

MELANIE PIGNITTER

Terugkeer naar mezelf

tussen
pizza en
Aperol

Vertaald door
Jeannet Dekker



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

Altamira is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, 2025

Oorspronkelijke titel: *Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pizza und Aperol. Ein Road-trip zu Selbstliebe und Heilung*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Jeannet Dekker

Omslagontwerp: ki36 Editorial Design, München

Omslagbeeld: © GU/Pia Bublies und istock/VectorUp

Omslagbewerking: Pinta Grafische Producties

Vormgeving binnenwerk: ki36 Editorial Design, München

Illustraties binnenwerk: GU Bildredaktion/Natascha Klebl: blz. 2, 9, 59, 69, 76, 85, 91;
Adobe Stock: blz. 6, 15, 24, 34, 39, 47, 99, 105, 117, 126, 131, 139, 144, 152, 159, 168, 176, 179, 188

Zetwerk Nederlandse editie: ZetSpiegel B.V., Leerdam

Druk: PBTisk, Tsjechië, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 013 0647 8

ISBN 978 94 013 0653 9 (e-book)

NUR 302

Eerste druk mei 2026

Published by arrangement with GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl (info@harpercollins.nl)

www.altamira.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	6
Weense problemen en een geërfde bus	9
Tussen bergtoppen en herinneringen	15
Misschien is het gras in Tirol toch niet groener	24
Pizza, wijn en diepzinnige gesprekken	34
On the road again	39
Solo in Lucca	47
Ongebruikelijke vragen	59
De twijfel wegdansen	69
De rol van mijn leven	76
De schaduw van de bijrol	85
Voor het voetlicht	91
Belangrijke lessen en goede voornemens	99
Montefalco: tussen pappardelle en scopa	105
Lichtpuntjes en schuldgevoelens	117
De lichtheid van de zomer	126
Een familiefeest met hindernissen	131
Vreugde, voortgang, vrijheid	139
Een onverwachte ontmoeting	144
Bevroren water en open harten	152
De killerspin van Positano	159
Op weg naar het geheime strand	168
Met tegenzin weer verder	176
Wonderlijke herinneringen in Tropea	179
Terugkeer naar mezelf	188



Voorwoord

Ik ben zo opgetogen! Anja, al jaren mijn redacteur bij mijn uitgeverij, heeft me vandaag op een idee gebracht dat me niet meer loslaat: 'Wat zeg je ervan als je volgende boek een roman wordt?' Omdat ik sinds ik heb geleerd om grenzen te stellen zo graag nee zeg, riep ik eerst heel hard: 'Nee! Komt niks van in!' En eigenlijk ook omdat zo'n twijfelend stemmetje in me vroeg: 'Kan ik dat wel?'

Vier uur later zit ik erop los te schrijven, want in de afgelopen paar uur is er een prachtig, vrolijk en hartverwarmend verhaal in me opgeborreld dat er per se uit wil. Een verhaal dat jou en mij kan inspireren tijdens onze persoonlijke ontwikkeling, bij het nee zeggen, tijdens jezelf herontdekken en je nieuwe ik vinden, en bij je innerlijke groei, een andere kijk op dingen en lachen om jezelf.

In dit verhaal leer je Eva kennen. En hoewel Eva een product van mijn fantasie is, is ze ook een deel van me en vertelt ze hier en daar dus mijn verhaal. Maar niet alleen dat. Ze vertelt vooral de verhalen van al die geweldige vrouwen met wie ik in de afgelopen jaren als trainer en coach op het gebied van zelfliefde mocht samenwerken. Daarom zul je op sommige plekken waarschijnlijk ook jezelf herkennen.

Op haar reis doet Eva nieuwe ervaringen op en wordt ze voor uitdagingen gesteld, maar ze wordt ook bijgestaan door affirmaties. Die kleine, opbeurende uitspraken vind je aan het einde van elk hoofdstuk en ze bieden jou, beste lezeres, de gelegenheid om even pauze te nemen. Ze zijn als een zacht duwtje dat je laat zien dat onze persoonlijke ontwikkeling vaak kleine, maar krachtige geheugensteuntjes nodig heeft.

Om me goed in Eva en haar chaotische reis te kunnen verplaatsen, heb ik dit verhaal in de ik-vorm geschreven. En meer verraad ik nog niet. Neem een kop thee, koffie of voor mijn part een aperol spritz en ga er lekker voor zitten, dan kunnen we aan onze reis beginnen.

Weense problemen en een geërfde bus



‘H allo, mevrouw Amato. Berta is klaar,’ zegt de man aan de andere kant van de lijn, alsof het de gewoonste zaak van de wereld is om een Volkswagenbus met een voornaam aan te spreken. Want dat is Berta: een ruim dertig jaar oude vw-bus die ik sinds kort tegen wil en dank de mijne mag noemen. Het telefoontje komt van de garage. Berta moet namelijk eerst nog worden goedgekeurd voordat ze de weg op mag. En hoe gek het ook klinkt, ik ben de bus ook al met die naam gaan aanspreken. Waarschijnlijk omdat zelfs de notaris bij het voorlezen van het testament ‘Berta’ zei in plaats van ‘verroeste vw-bus’. Met een lichte steek in mijn borst herinner ik me dat ik daar met mijn broer en zus op het kantoor zat, waar ons werd medegedeeld wat ieder van ons uit de erfenis van oom Alfredo zou ontvangen. Zoals zo vaak was ik de grote pechvogel. Mijn broer en zus erfden allebei een spaarrekening. Oké, geen vermogen, maar ik had liever drieduizend euro gehad dan deze dertig jaar oude roestbak, waarvoor ik ook nog een garagebox moet huren.

Er waren geen grote reparaties nodig om Berta weer aan de praat te krijgen, maar het is me een raadsel waarom oom Alfredo,

de tikje zonderlinge broer van mijn moeder, me zijn bus heeft nagelaten. Maar ik laat me niet kennen, want ik oefen met positief denken. Dat kan ik goed gebruiken, omdat mijn leven momenteel niet bepaald op rolletjes loopt. Op mijn achtendertigste heb ik het gevoel dat ik niks heb bereikt, en ik ben voortdurend in paniek omdat ik denk dat ik de boot heb gemist.

Zeven maanden geleden werd ik tijdens het plannen van een kind in de steek gelaten. Mijn vriend en ik waren ruim vier jaar samen en ik probeerde al een paar maanden om zwanger te worden. Dat lukte niet meteen, maar ik was ervan overtuigd dat we binnen de kortste keren geweldige, gelukkige ouders zouden zijn. De schok was dan ook groot toen Markus er opeens een punt achter zette. En alsof die uiteengespatte droom nog niet pijnlijk genoeg was, werd ik twee weken geleden ook nog ontslagen. Oké, het was geen droombaan en ik was waarschijnlijk al veel te lang op de marketingafdeling van het confectiebedrijf blijven hangen. Vaak had ik de indruk dat niemand op mijn vaardigheden zat te wachten. Maar het was wel een baan, eentje waarmee ik de huur kon betalen, plus de aperol spritz die ik mezelf iets te vaak gun. Mijn werk bood regelmaat en een bepaalde mate van zekerheid en stabiliteit. Dat heb ik nu harder nodig dan ooit, want de relatiebreuk heeft mijn hele leven op z'n kop gezet en alles aan het wankelen gebracht.

Weemoedig denk ik terug aan mijn bureau, mijn kleine koninkrijkje, een niet bepaald spectaculaire, maar belangrijke constante factor in mijn leven: links een stapel oude stripboeken, die ik al sinds mijn studie met me meesleep omdat ik gek genoeg denk

dat hun aanwezigheid mijn creativiteit stimuleert. En rechts een verzameling minicactussen die ik liefdevol ‘mijn groene wachters’ noemde. Elke ochtend eerst naar de kantoorkeuken voor koffie en het ochtendbabbeltje met mijn collega’s, die me in elk geval af en toe het gevoel gaven dat ik ergens bij hoorde. Daarna terug naar mijn kleine koninkrijkje en mijn vaste gewoonten: bureau opruimen (mijn kleine tic in een verder chaotisch leven), hand-crème opdoen en inmasseren, e-mail checken, kijken wat de italiaan om de hoek voor de lunch heeft, even kletsen met de postbode... Door mijn ontslag viel niet alleen mijn financiële zekerheid weg, maar ook het laatste restje dagelijkse regelmaat. Bovendien voel ik me sindsdien nog minder gewenst op deze wereld en stel ik mezelf steeds vaker de vraag, ook nu weer: ‘Heeft iemand me eigenlijk nog wel ergens voor nodig?’

Op dat moment gaat mijn smartphone. Een blik op het schermje verraadde dat het mijn moeder is. Alweer! Is dit het antwoord op de vraag of iemand me nodig heeft? Bij die gedachte lach ik vreugdeloos en ik vraag me af of ik moet opnemen. Wat wil ze nu weer? Ze heeft me immers al overgehaald om deze zomer drie hele weken bij onze familie in Italië door te brengen. ‘Je hebt verder toch niks te doen. Geen baan. Geen man. Geen kind. Dan kun je net zo goed tijd in je familie steken. Ze willen je allemaal graag zien!’ had ze gerateld. Ze bedoelt het goed, dat weet ik, maar het lukt haar steeds weer om zout in een wond te strooien die toch al zo’n pijn doet. En hoewel alles in me ‘Nee!’ schreeuwde, zei ik natuurlijk ja. Want ze heeft gelijk: mijn leven is zo leeg dat ik geen overtuigende smoes heb om *Ferragosto*, de

feestdag op 15 augustus, niet bij mijn familie in Italië door te brengen.

Daar zie je trouwens bijna niks van, van die Italiaanse roots. Ik heb weliswaar lichtbruin haar, maar mijn zus heeft het temperament en de zuidelijke charme geërfd. Ik lijk meer op mijn vader, een onvervalste Wener. Mijn Italiaanse familie ken ik alleen van bezoeken tijdens de vakantie.

De telefoon gaat nog steeds over en ik besluit op te nemen. ‘*Salve, bambina mia*,’ klinkt haar vertrouwde stem in mijn oor. Zoals gewoonlijk spreekt mijn moeder Italiaans met me. Als kind ergerde ik me daaraan, maar nu ben ik haar dankbaar. Daardoor was ik op school bij het keuzevak Italiaans in elk geval de beste van de klas. Zonder adem te halen praat ze verder, in een tempo waar je bijna duizelig van wordt. Natuurlijk wil ze vooral weten of ik startklaar sta voor de reis. Ik verzeker haar ervan dat ik over zeven dagen bij haar en onze familie in het dorpje Montefalco ben. Met moeite heb ik het voor elkaar gekregen dat ik niet rechtstreeks naar hen toe hoeft te komen, maar eerst nog bij mijn beste vriendin Heike aan kan waaien, die twee jaar geleden naar Tirol is verhuisd. Dat zijn in elk geval een paar dagen minder aan familiedrukke. Hoewel, ik weet niet of het wel zo’n goed idee is om Heike uitgerekend nu op te zoeken. Maar daarover later meer.

‘*Ciao, mamma*,’ zeg ik nadat ik mijn moeder gerust heb gesteld, en ik stop mijn telefoon terug in mijn tas. Het is tijd om Berta op te halen, die me naar Italië moet brengen. Een bezuinigingsmaatregel. Omdat ik naast de bus niet ook nog eens voor een auto wilde betalen, heb ik mijn Punto meteen van de hand gedaan. Ik

durfde Berta, die ik nog maar net heb geërfd, niet meteen te verkopen. Ten eerste had ik mama dan heel erg teleurgesteld en ten tweede had ik dan het gevoel gehad dat ik de laatste wens van oom Alfredo wreed negeerde. En dus deed ik wat ik altijd doe, namelijk het iedereen naar de zin maken.

Ik trek kwaad de voordeur achter me dicht en ga op weg naar de garage. Ik ben woedend op mezelf omdat ik zoveel rekening houd met anderen, maar dat gaat altijd vanzelf. Ik voel aan wat een ander graag wil horen en hopla, ik hoor mezelf alweer iets instemmends zeggen. Zonder er echt over na te denken. Pas achteraf besef ik dat ik iets heel anders voor ogen had. Zoals een paar jaar geleden, toen ik om mijn overleden kanarie rouwde en mijn vriendin Beate me per se mee wilde slepen naar een karaoke-avond. Ik gaf natuurlijk weer eens toe en stond vervolgens op dat kleine podium deerniswekkend slecht 'I Will Survive' in de microfoon te mompelen. Of die keer dat ik tijdens een vrij weekend spontaan een vriend hielp met verhuizen, terwijl ik me zo had verheugd op ongestoord *Grey's Anatomy* kijken en sushi eten. Of toen ik me liet overhalen om op de kat van de burens te passen, terwijl ik allergisch ben voor katten.

Dat moet maar eens afgelopen zijn! Maar hoe pak ik dat het beste aan? Boeit nu niet, door zulke kleinigheden kan ik me op dit moment niet laten tegenhouden, maar één ding is zeker: er moet iets veranderen!

Affirmatie: *Ik ben klaar voor verandering!*