

Liefde tijdens de overgang

Zin en onzin van daten met een kort lontje

Iris Esser

Colofon

Titel: Liefde tijdens de overgang

Iris Esser © 2025

Redacteur: H. Vos

Verschenen: Oktober 2025

Alle rechten voorbehouden

Uitgegeven door: Uitgeverij Schrijverspunt

<http://www.schrijverspunt.nl>

Code: 2025.09.29

ISBN/EAN: 978-94-6266-777-8

NUR: 450

De namen in dit boek zijn gefingeerd.



Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

In stilte hoor je de antwoorden

1.	De hormonale storm	9
2.	Van samen naar single.....	16
3.	Hart op een kier	35
4.	Marktplaats	41
5.	Dromen en realiteit	45
6.	De 50-plus liefdesjungle.....	49
7.	De kunst van het daten	54
8.	De solitaire reflectie	86
9.	De familieopstelling	92
10.	Herstel en vernieuwing.....	108
11.	De dialoog van oud zeer	114
12.	Laatste bladzijde, nieuw hoofdstuk	127

*Tussen wat wordt gezegd en niet wordt bedoeld, en
tussen wat wordt bedoeld, maar niet wordt gezegd,
gaat de meeste liefde verloren.*

Khalil Gibran

1. De hormonale storm

Ben je prikkelbaar?’ vraagt de huisarts. Prikkelbaar? Want daar merk je niks van?

‘Ik kan me de laatste keer niet meer herinneren dat ik niet prikkelbaar was!’ Dokter Van der Molen lacht, maar haar ogen lachen niet mee. Ik voel een huilbui opkomen die ik met alle macht probeer te onderdrukken. Mijn waterige ogen ontgaan haar niet. Ik hoef slechts met mijn ogen te knipperen en er is geen houden meer aan.

‘Ben je ook huilerig, ervaar je stemmingswisselingen, een gewichtstoename, nachtzweeten en opvliegers?’

‘Op de laatste twee na, allemaal. Gek hè, met maar vier uur slaap? En als ik slecht heb geslapen sta ik rond 14.00 uur op instorten. Dan kom ik een werkdag door op chocola en Red Bull. Wanneer ik de volgende ochtend dan op de weegschaal sta, kan ik wel janken ja! Zeg, nu ik hier toch zit voor een slaapmedicatie, kunt u misschien meteen Ozempic voorschrijven? Wel zo praktisch.’

Ze glimlacht terwijl ze naar haar beeldscherm blijft kijken en onafgebroken typt. Haar ogen lachen nu wel mee. ‘Gezien je leeftijd vermoed ik dat de overgang mogelijk de oorzaak kan zijn van je slapeloosheid.’

‘De overgang?’ herhaal ik, terwijl ik voel hoe mijn wenkbrauwen omhoog gaan van verbazing.

Van alle aandoeningen die ik had gegoogeld was de overgang geen moment in me opgekomen tijdens mijn zelfdiagnose. Dat associeerde ik met vrouwen van middelbare leeftijd. Het was volkomen langs me heen gegaan dat ik ondertussen zelf een vrouw van middelbare leeftijd was.

‘Je kunt het recept voor de Zopiclon ophalen bij de apotheek’, zegt ze terwijl ze haar laatste teken typt. Ze staat op en begeleidt me naar de uitgang. Alsof ze in de veronderstelling is dat als ze dat niet doet, ik de rest van de ochtend besluit te chillen in haar kille steriele praktijk. Ik sta op, schud haar uitgestoken hand en laat me opgewekt begeleiden naar de uitgang. Precies zoals ik het CBR uitliep na het behalen van mijn rijbewijs. Zo blij ben ik met mijn slaapmedicatie. Vanavond kan ik weer slapen.

Op mijn 49e verjaardag krijg ik van moeder natuur insomnia cadeau. Als ik al het geluk heb om moeiteloos in slaap te vallen, lig ik tussen 3.00 en 5.00 uur in de ochtend wakker. Ik val pas in slaap wanneer ik eigenlijk mijn bed uit moet. In die uren dat ik klaarwakker lig, zie ik mezelf weer wanhopig zitten bij de huisarts. Of tegenover mijn leidinggevende, terwijl ik het geeuwen van vermoeidheid probeer te onderdrukken. Of in gesprek met de mentor van mijn zoon. Het gemaal eindigt altijd met het opstellen van een boodschappenlijst voor de volgende dag. Hoelang kan de mens functioneren met een slaapttekort voordat hij Bill Foster wordt, uit de film Falling Down? Bill bestelt een ontbijt. De bediende legt hem vriendelijk uit dat hij alleen nog maar een lunch kan bestellen. Na wat gesoebat, grijpt hij zijn geweer, die onbedoeld afgaat. De medewerker weet niet hoe snel ze het ontbijt waar hij om had gevraagd moet

serveren en dan bedenkt hij zich. Bill wil bij nader inzien toch een lunch. Ik ben aardig op weg om een Bill Foster te worden.

Eerst was mijn liefdesverdriet een aannemelijke verklaring voor het wakker liggen. Dacht ik. Maar toen de beste man allang van mijn harde schijf gedeletet was en ik nog steeds wakker lag, moest het wel door het stoppen met roken komen. Een ontwenningverschijnsel van de nicotine. Toen ik het me niet meer voor kon stellen ooit weleens een peukje te hebben opgestoken, vreesde ik fronto-temporale dementie. De overgang kwam geen moment in me op. Dat merkte je aan de opvliegers en het nachtzweeten. Over een slaapstoornis en ongecontroleerde huilbuien had ik nog geen enkele vrouw die mij voorging, horen klagen. In een overleg aan het werk, in de supermarkt, thuis op de bank, de huilbuien overvielen me. Zonder enige aanleiding. Mijn humeur joeg niet alleen mij, maar vooral anderen de stuipen op lijf. Mijn lontje was niet kort maar spoorloos. Steeds vaker vroeg ik me af wie die vrouw was die me met een vermoeide blik aanstaarde als ik in de spiegel keek. Zopiclon slikken deed ik niet alleen om de nacht door te komen, maar inmiddels ook om esthetische redenen.

Na het gemaal, open ik langzaam mijn rechteroog en neem de duisternis in me op. Ze vormt een schild tussen een wereld die volop in beweging is en waar ik al een tijdje ben uitgecheckt. Preventief. Een soort sabbatical waar niemand van af weet. Ik sluit mijn rechteroog en draai op mijn buik, in de hoop de slaap te vatten. Mijn rechterbeen is zover als mogelijk opgetrokken. De knie buigt naar rechts en mijn voet bevindt zich vlak boven mijn linkerknie.

Ik draai mijn hoofd naar links, alsof ik zeker wil weten dat de plek naast me echt leeg is en draai mijn hoofd snel weer terug, nadat ik de bevestiging heb, dat dat werkelijk zo is.

Het regent. Af en toe hoor ik het geluid van een scooter en pratende jongeren. Ze gaan naar huis en leggen hun oor pas op een kussen wanneer ik de mijne opschud, netjes terugleg en me klaar maak voor de dag. Ik heb de volgende dag een lange dag voor de boeg. De hele ochtend een teambuildingsessie, die in het teken staat van de veranderopgave. De zoveelste. Ik voel een innerlijke weerstand opkomen, bij het idee alleen al. Had ik het lef maar, om tijdens de presentatie, op tafel te gaan staan en schreeuwen, dat ik hier zoóóóó-geen-zin-in-heb! Krijzen, dat ik het allemaal wel prima vind.

Verander wat je vindt dat anders moet en vertel me daarna hoe het moet en bij voorkeur via e-mail, maar val me niet lastig met eindeloze k*tsessies. Ik heb er de kracht niet meer voor. Zoals kinderen in de supermarkt zichzelf op de grond laten vallen, krijzen en rood aanlopen, omdat mama dat ene snoepje niet in het karretje stopt, doe ik hetzelfde. Ik spring van de tafel af, positioneer mezelf midden in de U-vorm, zoals de tafelopstelling altijd is bij teambuildingssessies en begin met stampvoeten. Ik wil gewoon ergens op het platteland, met mijn laptop op schoot en uitzicht op een weiland met paarden en heel veel groen en stilte om me heen, werken als een paard.

Zolang als deze hel van de overgang duurt, mij niet bellen voor teambuildingssessies, veranderopgaves, bilaterale overleggen, functioneringsgesprekken en ander slap gelul. Maar dat doe ik natuurlijk niet. Ik zit met samengeknepen billen en mijn gezicht in de plooi, de teambuildingssessie uit.

Ik luister met een half oor, ben druk met het onderdrukken van mijn gegeeuw en doe mijn uiterste best om ook nog eens een partij proactief te zitten wezen. Misschien als meer vrouwen het uitkrijsten van ellende, was er allang zoiets als een menopauzebeleid.

Ik rol weer op mijn rug, open mijn ogen terwijl ik een diepe zucht slaak en staar moedeloos naar het plafond. Ik grijp mijn mobiel uit mijn nachtkasje om te zien hoe laat het is.

Het is 4.00 uur in de nacht. Ik heb nog 2,5 uur om te slapen voordat mijn wekker gaat.

Ik; dochter, zus, moeder, oma, werknemer, vriendin, kennis, buurvrouw en *nobody's wife*, aldus Anouk. Moe en uitgeput sleep ik mezelf op mijn tandvlees de dag door. Vermoeidheid, slecht slapen, hoofdpijn, vergeetachtigheid, stemmingsschommelingen, huil- en driftbuien. En als kers op de taart een toename van het gewicht waar je U tegen zegt. De overgang kan wel tien jaar duren, vertelde dokter Van der Molen. Hoe houden vrouwen dit geintje in hemelsnaam vol, met een baan, een huishouden, kinderen, ouders die beginnen te kwakken met hun gezondheid en alle andere sociale verplichtingen? Misschien is deze periode waarin ik afscheid neem van een vruchtbare levensfase, bij uitstek het juiste moment om van nog veel meer dingen afscheid te nemen. Ik weet het eigenlijk wel zeker.

Met volwassen kinderen hoef ik alleen nog voor mezelf te zorgen. En dat is maar goed ook, want ook het zorg-gen is net als mijn lontje en mijn figuur spoorloos verdwenen. En dat heb ik nog geen moment gemist. Ik heb mijn handen vol aan die hormonale storm die er in me raast. Ik; dochter, zus, moeder, oma, werknemer, vriendin, kennis, buurvrouw, single en in de

overgang, wil even alleen maar ik zijn. Die oude ik heeft er duidelijk geen zin meer in en er al helemaal de fut niet meer voor, om al die rollen te vervullen. Ik ben nieuwsgierig naar die nieuwe ik. De oude is al een tijdje niet zo prettig meer in de omgang. Ze krijst, jengelt en stampvoet al geruime tijd om aandacht. Het maakt me radeloos. Zoals een jonge kersverse moeder met een huilende baby, dat is. Het heeft geslapen, gegeten en een schone luier.

Bij een gebrek aan woorden probeer je de baby te geven, waar het om vraagt. Zo krijst, jengelt en stampvoet er iets in mijn binnenste, maar ik weet niet waarom. Helaas kan ik haar op maandag niet afleveren bij het kinderdagverblijf en bijkomen. Ze gaat overal met me mee. Instinctief kijk ik uit naar die nieuwe ik. Iets in me vraagt om haar uit te nodigen en te verwelkomen. Als ik dat zelf niet actief doe, blijft ze als een muurbloempje zwijgend bij de entree naar mijn feestje staren en blokkeert ze de toegang voor de andere genodigden evenals al het moois wat er kan ontstaan.

Deze overgang beperkt zich niet alleen tot fysieke en hormonale ongemakken, het vraagt om transitie. Het vraagt om een grote schoonmaak voor een nieuw begin. Zoals je een oude woning leeg achterlaat om een nieuwe te betrekken. Zo ondergaat het nieuwe stulpje een grondige schoonmaak, voordat het wordt ingericht.

Ik sluit mijn ogen en zie mezelf in een mooie jurk op hoge pumps door de straten van New York slenteren. Net zoals de dames uit *Sex in the City*. Of door de Amsterdamse PC Hooft voor mijn part. Uiteraard identificeer ik mezelf met Samantha en niet met Charlotte, Miranda of Carrie.

Geen Mr. Big voor deze krijsende, jengelende en stampvoetende vrouw.

Ik slaak een diepe zucht en val eindelijk kort in slaap.

Ik droom tot mijn verbazing over Antonio, mijn eerste liefde. We zitten in de auto en rijden ergens naartoe. Hij rijdt. Ik zit ernaast. Als ik wakker word, grijp ik opnieuw naar mijn mobiel en zie dat het 5.15 uur is. Als ik opnieuw in slaap val, kan ik niet opstaan, weet ik.

Ik ga rechtop in bed zitten en pieker over de droom. Dromen over in een auto rijden, staan voor hoe goed je van de ene fase in je leven naar de volgende kunt komen en voor je ambitie. Of je zelf rijdt of passagier bent, staat voor een actieve of een passieve rol in je leven.

Nam ik een passieve rol aan in het leven? Waarom was in deze droom, mijn eerste liefde de bestuurder? Ik ga weer languit liggen. In gedachten verzonken, passeren mijn ex-geliefden de revue, tot de wekker gaat.