

Laptop op schoot, staar ik inspiratieloos naar het witte vlak voor mij. Ik wacht tot de schrijfflow zich van mij meester maakt, een soort energie in mij die zich normaliter zonder al te veel moeite snel verplaatst via hart naar hoofd en terug naar hart, vingers, hoofd, toetsenbord, en waarbij geschreven woorden als uit het niets tevoorschijn komen. Maar er gebeurt niets deze keer. De schrijfmotor werkt niet. Het hapert niet eens, het staat gewoon stil, geparkeerd.

Ja, zo voel ik mij momenteel: een geparkeerde auto. Geen kapotte auto. Ik heb gelukkig zelf de keus gemaakt om even te 'parkeren', pas op de plaats maken, rust te nemen, te onthaasten, niet mee te gaan met het verkeer om mij heen. Ik heb ervoor gekozen bij mijzelf te blijven, op mijn tempo te bewegen, te voelen wat ik nodig heb, grenzen te stellen, voor mijzelf te kiezen en mijn kostbare energie alleen maar in activiteiten te stoppen waar ik voldoening uit haal en die goed voelen. Door pas op de plaats te maken realiseer ik mij hoeveel tijd en energie ik altijd steek in andere mensen en andere activiteiten. Altijd maar bezig zijn vulde mijn leven. Sterker nog, het maakte dat ik meer 'daar' was dan 'hier', dichtbij mijzelf, en dat 'daar' zijn is best veilig. Ik leefde zoals ik dat noem 'van buiten naar binnen', waarbij het leven mij leefde in plaats van ik het leven.

Na de zoveelste flinke tegenslag in mijn leven (de vijfde in anderhalf jaar), ging afgelopen mei bij mij van binnen radicaal een knop om. Het verlangen maakte zich van mij meester om 'van binnen naar buiten' te gaan leven. Een nieuwe fase in mijn ongewild kinderloze leven diende zich aan. Het verlangen om terug te keren naar binnen, naar de basis, mijn roots, mijn echte ik. Mijn echte ik is mijn authentieke deel dat zich heel vaak kwetsbaar en niet gehoord voelt. Mijn echte ik ligt vaak verscholen onder een masker van afweermechanismen als stoerdoenerij, altijd maar doorgaan, niet zeuren, flink zijn, perfectionisme, aardig en belangstellend naar anderen zijn en ... de ander belangrijker vinden dan mijzelf. Ik heb vele maskers gedragen, afhankelijk van hoe het leven ervoor stond.

Tijdens de acht jaren van proberen zwanger te worden, met daarbij de gang door de medische molen, droeg ik vaak een 'positief' masker en een 'ik moet gewoon doorgaan' masker. De eenzaamheid en wanhoop die daaronder lagen, zag bijna niemand.

Op kraambezoeken en bij mededelingen van zwangerschappen droeg ik het masker 'vrolijk blijven en niet zeuren' want die ander verdient net zo goed een kind! Op de werkvloer droeg ik het masker 'bewijzen en heel erg hard mijn best doen' dan telde ik op het gebied van werken tenminste nog wel mee, en privé droeg ik vaak het masker 'ik moet niet zeuren' want kijk wat ik allemaal heb: vrijheid, een mooi huis, twee auto's etc..

Het waren de vele tegenslagen in relatief korte tijd die maakten dat ik het dragen van maskers als een last ging ervaren. Ze voelden zwaar, maar bovenal wilde ik mijzelf er niet meer achter verstoppen. Ik voelde een enorme drang om het leven te leven zoals het voor mij goed voelt, en niet zoals een ander vindt dat ik moet leven. Het verlangen om 'van binnen naar buiten' te leven ging gepaard met een enorme behoefte aan rust en ruimte, en de wens om zoveel mogelijk die dingen te doen die goed voelden en die vreugde gaven.

Zo hebben wij ons sinds kort over twee donzige pluizenbolletjes van katertjes ontfermd. Wat geniet ik enorm van deze uitbreiding van ons gezin waaraan ik mijn zorggevoelens helemaal kan uiten. Het opvoeden van de katertjes valt flink tegen heb ik gemerkt, het zijn soms net kleine kinderen. Ze halen een hoop kattenkwaad uit, hangen aan banken en stoelen, zitten op tafels en aanrechten en roetsjen als ze de gelegenheid krijgen de gordijnen in. Als ze 's avonds moe worden gaan ze klieren, als wij thuiskomen na een dag werken willen ze aandacht, en ze lopen weg als ze de kans krijgen, wanneer ze even aan het buiten-zijn mogen wennen. Consequent zijn is het aller-moeilijkste. Het in huis nemen van deze twee kleine donderstenen heeft buiten de vreugde die het brengt, de band tussen mij en mijn

man versterkt. We maken ons samen zorgen als één van de twee wat weinig eet of met zijn pootje trekt, we gaan samen naar de dierenarts voor de inenting en chips, en we praten samen over het uitgehaalde kattenkwaad. Ik merk dat iets gemeenschappelijks ervaren voor onze relatie hard nodig was, want we hebben geleden, zij het ieder op onze eigen manier, onder de acht jaren waarin zwanger worden centraal stond.

Leven 'van binnen naar buiten' dus, terug naar de basis, naar mijzelf, naar mijn relatie en van daaruit opnieuw ervaren en onderzoeken wat vreugde en inspiratie geeft. Voor mij betekent dit ook dat ik draadjes losknip.

Vage contacten, energieslurpende activiteiten, eenrichtingsvrienden, ontwikkelingsgerichte workshops en cursussen: ik ben het allemaal moe en druk moeiteloos op de delete knop. Wat uiteindelijk overblijft zijn langdurige vriendschappen die wederzijds zijn én heel veel tijd, rust en ruimte voor mijzelf en voor de relatie. Wat ook overblijft is een gevoel van 'niet weten', wat best leeg voelt en waar veel vragen zijn maar weinig antwoorden. Ik ga er doorheen, door dat lege gevoel van niet weten, ben er inmiddels achter dat er toch geen weg omheen of onderdoor is. Er ontstond dus ook ruimte voor de relatie, en dat bleek nodig te zijn.

Geschrokken was ik van de puin die de afgelopen acht jaar had achtergelaten. Geen grote stukken puin, maar toch ... er was meer werk aan de winkel dan ik dacht. Relatietherapie dus, waar we inmiddels gesterkt zijn uitgekomen.

Ik merk dat het mij heel goed doet om te leven 'van binnen naar buiten'. Even geparkeerd te staan, op te laden, rust te nemen, aan te sterken. Ik leef sinds ongeveer een half jaar 'van binnen naar buiten' en heb het gevoel dat ik groei, dat ik sterker word. Voor mij houdt dat in dat ik meer durf te vragen om dat wat ik nodig heb.

Een mooi voorbeeld is het volgende. Ik heb, gelukkig, nooit veel moeite gehad met collega's die zwanger zijn. Nu was het zo dat ik via mijn lotgenoot op mijn werk al had vernomen dat een collega zwanger was van een tweeling. Toen deze zwangere collega mijn kantoor binnenkwam zei ik: "gefeliciteerd, fijn dat je zwanger bent en dit met mij wilt delen, maar ik wil ook iets met jou delen. En dat is dat ik onge-

Mijn echte ik ligt vaak verscholen onder een masker van afweermechanismen

wenst kinderloos ben en het best moeilijk vind om te delen in je vreugde". Mijn zwangere collega reageerde hier heel begripvol op, ze stuurde zelfs een kaartje met een woordje van troost.

Dit sterkte mij zo enorm dat ik diezelfde dag nog in de teamvergadering tijdens de rondvraag het volgende mededeelde aan mijn 35 collega's:

"Ik wil iets met jullie delen naar aanleiding van J, waarvan iedereen weet dat ze zwanger is. Niet voor ieder van ons is de boodschap dat iemand zwanger is even fijn om te horen. Hoewel ik het iedereen gun om zwanger te zijn, wil ik toch mededelen dat een dergelijke mededeling mij als ongewenst kinderloze veel pijn doet. Er is een mooie brief geschreven over wat het voor ons betekent om ongewenst kinderloos te zijn en hoe jullie ons in dit proces kunnen sterken. Deze brief wil ik jullie graag aanbevelen. Mocht je interesse hebben in deze brief, laat het mij weten, dan geef ik je er één".

Mijn hart klopte in mijn keel en ik voelde mij rood aanlopen. Het was doodstil in de vergaderruimte toen ik dit vertelde.

Na de vergadering kwamen er wat mensen op mij af die zeiden: "moedig hoor, Hanneke". Van de 35 mensen hebben zes mensen om de brief gevraagd.

Al had niemand om die brief gevraagd ... het feit dat ik het lef had om te vragen wat ik, als ongewenst kinderloze vrouw, in dit



Lieve Hanneke,

Ik wil je bedanken voor je uitleg vanmorgen en je laten weten dat ik ook aan jou denk. Misschien wil jij deze kaart ook aan de collega's doorsturen of laten lezen die in dezelfde positie zitten als jij. Ik leef met jullie mee, hoewel dat misschien wel wat krom lijkt, omdat ik nu zelf zwanger ben.

Als ik iets voor jullie kan doen in welke vorm dan ook, laat het me weten, ik sta overal voor open.
Groetjes J

leven nodig had, gaf mij een enorm krachtig en sterk gevoel.

Van 'binnen naar buiten' dus, even parkeren, voelen wat ik nodig heb en indien mogelijk dit uiten. Het heeft mij jaren gekost op dit punt te komen, en al ben ik er nog niet, ik zit wél op de goede weg ...

Hanneke

Het was doodstil in de vergaderruimte toen ik dit vertelde