blokje om te gaan.

Het voelde als de avond voor een belangrijk examen. Je kunt niet weglopen voor het feit dat dit je enige kans is om te bewijzen dat je weet wat je beweert te weten, maar dat wil je niet zien. Hoe dichterbij het komt, des te onwaarschijnlijker het is dat je informatie kunt opdiepen die ermee te maken heeft.

Ik verliet mijn piepkleine hotelkamer en vroeg me nog steeds af waarom die in hemelsnaam zo duur was. Ik nam mijn telefoon mee voor het geval ik de weg naar het hotel niet meer kon vinden. Het was echt niks voor mij om zoiets te doen. Vroeger was ik heel bang om te verdwalen. *Maar, dacht ik, ik loop toch gewoon in een rechte lijn.*

Zo'n tien minuten nadat ik was gaan lopen zag ik grote, openstaande hekken en enorme drommen mensen. Ik dacht: *wat is dit cool!* Waar ik woon zie je hooguit vijf mensen op straat lopen. Maar kijk eens aan, wat er hier voor me stond verklaarde waarom ik zoveel moest betalen voor mijn hotelkamer.

Buckingham Palace. In al zijn glorie.

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik geloof dat elk moment dat we beleven is verbonden met alle andere momenten. Sommige momenten die we nu beleven zijn verbonden met momenten die over tien of twintig jaar plaatsvinden. En we zien die connectie pas wanneer dat moment er in de toekomst is. Dat is dan zo'n aha-moment waarop je zegt: 'Nu

snap ik waarom dat moment in het verleden heeft plaatsgevonden.' Het is een lief trucje van het universum. Soms zijn dat momenten waarop je iets kunt afsluiten. Soms zijn het momenten van een nieuw begin. Soms zijn het momenten waarop je jezelf beter begrijpt. Soms zijn het gewoon momenten van opluchting. En dit moment was er een waarvan ik twee jaar later volledig begreep wat het betekende.

Laten we teruggaan naar Buckingham Palace. Ik ben nooit zo'n type geweest dat onder de indruk was van glamour en rijkdom, maar ik vond het ontwerp en de architectuur prachtig. Ik vond het ook heerlijk om mensen te zien die foto's maakten en plezier hadden. Terwijl ik ernaar keek, herinnerde ik me een moment uit mijn jeugd. Ik herinnerde me een afgescheurd stukje papier dat ik in mijn dagboek bewaarde. Het was een foto van een mooie prinses in een trouwjurk met de langste sleep die ik ooit gezien had. Naast de foto stond in het Arabisch iets geschreven in de trant van: 'Ze is om het leven gekomen bij een auto-ongeluk in Parijs.'

Meer wist ik niet. Ik herinner me dat ik die foto bewaarde omdat ik haar zo mooi vond. In zekere zin wilde ik net zo zijn als zij. Nu ik erover nadenk: ik was zeven jaar oud toen dat nieuws naar buiten kwam. Ik heb die foto heel lang bewaard. Terwijl ik naar Buckingham Palace staarde en me de voetstappen van die de Prinses van het Volk in de gangen voorstelde, kreeg ik een openbaring: ik had niet zoals zij willen zijn. Mijn jongere ik moet het gevoel hebben gehad dat ik iets met haar deelde. En dat iets was het verhaal over het zoeken naar een thuis. Er was een reden waarom prinses Diana een stempel op de wereld drukte: haar bereidheid om

haar hart te tonen en over haar echte pijn te praten. Ik wist dat het was voorbestemd dat ik deze wandeling zou maken om precies op dit moment aan te belanden. Ik wist wat ik de volgende ochtend moest zeggen.

Ik liep terug naar mijn hotel. Door het tijdsverschil kon ik niet in slaap vallen. Ik moest om acht uur 's ochtends Londense tijd op locatie zijn, dat was drie uur thuis in Canada. Het was vreselijk. Maar ik werd wakker om wat eigenlijk één uur 's nachts was, om me klaar te maken en er op tijd te zijn. Ik was in alle opzichten uitgeput.

Bij aankomst kreeg ik te horen dat ik de eerste spreker van de dag was. De organisator – een ongelofelijk lieve vrouw – zei dat sommige mensen hadden gehoord dat ik zou spreken en dat ze haar hadden gesmeekt om bij wijze van uitzondering toch nog te worden toegelaten op dit uitverkochte evenement. Ik weet nog dat ze zei: ‘Ze zeiden: “We gaan wel aan de zijkant staan zodat we haar kunnen horen praten.”’ Dat vond ik hartverwarmend, maar een stemmetje in mijn hoofd zei: *o, ze doet gewoon aardig. Het kan niet echt zo zijn.* En zelfs als ik mezelf even toestond het te geloven, zei dat stemmetje: *waarom zouden ze jónú zo slecht willen horen praten?*

Verder herinner ik me niet veel meer van die ochtend, behalve dan dat ik een deel van mijn speech moest repeteren. Toen ging ik het podium op. Op een gegeven moment rolden de volgende woorden, die ik niet had voorbereid, moeiteloos uit mijn mond:

‘De grootste fout die we maken is dat we ons thuis in iemand anders bouwen. We bouwen zo’n huis en rich-

ten het in met de liefde, de zorg en het respect waardoor we ons uiteindelijk veilig voelen. We investeren in iemand anders en we evalueren onze eigenwaarde op basis van de mate waarin dat huis ons verwelkomt. Maar wat velen niet beseffen, is dat wanneer je je thuis in iemand anders bouwt, je die ander de macht geeft om je dakloos te maken. Als zo iemand weggaat, gaat dat thuis met diegene mee, en ineens voelen we ons leeg omdat we alles wat we in ons hadden erin hebben gestopt. We vertrouwden iemand anders stukjes van ons toe. De leegte die we voelen betekent niet dat we niets te geven hebben, of dat we niets in ons hebben. Het komt gewoon doordat we ons huis op de verkeerde plek hebben gebouwd.'

Laten we nu vooruitspoelen naar het moment waarop Noah zei: 'Ik kan dit niet meer.' Ja, dat betekent dat ik die krachtige woorden sprak vóór dat voorval met hem.

Laten we maar weer een sprongetje maken naar het moment waarop ik tegen mijn therapeut zei: 'Ik geloof dat het gewoon bevestigt dat ik niet de moeite waard ben om bij te blijven. Niet omdat ik niet geloof dat ik de moeite waard ben om bij te blijven. Maar omdat elke ervaring in mijn leven tot nu toe heeft bewezen dat ik dat niet ben.'

Laten we *dit moment ontleden*. Hoe kon het dat ik miljoenen mensen had geholpen met mijn woorden, terwijl ik nog steeds dat meisje van acht was dat zich afvroeg: *waarom kan ik dat niet hebben?* Ik wist zoveel. Ik kon op het podium staan en de beste speech houden over zelfliefde. Ik kon eindeloos

schrijven over eigenwaarde, empowerment en waarde. Waarom kon ik het dan niet echt voelen?

Er is een probleem. Toch? En het moet worden opgelost.

Ik dacht dat ik een paar jaar geleden begonnen was met het bouwen van mijn echte thuis, toen ik zoveel inzicht had in het bouwen van huizen in iemand anders.

Blijkbaar niet, dus.

Ik had het werk gedaan – het leerwerk. Het onderzoekswerk. Het voelen van de pijn, in alle opzichten. In het onderwijs noemen we dat *praxis*: je theoretische kennis naar een praktisch niveau tillen. Waar was mijn praxis? Hoe kon het dat ik dit allemaal wist en toch weer dat meisje van acht werd dat alleen in een kamer zat en vroeg: *waarom kan ik dat niet hebben?*

Waarom kan ik dat niet hebben?

Waarom *kán* ik dat niet hebben?

Aha. Daar hebben we een probleem.

Ik geloofde diep vanbinnen, net als mijn achtjarige ik, dat ik dat niet kon hebben.

Kan niet.

Zie je waar het probleem schuilt?

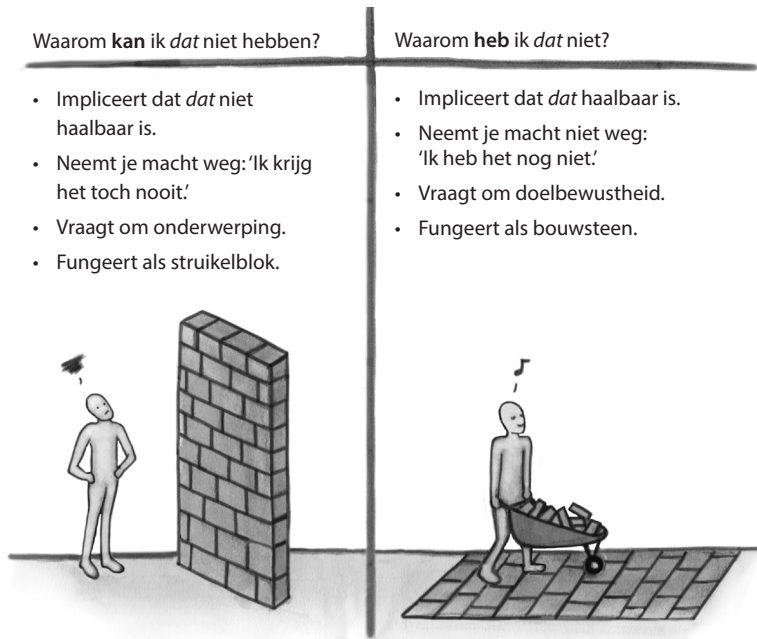
De woorden ‘kan niet’ impliceren automatisch dat het niet haalbaar was. En de enige reden waarom het niet haalbaar was, is dat het in het verleden niet was bereikt. Dat is toch belachelijk? Het is net zoiets als zeggen dat ik geen middelbareschooldiploma kan halen omdat ik nog nooit eerder een middelbareschooldiploma heb gehaald. Of dat ik niet kan reizen omdat ik nog niet eerder heb gereisd.

Nou ja, je snapt wat ik bedoel.

Dus laten we de vraag: 'Waarom kan ik dat niet hebben?' veranderen in: 'Waarom heb ik dat niet?'

Boem.

Nu de vraag geen onmogelijkheid meer impliceert, maar eerder aandringt op ontdekking en begrip, kan ik daadwerkelijk naar antwoorden zoeken.



Het doel van het aanleggen van de weg die naar je huis leidt, is niet het vermijden van de struikelblokken op je pad. Het gaat erom dat je die afbreekt en ze gebruikt als straatklinkers waarmee je een patroon kunt vormen om de weg aan te leggen. Dat maakt de weg naar het thuis in je binnenste uniek voor jou.

De hulpmiddelen in dit hoofdstuk helpen je de klinkerweg aan te leggen die naar je huis leidt. Breek elk struikelblok dat op je pad komt af tot klinkers. Doe dat bij elke wegversper- ring die je tegenkomt. Stel je voor dat die klinkers worden ge- bruikt om de weg naar het huis in je binnenste aan te leggen.

### **HULPMIDDEL 1: IDENTIFICEER JOUW ‘WAAROM KAN IK DAT NIET HEBBEN?’-VERHAAL**

Ga helemaal terug naar het punt waar je begon jezelf wijs te maken dat je het niet waard was om *dat* te hebben.

Vraag je af: *wat doet dat verhaal met de manier waarop ik mezelf zie?*

Denk na over alle ervaringen waarbij je vanuit die overtuiging reageerde of handelde.

### **HULPMIDDEL 2: VERANDER DE VRAAG**

Gebruik de afbeelding op de vorige bladzijde om je *waarom kan ik dat niet hebben?*-verhaal te veranderen in een *waarom heb ik dat niet?*-verhaal. Dit hulpmiddel is eigenlijk een veran- dering van je mindset. Geloof dat wat je nastreeft haalbaar is.

Ik heb lang geloofd dat ik *dat* niet kon hebben – dat ik het gevoel van thuis niet kon krijgen. En aangezien ik mezelf machteloos had gemaakt door die overtuiging, betekende dit dat ik wachtte tot iemand dat huis voor mij zou bouwen. Dat is op zich al een probleem, maar het grotere, gevaarlijkere probleem schuilt hierin: ik geloofde niet dat ik het waard was om een thuis voor mezelf in mezelf te hebben. Ik wachtte nog steeds op iemand die me liefde zou geven. Iemand die me waarde zou geven. Iemand die me zou waarderen. Ik gaf meer



macht aan mijn ervaringen uit het verleden en wat ik dacht dat daarmee bewezen werd, dan aan mijn huidige levenservaring en wat ik in het heden over mezelf wist.

Op intellectueel niveau wist ik dat een huis voor mezelf bouwen iets was wat ik onafhankelijk van anderen moest doen, maar toch voelde ik ondraaglijke pijn als iemand me niet welkom heette in zijn huis, als iemand me geen liefde gaf. En ja hoor, ik deed mijn uiterste best om mijn eigenwaarde te ontleen aan externe bronnen van bevestiging: mensen, titels, diploma's, kennissen, sociale kringen, noem maar op. Doordat ik het gevoel had dat ik dakloos was, vond ik elk spootje van een mogelijke verbintenis, relatie of vriendschap – ergens BIJ HOREN – beter dan helemaal geen thuis te hebben. Ik woonde meer in de droom en de hoop van het thuis in andere mensen en dingen dan dat ik echt in hun huis woonde. Als je niet weet hoe thuis eruitziet, pak je alles wat je aangeboden krijgt.

Mijn gevoel van dakloosheid zorgde er niet alleen voor dat ik mezelf bedroog terwijl ik huizen bouwde in andere mensen, ik bedroog ook andere mensen omdat ik onoprechte gevoelens voor hen koesterde (ook al dacht ik echt dat mijn gevoelens oprecht waren). In werkelijkheid zag ik hen als schuilplaatsen voor de stukjes van mijn gebroken zelf, en niet zozeer als mensen om van te houden.

Dus daar stond ik. Op het eerste honk van het bouwen van mijn eigen thuis. Ik beschikte over kennis van alle elementen van zelfbewustzijn en zelfacceptatie, maar ik had ze niet in elkaar gepast. Ik had geen praxis bereikt. En ik had geen plek voor die kennis in mezelf gecreëerd. Het is net of je een losse

woonkamer, eetkamer, keuken, slaapkamer en badkamer hebt die niet met elkaar verbonden zijn en zich niet op één plek bevinden. Zou je zeggen dat je een huis had als alle onderdelen zich op uiteenlopende plekken bevonden?

Dus stel ik je de vraag: *waar sta je nu?*

Ik bedoel in je herstelproces. *Waar sta je nu?*

### HULPMIDDEL 3: LEG DE WEG AAN

1. Denk na over de vraag: *waar sta ik nu?* Ik gok dat je in een toestand verkeert waarin je je niet thuis voelt.
2. Denk na over de vraag: *waar wil ik zijn?* Ik gok dat je een thuis in jezelf wilt bouwen.
3. *Wat houdt je tegen om daar te komen?*
  - a. Je *waarom kan ik dat niet hebben?*-verhaal (hulpmiddel 1).
  - b. Je overtuiging dat je *dat* niet kunt hebben.
4. Verander je mindset (hulpmiddel 2).
5. Begin aan je reis naar huis.

