Jy kan nie positief wees as jy negatief dink nie

Kliek op voelgoed.co.za

Volume 1 Uitgawe 3 R36 (BTW in)

Finesse

WEN R46 000*
Blaai na die binne-omslag agter

Tracey Lange
My ma het gesê 'Die Here maak nie foute nie'

GELOOFSTORIE
GERHARD STEYN
wil die pa wees wat hy nooit gehad het nie

VROUE PRAAT
oor die ideale lyf en die perfekte gewig

Bertha
Ek is vandag wie ek is, as gevolg van…

Al ooit gewonder of jy 'n gawe het?

OULIKE MA
Maak jou seun na jou hart groot

Kies 'n HAARSTYL en -KLEUR wat jou pas

Hoe om jouself lief te hê

12 vrae wat elke vrou haarself moet vra!

16010
9 771029 327003

TRACEY LANGE

Tripel taai, tripel getrou

As *Bravo*-aanbieder en radio-omroeper is sy spontaan en uitbundig, maar Tracey Lange (31) se loopbaanpad was nie sonder struikelblokke nie. Sy praat prontuit oor haar uitdagings.

Jy is vandag suksesvol, maar jy het voor- en teëspoed in jou loopbaan geken?

"Tracey, jy's 'n bruin vrou. Ek hoef nie vir jou te luister nie."

My bloeddruk styg. Ek haal diep asem en tel tot tien. Het ek reg gehoor? Is my velkleur die rede hoekom dié persoon nie 'n doodgewone versoek wil uitvoer nie? Ek weet ek is jonk. Ek het pas begin opgang maak by 'n radiostasie in my tuisdorp, maar dié snedige woorde van 'n kollega betrap my heeltemal onkant.

In my grootwordjare op die mooie Somerset-Wes het ek nog nooit kennis gemaak met die lelike kant van ras nie. My ouers het dit in elk geval nie toegelaat nie. Ma Deidré het vir my en my ousus, Theresa, geleer om nooit buite onsself te kyk en mense of dinge te blameer vir ons omstandighede nie. "Alles hang af van hoe jyself daarna kyk," het Ma nog altyd gesê.

Dis moeilik, kom ek nou vir die eerste keer agter. Ek is 'n paar weke tevore van omroeper tot stasiebestuurder bevorder. Dis my werk om partymaal doodgewone take aan my spanlede uit te deel. Maar die vyandigheid is onverwags. Dit boul my heeltemal uit. Nagte lank lê en huil ek in my kussing. Ek kan nie verstaan hoekom party mense my skielik wil laat glo ek het nie meer die reg om hier te wees nie. Die stasie maak dan goeie vordering. Ons het meer adverteerders as ooit. Luisteraarsgetalle het verdubbel... en tog, volgens 'n paar kollegas, is ek nie meer welkom nie. Dis 'n bitter pil om te sluk.

"Moet niemand daarvoor blameer nie, Tracey," gee Ma raad. "Besluit self hoe jy op die situasie gaan reageer." Altyd realisties en prakties. "En onthou," voeg sy by, "die Here maak nie foute nie. Hy het net redes." Ma was reg.

Die kollig was nooit jou droom nie, maar nou is dit jou lewe?

As kind was ek vriendelik, maar stil. Ek wou eers 'n onderwyseres word, toe 'n lugwaardin en later 'n toergids. Enigiets om met mense te kon werk en die wêreld te sien.

Die kollig was nooit my passie nie, maar mense is. Of hulle nou goed of sleg is, gaaf of onbeskof, ek is mal oor mense, en veral om hulle op hulle gemak te laat voel. As jong meisie op skool het ek dit al as my taak beskou om die nuwe kinders in die klas te verwelkom. Ek sou myself dadelik gaan voorstel het en hulle vir twee, drie dae onder my vlerk neem, tot ek seker was hulle voel tuis en het maats gekry.

Ek dink dis iets wat ek by my ouers geleer het. Hulle is 'n goeie voorbeeld van mense wat met oop hande en harte leef. Pa Colin was jare lank pastoor in die kerk, en my ma het die gewoonte gehad om haarself dadelik te gaan voorstel aan enige besoeker of nuwe lidmaat. Ons huis het oopgestaan vir almal. Vandag nog, op 69, glo my afgetrede pa dit is sý werk om na die "ouer mense" in die gemeente om te sien. Ek weet nie hoe oud hy dink hy is nie!

In my werk kom ek steeds agter hoe belangrik dit vir my is om mense op hulle gemak te laat voel. Ek doen dit deur doodeerlik, en net myself, te wees. Nou die dag moes ek 'n onderhoud met die legendariese Pieter-Dirk Uys voer. "Ek voel nou só senuweeagtig om met jou te praat," sê ek vooraf vir hom. "Vir wat?" vra hy verbaas. "Want mense kyk op na jou... jy's 'n lewende legende... my ouers is van jou grootste *fans*..." rammel ek my redes af, en voel hoe die bondel senuwees in my maag ontspan. Ons twee het baie lekker gesels, en toe ons klaar is, bedank hy mý vir die onderhoud. Sy woorde het my diep geraak: "Dit was lekker om met jou te praat, omdat jy regtig luister."

Dit was 'n groot kompliment en net weer 'n bevestiging dat as jy eerlik en opreg is, dinge vanself loop soos dit moet.

Die lewe in die openbare oog het jou verrassende lesse oor jouself geleer?

Aan die een kant, soos destyds by die radiostasie, het ek baie teenkanting in my loopbaan ervaar. Afguns, jaloesie, ontevredenheid dat ek, as bruin vrou, die beroepsleer klim. Aan die ander kant is ek ook verras deur die ondersteuning wat ek gekry het.

Toe ek in die TV-wêreld begin het, was dit vir my 'n groot openbaring om te hoor hoe party mense my opsom. Die prentjie wat die *Bravo*-span byvoorbeeld van my gehad het, was heeltemal anders as die prentjie oor myself in my kop.

Kyk, ek is 'n plat-op-die-aarde, demin-en-T-hemp-tipe meisie. Ek dra nooit grimering nie, behalwe vir werk. Voordat ek as aanbieder begin het, het ek net 'n paar Sondagrokke vir kerk gehad en 'n paar hoëhakskoene of twee, wat ek ook net by baie spesiale geleenthede gedra het. En tog, toe ek vir my TV-oudisie opdaag, het die vervaardigers dadelik die verskuilde *glamour girl* in my raakgesien, iets wat ek self nooit kon sien nie! Hulle het liries geraak oor hoe mooi ek sou lyk in 'n aandrok, met gedoende hare, by glansfunksies. Hû? Ek het nie geweet waarvan hulle praat nie. Toe oudaanbieder Hannes van Wyk by die vertrek instap, het hy dadelik gesê: "Sý's die een na wie ons soek."

Ek het net gelag en gewonder of ek ooit soos die prentjie sal lyk waaroor hulle so koer. En toe sien ek myself die eerste keer in 'n haute couture-skepping... Ek was uit die veld geslaan! Is dit regtig ekke? Dit was so 'n pragtige pienk rok wat spesiaal korter gesny is, omdat ek nie so lank soos 'n model is nie.

"Gmf, die vervaardigers was reg," moes ek erken. Daar hét toe 'n *glamour girl* onder my meisie-van-langsaan-voorkoms geskuil.

Ek geniet dit nou nog om daardie meisie na vore te laat kom, maar as die kameras

"Ek glo God het toegelaat dat die situasie onuithoudbaar raak, sodat ek kon aanbeweeg, vorentoe, op die pad wat Hý vir my beplan het."

ophou rol, glip ek graag weer terug in my Aspoestertjie-gewaad. Ek is dalk 'n bekende gesig op TV, maar ek is steeds dieselfde doodgewone Tracey, wat eerder ander mense goed oor hulleself wil laat voel.

As gelowige, hoe het jy geweet God wil jou in hierdie beroep hê?

As ek nou terugkyk, sien ek duidelik Sy hand in alles; hoe Hy deure oop- en toegemaak het, al wou ek nie altyd luister nie.

Ek is 'n tipiese *people pleaser*. Die nadeel is dat ek baie druk op myself plaas om ander gelukkig te hou. Dit maak nie saak hoe moeilik 'n situasie is nie, ek sal eerder vasbyt en verskonings maak vir mense se slegte gedrag as om aan te beweeg. Die Here moes my al 'n paar keer uit 'n situasie "skop", asof Hy wou sê: "Tracey, luister tog! Dis nou tyd om te gaan."

Die ras-situasie by die eerste radiostasie was 'n goeie voorbeeld. Ek het aangehou en uitgehou, totdat ek aan myself moes erken dat party mense se vooroordeel nooit gaan verander nie. Ek glo God het toegelaat dat die situasie onuithoudbaar raak, sodat ek kon aanbeweeg, vorentoe, op die pad wat Hý vir my beplan het.

Eintlik maak rasse-uitlatings my so deksels kwaad. Ek staan nou die dag weer in 'n ry by binnelandse sake. Toe ek voor kom, probeer ek verduidelik dat ek 'n week of wat gelede deur 'n ander vrou gehelp is. "Kan ek nie weer met haar praat nie?" vra ek mooi. "Is sy wit of swart?" wil die persoon weet. "Wat maak dit tog saak?" wou ek in radeloosheid uitroep. My ervaring is dat die oorgrote meerderheid van Suid-Afrikaners graag in harmonie met mekaar wil saamleef. Dis net 'n handjievol wat soos leë blikke 'n groot geraas maak.

Na baie trane en gebede het ek uiteindelik by daardie eerste radiostasie bedank, maar dit was nie die laaste keer dat ek 'n deur moes toemaak nie.

Was ras die enigste struikelblok wat jy in jou loopbaan moes oorkom?

Na my bedanking het ek by 'n ander radiostasie begin werk, en dié keer was dit nie die rassekaart wat gespeel is nie, maar die venynigheid van 'n mede-aanbieder. Ek het opnuut verskonings begin uitdink vir sy swak gedrag.

"Dalk het hy net 'n slegte dag," het ek myself wysgemaak wanneer hy vir die soveelste keer lelike en seksueel onvanpaste opmerkings gemaak het. Ons het saam 'n program aangebied, wat vertroue nogal belangrik maak, maar ek het net nóóit veilig by hom gevoel nie. "Ek glo vir 'n feit ek sal jou eendag kaal sien. Dis hoe dit werk," was een van sy simpel opmerkings. Al kon hy sien hoe ongemaklik dit my maak, het hy my net uitgelag. Die situasie het hom duidelik laat lekkerkry.

Selfs toe ek by die base gaan kla het daaroor, is daar niks aan die saak gedoen nie. "Wat moet ek doen?" het ek opnuut by my ouers gaan huil. "Maak jou hande oop en laat gaan," het Pa gesê. Hy was reg, want die oomblik toe ek laat los, kon die Here

"Toe ek 'n kind was, het mense vir my ma die snaaksste komplimente oor my gegee. 'Dit lyk of sy die son ingesluk het.'"

weereens intree en my loopbaanpaadjie verder uitkerf, volgens Sy groter visie.

Ek het as aanbieder by HeartFM begin werk, waar ek vandag steeds kan doen wat my die gelukkigste maak: om mense se inspirerende stories te vertel. Ek wou nog nooit 'n ster gewees het nie. Ek wil eerder ander mense se ster laat skyn. En nou kan ek, maar ek moes leer dat 'n *people pleaser* altyd moet weet waar om die streep te trek.

Wat maak dit moeilik, en maklik, om 'n *people pleaser* te wees?

Die voordeel om ander se geluk bo jou eie te stel, is dat dit my verantwoordbaar hou. Ek is stiptelik en pligsgetrou. Ek haat dit om mense teleur te stel; daarom kan jy maar weet: Jy kan áltyd op my reken. Dis een van die belangrikste beginsels waarmee my ouers my grootgemaak het. "As jy sê jy gaan iets doen, dóén dit, Tracey," het hulle my geleer. As ek 'n afspraak gemaak het, hoef jy my nie te bel om te bevestig nie. Ek sál daar wees. Presies op die tyd en plek soos ons afgespreek het.

My ouers het 'n fantastiese voorbeeld gestel. Ek onthou toe my niggie op 17 swanger geraak het. My tannie, my ma, álmal was in trane, maar my ma se praktiese, realistiese streep het vinnig ingeskop. Sy het haar trane afgevee en vir my tannie gesê: "Karen, ons sal doen wat ons moet. Ek sal help met kos ensovoorts." En so het sy en my pa begin planne maak om die nuwe ma en baba te help. Toe my niggie geboorte skenk, het dit ook net so gebeur. My ouers praat nie net nie, hulle dóén. Vandag is daardie seuntjie al sewe jaar oud en hy is mal oor my ouers, want hulle was van die begin af deel van sy lewe, nes hulle belowe het.

Ek probeer ook so leef. Soms hardloop ek letterlik van die radio-ateljee na die TV-ateljee, en dan na 'n vleisbraai saam met vriende toe. Ek's doodmoeg op sulke dae, maar dit ook gaan verby. Wat ek later onthou, is die goeie herinneringe, en die lekkerte om te weet ek het my beloftes nagekom.

Waaroor is jy vandag spyt? Wat sou jy anders wou doen as jy kon?

Daar is 'n gemaklikheid wat saam met my dertigs gekom het. 'n Rustigheid met myself en teenoor die lewe. Ek wens ek was al jare terug so. Ek het op 'n stadium gedink ek gaan nie dertig haal nie. Toe ek jonger was, het ek myself genadeloos gedruk. Geen idee hoekom nie, ek wou net baie graag soveel dinge as moontlik aanpak, asof ek bang was my tyd loop uit. Partykeer het ek tot 18 uur per dag gewerk, baiemaal aan projekte wat nie 'n sent betaal het nie. My grootste dryfveer was dat ek soveel as moontlik uit elke geleentheid en situasie moes leer. Nugter weet hoekom!

Die beste besluit wat ek tot nou toe geneem het, was om 'n lewensafrigter te gaan sien. Hy het my geleer hoe om beheer oor te gee. Ons hoor altyd: *Let go and let God*. Makliker gesê as gedaan. My lewensafrigter het my geleer om, voor ek bid, eers doodstil te sit, my gedagtes stil te maak en alles wat pla af te skud. Die oomblik dat ek rustig voel, kan ek begin bid. Dis amper asof ek fisies oorgee aan God. Dit het vir my 'n wonderlike manier geword om my probleme vir Hom te gee en net lekker met Hom te gesels. Dis iets wat ek steeds elke dag doen. Ek was nog nooit so rustig en tevrede soos nou nie.

Watter les het jy uit die seerkry van jou lewe geleer?

Wanneer jy in 'n moeilike situasie is, moenie wag dat iemand anders jou red nie. Raak prakties en doen dit self. In my werk, en selfs in my vorige verhouding, het ek 'n paar waardevolle lesse geleer. Wanneer ek seerkry of teleurgestel word, weet ek dis goed om die emosie ten volle te vóél. Ek mag maar kwaad en hartseer wees, maar ek gee myself 'n afsnypunt.

Met my vorige verhouding het ek myself ses maande gegun om die emosies – pyn, hartseer, ontnugtering, teleurstelling – ten sterkste te vóél, en toe neem ek die besluit om aan te beweeg. Dit beteken nie ek het nie meer die seer ervaar nie, maar ek moes aanbeweeg deur minder daaroor te praat, dit nie meer op te haal nie en myself daaraan te herinner dat ek klaar vergewe het. Om te vergewe is soms 'n herhalende proses. Ek hou aan om dit te doen, totdat die herinneringe minder seer raak... en uiteindelik weggaan. Wat ook gehelp het, was om 'n betroubare vriendin aan my sy te hê. Wanneer ek oor 'n situasie getob het nadat my "afsnypunt" reeds verby was, het sy my herinner dat ek mos klaar besluit het om aan te beweeg.

Ek het ook geleer dat wanneer jy ongelukkig is oor iets by die werk, jy nie moet stilbly en hoop dit verdwyn nie. Praat daaroor. Maar doen dit reg. Vroue veral is geneig om te maklik emosioneel te raak. 'n Goeie manier om jou saak te stel, is om 'n beleefde epos te skryf – twee, drie weergawes as dit moet. Lees dit hardop, vir jouself en vir iemand wie se opinie jy vertrou. Haal al die emosie daaruit en stel net die feite. Gee jou werkgewer dan 'n kans om daarop te reageer en die saak reg te stel. As hulle dit nie doen nie, is dit dalk tyd om die deur toe te maak aan te beweeg sodat 'n nuwe, beter deur vir jou kan oopgaan.

Ek het geleer party deure móét noodgedwonge toegaan, sodat jy kan groei in jou roeping en as mens.

Jy is bekend (en soms berug) vir jou uitbundige lag. Is dit tweede natuur vir jou?

Toe ek 'n kind was, het mense vir my ma die snaaksste komplimente oor my gegee. "Dit lyk of sy die son ingesluk het," het een tannie gesê. Iemand anders het gereken ek lyk soos "die son wat sak...lig, maar nie oorweldigend nie." 'n Luisteraar het nou die dag ingebel en gesê dit voel altyd vir haar soos somer wanneer sy na my luister.

Ek dink dit is almal goeie beskrywings van my persoonlik. Ek beskou dit as my roeping om lig in mense se lewens te bring. My ma-hulle sê ek het my ouma Freda Brown se geaardheid. Sy was altyd vrolik en het heeltyd geglimlag. En nes ek, het sy ook altyd gekies om die silwer randjie om elke donker wolk raak te sien. Dis tweede natuur. Snaaks genoeg, was sy ook die glansmeisie in die familie; die een wat gehou het van mooimaak en *grand* aantrek – nes ek vandag in my werk moet doen.

My missie om 'n lig vir mense te wees, beteken vir my om, soos een van lig se eienskappe, warmte in mense se lewens te bring, hulle las ligter te maak en hulle 'n bietjie ligter en beter oor hulleself en die lewe te laat voel. Mense moet in my teenwoordigheid voel hulle is oukei nes hulle is. Ek kan dit met oortuiging sê, want ek weet nou: Die God van liefde wat ék dien, maak nooit foute nie. Hy laat sekere dinge toe met 'n rede, sodat ons kan leer om nee te sê vir situasies wat sleg is vir ons, en ja vir die groter plan wat Hy in gedagte het. Ek lééf hierdie waarheid met oorgawe. F

ARTIKEL ANITA VAN NIEKERK

voelgoed.co.za/tracey-lange

Tracey Lange gesels op video oor haar lewensmotto. Leer ook by haar hoe sy terugslae hanteer.

FOTOGRAAF: FERDINAND VAN HUIZEN. GRIMERING: COLLEEN VAN RENSBURG. STILIS: CARISSA BOSMAN VAN IMAGE AVENUE. VENUE: AFRICAN PRIDE HOTEL +27 (21) 469 8000.