

Afscheid van HET PLAATJE in je hoofd

Baan, relatie, gezin. Dat was wat journalist Nina Siegal in haar hoofd had als ze dacht aan 'later'. Maar toen dat plaatje er op haar 37e heel anders uitzag, was dat even flink schakelen. Van 'hoe het zou moeten' naar 'hoe het zou kunnen'.

Ik herinner me nog goed hoe trots ik me voelde op mijn 27e verjaardag: ik had het allemaal goed voor elkaar en was op weg te worden wie ik dacht te moeten zijn. Op dat moment had ik een fulltime baan als journalist bij *The New York Times*, een vriend en een leuk huisje in San Francisco. Carrière, check; liefde, check; leven, check. Toen ik 34 werd, ging het wat mijn werk betreft nog steeds goed, maar mijn vriend en ik waren uit elkaar en ik had nog geen kinderen. Op mijn 37e verjaardag raakte ik in paniek. Ik was intussen naar Nederland verhuisd en met mijn schrijfcarrière ging het weliswaar heel goed – mijn eerste boek was net verschenen – maar ik was niet getrouwd en ik was als de dood dat mijn kans om een gezin te beginnen verken was. Toen op mijn 38e opnieuw een relatie op de klippen liep, kon ik dat moeilijk verwerken. Mijn verdriet ging niet alleen over de man die ik verloor; ik voelde me volledig verloren. Ik heb altijd van dansen gehouden en vond het ook belangrijk om goed in vorm te blijven, maar ik stopte met sporten en trok me terug uit mijn sociale leven. Ik kwam de deur nauwelijks meer uit en lag avond aan avond op de bank, stomme tv-programma's te kijken. Nadat ik een nieuwe baan had gevonden, stortte ik me volledig op mijn werk. Zo probeerde ik de leegheid die ik voelde op te vullen. Mijn vrienden stootte ik van me af en ik verwijderde me van mijn familie. Natuurlijk hielp dat allemaal niet. Het ellendige gevoel werd alleen maar groter, totdat ik het niet meer aankon en het met mijn huisarts besprak. Ze stelde voor dat ik in therapie ging. Tijdens de eerste sessie stelde de psycholoog bij wie ik terechtkwam me een simpele vraag: "Waarom neem je het jezelf

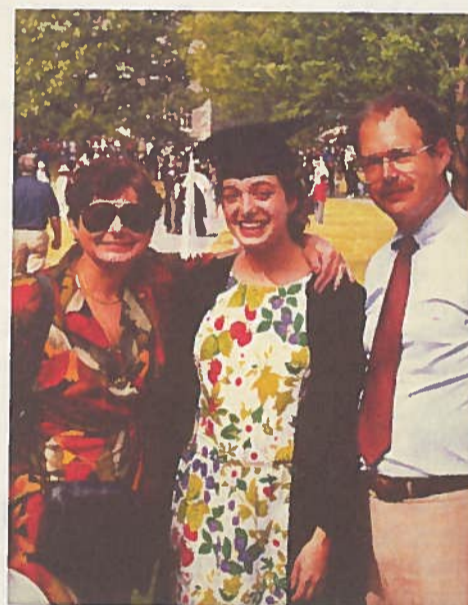
kwalijk dat het je niet is gelukt om in het leven te bereiken wat je wilde? Er zijn zo veel mensen die dat niet lukt." Het was zo'n eenvoudig inzicht, maar toch was het een openbaring voor me. In de maanden daarna begon ik te begrijpen dat mijn depressie voortkwam uit een diep gevoel van schaamte. De reden dat ik mijn familie en vrienden vermeed en me terugtrok, was dat ik dacht dat ik iets verkeerd deed, iets wat er de oorzaak van was dat mijn leven niet zo verliep als ik voor ogen had gehad.

DE HUIZEN IN ONS HART

De Zuid-Afrikaanse psycholoog Clint Steenveld, die nu in Nederland woont, gebruikt technieken gebaseerd op mindfulness om mensen door moeilijke levensveranderingen heen te helpen. Hij zegt dat veel mensen een duidelijk plaatje in hun hoofd hebben van hoe hun leven eruit zou moeten zien. Als de realiteit of de omstandigheden vervolgens niet aan dat beeld voldoen, raken ze uit balans. "We koesteren allemaal een ideaalbeeld over familie, werk of wat dan ook. Je kunt het zien als de huizen waarin we in onze gedachten leven – in ons verstand en in ons hart," zegt hij. "Het moment waarop je beseft: o jee, dit is niet zoals ik het had bedacht, kan hard aankomen; zo hard dat je vastloopt in je leven. Om daar uit te komen, is het goed om los te laten: je neemt afscheid van die ideeën, de denkbeelden en de bijbehorende plaatjes van hoe je leven eruit hoort te zien." Dat was het proces waar ik op mijn 39e doorheen moest. Ik moest de deur van het 'huis' dat ik in gedachten had gebouwd achter me dichtdoen en het 'zo hoort het'-leven waarvan ik ➡➡



Met mijn vader, ik was een jaar of



Met mijn ouders bij mijn afstuderen aan University, 1991. Mijn moeder kocht de jur

VAN ALTE OFD

Nina Segal in

at plaatje er op haar 37e
an 'hoe het zou moeten'

Er zijn zo veel mensen die dat niet lukt.
Eenvoudig inzicht, maar toch was het een open-
ne. In de maanden daarna begon ik te begrijpen
essie voortkwam uit een diep gevoel van schaamte.
ik mijn familie en vrienden vermeed en me terug-
ik dacht dat ik iets verkeerd deed, iets wat er de
was dat mijn leven niet zo verliep als ik voor ogen

IN ONS HART

ikaanse psycholoog Clint Steenveld, die nu in
cont, gebruikt technische gebaseerd op mind-
ensen door moeilijke levensveranderingen heen
ij zegt dat veel mensen een duidelijk plaatje in
bben van hoe hun leven eruit zou moeten zien.
it of de omstandigheden vervolgens niet aan dat
n, raken ze uit balans.
Je kunt het zien als de huizen waarin we in onze
ven – in ons versland en in ons hart," zegt hij.
t waarop je beseft: o jee, dit is niet zoals ik het
kan hard aankomen; zo hard dat je vastloopt
'm daar uit te komen, is het goed om los te laten:
heid van die ideeën, de denkbeelden en de
plaatjes van hoe je leven eruit hoort te zien."

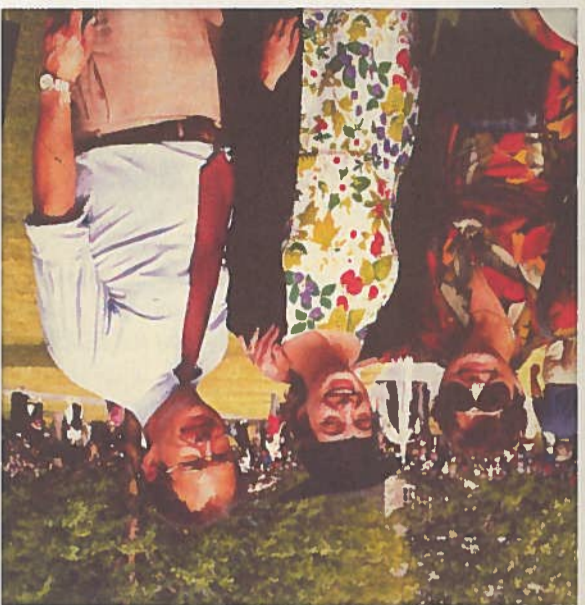
roces waar ik op mijn 39e doorheen moest. Ik
r van het 'huis' dat ik in gedachten had gebouwd
hdoen en het 'zo hoort het'-leven waarvan ik



Met mijn vader, ik was een jaar of acht.



Mijn broer David en ik op school bij oma. Ik denk dat
we hier vijf en zeven waren.



Met mijn ouders bij mijn afstuderen aan Cornell
University, 1991. Mijn moeder kocht de jurk voor me.



Een paar jaar geleden, de foto is gemaakt voor Flow.

Inzicht



Dochter Sonia en ik op het strand van Fire Island, New York. Daar kom ik al vanaf mijn tweede.

had gedacht dat het voor mij was weggelegd, loslaten. Ik moest uitzoeken op welk punt in het leven ik stond – in het leven dat ik werkelijk leidde. Ik moest het gevoel van schaamte zien kwijt te raken en stoppen met focussen op wat ik niet had 'bereikt'. Ik moest keuzes maken – moeilijke keuzes.

De beslissing die ik uiteindelijk nam was om een kind te krijgen, ook al had ik geen man of vriend. Na zorgvuldige overweging, en gesprekken met mijn therapeut, was ik namelijk tot de conclusie gekomen dat ik niet gelukkig zou kunnen zijn als ik nooit moeder werd. Maar ik had ook geconcludeerd dat ik niet per se een traditioneel gezin hoefde te hebben. Met een homoseksuele vriend maakte ik een plan om samen een kind te krijgen. Ik zou de belangrijkste ouder worden en ons kind zou ook een vader in zijn of haar leven hebben, maar we zouden niet proberen om een gezin te vormen in de traditionele zin. Dit alternatieve, moderne plaatje week totaal af van het 'huisje' dat ik in de loop der jaren in mijn hoofd had gebouwd. Om vrede te hebben met deze nieuwe versie van mijn leven, en om deze nieuwe versie van mijn identiteit te kunnen accepteren, moest ik door een soort rouwproces heen, erom treuren alsof er iets was gestorven.

GEEN CONTROLE

Barbara van der Steen is carrière- en levenscoach bij Kessels & Smith, The Learning Company, en geeft bij The School of Life in Amsterdam de class 'How to realise your potential'. Volgens haar zijn er twee situaties in ons leven die grote aanpassingen van ons vragen. De eerste situatie is wanneer ons iets overkomt, zoals het overlijden van een naaste door ziekte of een ongeval. De tweede is wanneer we zelf de keuze maken om iets te veranderen, zoals verhuizen, een gezin stichten of voor een manier van leven kiezen die anders is dan hoe mensen

in onze omgeving hun leven leiden. "We maken deel uit van een cultuur waarin de gedachte heerst dat we overal de controle over kunnen hebben," zegt ze. "Maar natuurlijk zijn er tal van zaken waar je geen controle over kunt hebben; je wordt bijvoorbeeld ziek, je verliest je baan of er gebeurt iets anders waardoor je leven anders loopt dan gepland. In mijn classes en als coach zie ik dat veel mensen niet weten hoe ze daarmee kunnen omgaan. Ze zijn hun emoties aan het verwerken en moeten ook nog keuzes maken over hoe ze hun leven willen inrichten. Dat kan heel lastig zijn." Volgens Van der Steen zijn sommigen er goed in, maar worstelen veel anderen ermee. "Bij veel mensen is er een moment van diepe twijfel en schaamte. Het is mijn rol om ze hiermee te helpen en te zeggen: 'Het is heel dapper wat je nu doet.'"

DE STEM VAN JE MOEDER

Om ons aan onze levensomstandigheden aan te passen, is het vaak nodig om af te stappen van het idee van 'hoe het zou moeten' en te switchen naar 'hoe het zou kunnen', stelt psycholoog Clint Steenveld. "Ik denk dat het deel uitmaakt van de menselijke ontwikkeling," zegt hij. "We maken zo'n proces allemaal op de een of andere manier door. Sommigen van ons zijn zich er bewust van, anderen niet of in mindere mate. Het is ook waar dat we vaak door een soort rouwproces heen moeten om het leven zoals we het ons hadden voorgesteld los te laten. Zelfs als we op het punt staan te trouwen, moeten we soms het plaatje loslaten van het huwelijk dat we dachten te kunnen hebben."

Met andere woorden: alles in het leven kan een aanpassingsproces zijn. Een kwestie van steeds onze reactie op de werkelijkheid bijstellen. En hoe goed we dat doen, hangt vaak af van hoe gehecht we waren aan bepaalde dromen en wensen. Hoewel verwachtingen zwaar wegen, kunnen de meeste mensen hun ideeën over hun eigen leven veranderen als ze hun aandacht erop richten, bijvoorbeeld door middel van een coachingsessie, zegt Barbara van der Steen. Ze heeft een methode die je in veertig dagen kan leren hoe je dit kunt doen. De eerste stap is bepalen waar je verwachtingen vandaan komen. "Er zijn altijd één of twee heel dominante gedachten over hoe je leven eruit zou moeten zien," zegt ze. "Tijdens het coachen probeer ik erachter te komen welke stemmen overheersen – en niet helpen. Daarna help ik je om naar nieuwe, helpende stemmen te leren luisteren. Zo verdwijnt de stem van je moeder bijvoorbeeld naar de achtergrond en komt je eigen stem meer op de voorgrond."

'Waarom neem je het je
dat je niet bereikt hebt
vroeg de psycholoog

SYMBOLISCH LOSLATEN

Voor mij was het moeilijk om het idee van het trouwen te laten varen. Daar hadden de verwachtingen van mijn moeder veel mee te maken: ze had duidelijk te maken met dat ze mij graag had zien trouwen (het liefst met een vriend die ze had zien settelen en twee of drie kinderen had zien krijgen). Een lieve vriend vinden was ook een van mijn eerdere dromen, maar daar was ik echt in teleurgesteld. Voor de beslissing te krijgen zonder man moest ik zowel mijn teleurstelling als mijn hoop boven komen als een kracht in mezelf zien te vinden om te voornemen om te veranderen.

Ik heb een meditatie-retraite van negen dagen gevolgd met een vrouw die de retraite leidde, heeft me geholpen te bedenken waarmee ik mijn levensverwachtingen los zou kunnen laten. Het waren maar simpele din-woorden opschrijven die ik associeerde met het leven dat ik wilde leiden, en het papier vervolgens in te gooien. Dat klinkt misschien wat afgezaagd, maar het is echt om een verandering teweeg te brengen.

"Niemand weet hoe je moet loslaten," zegt Clint Steenveld. "Je kunt wel hulp vragen aan een therapeut of iemand die je begeleidt, en ik kan je een soort handleiding geven voor hoe je jouw loslaten is niet hetzelfde als mijn loslaten. Er is een mooie ervaring. Maar vanwege al die onzekerheden heb ik er een hoop stress en gedoe over verandering. We kwetsbaarder dan we denken. Daarin ligt de schone waarheid: ons bestaan – en dat gegeven moeten we accepteren om verder willen met ons leven."

BOVEN VERWACHTING

Mindfulness-expert Jon Kabat-Zinn zei ooit over loslaten: "Je moet het verwelkomen en het accepteren zoals het is. Het is de uitspraak die ik koester. Mijn zoektocht heeft lang geduurd, maar ik leed niet vanwege iets wat gebeurd was, maar vanwege wat niet gebeurd was. Mijn twijfels hadden te maken met mijn eigen verwachtingen, maar die hingen natuurlijk samen met sociale (en biologische) verwachtingen. Mijn identiteit was verbonden met bepaalde levensdoelen, maar het doel was om alles op te steunen – liefde vinden voordat mijn biologische klok ophield met tikken – heb ik niet kunnen bereiken. Ik heb het loslaten."

Als ik nu terugkijk op die periode van verandering heb ik doorheen moest, zie ik het nog steeds als een heel moeilijk proces. Maar ik ben zo blij dat ik er doorheen gekom. Ik heb nu een dochter van drie en zij is de ware liefde.

TEKST NINA SIEGAL VERTALING BERNICE NIKIJULUW FOTOGRAFIE PRIVÉBEZIT

‘Waarom neem je het jezelf kwalijk dat je niet bereikt hebt wat je wilde?’ vroeg de psycholoog

leven. Haar levenslust, intelligentie en warme zorgen ervoor

dat bijna elke dag als een geschenk voelt. En gek genoeg –

misschien is het zelfs paradoxaal – voelt het nu alsof elke stap

en waar je geen controle over kunt hebben; je

beeld ziek, je verliest je baan of er gebeurt iets

loof je leven anders loopt dan gepland. In mijn

coach zie ik dat veel mensen niet weten hoe ze

men omgaan. Ze zijn hun emoties aan het

moeten ook nog keuzes maken over hoe ze hun

nrachten. Dat kan heel lastig zijn. “Volgens Van

sommigen er goed in, maar worstelen veel anderen

gel mensen is er een moment van diepe twijfel

Het is mijn rol om ze hiermee te helpen en te

is heel dapper wat je nu doet.”

IN JE MOEDER

onze levensomstandigheden aan te passen, is
ig om af te stappen van het idee van ‘hoe het
en te wischen naar ‘hoe het zou kunnen’, siet
Mint Steenveld. “Ik denk dat het deel uitmaakt
rijke ontwikkeling,” zegt hij. “We maken zo’n
aal op de een of andere manier door. Somsigen
zich er bewust van, anderen niet of in mindere
ook waar dat we vaak door een soort rouwproces
om het leven zoals we het ons hadden voorge-
ten. Zelfs als we op het punt staan te trouwen,
oms het plaatje loslaten van het huwelijk dat we
vorden: alles in het leven kan een aanpassings-
den kwestie van steeds onze reactie op de werke-
ellen. En hoe goed we dat doen, hangt vaak af
cht we waren aan bepaalde dromen en wensen.
achtingen over hun eigen leven veranderen als ze
it erop richten, bijvoorbeeld door middel van
fessie, zegt Barbara van der Steen. Ze heeft een
je in veertig dagen kan leren hoe je dit kunt
ste stap is bepalen waar je verwachtingen
ten. “Er zijn altijd één of twee heel dominante
er hoe je leven eruit zou moeten zien,” zegt ze.
coachen probeer ik erachter te komen welke
rheresen – en niet helpen. Daarna help ik je
we, helpende stemmen te leren luisteren.
de stem van je moeder bijvoorbeeld naar de
en komt je eigen stem meer op de voorgrond.”

TEKST NINA SIGAL VERTALING BERNICE NIKIJULW FOTOGRAFIE PRIVÉBEZIT

SYMBOLISCH LOSLATEN

Voor mij was het moeilijk om het idee van het traditionele

gezin te laten vallen. Daar hadden de verwachtingen van mijn

moeder veel mee te maken: ze had duidelijk te kennen gegeven

dat ze mij graag had zien trouwen (het liefst met een arts),

zien setelen en twee of drie kinderen had zien krijgen. Maar

een lieve vriend vinden was ook een van mijn eigen wensen en

daar was ik echt in teleurgesteld. Voor de beslissing een kind

te krijgen zonder man moest ik zowel mijn teleurstelling te

boven komen als een kracht in mezelf zien te vinden, en een

voornemen om te veranderen.

Ik heb een meditatieretiratie van negen dagen gedaan. De

vrouw die de retraite leidde, heeft me geholpen kleine rituelen

te bedenken waarmee ik mijn levensverwachtingen symbolisch

los zou kunnen laten. Het waren maar simpele dingen, zoals

woorden opschrijven die ik associeerde met het leven dat ik

dacht te zullen leiden, en het papier vervolgens in de haard

gooien. Dat klinikt misschien wat afgezaagd, maar het hielp

echt om een verandering te brengen.

“Niemand weet hoe je moet loslaten,” zegt Clint Steenveld.

“Je kunt wel hulp vragen aan een therapeut of iemand die je

begeleidt, en ik kan je een soort handleiding geven, maar

jouw loslaten is niet hetzelfde als mijn loslaten. En dat is ook

het mooie ervan. Maar vanwege al die onzekerheden bestaat

er een hoop stress en gedoe over verandering. We zijn zo veel

kwetsbaarder dan we denken. Daar in ligt de schoonheid van

ons bestaan – en dat gegeven moeten we accepteren wanneer

we verder willen met ons leven.”

BOVEN VERWACHTING

Mindfulnessexpert Jon Kabat-Zinn zei ooit over lijden: “Je

moet het verwelkomen en het accepteren zoals het is.” Dat is een

uitspraak die ik koester. Mijn zoektocht heeft lang geduurd en

ik leed niet vanwege iets wat gebeurd was, maar vanwege iets

wat niet gebeurd was. Mijn twijfels hadden te maken met mijn

eigen verwachtingen, maar die hing samen met

sociale (en biologische) verwachtingen. Mijn identiteit was

verbonden met bepaalde levensdoelen, maar het doel waar

alles op stunde – liefde vinden voordat mijn biologische klok

ophield met tikken – heb ik niet kunnen bereiken. Dus moest

ik het loslaten.

Als ik nu terugkijk op die periode van verandering waar ik

doorheen moest, zie ik het nog steeds als een heel pijnlijk

proces. Maar ik ben zo blij dat ik er doorheen gekomen ben.

Ik heb nu een dochter van drie en zij is de ware liefde van mijn



De meest bijzondere man van de wereld: mijn opa. Hij is zo aardig, zacht, grappig en wijs.