

## Loslaten

Loslaten.....dat thema laat mij de laatste tijd maar niet los. Zoals ik inmiddels uit ervaring weet moet ik er dan wat mee met die dingen die blijven sluimeren, blijven hangen. Wellicht wil 'het loslaten' in het licht gezet worden, wil het aandacht, gezien, gehoord en onderzocht worden. Laat ik daartoe met deze column een poging wagen.

Wat is eigenlijk loslaten? Hoe doe je dat eigenlijk loslaten? is dat iets dat je moet doen of gebeurt dat met de tijd? Waarom is loslaten zo moeilijk en is het eigenlijk wel nodig om los te laten (wat levert het je op?)

Om los te laten moet je eerst iets vastgehouden hebben alvorens je het kunt loslaten. Ik heb, als ongewenst kinderloze, al die jaren een beeld, een wens vastgehouden maar nu ik bijna 40 jaar ben dwingt de natuur mij langzaam maar zeker om te aanvaarden dat ik vroeg of laat dat beeld, die wens moet loslaten.

Het echte proces van loslaten kan denk ik pas beginnen met de aanvaarding dat er nooit een kindje zal groeien in mijn buik en het besef dat ik nooit moeder zal worden. Loslaten begint voor mij met aanvaarden dat wat er is, dus ook de pijn en het verdriet die dit gemis met zich meebrengen en vervolgens accepteren dat deze gevoelens altijd zullen blijven en nooit helemaal weg zullen gaan omdat ze een deel van mij zijn geworden, ze mogen er zijn.

Volgens mij is loslaten een combinatie van zelf doen en van tijd. Voor zelf doen is kracht nodig en die vind ik in de spiritualiteit. Daarnaast ben ik letterlijk dingen 'gaan doen'. Concreet uitte zich dat in: stoppen met de medische molen, het opzeggen van mijn baan waarin ik met jonge kinderen werkte, het volgen van workshops om er achter te komen welk beeld van de toekomst nog meer bij mij zou passen, therapieën ondergaan om te onderzoeken wat de kinderwens werkelijk voor mij betekent, andere interessegebieden zoeken en vaak ook 'gewoon' juist níets doen en alleen maar zijn in stilte en het gemis voelen, mediteren dus. Eigenlijk is het proces van loslaten pas *begonnen* toen ik stopte met vechten en hopen en geen weerstand meer bood tegen wat er op dat moment was. Doordat ik mijn aandacht niet meer volledig richtte op mijn wens, het niet meer voedde, groeide het niet meer en kon het echte proces van loslaten langzaam beginnen. Daarnaast ervaar ik dat het proces van loslaten tijd nodig heeft. Het werkt natuurlijk niet als ik zeg 'en nu ga ik loslaten'. Wat wel kán helpen bij het loslaten van zoiets wezenlijks als een kinderwens is je kinderwens op een dieper niveau te gaan bekijken. Wat verwacht ik met het krijgen van kinderen eigenlijk? Is dat warmte en gezelligheid, het verlangen om jonge kinderen te begeleiden en te zien opgroeien of is het mijn drang tot willen zorgen voor iets kwetsbaars en kleins of wil ik mij enorm verbonden met iets voelen? Misschien geven de verlangens als bovengenoemd, die zich achter de kinderwens schuilhouden, nieuw houvast en perspectief waardoor je weer iets meer durft en kan loslaten. Om contact te kunnen maken met deze verlangens achter de kinderwens is het nodig om in contact te komen met de leegte en

stilte binnenin jezelf en dat vraagt moed! Wat mij ook geholpen heeft in het proces van loslaten was het moment waarop ik moegestreden was en de wanhoop toesloeg. Ik wist het niet meer, ik was dieper dan diep in de leegte en zinloosheid van mijn leven gezakt. Plots realiseerde ik mij op die donkere bodem van mijn bestaan dat al die jaren van strijd, verplichtingen (moeten vrijen op vaste momenten) en hoop (telkens maar weer vastklampen aan de medici en dus aan hoop) niet opleverden wat ik zo graag wenste. Pas toen ik dit realiseerde kon ik beginnen met loslaten. Voor mijn hield dat in de controle op het proces loslaten door bijvoorbeeld mijn vruchtbare dagen niet meer bij te houden waardoor er weer meer ruimte ontstond voor meer spontane en intieme momenten met mijn man. Bovendien realiseerde ik mij dat ik ook aan het loslaten was toen ik een half jaar geleden voor het eerst tegen mensen hardop zei "ik ben ongewenst kinderloos en dat doet pijn". Ik was zelden open in het uiten van mijn gemis. Ik liet mijn verhaal los, net als een vlinder, de wijde wereld in. Onlangs trad ik weer naar buiten door mijn verhaal in Freya te schrijven en dit in kopievorm aan diverse mensen te geven. Dit uiten naar buiten was voor mij een, zo blijkt achteraf, een flinke stap verder in het proces van loslaten geweest 'ik gaf mijn verhaal letterlijk uit handen, ik liet het los'.

Loslaten is moeilijk. Ik vind het angstig want ik moet het oude vertrouwde terrein waarin hoop mijn anker was, gedag zeggen zonder dat ik weet wat mij te wachten staat. Ik vond het met name moeilijk om mijn manier van denken, mijn opvattingen en overtuigingen over het leven (bijv. ik ben pas gelukkig als ik een gezin heb) te veranderen. Ik worstel met zingevingvragen met name 'wat is dan mijn doel in dit leven'? Wat mij erg heeft geholpen heeft is het proces van ongewenst kinderloos zijn heel bewust op andere manieren te benaderen. Zo stelde ik mijzelf de vraag: "wat levert het mij op om vast te houden aan iets wat ik heel graag wil maar niet kan krijgen"? Een goede vriend van mij zei na het lezen van mijn column 'kinderrijke week' eens tegen mij: "je bent dan wel moederloos maar niet kinderloos". Dat zette mij aan het denken en het gaf ruimte voor nieuw perspectief. Dit zorgde er weer voor dat ik er minder verkrampd mee bezig was en weer iets meer kon loslaten.

Tijdens een van deze 'bewuste benaderingen' realiseerde ik mij dat ik op het zwanger raken klaarblijkelijk toch geen invloed had je wordt zwanger of je wordt het niet, er valt niet te kiezen. Op het proces van loslaten heb ik echter wat meer invloed. Ik kan de pijnlijke ervaringen en herinneringen van de afgelopen jaren vast blijven houden, mijzelf slachtoffer voelen en dus blijven lijden voor wat ik niet heb gekregen of ik kan ervoor kiezen om te proberen los te laten door te kijken naar wat ik wel heb en met een nieuwsgierige blik een nieuwe weg in slaan en mij weer laten verwonderen door al het andere moois in het leven. Ik heb voor de 2e optie gekozen omdat ik er van overtuigd ben dat deze mij uiteindelijk meer vreugde, kracht en energie geeft.

Loslaten doe je volgens mij beetje bij beetje en duurt misschien wel een leven lang. Straks als de familie, vrienden en kennissen om mij heen opa en oma worden zal ik opnieuw geconfronteerd worden en het gemis, de pijn en het verdriet voelen van geen kinderen hebben. Ik hoop echter wel dat ik dan zo met mijn ongewenst kinderloos zijn om kan gaan dat ik er niet meer zo veel 'last' van heb. Helemaal loslaten zal nooit lukken en hoeft ook niet. Maar als je weer met een onbevangen blik naar een baby kunt kijken, zonder dat je eronder lijdt en je tegelijkertijd een gevoel van vrede ervaart in dat moment denk ik dat het goed is en er voldoende is losgelaten.

Getekend, Hanneke van Wilgenburg  
Almere Haven