

*A love letter to women everywhere.  
Those living, those passed and those yet to be born.*





Ik hoop dat dit boek net zo'n geschenk zal zijn voor jou als het is geweest voor mij.

Eigenlijk heb ik me nooit op mijn gemak gevoeld in de spotlights. En ik vind mezelf ook geen schrijver... Ik ben gewoon een vrouw die schrijft over haar reis tot nu toe. De reis die we uiteindelijk allemaal maken.

Dit is geen boek met antwoorden, maar met suggesties, een beetje zoals een vriendelijke, betrouwbare gids die jou naar de mooiste verborgen plekjes in jezelf hoopt te leiden.

Ik moet bekennen dat ik mezelf verraste toen ik begon te schrijven. Eerlijk gezegd dacht ik dat ik niet genoeg te vertellen zou hebben. Maar het creatieve proces is iets fascinerends, iets magisch, waardoor ik niet anders kon dan er met hart en ziel voor gaan. Dus dat is wat ik heb gedaan.

Je zult merken dat het een persoonlijk boek is, maar dat het in essentie niet echt over mij gaat. Het gaat over ONS.

Een liefdesbrief aan alle vrouwen. Levende vrouwen, overleden vrouwen en vrouwen die nog geboren moeten worden.

Ik hoop dat dit boek vragen bij je oproept. En ik hoop dat het je aanmoedigt en begeleidt op je pad. Bovenal hoop ik dat het je laat zien hoe speciaal je bent en dat het je inspireert om schoonheid, licht, liefde en lessen te vinden in alles wat je doet, waar je ook bent.

Fijne reis!  
*Liefs, Lucy*

# Before we start...

Als de wereld verdeeld is in cynische mensen en optimisten, dan is het voordat je verder gaat denk ik nodig dat ik je waarschuw dat dit boek geschreven is door een rasoptimist.

Optimisme betekent voor mij dat ik sneller complimenten geef dan kritiek. Dat ik geloof in het goede in de mens. Dat ik ervan overtuigd ben dat er meer is tussen hemel en aarde. Dat ik hoopvol ben. Dat ik geloof dat liefde altijd het antwoord is.

Als dit niet jouw ding is, *no hard feelings*. Ik wens je het allerbeste en wil je vanuit het diepst van mijn (hippie)ziel bedanken dat je mijn boek toch gekocht hebt.

Tegen mijn medeoptimisten zeg ik: *come on in*, fijn dat je er bent.

Omdat ik de afgelopen zestien jaar in Nederland heb gewoond en meestal Nederlands heb gesproken, manifesteren mijn gedachten, angsten en dromen zich vaak als een vreemde tweetalige milkshake, tot groot vermaak van mijn kinderen en tot verbazing van mijn Britse ouders. In dit boek vind je dan ook sporen van zowel mijn Britse roots als mijn geadopteerde Nederlandse thuis.

Hoewel ik nog steeds de voorkeur geef aan de poëzie en vloeken van mijn moedertaal, ben ik ook verliefd geworden op de duidelijkheid en efficiëntie van het Nederlands.

Op de volgende pagina's zul je sporen terugvinden van deze onverwachte liefdesaffaire. De meeste passages zijn vertaald, maar sommige woorden hebben de overtocht niet overleefd en dus heb ik ze toch in het Engels laten staan. Omdat ik denk dat het op die manier mooier en authentieker is, ook zodat je net iets duidelijker mijn stem kunt horen.

# Chapters

<i>14</i> SETTING THE SCENE	<i>119</i> SISTERHOOD
<i>18</i> LIEVE LUCY	<i>125</i> SHE IS MY MUSE
<i>23</i> FOR THE LOVE OF WOMEN	<i>131</i> TATTOO
<i>31</i> BELIEVE IN YOURSELF	<i>139</i> DESIRE
<i>43</i> UNEXPECTED FRIENDSHIPS	<i>147</i> I AM A MOTHER
<i>49</i> YOUNG LOVE	<i>157</i> FOR DEAN, JIMI & CHE
<i>59</i> EMBRACE	<i>165</i> FORGIVE AND FORGET
<i>65</i> WHAT'S IN A NAME	<i>171</i> LIKE MOST OF THE WOMEN I KNOW
<i>73</i> A GIFT	<i>177</i> THE WOMAN I AM BECOMING
<i>81</i> DON'T LET THE BAS- TARDS GET YOU DOWN	<i>189</i> A FOND FAREWELL...
<i>87</i> FOREVER YOUNG	<i>193</i> BOOKS I HAVE READ AND LOVED
<i>97</i> CHILD OF HEAVEN	
<i>109</i> CLAUDINE	

# Like most of the women I know

NET ZOALS DE MEESTE VROUWEN DIE IK KEN, ben ik een beschermer. Een verzorger. Een krijger en een gever.

Ik heb ook een aangeboren talent voor om de behoeftes van degenen van wie ik houd boven die van mezelf te plaatsen. Geven is al zo lang een vast onderdeel van mijn liefdesrepertoire dat het bijna instinctief gaat. Niet zoals een tweede natuur, meer als mijn eerste.

Het is heel dubbel omdat ik geloof dat het een kracht is als je kunt geven zonder dat je iets terugverwacht. Maar net als met zoveel dingen, kan het schadelijk worden op het moment dat je te veel de ene of de andere kant op beweegt. Als vrouw en nog meer in mijn rol als moeder heb ik een soort elastiekjes-achtig vermogen ontwikkeld om te rekken en rekken, te geven en lief te hebben en wat meer te geven, totdat ik uiteindelijk, onvermijdelijk, mezelf overbelast. Dan ben ik moe en slap en uit vorm; wat eerst mijn kracht was, wordt dan plotseling mijn zwakte. Mijn achilleshiel.

Dit gebeurt natuurlijk niet van de ene op de andere dag, maar is eerder het resultaat van iets wat ik langere tijd achter elkaar subtiel, maar stelselmatig neger. Een proces waarin ik, onschuldig en met de beste bedoelingen, mijn toewijding aan liefde en plicht om te zorgen verwar met een legitieme en zelfs eervolle reden om mijzelf en mijn behoeftes en verlangens te verwaarlozen. Het klinkt dramatisch, maar dat is precies wat het is, want als ik het lang genoeg doe raakt mijn geest langzaam versleten.

Het is niet zo dat ik nooit doorheb dat dit gebeurt, maar als ik er eenmaal middenin zit en geleefd word door de waan van de dag, kan het opeens snel gaan. En als dan ook nog mijn neiging om mezelf geen toestemming te geven om te rusten om de hoek komt kijken, verdwijnen mijn eigen behoeftes bijna helemaal naar de achtergrond. Ik vertel mezelf dan dat ik straks weer aan de beurt ben, op het juiste, of in elk geval een beter, moment. Maar diep vanbinnen weet ik dat dat moment niet zal komen. Het is nooit zomaar een goed moment.

Als ik maar lang genoeg wacht, het stemmetje in mijn hoofd blijf negeren en alles en iedereen voor laat gaan, zal ik mijn geest verhongeren totdat ik het

uiteindelijk niet langer kan verdragen. Dan implodeer ik. Soms stilletjes, soms wat minder stil. Al mijn innerlijke alarmbellen gaan dan af en ik hang aan de noodrem van mijn emotionele achtbaan. Wanneer die ten slotte helemaal tot stilstand is gekomen en ik even de ruimte heb om weer lucht te happen, voel ik tot in het diepste van mijn hart dat ik weer eens te ver ben gegaan en dat het anders moet. Dat ik een keer aan mezelf moet gaan denken.

Als ik dit punt eenmaal bereikt heb, ben ik meestal uitgeput en ook een beetje pissig. In de eerste instantie op de mensen om me heen en daarna, wanneer ik weer een beetje overzicht krijg, vooral op mezelf omdat ik het wéér zover heb laten komen.

Ik ben op zo'n moment dan ook gefrustreerd omdat het niemand is opgevallen dat ik het zwaar had. En daarna verbijsterd over het feit dat ik überhaupt dacht dat het iemand op zou vallen. Ik ben er tenslotte zo goed in geworden om te blijven bikkelen. Elke ochtend op te staan en gewoon door te gaan. Nooit met iemand delen hoe ik me voel, maar wel stilletjes hopen dat iemand me op zal vangen, zelfs als ik zelf niet eens bereid ben om dat voor mezelf te doen. Laten we eerlijk zijn, mannen zijn geen *mindreaders* en kinderen weten gewoon niet beter. Mama kan en doet alles. Altijd. Totdat ze het ineens dus niet meer kan.

In het verleden gaf ik vaak de schuld aan de situatie of wees ik naar de mensen om me heen, maar wij vrouwen zijn meestal het slachtoffer van onze eigen kracht. Nu weet ik dat alleen ik er verantwoordelijk voor ben dat ik in die situatie ben beland en dat ik ook de enige ben die me er weer uit kan halen door op het prioriteitenlijstje mijn eigen behoeftes weer naast die van alle anderen te zetten. Om soms ook alleen voor mij te kiezen, zodat ik een betere vrouw, moeder en mens kan zijn, voor mezelf en de mensen om me heen.

Het is een even krachtig als uitdagend besef. En het blijkt makkelijker gezegd dan gedaan om wat ik geleerd heb in de praktijk te brengen en niet weer dezelfde fouten te maken. De eerste stap op de weg naar een gezonde balans is de belofte aan mezelf dat ik volgende keer niet zo lang doorga zonder aan

de bel te trekken. Ik neem me voor om weer de balans te zoeken tussen mezelf helemaal geven aan degenen van wie ik houd (mijn grootste passie in het leven) en iets voor mezelf te houden.

Ik hoop dat elke terugval korter duurt en dat de tijd ertussen langer wordt. Ik streef naar vooruitgang in plaats van perfectie. Ik focus me meer op mezelf, zodat ik me bewuster ben van mijn eigen wensen en verlangens, en me meer bezighoud met de dingen die ik graag wil doen, zodat ik de volgende keer de signalen wél oppik.

Zodat ik mijn ziel voed in plaats van haar te laten verhongeren. Zodat ik mijn vermogen om lief te hebben in stand houd zonder het uit te putten. Zodat ik, en ik hoop velen met mij, leer wanneer te geven en niet vergeet te nemen.