

FINE FINE

Kliek
op
voelgoed.co.za

LIKA
se brief aan
haar jonger
self...

*Vir jou
én vir
hom*

'N LIEFDESUITDAGING
vir PASGETROUDES,
OUGETROUDES en
PAARTJIES WAT OP
TROU STAAN



**Dans onder
die sterre**

Mini-tydskrif vir enkelvroue

PEDRO KRUGER

Die boytjie van
Brackenfell

**STORIEVERTELLER
ANDRIES
VERMEULEN**

bring hoop saam
met die lag

**POOTJIE
EETLUS JOU
DIEET?**

**HOE OM
te laat gaan
en aan God
oor te gee**

SELFHELP
Wat sal die
mense sê?

**LEER JOU
KIND OM
DIE REGTE
KEUSES
TE MAAK**

Volume 3/6 R41,90 (BTW in)



9 771029 327003

18009



Liewe LIKA

In 'n openhartige brief aan haar jonger self vertel die aktrise Lika Berning van haar lang pad van vrees en twyfel na vrede, vergifnis en selfaanvaarding...

Dit maak jou lekker vies. Pappa (Regardt van den Bergh) het 'n rympie opgemaak wat hy graag opsê as dit die situasie pas: "Almal weet Lika van den Bergh sal haar vererg as 'n mens haar terg."

Dit was sommer vir die grap, maar eintlik steek daar baie waarheid in.

Jy is 'n regte vuurvreter. 'n Vegtertjie. Die een wat nooit terugdeins vir konfrontasie of uitdagings nie.

As jou Engelse klasmaats jou die eerste skooldag terg omdat jy nie hulle vreemde taal verstaan nie, wil jy ineenkrimp van skaamte. Maar jy hou jou groot en besluit jy sal hulle wys.

'n Kind spot jou oor jou lang "paddavoete" en snaakse tone. "Issie. Jôú voete is lelik, man!" snou jy haar toe, maar neem jou stilweg voor om van nou af eerder jou skoene aan te hou.

Dit lyk asof niks jou kan onderkry nie. Lika, die *girl* vol selfvertroue. Dis hoe hulle jou leer ken. En dis wie jy is... maar ook nie heeltemal nie.

Mense verstaan nie waar dit vandaan kom nie. Ook nie hoekom jy later so verbete daaraan vasklou nie. Hoe sal hulle ooit kan raai dat jou ingebore selfversekerdheid iewers langs die pad 'n reuseknou gaan kry?

Jy voel vreeslik klein aan die binnekant, maar niemand mag dit weet nie. Al die bravade is net 'n front of 'n beskermings-meganisme om die vrees en onsekerheid in jouself weg te steek.

Jy vertrou nie regtig hierdie wêreld nie. Dit was nie altyd so nie. Heel aan die begin was dinge anders. Kleintyd op die plot, saam met Pa en ma Jana, is die lewe lekker. 'n Droomwêreld van diertjies versamel, boomklim en in die grond krap. Sorgvry, vreugdevol en vry.

Maar die droom spat aan skerwe en skielik trek julle stad toe. Ma en Pa skei.

Die onbekendheid wil-wil jou oorweldig. Dit gaan moeilik. 'n Nuwe skool, nuwe huis, nuwe vriende. So baie vreemde dinge om

aan gewoon te raak.

Dit maak jou bang en laat jou nagte lank wakker lê van bekommernis: Wat gaan met ons gebeur? Waarheen is Pappa? Is hy weg omdat hy nie meer lief is vir ons nie?

'n Gat groei in jou binneste, wat jy later op allerhande maniere gaan probeer vul. Ma sê nooit 'n skewe woord nie, maar jou eie storie is klaar opgemaak in jou kop – en jy glo dit.

"Dis sý skuld. Pa s'n," besluit jy. "En as hy regtig by my wil wees, sal hy moeite doen," verwyf jy hom in jou gedagtes.

Daar is nog baie dinge van die grootmenswêreld en die kompleksiteit van verhoudings wat jy nie begryp nie. Eers later gaan jy die spel verstaan. Dat ons partymaal liefde van mekaar weerhou omdat ons skuldig voel, kwaad is, verwyf... al hierdie onnodige emosies wat kosbare tyd en konneksie met mekaar steel.

Eintlik is jou verlange net baie groot. Maar moenie moed verloor nie. Uit die hartseer gaan daar nog mooi en nuwe dinge kom. Jy kan dit nie nou raaksien nie, maar dit sal gebeur.

Genesing, vergifnis, begrip. 'n Wonderlike, diep verhouding met jou pa, 'n innige vriendskap met jou ma en sussie, en die besef dat jy soms sagkens met jouself en ander moet werk.

Soos met arme Leàn. Jy is nie eintlik 'n gawe ousus nie. Sy raak al moeg om te hoor: "Gee pad uit my kamer uit!" En dan klap jy die deur toe, want sy irriteer jou. Toemaar, ook dit sal verander. Julle gaan nog beste vriende word.

Die lewe het gelukkig 'n slim manier om 'n harde dop te breek. Met tyd en nederigheid gaan jy die les van aanvaarding en vrygewigheid van gees leer.

Aanvanklik is dit 'n groot gesukkel. Dis veral moeilik om gewoon te raak aan die nuwe, vreemde man wat nou en dan vir jou ma kom kuier. Dis maklik om te sien dat Bill (Flynn) snaaks en vriendelik is, maar hy kan nie jou pa se plek inneem nie – en jy maak seker hy weet dit.

Om nors en kortaf te wees word jou manier om met groot ►



“EK VOEL SO KLEIN AAN DIE BINNEKANT, MAAR NIEMAND MAG WEET NIE. MY BRAVADE IS NET 'N FRONT.”

versigtigheid jou gewonde hart te beskerm. Dis byna onmoontlik om te glo dat hierdie man jou ook kan liefhê.

Maar die lewe is vol verrassings. Later gaan jy jou stiefpa beleef as 'n diep sielsgenoot en groot vriend. Iemand wat jou maklik laat lag het, en jou altyd sou bystaan.

Jou wêreld word 'n klein bietjie groter.

Uit die seer en gemis word 'n dapper Lika gebore. 'n Eienskap wat jou nog baie sterk gaan maak in die toekoms. Byt net vas.

Om saans sonder jou ma (wat teaterwerk doen) in die bed te kruip, is glad nie lekker nie. Dis koud, donker en alleen. En mettertyd voel jy asof jy iets ontsê word, want jy wil ook graag in die kollig wees. Ligte, kamera, aksie! Jy kan nie wag nie.

Dit is moeilik om te begryp dat Ma jou daarvan weghou omdat sy jou eintlik net wil beskerm. Eers later sal jy verstaan hoekom. Tydskrifte en koerante maak nie die mens nie. Integriteit en substansie is altyd belangriker as glans. Jou ouers voel albei sterk hieroor. Luister na hulle raad, hulle is reg.

Omstandighede vorm karakter, en in jou geval maak dit jou dapper. Jy kies om positief te wees en op die sonkant van die lewe te fokus. Maar moenie vergeet om die donker kant ook 'n stem te gee nie. Ook daaruit gaan jy lesse leer: uit jou vrees, jou begeerte om almal tevrede te stel en die kop te krap oor: Waar pas ek nou eintlik in?

Dis nie verkeerd om so te voel nie. Eendag gaan jy dit begryp en vrede vind in jouself.

Maar vir eers word jy 'n regte *people pleaser*. Jy speel die speletjie om almal gelukkig te hou. Dis 'n eienaardige gevoel. By Ma se huis werk dinge só; by Pa s'n anders. Soos 'n verkleurmannetjie probeer jy inpas en aanpas.

Wees rustig, dis net 'n fase. Jy sal nog leer dat dit nie nodig is om 'n masker te dra nie. Die lewe is baie vryer en lekkerder daarsonder, maar dit gaan nie oornag gebeur nie.

Jy kruip weg agter 'n dik vel en 'n groot glimlag. Mense se erkenning en goedkeuring word vreeslik belangrik vir jou, en elke kans word benut om dit te verdien.

Jy plaas jouself maklik in verantwoordelike situasies en wil deel wees van alles. Om te *shine* – in elke moontlike ding uit te blink – word jou missie.

'n Stukkie goeie raad: 'n Mens hoef nie ja te sê vir alles nie. Jy gaan niks misloop nie.

Dit sal nog 'n rukkie vat om groot en volwasse te word, maar jou kronkelreis is die moeite werd.

Eendag gaan jy terugkyk en besef: Ek het 'n geïntegreerde mens geword wat alle kante van haarself liefhet en aanvaar. Daar gaan plek wees vir die goeie én slegte Lika. Die een wat vreeslik naïef en vollik kan wees, maar ook pynlik georganiseerd en baasspelerig.

Jy gaan selfs vrede maak met jou lang voete, wegvlieg-hare, wipneus en wat vir jou lyk soos groot boude! As 'n mens 'n ding nie kan verander nie, aanvaar dit en beweeg aan – dis 'n les wat jy sowaar nog gaan aangryp.

Maar nou is dit die belangrikste dat almal tog net van jou moet hou. Aan die een kant is jy die witbroodjie. Aan die ander kant, beste tjommies met die rokers agter die skool se swembadhuisie.

Jy versamel ervarings, komplimente, vriende, vennote en prestasies vir 'n vale. En vry vreeslik met jou kêrels. Ai tog. Jou arme ma sug net.

Dalk is die rede vir al die gejaag, vir jou gedreweheid... om 'n leemte te vul? Daardie gat in jou binneste wat lank hardnekkig gaan sukkel om vol te raak.

In 'n brose tyd van jou lewe is daar baie dinge wat jou pa misloop. By elke optrede, kompetisie en prysuitdeling soek jy na sy gesig in die gehoor, al weet jy: Hy is nie hier nie.

Gee hy dan nie genoeg om nie?

Later sal jy weet dis nie waar nie. As jy eendag self 'n ouer word, sal jy die balans van die lewe beter verstaan. Gee net kans.

Mense hou jou dop. Hulle koester hoë verwagtings, “want die Van der Berghs is mos 'n bekende, talentvolle klomp”. Dis waarskynlik die ander rede hoekom jy jouself so genadeloos dryf.

Wees dankbaar vir jou kunstige familie wat jou blootstel aan die skone kunste, musiek, filosofie en rolprente. Hulle gee jou 'n breë uitkyk op die lewe, al gaan dit jou 'n rukkie vat om uit hulle skaduwee te kom.

Jou vriende is min gepla, maar hulle ouers weet waar jy vandaan kom. En later ervaar jy dit ook in jou werk. Dit maak wel party deure oop, maar jy sal nog sien: Dit wat 'n mens wil hê, moet jy self gaan haal.

Pasop! Moenie toelaat dat te veel van daardie kamtige selfvertroue van jou die oorhand kry nie.

Onthou jy nog wat gebeur het? As 'n finalis in 'n gesogte dramakompetisie (wat jy al voorheen gewen het) is jy vol vertroue dat jy dit weer kan doen.

Regtig? Dalk is jy net onvoorbereid of bloot té selfversekerd. Jy val oor jou woorde, haak vas, slaan 'n *blank*! Snak na asem, terwyl 'n hele gehoor en al die beoordelaars met groot oë na jou kyk. Die verleentheid ruk jou amper uitmekaar. Jy glimlag skaam... vra huiwerig om weer te begin... sluk 'n traan en kry nog 'n kans, maar dit gaan nie veel beter nie.

“Next, please.”

Ai, Lieks. Oomblikke soos hierdie is pynlik, maar nodig. Dit is ook nie die laaste keer nie. In 'n paar oudisies in jou professionele loopbaan gaan jy weer verkrummel... omdat jy so ongelooflik bang en selfbewus voel. Jy huil deur jou woorde of staar teen die grond vas.

Ontspan. Wees braaf. Van hierdie rolle gaan joune word, want ten minste raak jy nou eg en eerlik.

Jy gaan nog leer wat dit beteken om onder groot druk te werk. Senuwees word jou goeie vriend. Geniet dit, want dit beteken jy is besig met iets besonder.

O ja, en eendag as jy uiteindelik met die rooi tapyt afstap, doen dit tog met 'n “Ja, ek kan”-houding. Nie: “O jitte, ek het 'n gat in my sykous en almal sien my skewe, vals ooghare nie.”

Daar is soveel liefde en ondersteuning vir mense wat waag, wat iets probeer en hulle beste gee. Onthou dit.

Jy het 'n begeerte om jouself gedurig te verbeter en nuwe dinge te doen. Dis moeilik om stil te sit. Uitdagings is jou kos. Hou dit só, want in die toekoms gaan dit jou 'n vervulde mens maak. 'n Besige ma van drie kinders (kan jy glo!), maar ook iemand wat



nooit wil ophou woeker met haar talente nie.

Iewers in jou dagboek gaan jy skryf: “Here, gee vir my ’n man – en ek gaan spesifiek wees, want ek weet U hoor my gebed en wil my wildste drome waar laat word. ’n Man met blonde hare. Hy moet lank wees (vir eens langer as ek). Kunstig. Lief vir die natuur. Dalk met ’n bril. Uit ’n goeie familie... en eendag ’n goeie pa.”

Wel, dié man se naam is Clyde (hy kort nog net die bril).

Dit laat jou lag oor die tye toe jy so papverlief was op iemand anders. Dis net trane, verlange en ure op die foon. Jy lê nagte wakker en kan aan niks anders dink nie. Wat ’n mors van tyd! Vergeet ’n bietjie daarvan, hy is nie vir jou bedoel nie. Geniet eerder jou universiteitslewe, jou onafhanklikheid en die wêreld wat lê en wag.

Dit vat jou ’n rukkies om los te breek, en dan waai die wiele. Stadig nou, voor jy jou oë kan uitvee, ontdek jy laataand kuiers, jy drop jou klasse en gooi jou kar om...

Alles verander toe jy die man van jou drome ontmoet. Saam bou jy en Clyde ’n lewe vol avontuur en betekenis, al gaan dit met tye rof. Die groot verantwoordelikheid van kinders grootmaak en ’n huishouding bedryf, min slaap, die druk om geld te maak, die gesukkel om met een kar oor die weg te kom (julle wil nie nog ’n skedonk koop nie, en ’n nuwe motor is te duur).

Op ’n stadium gaan dit voel asof jy so pas weer gegradueer het. Julle babas word groter en jy betree ’n nuwe fase: die uitdaging om ma te wees vir ’n ouer kind. Dis iets heeltemal nuuts, en jy moet nog in hierdie rol ingroei, maar klop jouself solank op die skouer.

Ouerskap verg baie van jou siel, maar jy deins nie terug nie. En die beste van alles? Dit gee jou nuwe waardering vir wat jou ouers vir jou gedoen en beteken het.

Deur alles ontdek jy ’n ongelooflike geestelike mentor. Pa gaan nog ’n groot rol speel in jou ontdekking van jouself en in jou reis met die Here.

Pappa word vir jou die absolute toonbeeld van genade. Van onvoorwaardelike liefde en aanvaarding – nie net teenoor jouself nie, maar ook teenoor ander mense – ongeag hulle geloof, ras, kultuur of die keuses wat hulle maak.

Hy is nie die prekerige tipe nie. Met die manier hoe hy elke dag sy lewe leef, wys hy eerder hoe liefde in aksie lyk, in plaas van om net daaroor te praat. Daar is so baie om by hom te leer.

Jy gaan ook agterkom dat alhoewel jou ouers oor sekere dinge uiteenlopende sienswyses het, is hulle nie so verskillend is as wat jy eers gedink het nie. Ma en Pa gee dieselfde liefde, omgee en sorg. Die verskille wat jy vroeër so diep ervaar het, is toe glad nie so groot nie.

Later gaan jy ook agterkom dat jy met vrymoedigheid oor enigiets met hulle albei kan gesels – sonder om in die minste bedreig te voel. Of julle nou saamstem of nie, daar is liefde, vrede en aanvaarding.

So, wees maar ’n vuurvreter, hardkoppig en voor op die wa... dis alles nodig om jou te bring waar jy eendag moet wees. By die Lika wat nie meer leef vir ander se goedkeuring nie. Wat nie voorgee nie, wat haarself aanvaar, en wat saggies werk met haar eie foute en ander mense s’n.

Liewe Lika, eintlik is jy méér as oukei – nes jy is. Maar as jy my nie wil glo nie, wag dan en kyk self. Die lewe gaan jou nog lekker verras. F

ARTIKEL ANITA VAN NIEKERK

DÍT INSPIREER MY!

EK IS DANKBAAR VIR...

...elke wonderlike vrou in my lewe – my ma, susters, vriendinne. Dis so lekker om ’n glasier wyn saam te geniet en te lag oor alles wat ons besig hou. Vroue is meesters in die kuns van balans.

DIT MAAK MY GELUKKIG WANNEER...

...ek my man en kinders om my het. Dit gee vir my ongelooflike vreugde as ons almal saam stil kan sit en lag, gesels of speletjies speel. ’n Mens wil graag ’n selfie neem, maar eintlik moet jy die oomblik geniet.

EK VOEL OP MY MOOISTE AS...

...ek vars uit my jogasessie stap of as ek klaar gestort het. Dan voel my vel gloeiend, my oë glansend en my lyf vol lewe.

MY GROOTSTE DROOM IS OM...

...’n stukkie grond te hê met ’n kliphuisie daarop wat ek met my eie hande gebou het. Dalk êrens in die Karoo. Ook om ’n film te maak oor Suid-Afrikaans wees, waarmee ons internasionaal kan toer.

WAT MY INSPIREER, IS...

...Suid-Afrikaners – gewone mense – wat kies om die positiewe kant raak te sien. Mense wat ongelooflike, onselfsugtige werk doen om ons land in alle opsigte te verbeter.

JY SAL MY VANG HARDOP LAG...

...vir my kinders, veral die twee kleintjies. Jesse sukkel nog om *chocolate* te sê. Hy praat van clutchit. En ons klein eenskoen-Annie (Anneke) kom altyd met net een skoen aan om die hoek. Te oulik!

EK VIND VREDE IN...

...’n sons- of maanopkoms. Dit herinner my daaraan dat daar iets groter is as die werk is. Ons is – ten spyte van al ons probleme – deel van ’n groter sisteem, ’n magiese skepping.

MY GROOTSTE MOTIVERING IS...

...my gesin: om ’n goeie ma te wees vir my kinders en om iemand te wees wat ’n waardevolle bydrae tot die gemeenskap lewer. Ek staan soggens vroeg op om dit te doen.