

Vrij van de Schaduw - Inkijkexemplaar

Voor wie is dit boek bedoeld?

Vrij van de Schaduw is voor iedereen die worstelt met de sporen van narcisme, trauma of verlies. Het is geschreven voor hen die in een omgeving zijn opgegroeid waar liefde niet altijd veilig voelde, en hun eigen identiteit werd overschaduwd door die van anderen. Heb je ooit het gevoel gehad dat je niet goed genoeg was, dat je geen ruimte mocht innemen? Of dat nu kwam door een ouder, partner, vriend of leraar, dit boek biedt herkenning, begrip en een uitnodiging tot heling.

Het boek richt zich ook op mensen die vastzitten in oude patronen, in relaties, persoonlijke groei of professionele dynamieken. Het is voor hen die zich soms onbegrepen en onveilig voelen en op zoek zijn naar hun eigen stem in een wereld vol verwachtingen. **Vrij van de Schaduw** laat zien dat groei en transformatie mogelijk zijn, zelfs als de schaduwen zwaar lijken te drukken.

Daarnaast is dit boek waardevol voor zorgprofessionals, therapeuten, coaches en hulpverleners. Het biedt inzicht in hoe je als begeleider, vanuit je eigen authenticiteit en medeleven, een veilige ruimte kunt creëren voor je cliënten.

Fragment: Mijn reis naar heling

Tot mijn ziekte werkte ik "succesvol" in de hulpverlening. Volgens anderen was ik een goede professional, maar mijn perspectief veranderde toen ik mezelf begon te transformeren. Ik merkte dat cliënten me vaak triggerden en dat ik soms mijn eigen onverwerkte emoties op hen projecteerde. Hoewel ik intellectueel alles leek te begrijpen, lukte het me niet altijd om emotioneel te reguleren. Tijdens deze intensieve periode realiseerde ik me dat effectieve hulpverlening verder gaat dan technieken of methodes. Je kunt honderden opleidingen volgen, maar als je niet voorbij je eigen overlevingsmechanismen kunt bewegen, blijven je interventies oppervlakkig. Dit boek vertelt over mijn reis om dieper te kijken, mijn eigen schaduwen te omarmen en vanuit mijn kern te werken.

Jeugd en vroege herinneringen

Ik leerde mijn vader kennen toen ik vier jaar oud was. Tot die tijd woonde ik samen met mijn moeder, broer en zussen bij mijn opa en (stief)oma in Turkije. Met de gezinshereniging verhuisden we naar Nederland. Mijn herinneringen aan die eerste vier jaar zijn schaars, maar de paar die ik heb, zijn kostbaar. Ik was vaak buiten, en tot op de dag van vandaag geniet ik enorm van de natuur. Ik kan zelfs mijn hele dag doorbrengen in de tuin.

In Turkije woonden we op een boerderij met veel dieren. Er stonden drie huizen op het terrein: één voor mijn opa en stiefoma, één voor mijn oom en tante, en één voor ons. Mijn oom en vader werkten tijdelijk in Nederland, maar zouden terugkeren omdat mijn opa hulp nodig had op de boerderij. Mijn opa was een van de rijkste mannen in het dorp. We hadden schuren vol schapen en koeien, moestuinen en bomen. Voor een peuter was dit een rijk leven vol avontuur. De binnenplaats was een grote, levendige plek met een aparte keuken en eetruimte.

Mijn oma, moeder en tante kookten vaak samen. Ze maakten kaas, roomboter en rookvlees, en ik vond het fascinerend om hen bezig te zien. Op de binnenplaats was er een plek om kleren en beddengoed te wassen, en de was hing te drogen aan lange lijnen. Mijn vader had een broer en een zus, en mijn moeder had vier zussen en drie stiefbroers. In zo'n grote familie voelde het altijd feestelijk aan.

Mijn opa was een dominante man met veel gezag, maar ook charmant. Zijn eerste vrouw, de moeder van mijn vader, overleed toen mijn vader twee jaar oud was. Mijn vader werd deels opgevoed door zijn tien jaar oudere zus en later door zijn stiefmoeder Ayşe, die een engel was. Ik ben naar haar vernoemd, omdat mijn vader haar als zijn moeder zag en veel liefde van haar had gekregen. Ayşe kon zelf geen kinderen krijgen, maar gaf ons veel liefde.

Ons dorp kwam tot leven als de gastarbeiders uit Duitsland, Nederland, België en Frankrijk terugkwamen voor familiebezoek. Bijna iedereen kwam hen verwelkomen en luisterde naar hun verhalen over Europa. Tot mijn vierde jaar had ik een prachtig, vrij en warm leven.

Transformeren vanuit kwetsbaarheid

In 2016, toen ik de diagnose blaaskanker kreeg, stortte mijn wereld in. De artsen gaven me een overlevingskans van slechts 20%. Dat nieuws bracht me tot een dieptepunt, maar ook tot een cruciaal inzicht: ik wilde niet alleen overleven, ik wilde echt leven. Onder begeleiding van een wijze coach begon ik aan een reis van innerlijke groei en bewustwording.

Hij leerde me opnieuw ademen en leerde me dat doodgaan niet het einde is, maar een overgang. “Voordat je kunt sterven, moet je leren leven,” zei hij. Deze woorden waren een keerpunt. Ik leerde mijn overlevingsmechanismen herkennen en begon mijn verborgen wonden laag voor laag te helen.

Een uitnodiging tot jouw reis

Met **Vrij van de Schaduw** wil ik je uitnodigen om je eigen schaduwen te verkennen en je innerlijke kracht te omarmen. Het is een reis van heling en transformatie, waarbij je laag voor laag dichterbij je authentieke zelf komt. Of je nu cliënt bent of professional, dit boek biedt waardevolle inzichten en handvatten om vrijheid en innerlijke rust te vinden.

Laten we samen op weg gaan naar licht, kracht en heling.

Met liefde en dankbaarheid,
Ayşe Yazılıtaş