

Your mess is your message

Ik zal het maar van in het begin toegeven: ik beheers in de verste verte niet alles wat ik in dit boek prentendeer te weten. Eigenlijk modder ik ook maar wat aan. Ik beschrijf hier zowat alles wat ik zelf nog te leren heb. Noem het gerust therapie voor mezelf.

Al enkele jaren ben ik een spirit-junkie: ik zoek naar alles wat zin en *purpose* geeft, naar wat me dichtert brengt bij wie ik echt ben en vooral bij wie ik zou willen zijn. Naar wat mijn leven net dat klein beetje meer glans geeft dus. Of doe maar lekker veel: een flinke kwak *sprankel*, zodat ik op het einde van mijn dagen zal kunnen zeggen – dat is mijn vurige wens – dat ik gelééfd heb. Dat ik mijn leven niet gemist heb, snap je?

Iedereen zoekt toch naar dat ene waarvoor hij of zij in de wieg is gelegd, hier op deze aardbol beland door een ongelooflijk toevallige ontmoeting tussen een spermacel en een eitje. Al geloof ik, na mijn dolen door spiri-land, allang niet meer in toeval. Ik geloof – of wil ook graag geloven – dat er iets als een ziel bestaat. Een zieltje dat een lijfje meekrijgt en niet toevallig op een bepaalde plaats geboren wordt, in een wel-bepaalde tijd en met een zeer specifieke bedoeling. En dat het kwestie is te luisteren naar wat die ziel je wil vertellen.

Ja ja, dat begint hier al goed, hoor ik je denken. Vroeger zou ik me meteen hebben verontschuldigd voor ‘zweverige prietpraat’. (Spoileralert: er volgt er nog meer in dit boek... *Please* vertrouw me, en lees verder...)

Vroeger zou ik in het begin van een nieuw boek ook de neiging hebben gehad om mezelf naar beneden te halen. Ik moet mezelf nog steeds bedwingen om er hier nu geen sceptische draai aan te geven, waardoor ik me wat *cool* zou kunnen aanmeten. Maar ik dwing mezelf nu dus om dat niet te doen. Moeilijk, dat wel. Want ik wil nog altijd graag bij het vakje der geloofwaardige talenten horen en daar hoort dus bevestiging van buitenaf bij. Zelf zal ik me niet snel in die categorie indelen.

Ik had een andere inleiding geschreven, in de trant van: ik heb erg lang getwijfeld, want wie ben ik? Een gewone vrouw met een gewoon leven als middelmatige televisiepersoonlijkheid (dat woord zou ik al geschraapt hebben) in een klein stukje van een klein landje, zonder noemenswaardige talenten, noch credibele diploma's of opleiding in de psychologie, om een boek te schrijven over hoe anderen zouden moeten leven?

Met zulke zelfondermijnende commentaren zou ik urenlang kunnen doorgaan. Maar dat zal ik dus niet doen. Niet meer. Ik haal mezelf niet meer naar beneden. En laat dat dan mijn eerste concrete tip aan jou zijn, beste lezer: wie je ook bent, waar je ook geboren bent, wat je verhaal ook is, jij bent jij en er is maar één iemand zoals jij. En jij hebt het recht te leven zoals jij dat wilt en je boodschap doet ertoe. Jij doet ertoe.

Dat wil niet zeggen dat ik mezelf nu de expert voel in *leven*. Zeker niet. Ik ben een *work in progress*. En daar heb ik vrede mee. Meestal. Op sommige momenten niet. Dan sla ik in paniek of klap ik dicht. Maar dat is helemaal oké.

Mijn angst voor wat jij van mij zou denken en mijn onzekerheid hebben me lang tegengehouden om effectief aan het schrijven van dit boek te beginnen. Ik wist maar niet hoe. In mijn wanhoop schreef ik me zelfs in voor de onlinecursus: *Schrijf een boek in 30 dagen*. Zonder die challenge was dit boek er dus misschien niet gekomen. Want dan was ik wellicht blijven twijfelen aan mijn 'credibiliteit'. God, wat heb ik een hekel aan dat woord. Het geeft de macht over je eigenwaarde aan anderen. En daar trap ik niet meer in. Meestal toch niet, soms nog wel.

Want, zoals ik al zei, ik moet zelf nog leren te leven naar wat ik leerde. Ik ben regelmatig *lost in spiriland* en ik kan ook heel goed crashen. Die crisismomenten zijn heel vervelend, om het met een understatement te zeggen. Maar ze zijn leerzaam. Je leert er meer over, over de kunst van het crashen, later in dit boek.

‘En wat hebben we geleerd uit het boek van Bieke?’

‘Crashen!’

De *message* zit in je *mess*, leerde ik in mijn eerste les van de boekschrijfchallenge.

Welke *messes* heb ik al overleefd? Wat heb ik eruit geleerd? Met welke gevoelens gingen die crisissen gepaard en wat is het gevolg van het overleven van die *messes*? Hoe hebben ze mijn leven of mijn kijk erop veranderd?

Beantwoord die vragen heel intuïtief voor jezelf, zonder al te veel na te denken, wees eerlijk tegenover jezelf en schrijf niet wat je denkt dat je zou moeten antwoorden of waarmee je zou kunnen scoren.

Ik ga dus proberen jou te inspireren met mijn perfect imperfecte *messy* leven.

Zo kwam ik tot het volgende *book statement*, dat ik moest schrijven voor mijn cursus: ‘Ik wil graag mensen die vastzitten in hun leven door twijfel, angsten, een gevoel van leegte of een spiraal van steeds terugkerende shit inspireren met verhalen, ervaringen en misschien wat tips om ze weer zin, ziel en sprankel in hun leven te geven, zodat ze het beste in zichzelf naar boven halen en hun leven ten volle be-leven.’

Ik stuurde deze tekst naar enkele vrienden om te zien wat het bij hen opriep.

De reactie van mijn man sloeg de spijker op de kop: ‘Hmm, (bedenklijke stilte en een nog bedenklijkere blik), is dat niet net alles waar je zelf mee worstelt?’

Ja! Natuurlijk! Net daarom: ik ben de koningin van de labiliteit, de

onzekerheid, de emotionele uitbarstingen. Ik ben heel goed in het zeggen van de verkeerde dingen op het verkeerde moment en er is geen angst die ik niet ken. Ik weet het heel vaak niet en ik heb een gruwelijke hekel aan falen. Ik ben een onverbeterlijke perfectionist. Maar ik weet het. En het is van mij. Het is *messy*, mijn leven. En al levende leer ik hier en daar wat trucjes om met die mess om te gaan en er – in het beste geval – wat magie in te pompen...

Ik deel hier alles met jullie al wat ik (niet zeker) weet, maar nog niet altijd onder de knie heb.

Dit is dus het boek dat ik zelf nodig heb.

Lees/leer/leef je mee?



Aha!

Een soort van doel heb ik dus al wel voor dit boek – jullie inspireren met mijn *mess* – maar dat blijft natuurlijk vaag en het is misschien niet zo vrolijk. En jij wilt waarschijnlijk wat meer duidelijkheid voor je je kostbare tijd met mij doorbrengt..

Hoe gaan we dat hier samen aanpakken, beste lezer?

Oorspronkelijk zou dit een yogaboek worden. Hier en daar zal ik jullie dan ook *a touch of yoga* meegeven, als proevertje. Yoga maakt een belangrijk deel uit van mijn leven. Het maakt me soepel en sterk, in hoofd en lijf. Maar voor mij begint het pas wanneer ik van mijn yogamat afstap, mijn leven in.

De yogamat is een laboratorium voor zelfonderzoek. Wie ben ik? Wat wil ik? Wat voel ik? Hoe kan ik iets bijdragen aan het mooier maken van mijn eigen leven en dat van de mensen om me heen? Wat is de sprankel die ik wil achterlaten, waar ik ook ga?

'People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel,' zegt Maya Angelou.

Welk gevoel wil ik jou, lezer, geven én iedereen die ik ontmoet op mijn pad? Dat vind ik een mooie retorische vraag om dit boek mee te beginnen, toch?

Je merkt het: veel vragen in het begin van dit boek en geen pasklare antwoorden, voorlopig. Misschien zadel ik je wel op met nog meer vragen.

Dat ik daarop zelf niet een antwoord heb, op vragen, zoals deze, vind ik frustrerend, ik zei het al. Maar... die frustratie kan een transformatie in gang zetten.

Tot dat inzicht kwam ik gisteren, tijdens een afsluitend webinar van een van de vele zelfontwikkelingscursussen die ik ter voorbereiding van dit boek en ter opwaardering van mijn eigen leven volgde. *Reclaim your best life* is de titel van de cursus, van het Global Institute for Evolving Women, kortweg GIFEW, waar ik nu dus deel van uitmaak.

Tsjakka! Ik ben een ‘vrouw in ontwikkeling’, in een clubje van geweldig boeiende vrouwen van overal ter wereld met de meest uiteenlopende levens, die met elkaar gemeen hebben dat ze dieper willen graven in zichzelf en in hun leven om er meer uit te halen dan naam en faam. Zin en zo. Vrouwen die rijkdom tellen in voelen en doelen en niet in geld. Die op zoek zijn naar ziel in hun leven en in dat van anderen. Zo vibreren ze samen op dezelfde golflengte en willen ze een siddering van schoonheid en ‘nieuwe cultuur’ door de wereld sturen. Want als we aan onszelf werken, werken we ook aan een betere wereld. Dat idee.

Ik begon dus extra hard aan mezelf te sleutelen. *Onwards! Inwards!*

‘Wie is er teleurgesteld in het resultaat van deze cursus van drie maanden? Wie had er meer van verwacht? Wie is er gefrustreerd?’ vraagt Bea, de oprichtster van GIFEW.

Vijfentwintig blikken in de kadertjes op de computer gaan naar beneden. Op een computerscherm kan je nog moeilijker weg-duiken dan in een zaal. Ik neem me voor dat ik zal zeggen dat de verbinding slecht is. Er komt toch één ‘handje’ op het scherm. Een van de vrouwen heeft de moed te zeggen dat ze meer duidelijkheid had verwacht over de weg die ze moest volgen en over de manier waarop ze haar zakelijke kant en haar spirituele kant met elkaar kan verzoenen. Ze had gehoopt dat de coaches haar duidelijkere antwoorden zouden geven op haar levensvragen.

Iets in mij wordt wakker en het lijkt alsof er een *AHA* verschijnt in een tekstballonnetje boven mijn hoofd. Ik oefen al in mezelf wat ik zal zeggen, voor het geval Beazometeen ‘*and what about you, Bieke?*’ vraagt.

Mijn AHA, dus. Net als als de moedige GIFEW-zuster die gedurfd had haar kritiek te uiten, was ik op mijn honger blijven zitten. Ik was aan de cursus begonnen met de verwachting een duidelijk antwoord te krijgen over mijn ‘missie’ en de pap in de mond te krijgen.

Ik zou niks liever hebben dan dat iemand me bij de hand neemt en me concreet zegt welke stappen ik moet zetten, op welk doel ik moet mikken, welke keuzes ik moet maken en zelfs welke woorden ik hier moet schrijven. Dat zou zo... gemakkelijk zijn.

Maar daar zit natuurlijk net de belangrijkste les die er te leren is: het zit hem in de worsteling die ik zelf aan te gaan heb met mijn messes uit de boeschrifcursus en uit mijn leven. Het is aan mij en aan mij alleen is om mijn eigen stem te vinden. Niemand anders kan mij vertellen wie de enige *ikkige*, authentieke ik is of moet zijn.

De frustratie daarover, het ongeduld en de twijfel van het zoeken, het wringen, het niet-weten... zetten een heel proces in gang. Zonder die frustratie zou ik er niet aan beginnen. Het is de sleutel die de motor van de transformatie op ‘on’ zet.. *Frustratie is transformatie in actie!* Klinkt dat niet heerlijk quotorig?

Ik haat het gevoel van ongemakkelijkheid dat besluiteloosheid met zich meebrengt. Echt, het *suckt* en voelt vreselijk om van hot naar haar gesleurd te worden en jezelf een dikke vet nul te vinden. Maar tegelijkertijd doet dat kakgevoel me glimlachen, omdat ik weet dat het een teken is dat ik aan het groeien ben. Dat ik naar een ander level van bewust-zijn evolueer. Naar bewust *zijn*. Dat weet ik nu wel zeker, sinds mijn *het-voelt-shitty-en-messy-dus-hoera-ik-groei-inzicht*.

Voor jou is het wellicht allemaal nog wat *woozy*. Wat moet je nu denken van *messes* en processen en motoren van transformatie en zo? Ik wil er zelf ook voor waken dat ik niet te overmoedig ben in mijn visie-enthousiasme. Voor je het weet, verandert een AHA in een BOE. Dus ga ik het eventjes laten pruttelen.

Ik ga er eventjes *mee zitten*. Dat leerde ik op mijn yogamat: wat er ook gebeurt in je leven, stop, maak het stil en *sit with it*. Niet denken, maar voelen. Weg van het hoofd, naar het hart. Of beter nog wat dieper: naar je buik.

Observeer jezelf, duik naar binnen. Zonder te oordelen of te veroordelen. Want het is niet altijd even mooi wat je zal zien, het kan behoorlijk shitty zijn daar. En troebel. Daarom is gewoon gaan zitten zo belangrijk. Alleen in stilte kan je horen en zien. In woelig water zie je geen steek en kolkende golven vervormen de magische klanken die uit de diepste diepte (kunnen) komen.

Nu ik het even heb laten bezinken, borrelt dit naar boven. Dit is het vervolg van het plan: neem samen met mij een duik naar binnen en ik zal delen wat ik daar tegenkom. En daar kan jij dan op jouw beurt *mee gaan zitten*.

Verwacht niet dat ik je hand zal vasthouden en concreet zal zeggen wat je moet doen of wie je bent. Ah nee, ik zal je wellicht meer vragen stellen om zelf eens over na te denken dan antwoorden geven.

Want het is uiteindelijk aan jou om je eigen *messy* magische zelf te *zien*, te *worden*, te *zijn*. Fuck(ing) Perfect!

Het is aan mij en aan mij alleen om mijn eigen stem te vinden.

Niemand anders kan mij vertellen

wie de enige *ikkige* authentieke ik is of moet zijn.