Vrije vrouwen, Vrije kinderen

Renate Engberts

Je kunt het nooit goed doen. Tot nu.

De praktische gids voor vrouwen
naar meer vrijheid, plezier én imperfectie

Voorwoord 12
1 Hoi. Ik ben Renate 20

Deel 1 **24**
2 Good girls 26
3 Je doet het verdorie nooit goed 32

Deel 2 **38**
4 Gewoon even doorzetten 40
5 De kelder vol 44
6 05:31 50
7 Sorrysorrysorry 52

Deel 3 **56**
8 Gekke bedrading 58
9 Bijna ruzie bij de LaPlace 64
10 Van wie heb je dat? 70
11 Een triggerparty bij de vaatwasser op de escalatieladder 80
12 Compassie voor de oliebol 90

Deel 4 **98**
13 Maar wat wil ík nu eigenlijk? 100
14 Hormonen. Het is gewoon niet eerlijk 104
15 'Wat hebben we eigenlijk als cadeautje?' 116
16 Mama-eend 126
17 School. (Niet) altijd een feestje 134
18 Hé, kijk me aan als ik tegen je praat! 142
19 Welkom in de tropenjaren 156
20 Authentiek zijn in de spirituele wereld 166

Deel 5 **172**
21 De kracht van je mensen 174
22 Vrij 180
Dank 182

Voorwoord

Een vrije vrouw

Ik was een héél goede moeder. Een moeder die alles volgens het boekje wilde doen. Want dan doe je het goed. En toen liet ik mijn peuter huilend op de peuterschool achter en dacht: 'Wat ben ik nou aan het doen?!'

De eerste keer dat ik Noah van 2,5 jaar oud naar de peuterspeelzaal bracht en wij in die klas stonden, voelde het al niet goed. Maar ja, het hoorde zo. 'Goed voor zijn sociale ontwikkeling,' las en hoorde ik overal. 'Hij moet leren delen en wachten op zijn beurt. Hij heeft natuurlijk ook geen broertjes of zusjes. Krijg je echt een verwend enig kind van.'

Alsof hij niet kon leren delen door in de speeltuin ruzie te maken over een schepje. Maar goed, daar ging hij. Met zijn mini-rugtasje, tranen over zijn wangen.

'Hij moet wennen, even doorzetten,' zei de leidster.
'Je zal zien, als je weg bent, is er niets meer aan de hand.'
Ik geloofde het. Hoopte het. Elke keer was het weer hetzelfde ritueel: thuis wilde hij niet, hij had buikpijn, en daar huilde hij. Ik vertrok met een knoop in mijn maag, en bij het ophalen klonk het altijd: 'Het was na een paar minuten over.'

Thuis zei hij: 'Ik mis jou dan zo, mama'.

Op dat moment voelde ik juist dan toch de bevestiging dat ik de goede keuze maakte: 'Zie je, ik doe hier goed aan, hij moet echt meer los-komen van mij'.

Ik praatte het goed: 'Je vindt het straks vast leuk. Je gaat daar vast veel nieuwe vriendjes maken.' Maar hij vond het niet leuk. Een jaar lang. En op een dag huilde hij niet meer.

Had hij zich aangepast? Of had hij het maar gewoon opgegeven?

Waarom bracht ik hem steeds, terwijl elke vezel in mijn lichaam schreeuwde dat het niet klopte wat ik deed? Omdat ik het heel graag 'goed' wilde doen. Omdat het zo hoorde. Omdat ik geloofde wat ik las, wat mij verteld werd. Ik had een enigskind, dat aan mij 'vastzat' en dat was niet gezond. Hij moest zelfstandiger leren zijn en vriendjes maken.

Als ik naar mijn kind had gekeken en naar mijn gevoel had geluisterd, was hij mooi niet gegaan. Dan hadden we samen thuis boekjes gelezen, gekleid, torens gebouwd van Duplo en hadden we samen in het park kunnen oefenen dat hij niet met zand mag gooien in de ogen van de andere kinderen. Nou ja, wel als ze erom vragen, dan wel hè. Zoiets.

Waar andere peuters vrolijk naar hun ouders zwaaiden, deed mijn kind dit niet.
Hij gaf aan waar hij behoefte aan had. En ik duwde hem letterlijk, weg. Ik deed wat hoorde. 'Even doorzetten.' 'Hij probeert je gewoon uit.'

Ik deed wat 'goed' was. Want zo had ik geleerd te zijn. Braaf, volgzaam, werd graag aardig gevonden. Nog steeds, trouwens. Ik paste graag in een hokje (want veilig!) en leefde volgens de norm. Ik deed

wat iedereen deed, wat 'gemiddeld' was, en veilig. Want 'zo hoort het'. Ik luisterde niet naar mijn kind, maar ik deed wat de norm was. Wat anderen deden.

Ik was volwassen, ik was moeder. Ik was helemaal vrij om te kiezen wat ik wilde, zowel voor mijn kind als voor mijzelf. Maar was ik wel zo vrij als ik dacht te zijn?
Ik besefte dat mijn zoon er veel baat bij zou hebben als zijn moeder beter kon aanvoelen wat zij nodig had zodat zij hem kon geven wat hij nodig had. Mijn zoon had een andere moeder nodig.

Een vrije moeder. Een vrije vrouw.

Wat is een vrije vrouw?

Een vrouw die geen bh draagt?
En geen make-up?
Een vrouw die met madeliefjes in het haar op blote voeten door het gras huppelt?
Een vrouw die ongebonden is en met wie zij ook maar wil haar seksualiteit viert?

(Ik moet eerlijk zeggen dat alles hierboven mij wel aanspreekt!)

Maar wat betekent een vrije vrouw écht? Voor jou, voor mij?

Ik wil een opgeruimd huis.
Ik wil schone, opgevouwen én gestreken was in de kasten.
Ik wil een volle koelkast en voorraadkast, een weekmenu zodat we precies weten wat we wanneer koken. Oh ja, en ik wil ook kinderen die dat zonder mopperen 'Ik lust geen doperwtjes!' opeten.
Ik wil graag het onkruid uit mijn tuin.
Ik wil elke dag zeker anderhalf uur met de hond wandelen.
Ik wil mijn eigen brood bakken.
Ik wil vaker sporten.
Ik wil gezonder en gevarieerder eten.
Ik wil meer tijd doorbrengen met Noah. Oh ja. Ook met mijn man.
Ik wil beter Spaans leren spreken.

Ik wil elke week een boek uitlezen.

Ik wil vaker in bad.
Ik wil tien kilo afvallen.
Ik wil vaker schilderen.

Ik wil vaker knutselen met James.
Ik wil kunnen naaien.
Ik wil dat mensen mij aardig vinden. Ik wil dat mensen weten en zien wat een goed mens ik ben.
Want ik ben een goed mens. Zie je wat een goed mens ik ben?!

Ik wil zoveel. Maar wat wil ik nu echt? Wil ik dit allemaal wel echt? Wat van de bovenstaande punten is mij, ergens in de afgelopen 40 jaar, gewoon aangeleerd, wat een vrouw zou behoren te doen?

Pak een pen

Wat wil jij allemaal?

Herken je ze? Het zijn draadjes, hier zijn ze weer!

Voordat je kan bepalen of iets nu een draadje is of een echte wens, helpt het om te weten wat jouw waarden zijn, om te voelen wat nu echt belangrijk is voor jou. Kruis vijf waarden aan die bij jou resoneren:

◯ Rust ◯ Vrijheid ◯ Verbinding ◯ Eerlijkheid ◯ Avontuur
◯ Structuur ◯ Creativiteit ◯ Gezondheid ◯ Humor ◯ Loyaliteit
◯ Zelfstandigheid ◯ Warmte ◯ Prestatie ◯ Rechtvaardigheid
◯ Speelsheid ◯ Stilte ◯ Groei ◯ Veiligheid ◯ Spontaniteit
◯ Compassie ◯ Authenticiteit ◯ Nieuwsgierigheid ◯ Vertrouwen
◯ Dankbaarheid ◯ Balans ◯ Zachtheid ◯ Moed ◯ Eenvoud
◯ Verantwoordelijkheid ◯ Plezier ◯ Erkenning ◯ Doelgerichtheid ◯ Familie ◯ Vriendschap ◯ Zelfzorg ◯ Discipline
◯ Kwetsbaarheid ◯ Verwondering ◯ Harmonie ◯ Empathie

Ga terug naar de opdracht hiervoor ‘Wat wil jij allemaal?’ Beantwoord voor elk punt dat je wilt het volgende:

Wat wil ik?

Komt dit voort uit een van mijn vijf waarden hierboven? Welke?

.....

Of is dit een draadje, iets waarvan ik vind dat ik het zou moeten willen?

Wil ik dit nog steeds, nu ik het zo bekijk?

.....

De lijst die ik voor mezelf had gemaakt raakt nooit leeg of afgevinkt. Dat komt doordat de meeste punten niet eens punten zijn die ik echt van binnen wil, maar waarvan ik vind dat ik ze zou moeten willen. En dat werkt niet alleen demotiverend, maar geeft ook stress.

Een lijst die je nooit kan afvinken, is geen to-do list. Dat is een 'ik ben en ik doe niet goed genoeg' lijst. En dat is weer funest voor je plezier, ontspanning en zelfvertrouwen.

Ik wil ook vaker zalm eten. Dat vind ik lekker en zit vol goede vetten. Noah is allergisch voor vis en Richard verafschuwt biologische (want: gekweekte) zalm. Dus wat gebeurt er; ik eet al maanden geen zalm meer. Omdat ik niet de moeite neem het voor mijzelf te maken en dan ga ik voor het gangbare dat ‘iedereen lekker vindt’.

Een vrije vrouw kijkt naar haar lijstje en vraagt zich af: ‘Wil ik dit wel echt?’ ‘Dient dit mij wel?’ Ze durft te schrappen, te verwijderen.

Een vrije vrouw maakt verdorie avondeten wat zij zelf lekker vindt. Ze maakt zalm. Mogen zij tosti’s.