



Een uitnodiging tot rust in je hoofd,
via je innerlijke creatieve flow

DE KRACHT VAN

Zachttheid

Susie Nalinie Kalloe

Een uitnodiging tot rust in je hoofd,
via je innerlijke creatieve flow

DE KRACHT VAN
Zachttheid



Susie Nalinie Kalloe

Colofon

Uitgeverij	Art of a Pearl
Uitgegeven	Eigen beheer
ISBN	978-90-836384-0-9
NUR-code	740
Redactie / correctie	Jolanda Geels
Coaching tijdens het schrijfproces	Het Schrijvershuis
Cover art	Shounak Tewarie - Art is Well
Vormgeving en DTP	Astrid Honcoop
Eerste druk	2026
© 2026	Susie Kalloe

Copyrightclause:

De inhoud van dit boek is auteursrechtelijk beschermd. Gebruik of verspreiding zonder toestemming van de auteur is niet toegestaan.

Disclaimer

Dit boek is geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaringen, gevoelens en perspectieven. Het is nooit mijn bedoeling iemand te kwetsen of te veroordelen. De gebeurtenissen en personen die ik beschrijf, zijn onderdeel van mijn eigen groeipad en innerlijke reis. Waar nodig heb ik situaties of namen aangepast om de privacy van betrokkenen te respecteren. Mijn wens is dat dit boek gelezen wordt in de geest waarin het is geschreven: met begrip, zachtheid en respect.



“THE SEED OF GOODNESS IS FOUND IN
THE SOIL OF APPRECIATION.”
DALAI LAMA

“OWNING OUR STORY AND LOVING
OURSELVES THROUGH THAT PROCESS IS
THE BRAVEST THING WE’LL EVER DO.”
BRENÉ BROWN



“THE TRUE MEANING OF COURAGE IS TO
BE AFRAID, AND THEN, WITH YOUR KNEES
KNOCKING, TAKE THE STEP ANYWAY.”
OPRAH WINFREY

“I THINK I DESERVE
SOMETHING BEAUTIFUL.”
ELIZABETH GILBERT





INHOUDSOPGAVE

Dankwoord

Inleiding: hoe het allemaal begon

Stilgezet worden was het begin, maar pas door het durven voelen kwam de echte beweging. Mijn lichaam sprak, en ik leerde luisteren.

1. Hoofdstuk 1: Het ontvangen van een cadeau

Verken het bijzondere cadeau dat mijn pad naar zelfontdekking opende en mij inspireerde om een kunstzinnige en spirituele reis te maken.

2. Hoofdstuk 2: Toen het stil werd, begon ik mezelf te horen

Wat stilte, verf en verlies mij leerden over mezelf.

3. Hoofdstuk 3: Lichtpuntjes onderweg

In een jaar van leegte en herstel lieten bijzondere ontmoetingen mij zien dat groei begint in het klein: door een boek, een blik, een aanraking, een stilte.

4. Hoofdstuk 4: Thuiskomen aan de andere kant van de wereld – Sri Lanka

Hoe een soloreis mij leerde luisteren naar mijn eigen stem.

5. Hoofdstuk 5: Durven loslaten en herontdekken

Heling begint wanneer je stopt met duwen en begint met toelaten.

6. Hoofdstuk 6: Trouw zijn aan mezelf - open voor de ander

Over zichtbaar worden in relaties, het loslaten van oude patronen, en voorzichtig bewegen naar jezelf laten zien – in relatie met de ander.

7. Hoofdstuk 7: Het jawoord aan het leven

Wanneer het hart wordt gehoord, mag het leven zich ontvouwen – in vertrouwen, met zachtheid en ruimte voor liefde.

8. Hoofdstuk 8: Gaan staan voor mezelf

In het terugkeren naar waar ik vandaan kom, vond ik de kracht om mijn pad te gaan.

Tot slot, van mij aan jou

Verder lezen



DANKWOORD

Dit boek is ontstaan uit een reis van heling, vertrouwen en liefde. Het is niet alleen mijn verhaal, maar ook dat van iedereen die mij onderweg heeft geraakt, gesteund of gespiegeld.

Mijn diepste dank gaat uit naar mijn ouders.

Mijn vader, die niet meer bij ons is, gaf mij de kracht van zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

Mijn moeder, was mijn steun, vooral in het opvoeden van mijn zoon Niweesh.

Wat ik van jullie ontving, draag ik in alles wat ik doe. Mijn dank aan jullie is gelijk aan mijn dank aan het universum en aan God, voor het leven, de lessen en de liefde die alles verbindt.

Aan mijn man, **Vikash**: dank voor je onvoorwaardelijke liefde, die mij leerde mezelf te omarmen en te groeien in zachtheid.

Aan mijn zoon, **Niweesh**: jij leert me elke dag over liefde, relaties, emoties en

wat er werkelijk toe doet in het leven. Je wijsheid, humor en eerlijkheid raken mij steeds opnieuw.

En mijn bonuszonen **Amar** en **Karan**: jullie hebben me geleerd dat liefde vele vormen kent, en dat familie niet alleen wordt bepaald door bloed, maar vooral door het hart.

Lieve **Carmen Mensink**, dank voor je lessen, je geduld en je toewijding. Jij hebt me niet alleen de kunst van het Thangka tekenen bijgebracht, maar ook de kunst van het leven zelf.

Van jou leerde ik dat ware schoonheid ontstaat vanuit aandacht, stilte en overgave. Jouw diepe verbondenheid met het boeddhisme en de manier waarop je dat belichaamt, hebben mij geholpen mijn zachtheid weer te vertrouwen.

Aan mijn docenten van **De Kleine Tiki**: dank voor jullie inspiratie en het vertrouwen om mijn eigen pad te volgen.

Vanita, dank voor je warmte, eerlijkheid, vriendschap en waardevolle feedback tijdens het meelesen.

Shanti, Patricia en **Diana** dank voor jullie steun en inzichten.

Francis en **Nalinie** voor jullie licht en aanwezigheid.

Aan al mijn vrienden die er waren in moeilijke tijden: jullie maakten het lichter door simpelweg te blijven. En aan degenen die me hebben gespiegeld of uitgedaagd: ook jullie waren deel van mijn leerweg. Jullie hielpen me mijn grenzen te voelen, mijn hart te openen en mezelf terug te vinden.

Tot slot dank ik **Perdiep Ramesar & Bindia Ramcharan** van **Het Schrijvershuis**, voor het helpen vinden en vertrouwen van mijn stem. Jullie gaven richting aan iets wat eerst alleen nog maar een verlangen was.

Dit boek draag ik op aan ieder die onderweg is naar zichzelf.

Moge het herinneren dat groei soms in het donker begint, maar altijd eindigt in licht.

Zoals een parel zich vormt door lagen van ervaring, zo is ook dit boek geboren uit alles wat doorleefd en geheeld mocht worden.

Met liefde,

Susie Nalinie – Art of a Pearl



Handen in dankbaarheid (2019)

Schildering van mijn eigen handen in gebedshouding – een symbool van verbinding, overgave en dankbaarheid. Gemaakt in een periode waarin ik leerde dat echte kracht schuilt in zachtheid en in het eerbiedigen van alles wat is geweest.



INLEIDING

Er zijn van die momenten waarop je voelt: dit verandert iets. Je weet nog niet wat precies, maar ergens diep vanbinnen verschuift er iets. Voor mij was dat op een ogenschijnlijk gewone novemberdag in 2017. Pas veel later begreep ik dat daar het zaadje werd geplant voor mijn kunstzinnige reis. Een reis die mij stap voor stap dichterbij mezelf bracht.

Ik stond op het perron, onderweg naar mijn werk. De lucht was grijs, de wind guur. Maar toen de zon even doorbrak, draaide ik mijn gezicht naar het licht, sloot mijn ogen en ademde diep in. Alsof ik de warmte van dat ene moment wilde opslaan – als een herinnering aan iets dat er wél was. Ik pakte mijn telefoon en maakte een selfie met een grote glimlach. De zon gaf mij precies dat beetje energie waar ik zo naar verlangde.

Alles leek gewoon, maar er was iets dat anders voelde. Ik kon het nog niet plaatsen, maar het zat onder mijn huid. Op kantoor werd ik voorgesteld aan mijn nieuwe leidinggevende – een vriendelijke, sportieve man met een open uitstraling.

Maar op het moment dat ik opstond om hem een hand te geven, schoot er een pijn door mijn knie. In het begin schonk ik er weinig aandacht aan. Iets kleins, dat vanzelf wel zou zakken. Maar in de loop van de dag werd het erger. Tegen het einde van de middag kon ik nauwelijks nog lopen.

Mijn collega's vroegen bezorgd wat er aan de hand was. "Ach, het zal wel goedkomen," lachte ik. Alsof ik hen – en mezelf – wilde geruststellen. Ik strompelde naar Mirelva, mijn trouwe collega en vriendin, al bijna tien jaar een vaste steun. Ze hielp mij naar de auto, zonder aarzeling.

Toen Vikash, mijn geliefde partner, mij die avond kwam ophalen, schrok hij. Dezelfde ochtend liep ik nog lachend de deur uit. Nu kon ik amper mijn been buigen. Het contrast was onwerkelijk.

Dat was het moment waarop mijn leven plotseling stilviel. Niet symbolisch, maar letterlijk. En in dat stilstaan begon iets nieuws. Iets waarvan ik de betekenis pas veel later echt zou begrijpen.

Vijf jaar later

Wat in 2017 begon als een onverwachte stilstand, groeide langzaam uit tot een zoektocht. Ik moest vertragen, mijn lijf volgen, en opnieuw leren luisteren naar mezelf. Het was geen rechte lijn, eerder een kronkelpad – vol vragen, inzichten en terugvallen. Maar ergens onderweg begon er iets te verschuiven. In plaats van mezelf steeds opnieuw bij elkaar te rapen, leerde ik ruimte te maken. Voor stilte. Voor gevoel. Voor creatieve expressie. Ik ontdekte hoe kunstzinnig werken mij hielp om dichterbij mezelf te komen, zonder dat ik alles hoefde te begrijpen of te verklaren.

In die jaren groeide het verlangen om niet alleen te dóén, maar ook te delen. Om woorden te geven aan wat ik onderweg had ervaren. Maar pas tijdens de

eindpresentatie van mijn tweede opleidingsjaar, durfde ik dat voor het eerst écht te doen.

Op een warme zomerdag in Breda, tijdens de eindpresentatie van mijn kunstzinnige opleiding, voelde ik de spanning door mijn lijf trekken. De zon stond hoog aan de hemel, maar in mij zat een lichte kriebel die bleef hangen in mijn buik en klamme handen. Ik stond op het punt iets te doen wat ik nog niet eerder had gedaan: mijn persoonlijke verhaal delen. Niet in een een-op-een gesprek, maar openlijk, in een kring van medestudenten en mijn docent bij de Kleine Tiki – een plek waar persoonlijke en kunstzinnige ontwikkeling samenkomen.

Ondanks de spanning voelde ik: dit is het juiste moment. Een veilige ruimte waarin mijn verhaal mocht stromen. Voor mijn eindpresentatie van het tweede basisjaar, Ik en de Ander, had ik enkele van mijn kunstwerken meegenomen. Elk werk vertelde een stukje van mijn reis. Tussen de werken stond ook een ingelijste foto van mezelf als vierjarig meisje. Op die foto zag je een verlegen kind, met een hand op haar buik en in de andere een rood handtasje. Ik droeg een zwart jurkje met prachtige borduursels in felle kleuren: rood, roze, wit en groen – een jurkje dat mijn vader had meegenomen van zijn reis naar Brazilië. Mijn haar zat netjes in twee staartjes, maar de strikjes stonden scheef. Als kind viel mij dat al op. “Waarom heeft mama daar niet op gelet?”, vroeg ik mij dan af.

Terwijl ik mijn verhaal vertelde, voelde ik dat ik dieper ging dan ik had verwacht. Ik sprak over mijn jeugd in Suriname, mijn vertrek naar Nederland en de gebeurtenissen die mij hadden gevormd. Naarmate mijn verhaal vorderde, merkte ik hoe de emoties dichterbij aan de oppervlakte kwamen. Buiten werd het grijzer, wolken trokken voor de zon, alsof de natuur mijn binnenwereld weerspiegelde. Mijn medestudenten en docent luisterden in stilte. Die stilte was bijna tastbaar.

Hoewel de emoties aan mij trokken, bleef ik spreken. Ik wist: als ik nu stop, als ik mij laat overspoelen, kom ik misschien niet meer uit mijn woorden. En daarom ging ik door. Niet om sterk te zijn, maar om mezelf te blijven dragen.

Aan het einde van mijn presentatie speelde ik een lied dat voor mij veel betekenis heeft: Tu Djoom. Een Indiaas nummer dat mij telkens weer herinnert aan innerlijke rust, acceptatie en loslaten. Het lied beschrijft de reis naar vrede in jezelf, ongeacht wat er buiten je gebeurt. Niet door perfect te zijn, maar door mee te bewegen met het leven zoals het is. Zoals dansen. Zoals draaien. Je laten voeren door het ritme van het moment, zonder je krampachtig vast te houden.

Terwijl de muziek speelde, voelde ik hoe mijn emoties zich langzaam vrijmaakten. De tranen die ik eerder had tegengehouden, begonnen te stromen. Het was een bevrijding. Alsof iets wat lang opgesloten had gezeten eindelijk de ruimte kreeg. En op datzelfde moment verdwenen de wolken buiten, en brak de zon opnieuw door.

We kwamen bij elkaar in een kring. Mijn docent vroeg hoe het voor mij was geweest, en of ik openstond voor feedback. De reacties van mijn medestudenten waren warm en oprecht. Maar één vraag bleef hangen: "Wanneer ga jij je boek schrijven?"

Het was niet de eerste keer dat ik die vraag kreeg. Vrienden die dicht bij mij staan, hadden het ook al eens voorzichtig geopperd. Toch voelde het deze keer anders. Iets in mij wist: dit verhaal vraagt erom gedeeld te worden. Delen is helend – niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen.

Het zou nog bijna twee jaar duren voordat ik mezelf die ruimte écht gaf. Maar het besluit was daar al geboren.

Die dag op De Kleine Tiki, in die warme kring vol aandacht en herkenning, viel er voor het eerst iets op zijn plek. Ik voelde: dit is waar alles samenkomt. Mijn verhaal, mijn vragen, mijn zoektocht. Maar om het echt te kunnen vertellen, moest ik terug naar het begin. Naar het moment waarop ik voor het eerst voelde dat er iets niet meer klopte.

Niet in een groot dramatisch keerpunt, maar juist in dat stille, wringende gevoel dat alles van buiten misschien wel goed leek... maar dat ik vanbinnen iets kwijtraakte.

Van buitenaf leek alles te kloppen. Ik had het huisje, boompje, beestje.

In de zomer van 2017 behaalde ik mijn hbo-diploma Bedrijfskunde, een mijlpaal waar ik hard voor had gevochten. Niet alleen voor mezelf, maar ook om de belofte aan mijn vader waar te maken. Mijn carrière liep goed. Ik werkte al meer dan tien jaar bij een internationale organisatie en had daar, na jaren van bouwen, mijn plek gevonden. Thuis vormden Vikash, mijn zoon Niweesh en mijn twee bonuszonen een warm, liefdevol geheel waarin ik mij gedragen voelde.

En toch... voelde ik mij leeg.

Een leegte die ik niet goed kon uitleggen, maar die steeds vaker aan de oppervlakte kwam zodra de rust even inzette. Die stilte vermeed ik het liefst. Want zolang ik maar bezig bleef, hoefde ik het niet te voelen. Ik vulde mijn dagen met verantwoordelijkheden, verwachtingen en zorgen voor anderen. Mijn eigen behoeften kwamen zelden op de eerste plaats.

Mijn lichaam had mij al vaker iets willen vertellen.

Via migraineaanvallen, ontstekingen, vermoeidheid. Maar ik zette door, iedere keer weer. Totdat het niet meer ging. Mijn lichaam trok aan de noodrem, en ik had geen andere keus dan stoppen.

Die periode voelde in het begin als een val, een diepe, donkere afgrond vol vragen waar ik geen antwoorden op had. Maar achteraf gezien was dat moment van stilstand het begin van iets nieuws. Iets zachter, eerlijker.

Vikash gaf mij in die tijd een set schildermaterialen. Geen groot gebaar, geen symbolisch moment. Gewoon een doosje met verf, kwasten en doek. Maar wat ik toen nog niet wist, was dat juist dat eenvoudige cadeau een deur zou openen. Naar kleur. Naar adem. Naar mezelf.

Die eerste penseelstreken brachten mij niet alleen in beweging, maar vooral in contact met een deel van mij dat ik al jaren had genegeerd. Het creatieve. Het vrije. Het intuïtieve.

Ik had nooit gedacht dat kunst en creativiteit mijn weg zouden zijn, naar herstel, maar vooral naar herinneren wie ik werkelijk ben.

Herken je dat gevoel van vastlopen, alsof het leven je dwingt om stil te staan?

In dit boek neem ik je stap voor stap mee in mijn eigen reis, een reis die begon met een onverwachte stilstand en uitmondde in een zoektocht naar wie ik werkelijk ben. Misschien herken je je in dat moment waarop alles even ophoudt. Waarin je voelt dat er iets moet veranderen, maar je nog niet weet wat of hoe.

Samen verkennen we wat er mogelijk wordt als je durft te luisteren naar die fluistering van binnen. Je leest hoe een onverwacht cadeau van mijn partner Vikash een nieuwe deur opende: naar kunst, spiritualiteit en de stille kracht van intuïtie.

Onderweg laat ik je zien hoe bijzondere ontmoetingen, momenten van inzicht en diepe verbinding met mezelf mij hielpen groeien, niet ineens, maar laag voor laag.

We duiken samen in het belang van balans tussen je lichaam, je geest en je ziel. Hoe je daarin ruimte kunt maken om weer te voelen, te creëren en te helen. We reizen naar Thailand & Sri Lanka, waar het boeddhisme en het meditatief tekenen van Thangka's mij leerden wat loslaten en thuiskomen werkelijk betekenen. Je krijgt een inkijkje in mijn zoektocht: hoe schilderen, kunstzinnig coachen en het ontwikkelen van mijn intuïtie mij hielpen om mijn leven opnieuw vorm te geven, op mijn manier.

Maar dit boek gaat niet alleen over mij.
Het gaat vooral over jou.

Over jouw verlangen om weer te voelen wie je bent, om je ruimte terug te nemen, om zachtheid toe te laten. Het is een uitnodiging om te onderzoeken wat jou voedt, wat je los mag laten, en waar jouw kracht zit.

Laat dit boek een reisgenoot zijn op jouw pad van groei, innerlijke rust en thuiskomen bij jezelf. Ik loop graag een stukje met je mee.



Hartboom met Zon (2022)

In dit werk schilderde ik een boom in de vorm van een hart. Midden in het hart straalt fel de zon, als een krachtbron van binnenuit. Rondom is het donkerder en onrustiger – een weerspiegeling van de chaos en twijfels waar ik doorheen bewoog. Maar juist door die donkere lagen heen schijnt het licht. Dit schilderij ontstond in een periode waarin ik steeds meer contact kreeg met mijn eigen kracht en waarheid.



Hoofdstuk 1

Het ontvangen VAN EEN CADEAU

Verken het bijzondere cadeau dat mijn pad naar zelfontdekking opende en mij inspireerde om een kunstzinnige en spirituele reis te maken.

Wanneer je lijf ‘nee’ zegt

Het was winter, eind 2017, toen mijn lichaam ineens de macht overnam. Niet met een fluistering of een zachte waarschuwing, maar met een harde, niet te negeren halt. Tot die tijd had ik altijd geloofd dat ik op wilskracht overal doorheen kon. Als ik maar bleef doorzetten, alles onder controle hield, dan kwam ik er wel. Maar dit keer werkte het niet. Hoe harder ik vocht, hoe sterker mijn lijf in opstand kwam.

Elke poging om ‘gewoon door te gaan’ eindigde in slapeloze nachten, pijn die mijn adem afsneed en een vermoeidheid die niets met slaap te maken had. Mijn knie zwol op, lopen werd een marteling, en buigen of zitten lukte nauwelijks nog. Toch bleef ik proberen. Want stoppen voelde als falen. Ik was niet iemand die zomaar opgaf.

De medische wereld draaide op volle toeren rondom mij: de ene specialist volgde de andere op, onderzoeken stapelden zich op. In mijn bloed zagen ze ontstekingen, heftig ook, maar niemand wist waar ze vandaan kwamen. Ondertussen wilde ik vooral één ding: dóór. Het was bijna het einde van het jaar — een drukke tijd met kwartaal- en jaarafsluitingen. En dus werkte ik, half ziekgemeld, thuis verder.

Op de bank, met mijn laptop op een stapel kussens en mijn benen gestrekt. Dat was mijn enige houding die nog enigszins ging. Alles in mij wilde iets blijven betekenen. Want wat ben je nog waard als je zelfs letterlijk niet meer op je eigen benen kunt staan?

Toch werd het op een ochtend écht te erg. Mijn knie was niet meer alleen dik, maar voelde brandend, verstijfd, alsof mijn lichaam van binnenuit protesteerde. Er werd een spoedafpraak geregeld bij de reumatoloog. Vikash hielp mij naar de auto — elke stap was alsof er messen door mijn gewrichten gingen. Maar ik zette door, zoals ik gewend was. Koppigheid, vermomd als kracht.

Bij de ingang van de praktijk vroeg Vikash of hij een rolstoel voor mij zou halen. Ik schudde mijn hoofd. “Nee, dat gaan we niet doen. Ik loop wel.” Ik wilde het niet, kon het niet — mezelf zó afhankelijk zien. Dus nam ik zijn hand aan, en strompelde, voetje voor voetje, naar de wachtkamer.

De arts die ons ontving, was een rustige, Aziatische man met een zachte blik die mij onverwacht raakte. Hij herinnerde mij aan mijn huisarts in Suriname — iemand die niet veel woorden nodig had, maar juist door zijn stilzwijgende aanwezigheid vertrouwen uitstraalde. Hij keek mij aandachtig aan terwijl ik, steunend op Vikash, zijn kamer binnenstroompelde. Zijn gezicht bleef neutraal, maar zijn ogen zagen meer dan ik prijs wilde geven.

Na een paar gerichte vragen boog hij zich over mijn knie. Zijn aanraking was professioneel, maar voorzichtig. Zonder veel uitleg zei hij dat er sprake was van een flinke vochtophoping en dat hij een punctie wilde doen. 'Voor verder onderzoek', voegde hij eraan toe. Hij stond op, liep de kamer uit om de benodigde spullen te halen en liet mij achter met de spanning die zich langzaam opbouwde.

Vikash, die op een kruk naast mij zat, ving mijn onrust feilloos op. Hij kende mij door en door, wist dat ik slecht tegen naalden kon. Met een scheve grijns stak hij zijn armen uit. "Hij komt zo met een grote spuit," zei hij, zijn handen wijd, alsof hij een vissersverhaal vertelde. Ik trok een wenkbrauw op. "Ja, dat zou je wel willen, hè?" grapte ik terug. Maar mijn glimlach was slechts een dun laagje over de paniek die onder mijn huid sidderde.

Na wat voelde als een eeuwigheid, kwam de arts eindelijk terug met de spuit in zijn hand. Mijn lichaam verstijfde onmiddellijk toen ik de naald zag, mijn huid trok bleek weg en ik voelde hoe het zweet mij uitbrak. De spuit was enorm, misschien niet die ene meter die Vikash had overdreven, maar toch zeker half zo groot. Het moment dat de arts dichterbij kwam, greep ik met mijn klamme hand naar Vikash's hand. Zijn grip was stevig, alsof hij mij met zijn aanraking wilde zeggen dat alles goed zou komen, maar in zijn ogen zag ik de gespannen schrik die hij voor zichzelf probeerde te verbergen.

Ik sloot mijn ogen en probeerde mezelf even weg te denken uit het moment. Ik stelde mij voor dat de hand die nu de mijne vasthield, niet die van Vikash was, maar die van mijn vader. De hand die mij als kind altijd geruststelde als ik bang of verdrietig was. Meteen was ik terug in de ziekenhuisdagen uit mijn jeugd, toen ik zijn hand vasthield terwijl hij vocht tegen non-hodgkin, de lymfeklierkanker die uiteindelijk zijn leven zou kosten.

De tranen stroomden zonder dat ik ze kon tegenhouden. Het intense gemis overspoelde mij volledig. De fysieke pijn van de naald was scherp en aanwezig, maar het was de emotionele pijn die overheerste. In dat moment voelde ik mij weer dat kleine meisje, dat alleen maar verlangde naar troost. Naar een stem die zou zeggen dat alles snel weer voorbij zou zijn.

Toen de ingreep eindelijk klaar was, zei de arts dat ik het rustig aan moest doen en verwees mij door naar andere specialisten. Vikash hielp mij in een rolstoel en samen verlieten we de praktijk. Maar de emoties bleven in mij doorrazen. Thuis deed Vikash zijn best om mij te troosten, maar niets leek echt binnen te komen. Mijn overlevingsstand stond alweer aan. Ik kon simpelweg niet accepteren dat ik hulp nodig had. Dat ik dit keer niet alles zelf kon dragen.

Het was echt volle bak bij ons thuis. Ons samengestelde gezin bestond uit zes: Vikash, ik, mijn zoon en zijn twee bonuszonen die de helft van de week bij ons waren, plus het broertje van Vikash, die al langere tijd bij ons woonde. Maar in die periode kwamen er tijdelijk nog drie bij: een dierbare jeugdvriendin uit Suriname, die voor mij voelt als familie, samen met haar twee kinderen. Door omstandigheden konden ze even nergens anders terecht.

Met z'n negenen deelden we het huis. En hoe druk dat misschien ook klinkt, het voelde niet als chaos. Er waren genoeg handen om mee te helpen, en Vikash en ik kijken nog steeds met trots en dankbaarheid terug op hoe we dit samen hebben gedragen. We hebben het gered, als team.

Maar eerlijk? Ondanks die steun voelde ik een diepe innerlijke strijd. Er werd hulp aangeboden, liefdevol en oprecht. Niet alleen door de mensen in huis, maar ook door familie en vrienden van buitenaf die hun betrokkenheid toonden. En toch vond ik het moeilijk om die hulp ook echt toe te laten. Alsof ik mezelf steeds moest bewijzen. Alsof ik pas goed genoeg was als ik alles zelf bleef doen.

De sfeer in huis was warm. Vol leven, lachen, spontane gesprekken. Ik genoot van de reuring, de levendigheid, het samen zijn. Maar wat ik toen nog niet doorhad, was dat ik tegelijkertijd ook leegliep. Want hoe fijn die verbinding ook was, er bleef nauwelijks ruimte over om echt tot rust te komen. Steeds weer die verleiding om in de doe-modus te schieten. Er kwam vaak bezoek, meestal in groepjes, want het was ook gezellig bij ons thuis. Dat vond iedereen.

En ja, ik vond dat zelf ook. Alleen kon ik op dat moment nog niet goed voelen wat het mij kostte.



WAT IN JOUW LEVEN HEEFT JOU OOI
ONVERWACHT STILGEZET – LICHAMELIJK,
EMOTIONEEL OF MENTAAL – EN WAT DENK
JII ALS JE TERUGKIJKT WAT DAT MOMENT
JOU DUIDELIJK PROBEERDE TE MAKEN?

Er waren van die dagen dat alles mij te veel werd, maar ik bleef toch doorgaan. Ik wist niet goed hoe ik moest stoppen, laat staan hoe ik om hulp moest vragen. In die weken waarin mijn lichaam het liet afweten en mijn hoofd overuren draaide, gebeurde er iets anders: ik begon te zien hoe diep bepaalde patronen in mij verankerd zaten. En hoe moeilijk het voor mij was om die los te laten.

Het viel mij ineens op hoeveel onrust ik voelde als het huis vol was. Hoe snel ik in de actiestand schoot zodra er bezoek kwam. Dat was niet nieuw – dat had ik al mijn hele leven gedaan. Als kind in Suriname was ons huis altijd een plek van ontmoeting en reuring. Er was altijd wel iets gaande: bezoek, familie, feestjes, vergaderingen. Mijn vader was een drukbezette man: ondernemer, politicus, bestuurslid van verschillende stichtingen. Hij was een steunpilaar in de gemeenschap en dat betekende dat ons huis een soort open huis was. We leerden al jong wat gastvrijheid betekende: mensen verwelkomen, eten en

drinken verzorgen, klaarstaan als er iets nodig was. Je bleef erbij, je hielp mee, en je liet vooral niet merken dat het je te veel was. Ontspannen deed je maar op een ander moment.

Later, toen ik zelf een gezin had, bleef dat patroon zich herhalen. Als er bezoek kwam, schoot ik meteen in de rol van gastvrouw. Zelfs als ik ziek was, uitgeput of gewoon op was. Ik kon moeilijk ontspannen als anderen bij ons over de vloer waren. Zelfs toen twee goede vrienden mij eens vroegen waarom ik mij zo uitsloofde en mij uitnodigden om er gewoon bij te komen zitten, voelde dat ongemakkelijk. Het voelde alsof ik mijn rol verzaakte als ik niet voor iedereen zorgde, geen hapjes had, geen planning in mijn hoofd hield. Zoals mijn moeder vroeger altijd voorbereid was, had ik standaard hapjes in de vriezer – je wist maar nooit.

Wat ik het moeilijkst vond? Anderen vertellen hoe ik dingen wilde. Ik wilde dat mensen het aanvoelden. Dat ze snaptten hoe ik het bedoelde, zonder dat ik het hoefde te zeggen. En als dat niet gebeurde, deed ik het vaak zelf. Dan maar over mijn grens heen. Dan maar uitgeput. Zolang het maar klopte, zolang het maar goed ging.

Toen de feestdagen dichterbij kwamen, begon de druk te stijgen. Ondanks mijn fysieke klachten wilde ik alles blijven doen zoals ik gewend was. Mijn vriendin Leena hielp mij – liefdevol, zonder oordeel – maar zelfs haar hulp voelde soms als een confrontatie. Alsof het liet zien wat ik zelf niet meer kon. Toch liet ik het toe. Met kerst spraken we af dat iedereen iets zou meenemen. Een kleine verschuiving, maar voor mij voelde het als een grote stap: ik hoefde het niet allemaal alleen te dragen.

In die tijd zat ik vaak aan de keukentafel. Vikash deed de boodschappen en kookte. Ik keek toe – en gaf soms commentaar. Over hoe ik het zou doen, over

wat beter kon. Niet omdat ik het beter wist, maar omdat ik niet wist hoe ik het níét moest doen. Ik kon het moeilijk verdragen dat ik aan de zijlijn stond, dat ik afhankelijk was. Mijn lat lag hoog, altijd. En nu ik mezelf niet meer kon pushen, leek ik diezelfde lat op de mensen om mij heen te projecteren. Vooral op Vikash. Soms zei ik niets, zat ik er gewoon. Stil. Starend. Alsof ik niet helemaal in de kamer aanwezig was. De somberheid trok als een sluier over mij heen. En onder die sluier lag verdriet. Niet alleen over mijn lichaam dat mij in de steek liet, maar over alles wat ik niet snapte. Mijn hoofd bleef zoeken naar verklaringen. Wat had ik fout gedaan? Waarom gebeurde dit mij? En hoe kwam ik hier weer uit?

Wat het extra ingewikkeld maakte, was dat niet iedereen in mijn omgeving begreep wat er met mij aan de hand was. Sterker nog, sommige mensen deden alsof er niets aan de hand was. Ze zeiden dingen als: “Je moet gewoon weer aan het werk gaan, niet zo depressief doen.” Of: “Je bent toch de vrouw in huis? Dan hoort het huishouden bij jouw taken.” Vooral vrouwen van de generatie boven mij, vaak ook uit de Hindoestaanse cultuur, lieten mij weten dat zij óók pijnlijken en klachten hadden, maar gewoon doorgingen. Zonder te klagen. De onderliggende boodschap was duidelijk: stel je niet aan.

En dat geloofde ik. Ik nam het in mij op en liet het binnenkomen als een waarheid. Ik voelde mij zwak, niet goed genoeg, omdat ik het wél moeilijk vond. Omdat ik het niet meer kon dragen. Terwijl mijn eigen partner – óók uit diezelfde cultuur – mij juist zacht toesprak. “Het komt wel goed,” zei Vikash, steeds weer. “Je hoeft niets. Je mag voelen wat je voelt.” Zijn woorden raakten me, maar ik kon er nog niet in rusten.

In plaats daarvan raakte ik steeds verder van mezelf verwijderd. Mijn hoofd vulde zich met twijfels, mijn hart met schuldgevoelens. Alles wat een ander deed of zei, trok ik mij persoonlijk aan. Als iemand wat afstandelijk deed, dacht ik dat het door mij kwam. Als iemand stil was, dacht ik dat ik iets verkeerd had gezegd.

Mijn gedachten gingen alle kanten op, en ik begon mezelf steeds meer vragen te stellen. Was ik te zwak? Was ik ondankbaar? Waarom kon ik het niet gewoon aan?

Mijn lichaam vroeg ondertussen om rust. Om vertraging. Om ruimte en stilte. Maar die kon ik mezelf nog niet geven. Er waren zoveel verwachtingen, zoveel mensen om rekening mee te houden. Nee zeggen voelde als falen. En als ik het al een keer deed, bleef dat nog dagenlang knagen. Dan liep ik met dat ongemakkelijke, knagende schuldgevoel rond en vroeg ik mij af of ik de juiste keuze had gemaakt.

Die sterke, heldere stem van vroeger – de stem die wist wat goed voor mij was, en dat ook durfde te zeggen – was ik kwijtgeraakt. Ik liep mee in het ritme van de dag, deed wat er van mij verwacht werd, en vergat ondertussen te voelen wat ik zelf nodig had. Alles draaide om het geluk van de ander. Maar wie dacht er aan mijn geluk? Ikzelf in elk geval niet.

Met kerstavond kon ik inmiddels weer een paar stappen zetten met een kruk. Een kleine fysieke vooruitgang, maar innerlijk was ik er nog niet. Mijn grenzen waren onzichtbaar, zelfs voor mezelf. En toch wilde ik dat het een mooie avond werd. Zoals altijd. De tafel zag er prachtig uit – precies zoals ik het graag had. Mijn vriendin Leena had mij geholpen, en samen hadden we er iets warmes en sfeervols van gemaakt. Langzaam kwamen de gasten binnen. Vrienden met volle tassen en schalen, lachend en kletsend, klaar voor een feestelijke avond.

Maar terwijl het huis zich vulde met gezelligheid, gebeurde er iets anders in mij. Ik voelde hoe de chaos zich begon op te hopen. Al die spullen op het aanrecht, tassen in de hal, schalen op tafel. Het was te veel. Mijn hoofd probeerde alles te overzien, te ordenen, te controleren. En tegelijkertijd wilde ik ook gewoon genieten. Ik lachte, ik praatte, ik hield mij groot. Maar diep vanbinnen klonken de

stemmetjes die niet stil te krijgen waren. Stemmetjes die vroegen of ik het goed genoeg deed, of iedereen het naar z'n zin had, of ik dit allemaal wel aankon.

Het diner verliep goed. Iedereen genoot zichtbaar van het eten; er werd gelachen, geproost en gesmuld. De sfeer was ontspannen en warm – precies zoals ik had gehoopt. Toch voelde ik vanbinnen dat ik nog steeds op mijn hoede was, alsof ik mij geen moment echt kon ontspannen. Na de maaltijd, toen het tijd was voor de cadeautjes, merkte ik hoe de spanning in mijn lijf toenam.

De kinderen konden hun enthousiasme nauwelijks bedwingen. Hun ogen glinsterden zodra de eerste pakjes onder de boom vandaan werden gehaald. Voor hen was dit het hoogtepunt van de avond – het mogen ontvangen, het verrast worden, het pure plezier van iets krijgen zonder iets te hoeven terugdoen. Maar voor mij... was ontvangen nog steeds een lastig iets.

Toen mijn naam werd genoemd en ik de eerste pakjes kreeg, glimlachte ik beleefd. Kaarsjes, een geurtje, een warme sjaal – lief, echt waar. Maar ergens voelde ik mij ongemakkelijk. En toen kwam het cadeau van Vikash. Zoals ieder jaar had hij ervoor gezorgd dat zijn pakje het laatst werd uitgepakt. Hij deed dat bewust, met aandacht. Ik wist het, maar toch voelde ik mij gespannen.

Ik opende de verpakking. Er viel een penseel uit. Daarna kwamen er meer spullen tevoorschijn – een doosje acrylverf, canvas, een palet. Mijn hart trok samen. Ik keek hem aan, verbaasd en tegelijk geïrriteerd.

Ik keek Vikash aan, verbaasd en licht geïrriteerd. “Wat moet ik hiermee?”, vroeg ik, scherp en zonder filter. “Waar heb je dit gekocht? Je wist zeker niets anders te vinden en hebt maar wat gepakt.” Mijn teleurstelling en irritatie waren overduidelijk. In mijn hoofd had ik al genoeg om mij schuldig en ontoereikend over te voelen – en nu kreeg ik óók nog iets wat mij het gevoel gaf dat ik iets

'moest' doen. *Gaan zitten knutselen? Serieus?* Alsof dat op dat moment ook nog op mijn bordje paste.

Vikash bleef kalm. Hij wist dat het niet goed met mij ging, en dat mijn woorden voortkwamen uit iets anders dan ondankbaarheid. Op een zachte toon vertelde hij dat hij mij een paar avonden geleden had zien tekenen. "Je zat daar aan tafel," zei hij. "Gewoon met een potlood, een bloem. Het was zó mooi... Je was helemaal in je eigen wereld."

Ik kon mij er niets van herinneren. Alsof dat moment uitgewist was in mijn hoofd. Hij vertelde ook dat ik vertelde dat ik als kind altijd al had willen schilderen. Dat ik daar blij van werd. Maar zelfs dat wist ik niet meer. Inwendig dacht ik: 'Wat weet jij nou van mij?' De afstand tussen mijn huidige zelf en wie ik ooit was, voelde onoverbrugbaar.

Ik schoof de schildersspullen aan de kant. In stilte dacht ik: Misschien kan ik er een kind blij mee maken. Geen moment stond ik stil bij de mogelijkheid dat het misschien bedoeld was voor het kind in mij – dat al zo lang niets meer had mogen maken, spelen of gewoon even zijn.



WAT GEBEURT ER MET JOU ALS JE
NIETS HOEFT TE GEVEN, REGELEN OF
PRESTEREN – MAAR ALLEEN MAAR MAG
ONTVANGEN?