



SHANTI SCHIKS

Elgin

11/11

Over liefde, verlies
en de kracht in jezelf

Eljin

SHANTI SCHIKS

Elgin

Over liefde, verlies
en de kracht in jezelf



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Waarom dit boek?	9
Verliefd	11
Huisje-boompje-beestje	23
Zwanger	29
Geboorte	47
Spanningen	57
Nachtmerrie	77
Een onwerkelijke werkelijkheid	83
Gemis	95
Overleven	103
Bij mezelf	113

Onvoorwaardelijke liefde 123

Beschermengel 135

Een paradijselijk resort 141

Thuiskomen 159

Intermezzo 175

Elf-inzichten met oefeningen 177

Elf inzichten 181

Elf oefeningen 195

Nawoord 203

Dankwoord 205

Verder lezen 207

Ware liefde kun je niet afnemen of bezitten.

Ware liefde zit in het hart.

Mooie herinneringen aan onze verbinding en aan jouw
mooiste lach.

Wat voor agressie of haat ook in het spel, liefde neemt
niemand mij af.

Elfin, ik ben dankbaar dat ik jouw mama ben, voor al-
tijd zal zijn.

Ik mis je zo. Het doet zo'n pijn.

Ik voel de pijn, ik ga erdoorheen.

Want juist door de pijn te voelen kom ik weer bij de
vreugde.

En daar ben jij. Jij bent niets dan vreugde, mijn kleine
binkeboef.

In mijn hart, daar haalt niemand je vandaan.

En met jou daar, ga ik het leven aan.

Mijn driedubbele leven.

Voor jou, mijn lieve Elf, voor je oma Maria en voor
mijzelf.

Voor altijd verbonden.



Waarom dit boek?

Op vrijdag 22 juli 2016 ben ik mijn alles kwijtgeraakt, mijn kleine Elfin is overleden, net als zijn lieve oma Maria. Nog altijd zijn er geen woorden om deze gebeurtenis te beschrijven, evenmin als het verlies. Tot zoiets gebeurt, denk je hier nooit een seconde over na. De ergste nachtmerrie haalt het niet hierbij. Het is een slechte film. Dit zie je normaal alleen op het nieuws, het gebeurt ver van je af.

Een telkens terugkerende gedachte op de dag van mijn grote verlies was: ik ga hier niet aan onderdoor, ik kom hier hoe dan ook sterker uit en ik ga hierover schrijven.

Ik ben na dit verlies gedwongen te kiezen: doorgaan of instorten.

Iets in mij zei dat ik mijn ervaringen hoe dan ook moest delen met de wereld. Meteen.

En ik weet niets zeker, maar dit gevoel is bij mij blijven hangen.

Ik ben begonnen met het schrijven van een blog. Om mijn gevoelens en ervaringen van mij af te schrijven en om mijn ervaring en inzichten te delen. Terugkerende onderwerpen zijn acceptatie, zelfliefde en het omarmen van alle, ook de pijnlijke, gevoelens. Onlangs ontving ik een reactie op mijn blog waarin iemand schreef dat ik voor haar een bron van inspiratie was. Zij was door het lezen van mijn blogs, na een heftig verleden, weer voor zichzelf en voor zelfliefde gaan kiezen. Zij bedankte mij. Mijn dag of week, misschien wel maand, kon daarna niet meer stuk. Voor mij heeft het schrijven van dit boek heling gebracht, maar mijn uiteindelijke doel is ook anderen te inspireren om te kiezen voor de liefde.

Door de woede en het verdriet te accepteren en te voelen, ontstaat er opluchting en vervolgens ruimte. In die ruimte komen stilte en rust. En in die stilte en rust, daar is vaak vreugde en daar voel ik een oneindige verbinding met Elfn en Maria.

Liefde!

Shanti



Verliefd

Het is mooi weer en samen met een vriendin ga ik na het werk in het Vondelpark een drankje drinken. We zitten op het terras bij het filmmuseum en genieten van een prachtig muzikaal optreden. We vallen met onze neus in de boter, *Barcarolle* van Jacques Offenbach wordt gespeeld en gezongen door twee dames, het is als in een sprookje. Ik maak er een filmpje van, want ik ken dit nummer uit de film *La vita è bella*. Wat een mooie en zoele avond is dit, de muziek, de bomen in het park, bijpraten met een vriendin. Van mij mag deze avond eindelijk doorgaan.

Alsof het zo moet zijn, krijg ik net wanneer mijn vriendin naar huis wil een berichtje van een vriend. Hij gaat nog even naar Ruigoord en vraagt of ik zin heb om mee te gaan. In een beste stemming spreken we ergens af en ik rijd met hem mee. Op Ruigoord is het gezellig druk en

daar loop ik Robin tegen het lijf, die ik een paar maanden terug hier voor het eerst heb ontmoet. We hadden op dat moment een heel open en leuk gesprek, maar ik was er samen met mijn toenmalige vriendje, dus we hebben niet zo lang met elkaar gepraat. Die relatie is nu over en uit en ik spreek Robin enthousiast aan. Aangeschoten vraag ik hem of ik een liedje in zijn oor zal zingen. Hij vindt het volgens mij wel grappig, we gaan samen ergens zitten en praten tot diep in de nacht. Ik voel me door hem ontzettend gezien en gehoord: al meteen bij de eerste kennismaking kan ik mijn ei kwijt bij hem. Hij is grappig, intelligent en gevat. Hij begrijpt dingen, ik heb het gevoel dat ik echt met hem kan praten.

Op een gegeven moment ga ik weg, maar hij wil heel graag nog een keer met me afspreken. Hij wil me graag mee uit eten nemen. Volgens mij is hij ook een beetje aangeschoten, want hij zegt met een dromerige blik dat hij zelfs wel met me op vakantie naar Zuid-Afrika zou willen. Hij dringt er niet op aan dat ik met hem meega naar huis, wat ik heel prettig vind. Hij laat me zelfs heel duidelijk weten dat hij nooit zomaar met iemand naar bed gaat, hij is van de serieuze relaties. Voor one night stands is hij te gevoelig. Daar kan hij niet tegen. Onder de indruk van deze openhartigheid geef ik Robin mijn nummer en ga naar huis.

De volgende middag heb ik met een vriendin afgesproken en ik ben helemaal van de kaart. Wat was dit allemaal? In ieder geval was het heel bijzonder, dat weet ik wel. Ik voelde zo'n enorme klik.

Robin en ik spreken voor het volgende weekend af. We gaan uit eten. Hij zal me meenemen naar een sterrenrestaurant, want hij is gek op lekker eten, vertelt hij. In zijn jeugd deed hij niet anders dan chic uit eten gaan met zijn ouders. Ik word wel nieuwsgierig naar hem en naar zijn verleden als ik dit zo hoor.

We spreken af in het centrum van Amstelveen, en als hij er na een halfuur nog niet is, stuur ik hem een berichtje. Hij is onderweg! Ik wacht maar ik vind het wel raar om op je eerste date te laat te komen. Uiteindelijk komt Robin een uur te laat.

‘Sorry, het spijt me heel erg. Mijn moeder had mijn auto geleend. Een heel gedoe allemaal.’

Ik vergeef het hem, want ik heb juist helemaal geen zin in gedoe. Ik heb me verheugd op een leuke avond. We gaan eerst naar zijn huis, waar ik een prosecco met framboosjes krijg geserveerd. Mooie voorbereidingen heeft hij getroffen! Daarna gaan we eten in een restaurant dat is gevestigd in een oude molen. We bestellen maar liefst vijf gangen, en Robin was zo attent om aan te geven dat ik vegetarisch eet.

Het is een fijne avond, al voel ik op de een of andere manier wel wat spanning. Misschien ga ik te snel? Ik heb net een relatie achter de rug en nu alweer een date? Maar ach, ik ben hier nu toch en we maken er iets gezelligs van. Robin vertelt veel over de internationale school waar hij op heeft gezeten, en over de vele reizen naar Zuid-Afrika die hij heeft gemaakt en dat hij mij graag eens mee daar naartoe zou willen nemen. Hij is heel open over zichzelf en over zijn verleden, al praat hij soms

wel wat veel. Daar heb ik echter geen negatief gevoel bij. De spanning die ik voel heeft volgens mij niets met hem te maken: ik ben zelf wat onzeker na het mislukken van mijn vorige relatie. Na het etentje gaan we samen naar een feestje op Ruigoord.

Daar aangekomen is hij overal en nergens. Ik ben zelf ook altijd wel vrij en hoef heus niet continu naast elkaar te zitten, maar ik vind het toch wat vreemd dat ik hem op een gegeven moment anderhalf uur kwijt ben. Als ik hem weer tegenkom, vraag ik hem waar hij al die tijd uithing. Ik zeg dat ik net van plan was naar huis te gaan. Hij schrikt ervan, hij lijkt zelfs wel half in paniek. 'Nee,' hij slaat zichzelf bijna letterlijk voor het hoofd en loopt heen en weer te ijsberen. Ik moet er een beetje van lachen. Het voelt dubbel, maar ik besluit toch bij hem te blijven. We zoenen en leggen het bij. Uiteindelijk ga ik met hem mee naar huis, waar ik het hele verdere weekend blijf tot ik op maandag weer moet werken.

We bedrijven de liefde voor het eerst op zijn balkon. Dit is thuiskomen, hij is zo gepassioneerd, het is overrompend. Zeker na mijn voorgaande relatie, waarin er zo goed als geen sprake was van passie en intimiteit, is dit even wennen.

In de week die volgt hebben we veel contact en we sturen over en weer berichtjes. Aan het einde van de werkweek zit ik weer iets te drinken op een terrasje met dezelfde vriendin als twee weken daarvoor en ik vraag haar: 'Zal ik vragen of ik naar hem toe zal komen?' Zij is zelf ook net smoorverliefd geworden en moedigt mij enthousiast aan. Ik stuur Robin daarom een berichtje

'Shanti vertelt haar verhaal zeer indringend, maar bovenal weet zij je te inspireren met haar kracht en liefde voor het leven.' – Leonieke Borghuis, Hoofdredacteur *Flair*

In de zomer van 2016 bracht Shanti's ex-partner hun 11 maanden oude zoontje Elfin om het leven. In dit boek vertelt Shanti haar aangrijpende verhaal over liefde en verlies, maar ook hoe zij uiteindelijk de kracht in zichzelf weer terugvond. Shanti wil mensen helpen die ook een groot verlies hebben meegemaakt of in een situatie zitten die slecht voor hen is. Daarom staan er in dit boek adviezen en oefeningen die Shanti heeft ontwikkeld. Zo leer jij weer vertrouwen op je eigen gevoel, en boven alles jezelf lief te hebben.



'Als je kunt leren de einds in je leven te aanvaarden en zelfs te verwelkomen, kun je tot de ontdekking komen dat het gevoel van leegte dat in het begin onbehaaglijk was, verandert in een gevoel van innerlijke ruimte waar een diepe vrede van uitgaat.' Eckhart Tolle, *De stilte spreekt*



KOSMOS

NUR 402

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



9 789021 566481

www.kosmosuitgevers.nl