

mijn geluk volledig afhankelijk maak van dit kindje. Als het komt, ben ik gelukkig, komt het niet, dan word ik depressief. Oei!

Tijdens een wandeling schiet me te binnen wat mijn moeder ooit vertelde: dat zij zich altijd verantwoordelijk heeft gevoeld voor het geluk van haar moeder, mijn oma. En dat heb ik zelf precies zo ervaren in relatie tot haar, mijn moeder. En nu houd ik dit ongebooren kindje verantwoordelijk voor mijn geluk?

Ik beseft dat het loslaten van kinderen niet pas gaat spelen als ze achttien zijn en op kamers gaan, en ook niet als ze op hun vierde voor het eerst naar school gaan. Het is zelfs geen proces dat pas begint vanaf de geboorte, het begint al vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent. Want hoe graag we ze ook willen dragen, baren, verzorgen en dicht bij ons houden, het leven is kwetsbaar en ondanks alle techniek hebben we nog steeds geen controle over leven en dood.

Daarbij wil ik niet dat mijn kind zich verantwoordelijk voelt voor het geluk van haar moeder, zoals de generaties vóór haar dat wel hebben gedaan. Dus zeg ik tegen dit kindje in mijn buik: "Je bent niet verantwoordelijk voor mijn geluk. Als je wilt komen, ben je ontzettend welkom. En als je besluit om toch niet bij ons geboren te worden, ben je daar vrij in, dat is helemaal goed. Ik zal verantwoordelijkheid nemen voor mijn gevoelens. Ik ben volwassen en ik kan dat. Jij bent vrij." Tien dagen later krijg ik opnieuw een miskraam.

Dit hele proces heeft me laten ervaren hoe het is om iets heel graag te willen, maar dat niet te kunnen krijgen of bewerkstelligen. Iets dat 'iedereen' om me heen wél leek te krijgen, meestal moeiteloos. Zelfs zij van wie de artsen zeiden dat het onmogelijk zou zijn. Ik weet inmiddels hoe het voelt om de ontvangende partij te zijn van alle goedbedoelde adviezen en doodoeners als 'je moet het gewoon loslaten'. Het heeft me op het idee gebracht om dit boek te schrijven, omdat we allemaal wel iets of iemand moeten loslaten: een verlangen, toekomstdroom, geliefde, gedrag of gedachten die ons beperken. En we zullen allemaal op een dag het leven zélf los moeten laten.

Maar het principe blijft hetzelfde: we zijn op zoek naar prettige gevoelens en proberen af te komen van onprettige gevoelens. Iemand die drugs gebruikt, doet dat om geen pijn te hoeven ervaren of om zich goed te voelen. Iemand die een ander helpt, doet dat omdat het een onprettig gevoel geeft wanneer die ander geen hulp krijgt, of omdat het juist een prettig gevoel oplevert om de ander te helpen. Zelfs iemand die een ander kwaad doet, doet dat om de eigen pijn niet te hoeven voelen, of om er zelf een beter gevoel door te krijgen.

Vasthouden aan iets – of iemand – dat je niet hebt of ooit zult kwijtraken, veroorzaakt vroeg of laat onprettige gevoelens, nu of in de toekomst. En vasthouden aan emoties, oude patronen, negatieve gedachten of wrok zorgt er ook voor dat je je minder goed voelt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel mensen rondlopen met de vraag: *ik wil graag loslaten, maar hoe?*

Als je niet loslaat, zet je jezelf als het ware gevangen; je bent niet vrij. Een mooie parabel die dat illustreert, wordt genoemd door Wim Rietkerk in *De kunst van het loslaten en vasthouden*. De KNIL-militairen (van het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger) vingden vroeger in Indonesië aapjes door een appeltje in een zware fles te stoppen en die buiten neer te leggen. Het aapje dat de fles zag en het appeltje wilde grijpen, stak zijn pootje naar binnen, maar kon vervolgens zijn pootje er niet meer uit krijgen. Hij zat gevangen. En zo zetten ook wij onszelf gevangen door iets per se te willen hebben, bereiken of vasthouden. (Rietkerk, 2016)

Hoe beperken we ons door vast te houden? Stel je voor dat je iets letterlijk vast wilt houden. Laten we zeggen: een goudstaaf. Allereerst is het behoorlijk inspannend en vermoeiend om gedurende langere tijd iets vast te houden. Na een tijdje begint je hand moe te worden en pijn te doen. Ten tweede beperkt het je in je vrijheid: met een goudstaaf in één hand is het bijvoorbeeld lastig om je veters te strikken.

Figuurlijk vasthouden aan iets werkt net zo. Laten we als voorbeeld nemen dat je vasthoudt aan je wrok over wat iemand je heeft aangedaan. Mensen om je heen zeggen: “Je moet het gewoon loslaten”, maar jij denkt: *dat heeft hij niet verdiend!* Dus je houdt vast aan je wrok, omdat je het de ander niet gunt om

'vrijuit te gaan'. En dat vasthouden aan je wrok is inspannend en vermoeiend. Er gaat veel energie naar boze gedachten. Het beperkt je in je vrijheid, doordat je altijd iets met je meedraagt dat je in het huidige moment kan verhinderen om optimaal gelukkig te zijn.

Daarbij maakt vasthouden je heel kwetsbaar. Je laat je geluk afhangen van iets buiten jezelf. Hoe zou het zijn als je het geluk in jezelf zou vinden, onafhankelijk van omstandigheden? Een bron van vrede en vreugde in jezelf, die er altijd is?

En dan is er nog de doodoener: 'Je moet het gewoon loslaten, dan komt het vanzelf'. Dus blijkbaar kan loslaten ook een manier zijn om alsnog te krijgen wat je wilt. Maar hoe doe je dat dan? Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Met dit boek wil ik je wat handvatten aanreiken om je te helpen ontdekken hoe loslaten werkt.

Loslaten: wat wel en wat niet?

Mag je dan niet meer gehecht zijn aan je partner of kinderen? Moet je bijna alle spullen het huis uit doen en zo minimalistisch mogelijk gaan leven? Niet meer genieten van lekker eten en een glas wijn? Geen gedachten en geen gevoelens meer hebben? Nee, wees gerust, dat is zeker niet wat ik voorstel. Liefde en zintuiglijk genieten zijn er om van te genieten en hoef je zeker niet af te zweren. Gedachten en gevoelens horen bij het leven, en ze onderdrukken levert juist ellende op.

Het enige wat we los hoeven te laten, is de overtuiging dat iets anders zou moeten zijn dan het is.

Zo eenvoudig is het. Maar zo makkelijk is het natuurlijk niet. Hier raken we aan de kern van lijden. We willen iets dat er niet is, of we willen iets niet dat er wél is. We willen niet ziek zijn, we willen niet dat onze partner ons verlaat, we willen dat het mooi weer is als we een dagje uit gepland hebben, we willen vóór ons dertigste geen kinderen en na ons dertigste willen we binnen een half jaar zwanger zijn...