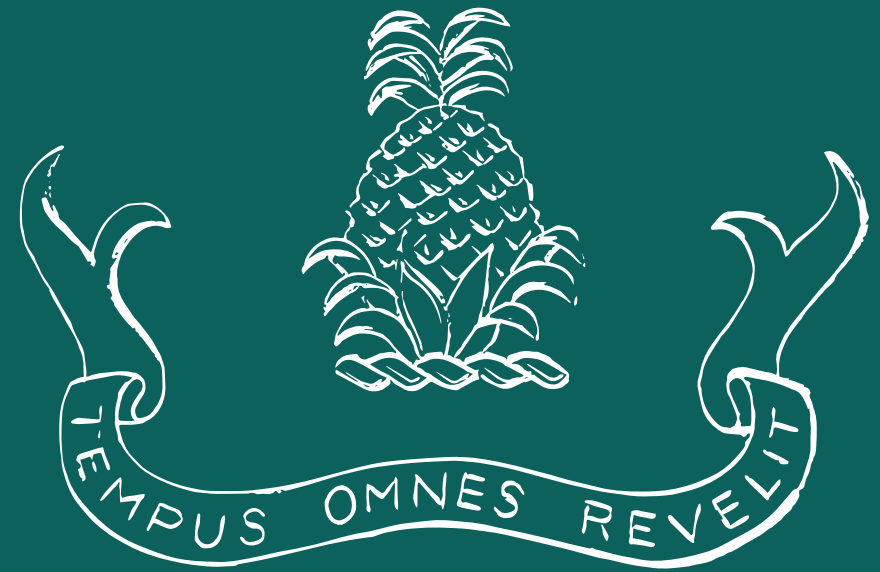


Fiona Cook

FNREALTDO  
ADFOLNRTE  
TRAFDLEON  
LFTOAEDNR  
EONLTRDAF  
DNEROATFL  
NTFRELDOA  
RAFELDONT  
**ONTRAFELD**

Bevrijd, door anders te kijken naar mijn patronen

TEM  
PUS  
OMN  
ESRE  
VELIT



Breng de hele tijd in beeld

## VOORWOORD

Heelheid bestaat bij de gratie van gebrokenheid. Met *Ontrafeld* verbindt Fiona zich met haar verleden. Ze duikt in de losse draden van haar bestaan, brengt schijnbare tegenstellingen samen en wandelt zo haar vrijheid tegemoet.

Vrij worden we zodra we aannemen wat ons vasthoudt. Dat betekent delen insluiten die ooit uitgesloten moesten worden omdat ze eenvoudigweg te pijnlijk waren. Het gaat erom deze delen terug te brengen in het bewustzijn. Dat is wat Fiona doet met dit boek en dat heeft me diep geraakt.

Het betekent ook aanvaarden dat je jeugd niet meer veranderd kan worden, en dan 'ja' zeggen tegen 'alles' wat is. *Ontrafeld* gaat in die zin ook over volwassen worden. Het aandurven om niet begrepen te worden, loyaliteiten doorbreken en geen verwachtingen meer hebben. Met humor, diepgang en professionaliteit kijkt Fiona liefdevol achterom. Ze toont zich kwetsbaar in haar reis die ze ondertitelt met systemische kennis. Dat maakt dit boek niet alleen een hart-verwarmer maar ook een hoofd-verrijker.

Voel je uitgenodigd om geworteld te staan in je volle bestaan waardoor je een stevig fundament creëert voor jezelf en de generaties na jou. Ik wens je een mooie reis door dit ontroerende verhaal dat een belangrijke bijdrage levert aan leven en liefde.

April 2021,

**Toekie van Apeldoorn**

*Psycholoog des vaderlands*

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	5
Inleiding	9
Handig om te weten over mij	13
Handig om te weten over systemen	17
Een onverwachte ontwikkeling	25
Begrip achteraf	33
CookCoaching – herhalende patronen	37
Ons fundament	47
Bewustzijn en groei	53
Op reis en thuiskomen	61
Een overvloed aan signalen	67
Terugblik, met de kennis van nu	79
Opruimen	87
Dankbaarheid	95
Eindelijk een dochtertje	99
Knop om	101
De doorbraak	105

## ONTRAFELD

Een zetje in de goede richting	109
De gevolgen van vroegkinderlijk trauma	117
Stappen naar heling	123
Verlamd van angst	131
Aikido	135
Geen reden tot klagen	139
Omdat het kon	151
Vaste grond	161
De liefde	167
Micky	177
Een continu proces	181
Tot slot	189
Brief aan mijn vader	195
Nu jij	199
Dankwoord	201
Begrippenlijst	205
Mijn pareltjes	208

*‘Als dat wat  
niet aan de orde  
mocht komen,  
aan de orde  
is gekomen,  
ontstaat er ruimte  
om alles aan  
de orde te laten  
komen.’*

Fiona Cook

## INLEIDING

Een jaar nadat ik onze zoon had verteld over de pijnlijke gebeurtenis met mijn vader die ik tot die tijd voor hem geheim had gehouden, zei hij dat hij het moeilijk had gevonden om het te verwerken. Kort daarop wilde hij de manchetknopen van zijn grootvader pakken. Hij legde ze terug, omdat ze hem herinnerden aan mijn verhaal.

‘Verscheurde loyaliteit? Is dat wat je voelt?’

‘Ja.’

‘Als je vanaf nu naar die manchetknopen kijkt, mag je de hele mens zien die Grampy was. Hij had niet alleen deze kant die je je nauwelijks kunt voorstellen. Er was ook een andere kant. We hebben allemaal fouten gemaakt; ik ook, jij ook.’

Het feit dat ik dit zo vloeiend en welgemeend over mijn lippen krijg, heb ik te danken aan de keuze die ik heb gemaakt. De keuze om mijn verleden aan te kijken, dwars door het verdriet en de pijn heen. De diepte in.

# *To set myself free.*

Zodat ik er helemaal mag zijn. Zodat de hele mens, heel Fiona Cook, er mag zijn.

Als ik één ding heb geleerd in dat hele proces, is het dat we niet alleen een goede en minder goede kant in ons dragen, maar dat we het liefst alleen

## ONTRAFELD

onze goede kant willen zien. We raken gefrustreerd of worden boos als we iets gedaan hebben, waarvan we achteraf denken dat het niet handig was.

Liefst blijven we onschuldig en onschendbaar.

Feit is dat er geen ruimte is voor ons hele 'zijn', zolang we daarin blijven hangen.

Aan de ene kant heb ik dit boek geschreven om mijn eigen verleden te helen. Aan de andere kant hoop ik anderen te inspireren om hún reis naar heelheid aan te gaan. Mensen die zich op de een of andere manier herkennen in mijn verhaal en diep van binnen weten dat er voor hen nog dingen zijn om aan te kijken.

Om te schrijven waar iets naartoe gaat, moet je ook weten wat eraan voorafging. Daarom heb ik mijn verhaal niet in chronologische volgorde geschreven. Mijn verleden had gevolgen in het heden, maar met het verstrijken van de tijd realiseerde ik me dat ik niet kon onderscheiden wat bij wat hoorde. Het was een verwarrende kluwen geworden die ik moest ontrafelen om te beseffen hoe groot de impact eigenlijk was. Ik ben me bewust geworden van de negatieve boodschappen die ik mezelf gaf en de invloed daarvan op mijn gedrag.

Terugkijkend herken ik de patronen die zich steeds herhaalden. Daarom schrijf ik over de dingen die ik heb meegemaakt als dochter, zusje, vriendin, vrouw-van, moeder, ondernemer en coach. Al die rollen zijn met elkaar verweven en vormen een geheel. Het is juist het geheel dat mij maakt tot wie

## INLEIDING

ik ben. Hoe meer ik alle onderdelen de ruimte geef, hoe beter ik kan zien dat het allemaal stukjes van één puzzel zijn. De puzzel is niet af, maar ik kan nu zien hoe mooi hij al is. Het geeft ruimte om naar mezelf te kijken zonder het gevoel te hebben dat er stukken zijn ik die liever niet wil zien. En ik merk dat ik daardoor ook op een mildere manier naar anderen kijk. Dat neem ik mee in al mijn rollen.

Het heeft grote moed gevergd om in het diepe te springen. Daar is geen houvast. De weg is lang en eenzaam gebleken, maar ook verrijkend.

Weet je diep van binnen dat er dingen zijn in jouw verleden die niet kloppen? Pijnlijke gebeurtenissen die je hebt weggestopt? Zijn er terugkerende patronen die jou belemmeren in het dagelijks leven? Zolang je de confrontatie niet aangaat, kun je er niet uit ontsnappen, met een grote kans dat je ze meegeeft aan de volgende generatie.

Zolang we er niet naar kijken, zijn ze er niet. Of toch wel? Niet tastbaar, maar wel voelbaar.

Fiona Cook deelt op openhartige wijze haar eigen verhaal. Ze neemt ons mee in haar verschillende rollen: van dochter tot zusje, vriendin, vrouw-van, moeder, ondernemer en coach. Ze vertelt over haar bijzondere jeugd in een wereld van weelde, over de dingen die ze had weggestopt, haar onhandigheden, worstelingen en de stappen die zij heeft gezet om het verleden aan te kijken en er kracht uit te kunnen putten.

Hoe zij die reis heeft ervaren en wat het haar heeft opgeleverd, lees je in dit boek. Vanuit haar kennis over de werking van systemen, geeft zij woorden aan wat voelbaar maar niet zichtbaar was. Ze reikt daarmee een bril aan waarmee je op een andere manier naar je eigen situatie kunt kijken.

#### **Over de auteur**

Fiona Cook (1964) is hard en zacht, streng en ondeugend en weet wat het oplevert om hoofd en hart te verbinden. Dat neemt ze mee in haar werk als coach. Haar kennis van familie- en organisatiesystemen gebruikt zij om mensen te ondersteunen bij het vinden van antwoorden op de vragen die ze hebben, in de verschillende rollen en fases van hun leven.

[www.cookcoaching.nl](http://www.cookcoaching.nl)



*‘Wat niet heel is kan je niet kapot maken’*

