

Aan alle vrouwen

Donna Ashworth

Aan alle vrouwen

Wijze woorden die elke vrouw nodig heeft

Vertaald door Annemarie de Vries



ISBN 978-90-896-8431-8

ISBN 978-94-023-2900-1 (e-book)

NUR 370

Oorspronkelijke titel: *To the Women*

Vertaling: Annemarie de Vries

Omslagontwerp: Bonnier Books Art Department, bewerkt door
Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2025 Donna Ashworth. Originally published in the English language in the UK by Black & White Publishing, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.

© 2026 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor Emma, Lauren en Becs.
Ik hoor jullie nog steeds.

“

Wat een wonderlijke wezens zijn wij
uit sterren ontstaan; zo zacht als de oceaan
die het land bepaalt met schepping en
geboorte in onze open handen

”

INHOUDSOPGAVE

<i>Voorwoord</i>	11
Gunnen	15
Wees die vrouw	16
Het is tijd	18
Begin gewoon	21
Aan de vrouw die denkt dat ze niet goed genoeg is	23
Perspectief	27
Een succesvolle vrouw	29
Als het rustig wordt	31
Terugstuiteren	33
Een rustend nest	35
Vrouwen kunnen alles krijgen	37
Niet denken	39
Lieve vriendin	42
Een koud drankje op een warme dag	44
Elasticiteit	47
Ze kijken mee	48
Elke vrouw weet	51
Gelukkig nieuwjaar	52
Het goeie licht	55
Aan onze dochters	56
De boze bedrieger	59
Er komt een dag	60
Het grijs, de lijntjes	63
Gemis	67
Middelvinger	68
Momenten die het leven mooier maken	71
Alchemiste	73

Laat je niet lelijk maken	75
Van die dagen	76
Mama	79
Gracieuus ouder worden	80
Sorry	83
Tien dingen die de tijd me heeft geleerd	85
Hou vast	89
Als ik je veilig vast kon houden	91
Geboren zonder zorgen	93
De natuur heeft alle antwoorden	95
Blanco canvas	97
Je kent haar nog wel	101
Duik	105
Voor mij hoeft je niet op je best te zijn	106
Schaapjes op het droge	109
Aan de vrouw die langzaam op de achtergrond raakt	110
Ouder worden	113
Gaat het goed?	114
Speculaas	117
Een foto van een vrouw	118
Jij bent iemands heldin	121
Buikgevoel	122
Als je hoofd het kussen raakt	126
Hijs de witte vlag	128
Strijder	131
Er was ooit een tijd	132
Middelbare muze	135
Een vrouw te zijn	136
Zoon	139
Vrouw – krachtig, trots	140
Wanneer je afscheid neemt van een ouder	143
Je zult mensen kwijtraken	147
Vrouw in mijn spiegel	149
Als je vandaag wakker werd	152

Leg het neer	155
De kunst van gracieus ouder worden	156
Dat is vriendschap	159
Aan degene die van mijn zoon zal houden	160
Belangrijke tranen	163
Lieve vrouwen	165
Een kijkje achter de schermen	167
Een frisse start	168
Onder de oppervlakte	171
Tot de zon weer opgaat	173
Waar mijn waarde zit	178
Een lichtje voor je ziel	182
Vanbinnen	185
Een rimpel	187
Wat als?	189
Ik wens je	191
Nu ik ouder ben	192
Dochter	195
Een vrouw zonder haar moeder	196
Neem alles wat ik heb	199
Niet vrolijk of gelukkig	201
De strijd om je lichaam	202
Genoegen nemen	206
Een wereld in een huid	209
Aan alle leraren	211
Vrijster	213
Moederhart	214
Draag de wind	217
De overgang	218
Strak	221
Oma	223
De rotdagen	224
Met de stroom mee	227
Wees zo moedig	230

Moeder zijn	232
Zus	235
Wat ik tegen mijn jongere ik zou zeggen	237
De handen van mijn moeder	241
Jouw tijd	243
Het seizoen van loslaten	245
Jouw lichaam	246
Zo werkt dat met verhalen	248
Vriendin	251
Je bent niet geboren om te vervagen	255
Oude wonden	257
Een stemmetje	258
Jouw roze	261
Groot fan van vrouwen	262
Heel blijven	265
Geef me de ruimte	267
Als één vrouw schreeuwt	269
Verander hoe je kijkt	270
Vrouwen, geen heksen	273
Vrouw onder de vrouwen	275
Hoe het met je gaat	277
Vuurtorenen	279
Ruimte innemen	281
<i>Nawoord</i>	283
<i>Dankwoord</i>	285

VOORWOORD

Dank je dat je dit boek hebt gepakt. Een boek openslaan doet me altijd denken aan toen je klein was en je een muziekdoo opendeed. Het licht gaat aan, de muziek begint, een troostrijk liedje, en het danseresje begint te draaien... de magie begint. Ik wil je graag vertellen hoe dit boek tot stand is gekomen en wat het jou kan brengen.

De oorspronkelijke versie van dit boek heb ik in 2020 zelf uitgegeven, het jaar van de lockdown. Op dat moment had ik geen idee hoe dat mijn leven zou veranderen.

De gedichten die erin stonden, kwamen voort uit een periode waarin ik naar vrouwelijke verbintenis zocht, een zusterschap. Ik wist niet meer precies waar ik mee bezig was, waar ik naartoe ging en wat ik eigenlijk wilde in mijn tijd hier op aarde. Moeder worden had me al wat afgeremd en geholpen om in te zien dat de ratrace me niet meer vervulde. Ik was moe. Moe van het geren van hot naar her en tegelijk het gevoel hebben dat je het allemaal niet bij kunt benen.

Instinctief wist ik dat wij vrouwen zonder elkaar minder stevig en minder sterk staan dan we zouden kunnen. We moeten samenkomen zoals altijd de bedoeling was, want de oplossing schuilt in het delen van geheimen. En deze band die ons verbindt, strekt zich ver terug in de tijd, door alles wat we hebben moeten doorstaan.

Ik besloot om om het hoekje van mijn introverte schuilplek te gluren en te zwaaien, om te zien of iemand erop af

zou komen. En dat was zo. Een heleboel mensen, zelfs. Het duurde niet lang voordat we dagelijks verhalen deelden en elkaar aanmoedigden. Dat we achter onbekenden online stonden en troost vonden in de wetenschap dat wat er ook op ons pad kwam, we nooit alleen waren. Iemand anders heeft het ook doorstaan, en het vertellen van hun verhaal kan het jouwe redden.

Toen het boek uitkwam wachtte ik vol spanning jullie reacties af. Ondertussen vocht ik mijn eigen innerlijke strijd. Tegen die tijd had ik mezelf ingesnoerd met angst. Ik was gaan geloven wat er zoal gezegd werd: dat vrouwen boven de veertig, moeders, niets nieuws of spannends inbrachten. Maar het kind vanbinnen zong me voortdurend iets anders toe. Ik liet haar naar buiten. En heb nooit meer omgekeken.

Jullie kochten het boek, gaven het cadeau, gaven het door aan vriendinnen – bij yogagroepen, op weekenden, op scholen en daarbuiten. Het werd een golf van verbondenheid, veel groter dan ik had durven hopen, en die is sindsdien niet meer weggeëbd. Mijn stemmetje vanbinnen had gelijk. We hebben elkaar echt nodig. De kracht van de juiste woorden op het juiste moment, is grenzeloos, en dit boek gaf jullie een draad om op de mooiste manieren in jullie leven te verweven. Iets wat volledig op jullie conto mag worden geschreven, op jullie vriendelijkheid, intuïtie en warmte. Ik heb alleen de bladzijden neergelegd en haar laten vliegen.

En zo zijn we hier beland. Vier jaar later. Ik heb veel aan dit boek toegevoegd want ik heb veel geleefd en veel geleerd, maar over het algemeen heb ik het raamwerk intact gelaten. Het is tenslotte belangrijk dat we de vroegere versies van onszelf erkennen en accepteren.

Waar het op neerkomt, lieve vriendinnen, is dat vrouwen wéten. Door generaties van weten, door lange lijnen van vrouwen die ons voorgingen, zijn wij gegroeid. En we groeien nog steeds. Om er zeker van te zijn dat de vrouwen die wij grootbrengen een beter pad kunnen bewandelen. Want ik geloof heilig dat dat onze verantwoordelijkheid is. Wij geven een gil, zodat degenen achter ons die kunnen horen. Wij schreeuwen zodat degenen die het zwijgen wordt opgelegd gehoord kunnen worden. Wij delen zodat iemand gered wordt. En dat doen we iedere dag.

*wat een wonderlijke wezens zijn wij
uit sterren ontstaan; zo zacht als de oceaan
die het land bepaalt met schepping en
geboorte in onze open handen*

Ik hoop dat je jezelf hierin herkent. Ik hoop dat je jezelf ziet — punt. In al je glorie. En ik hoop dat het je herinnert aan wat je hebt doorstaan en aan wie je bent. Een willekeurige bladzijde per dag, voor de boodschap die je nodig hebt... het boek weet het, net als wij.

GUNNEN

Wij vrouwen weten
dat vrijheid schuilt in *keuzes*
en dat onze keuzes dag na dag
vaak worden opgeslokt
door onze drang om anderen te steunen
om *iedereen* te steunen

het is gewoon
om onszelf op de tweede plaats te zetten

en toch
als wij vrouwen
naar andere vrouwen kijken
voelen we meteen wat hen is gegund

we herkennen direct de noodzaak
van zelfzorg en af en toe rust
zonder ons af te vragen of ze die eigenlijk wel verdienen

als we dan niet mild kunnen zijn voor onszelf
zullen we dan eens doen of we iemand anders zien?

kruip vandaag even in een andere huid
en kijk eens goed
met ogen die niet oordelen

waar heb jij behoefte aan?

WEES DIE VROUW

Wees de vrouw die jij wilt bellen
als er iets mis is
wees de motivator, de aanmoedigster van dromen
wees de fervente vriendin die je zelf wilt hebben

koester je vriendinnen
Zij zijn je strijdmakkers in deze wereld
en alleen zij weten wat voor hormonale dollemansrit
het vrouw-zijn werkelijk is.

wees loyaal, koester diep, wees een zielsverwant
wees een zuster, wees sterk, wees lief
luister goed, lach vaak
zeg de waarheid maar bewaar de geheimen

prijns elke vrouw die je ontmoet
een positief woord draagt eindeloos ver
als je niets aardigs weet te zeggen
moet je wat dieper kijken

verspreid de schittering van een lach
en een compliment wanneer je maar kunt
voor iedereen is geluk en succes weggelegd
en ben je daar al, steek dan je hand uit
beur je meiden op, geef ze een duwtje als het moet

zet elkaars kroon recht
waarschuw voor lippenstift op tanden
en wc-papier aan schoenen
ga ellende uit de weg, glimlach naar de haters
want eigenlijk bewonderen die je van ver.

HET IS TIJD

Er komt een dag in het leven van een vrouw
dat ze van Moeder Natuur een persoonlijke boodschap
krijgt
liefdevol geschreven maar niet mis te verstaan

het is tijd

*je hebt genoeg meegemaakt
hou op met opgroeien, hou op met ouder worden
en begin eens wilder en wijzer te worden*

*er wachten nog genoeg avonturen en deze keer
ervaar je ze met een wijze blik
vergezeld van de wijsheid van ervaring
en zul je echt kunnen loslaten*

*hou op met het eeuwig vergelijken
het zotte plannen en aanpassen
en begin eens te voelen hoeveel plezier een leven
vrij van schuldgevoel en grenzen je kan brengen*

ze zal je er liefdevol aan herinneren
dat je je steentje hebt bijgedragen
je hebt te veel gegeven, te veel gezorgd
je hebt te veel geleden

je hebt het hele boek gelezen
en de serie al gezien

erger nog, je hebt de ketenen gedragen
en een last die veel te zwaar was
voor jouw schouders

het is tijd, zal ze zeggen

*laat het los, laat echt los en voel de vrijheid
van de fris opgeruimde lagen in jezelf
vul ze met belevenis. liefde en een gelach*

*stapel ze zo vol dat je niet bang meer bent voor wat er komt
maar dat je elke dag weer
met het enthousiasme van een kind begroet*

ze zal je eraan herinneren
dat als je ophoudt met bang zijn
voor wat anderen van je denken
en begint te luisteren naar wat jij van jezelf denkt
je een nieuwe fase in je leven zult ervaren
waar je nooit van had durven dromen

het is tijd, zal ze zeggen...

*om het einde, of nieuwe begin
van je eigen verhaal te schrijven.*

BEGIN GEWOON

Er is een verschil tussen vertrouwen op het proces en wachten tot er iets gebeurt. En het belangrijkste woord hier is *wachten*. Wacht niet. Begin gewoon. Je kunt altijd een eerste stapje zetten om je droom te bereiken, terwijl het lot druk bezig is je volgende brug aan te leggen. En als je niet zowel *doet* als *bent* terwijl je in je mentale wensput vertoeft, dan verdoe je je kostbare tijd met wachten. Begin. Je hoeft er niet klaar voor te zijn, want die term heeft al meer dromen gedwarsboomd dan wat ook. We zijn nooit ergens helemaal klaar voor. Het is belangrijk om onvolmaakt te beginnen. En angstig. En om ook op die manier door te gaan. De magie ontstaat pas echt wanneer de zaak hobbelig aan het rollen gaat. Wacht niet. Begin gewoon. Het proces begint met opstaan en zeggen: kom op...

AAN DE VROUW DIE DENKT DAT ZE NIET GOED GENOEG IS

Aan de vrouw die om zich heen kijkt en zich afvraagt
waarom alle anderen zo veel meer kunnen
zo veel sterker zijn
zo veel meer ambities hebben dan zij

aan de vrouw die denkt dat alle anderen
zich vol passie een vurige weg door dit leven banen
terwijl zij erachteraan hobbelt
en nauwelijks de dagen doorkomt

ergens is er een andere vrouw die naar jou kijkt
en precies hetzelfde denkt

wat blijkt, van buitenaf
lijkt het net of we het allemaal voor elkaar hebben

we zien er allemaal wel eens zelfzeker uit
als je ons op een goeie dag treft
lijkt het of we de wind in de zeilen hebben
want weet je
ooit hebben we geleerd om dat uit te stralen
ooit hebben we geleerd om onze problemen te verstoppen
achter een grijs
en om dat masker iedere dag op je kop te zetten

ondertussen doen we elkaar een plezier
als we gewoon als onszelf komen
met alle gebreken, te laat en van de kook
menselijk

wat we echt eens moeten zien
is dat we allemaal hetzelfde zijn
we hebben het allemaal weleens moeilijk,
we storten allemaal weleens in

de ene dag slaan we de spijker op z'n kop
de andere dag slaan we de plank juist mis
door onze zwaktes, angsten en zorgen te verbergen
geven we ze juist meer macht
als je ze toelaat en er een lichtje over schijnt
wordt alles een stuk minder eng, grappig zelfs...
en wat is gezonder dan lachen

dus, die vrouw die zich afvraagt
of ze goed genoeg is