

Wat niemand weet



# WAT NIEMAND WEET

Over zwijgen, overleven en opnieuw kiezen

Magali Van der Motten

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de filosofieën/aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

Uitgegeven door: Ge doet ertoe

Geschreven door: Magali Van der Motten

Eerste druk 2026

ISBN 9789465315089

© 2026 Magali Van der Motten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

[www.gedoetertoe.be](http://www.gedoetertoe.be)





# Inhoud

Voorwoord

Hoofdstuk 1: De echo van mijn begin

Hoofdstuk 2: Tussen kind en volwassen

Hoofdstuk 3: Op de rand van mezelf

Hoofdstuk 4: In mijn eigen kooi

Hoofdstuk 5: Tussen wonder en wond

Hoofdstuk 6: Los uit de schaduw

Hoofdstuk 7: Twintig winters

Hoofdstuk 8: Te snel, te blind

Hoofdstuk 9: Wat ik nu weet over mezelf

Hoofdstuk 10: Wat mij heeft geholpen

Hoofdstuk 11: De vrouw die ik geworden ben

Hoofdstuk 12: De wereld veranderd als jij veranderd

Dankwoord



“Life can be wonderful if you’re not afraid of it.”

*Charlie Chaplin*



# Voorwoord

Dit boek komt niet voort uit deskundigheid of gezag, maar uit mijn menselijkheid, mijn ervaring en mijn filosofie.

Het is geen stapsgewijze handleiding voor het leven en beweert ook niet de enige waarheid te bevatten.

Wat je hier leest zijn mijn woorden, mijn herinneringen en de manier waarop ik ze draag.

Ik schrijf dit niet als psycholoog, therapeut of deskundige, maar als iemand die zelf door de bochten van het leven is gegaan. Iemand die soms de weg kwijt was en op onverwachte momenten juist kracht vond.

Net als jij ben ik kwetsbaar, struikel ik weleens en zwijg ik soms, maar keer op keer vind ik de moed om weer recht te krabbelen.

Wat zes jaar geleden begon als een therapeutisch schrijven, is uitgegroeid tot dit boek. Elk hoofdstuk in dit boek is op een moment geschreven dat ik het aandurfde het neer te pennen.

En misschien vraag je je af waarom ik mijn verhaal deel.

Het simpele antwoord: We herkennen elkaar niet in details, maar in gevoelens.

Wanneer iemand de moed vindt om die gevoelens te verwoorden, kan dat een spiegel worden voor een ander.

Niet om te kopiëren, maar om het eigen pad scherper te zien.

Dit boek heeft in mij veel losgemaakt.

Tijdens het schrijven doken oude emoties weer op: angst, verdriet, woede, ... . Soms zo intens dat ik dacht dit boek nooit af te ronden.

Een half jaar nadat ik dacht klaar te zijn, ontdekte ik nog verzwegen hoofdstukken, te pijnlijk om eerst op te schrijven. Pas toen ik ook die verhalen durfde vast te leggen, voelde het als een volledige bevrijding.

Ik geloof dat het benoemen van vaak onuitgesproken pijn kracht geeft. Te vaak stoppen we pijn weg uit angst om zwak of lastig te lijken. Maar ik heb nu geleerd dat het erkennen van je verdriet en je boosheid je niet kleiner maakt, maar juist vrijer.

Door te aanvaarden dat die gevoelens een deel van mij zijn, hebben ze hun macht verloren.

Die gevoelens zijn er nog, maar ze beheersen me niet meer volledig.

Daarom wilde ik dit boek schrijven.

Niet om advies te geven, maar om te delen.

Niet om antwoorden te bieden, maar om vragen toe te laten.

En bovenal, om eerlijk te zijn tegenover mezelf.

De woorden in dit boek zijn mijn ongefilterde, rauwe waarheid.

Sommige fragmenten vertel ik hier voor het eerst. En zullen soms heel chaotisch zijn.

Andere heb ik ooit in grote lijnen gedeeld met een handvol goede vrienden, maar nooit in hun volle intensiteit en nooit tot in de details. In dit boek deel ik een deel van mijn leven.

Niet alles past in een boek. Daarvoor zou het te groot zijn en te veel.

Maar de momenten die ik belicht, zijn precies die ervaringen die mij gevormd hebben.

Herinneringen met blijvende impact, die me maakten tot wie ik ben en verklaren waarom ik soms bepaalde keuzes maakte of op een bijzondere manier reageerde.

We worden allemaal beïnvloed door wat we in onze jeugd meemaken.

Dat besef kan ons begrip voor onszelf vergroten.

Zoals Alfred Adler ooit zei: “Onze ervaringen in het begin van ons leven leggen vaak het fundament van wie we later zijn.”

Toch geloof ik dat we niet gebonden zijn aan dat fundament.

Door bewustzijn, reflectie en door te kijken naar ons eigen verhaal, kunnen we ons oorspronkelijke, authentieke zelf opnieuw ontdekken.

Dit boek is een uitnodiging om die momenten te bekijken en te begrijpen. En misschien herkenning te vinden in je eigen verhaal.

Ik nodig je nu even uit om naast me te zitten en te luisteren naar het verhaal waar ik mezelf verloor in relaties.

Niet uit onkunde, maar uit verlangen.

*Veel Liefs  
Magali*



## Hoofdstuk 1

# DE ECHO VAN MIJN BEGIN

