

Tracey

VIER VROU

Sy ken die hartseer van 'n ongelukkige verhouding, daarom moedig sy vroue aan om hul eie geluk te soek.

DEUR ERNUSTA MARALACK

As daar 'n kuns is wat baie vroue vervolmaak het, is dit om 'n front van "ek-is-fine" vir die wêreld op te sit ongeag hoe onuithoudbaar hul situasie dalk in realiteit mag wees. Maar dis tyd dat vroue ophou om dit te doen en na mekaar moet begin kyk en hulp vra – veral as jy jou male sonder tal in 'n man se vuis vasloop of oor die algemeen nie gelukkig is nie.

Bou genoeg selfvertroue en krag op om weg te stap, want dalk lê en wag beter dinge vir jou net buitekant die grense van jou huidige omstandighede.

'N VROU VAN FORMAAT

Dit is waaroor die radio- en TV-aanbieder Tracey Lange (32) van die Kaap hierdie Vrouemaand met vroue wil praat, want sy weet self hoe dit voel om die blink kant bo te hou terwyl haar hartklop iets heeltemal anders sê.

"Aan die positiewe kant lewe ons in 'n tyd waar vroue absoluut hul eie reëls maak. Jy hoef nie op 30 te trou en kinders te hê nie, maar dit kan dieselfde vrou wees wat in 'n verhouding is met 'n man wat vir haar sê wat om te doen," sê Tracey.

Ons ken vir Tracey van haar 09:00 – 12:00-program op die Wes-Kaapse radiostasie Heart FM en sien haar gereeld op die kykNET-leefstylprogram *Bravo!*. Tracey se borrelende persoonlikheid, aansteeklike laggie en nederigheid trek mense na haar toe aan en die kersie op die koek is haar loopbaan wat nou op 'n totale

HOOFFOTO: Die sprankelende Tracey Lange is gelukkig met haar vrouwees en wie en wat sy is.
REGS: Tracey glimlag van oor tot oor.

hoogtepunt is.

Haar program op Heart FM is gerank as die nommer een show in die Wes-Kaap, sê Tracey. Ná vyf jaar by *Bravo!* gaan Tracey en die program steeds van krag tot krag en al werk sy self in die mediabedryf, kan ander media nie genoeg van Tracey kry nie.

Sy word altyd iewers afgeneem of sy verskyn op tydskrifvoorblaaie. Maar hoewel drome vir haar loopbaan – om op radio en nasionale TV te wees – wat sy lank terug begin droom het, nou bewaarheid is en sy verheug is daaroor, is dit iets diepers wat vir Tracey so graag laat lag.

Sy lag, want sy is gelukkig – nie oor aardse goed wat sy het of die suksesleer wat sy klim nie – maar omdat sy gelukkig is met haarself as vrou en wie en wat sy is. Tracey weet ook sy is genoeg net soos sy is.

En terwyl ons nog Vrouemaand vier, is Tracey veral bly dat sy destyds die moed gehad het om weg te stap uit 'n verhouding waarin sy nie gelukkig was nie. Want dit was juis toe sy wegstap dat 'n nuwe hoofstuk in haar lewe ontvou het en die mooi en positiewe goed met haar begin gebeur het.

Sy hoop vroue wat sleg behandel word, leer om hulself eerste te stel en eers geluk in hulself te vind in plaas daarvan om dit op 'n man te bou. Vroue het ook daardie vriendinne nodig wat sê as iets nie reg is nie, meen sy, want dis wat tot haar deurgedring het destyds.

IETS WAS NIE REG

Tracey vertel sy het destyds gevoel iets is nie heeltemal reg met die verhouding waarin sy haarself bevind het nie. Van haar vriendinne het dit ook opgelet en haar aangeraai om weg te stap, maar dit was makliker gesê as gedaan.

Een van haar vriendinne het haar om verskoning gevra omdat sy gevoel het dis nie haar plek om so iets vir Tracey te sê nie, "maar soms het jy net een persoon nodig om dit te sê", meen Tracey.

"Die fisiese wegstap is die moeilikste. Toe ek uit daai verhouding wegstap, was ek al vir 'n jaar emosioneel uit daai verhouding. Ek het so baie gewerk net om nie by daardie persoon te wees nie. Ek was verloof en só bang om weg te stap. Baiekeer voel jy ook dis te laat om weg te stap, maar as jy weet iets is nie reg nie, móét jy wegstap," maak Tracey haar hart oop.

Sy het ses maande later 'n paar dae uit haar besige skedule gevat om alles te probeer verwerk. Sy was vir dae op haar eie en het haarself toegelaat om al die verskillende emosies te voel en te huil. "In my werk het ek nie die luxury van huil wanneer ek wil nie, so daai stiltetyd was baie belangrik vir my."

Al is sy in die openbare oog, is dit steeds nie maklik om haar hartsamer só wyd vir ons oop te maak deur haar persoonlike ervaring te deel nie, maar Tracey doen dit nou omdat sy in haar vele onderhoude met mense geleer baie van ons gaan deur dieselfde dinge. Soms het veral vroue nodig om te weet hulle is nie alleen nie, want ons is juis so geneig om te maak of alles fine is.

KYK NA MEKAAR

"Ons (vroue) vee die heeltid goed onder die mat. Ek sê nie hang jou vuil wasgoed op nie, maar jy hoef nie heeltid te maak of als fine is nie. 'n Mens is verbaas om te sien hoeveel vroue gaan deur dieselfde goed as jy daaroor begin praat. Dit laat my net nóg meer voel om iets uit my hart uit te deel, want ek besef hoeveel mense het nodig om dit te hoor. Dit laat my beter voel."

Op hierdie noot wil Tracey vroue aanmoedig om op te hou om mekaar af te breek en na mekaar te begin kyk soos Lucinda Evans van Lavender Hill op die Kaapse Vlakke wat vroue beskerm en nie terugstaan nie. Ons moet onself omring met daai vroue en hulp kry as jy vasgevang voel, sê Tracey.

"Gaan soek op Google vir plekke waar jy kan hulp kry. As jy op Facebook kan wees, kan jy goed google ook. Gaan kry net hulp sodat jy sterker voel. Kry jouself eers gesond."

Dit was juis toe sy wegbreek uit haar eie ongelukkige situasie in 2012 dat die goeie goed twee weke later begin gebeur het. Sy was daardie jaar benoem vir 'n Huisgenoot

Tempo-toekenning; 'n ontwerper het haar raakgesien en spesiaal vir haar 'n rok vir die geleentheid gemaak en toe loop sy boonop in die ontwerper se runway show ook. Tracey het ook in daardie tyd die ontbytprogram op Smile 90.4FM gekry. En kyk waar is haar loopbaan vandag.

Sy het ook weer liefde gevind by Avukile Mabombo (34), 'n bemakingsbestuurder, met wie sy vir die afgelope drie jaar in 'n verhouding is.

"Ek het destyds gedroom en gebid vir my eie radioprogram. Op 15 September vanjaar sal ek amptelik 10 jaar op radio wees en dis groot vir my. My ander droom was om op nasionale TV te wees en hierdie jaar is ek al vyf jaar by *Bravo!*" sê Tracey opgewonde.

Haar radioprogram is vir haar soveel meer as net 'n werk, sê Tracey. Vir haar gaan dit daaroor om deur middel van radio in diens te wees van ander. Sy wil bewusmaking skep sodat mense weet wat hulle kan doen om hulself te bemagtig.

Maar hoe sal sy weet sy het die toppunt van sukses bereik? Tracey glimlag sag wanneer sy sê: "Vir my is sukses om na my ouers 20 keer beter om te sien as wat hulle vir my gesorg het. Dan sal ek happy wees. Maar ek weet ook dis oukei om terug te sit en dankbaar te wees vir wat ek bereik het."

Tracey wys vir ons elke keer 'n ander kant van haar borrelende persoonlikheid, maar hierdie keer inspireer haar storie vroue dat jy verantwoordelikheid vir jou eie geluk moet vat en jou rug moet keer op dit wat jou ongelukkig maak. Wie weet wat voorlê wat dalk jou hart en mond netso kan laat glimlag soos Tracey s'n... ☺

“Die fisiese wegstap is die moeilikste. As jy weet iets is nie reg nie, móét jy wegstap.”



FOTO'S: DALE FOURIE; HARE, GRIMERING EN STILERING: KYRA LOUBSEN; KLEEN EN SKOENE: JAMES ETSELCE; DESIGNS EN MILLJO BYKOMSTIGHED: ETSELCE DESIGNS; SKOENE: BROUX