



**JE KUNT
OP VELE
MANIEREN
Vruchtbaar
ZIJN**

*Voor alle niet geboren kinderen,
naar wie zo werd verlangd en
van wie al zo werd gehouden.*

Speciaal voor ongewenst kinderloze stiefmoeders

Waarom dit boek



Het lijkt zo vanzelfsprekend om ouder te worden, om een kind te krijgen. Toch lukt dat ook vaak niet. Veel vrouwen (en ook mannen) ervaren dit als een ingrijpende gebeurtenis in hun leven. Gevoelens van verdriet, onmacht, 'er niet bij horen' zijn veel voorkomend. Velen ervaren het ook als een inbreuk op hun vrouw-zijn.

Voor een stiefmoeder kan dit extra ingewikkeld zijn. Jij bent kinderloos en je partner heeft kinderen. Jij leeft met het verdriet van je onvervulde kinderwens, terwijl er kinderen van een ander in je leven zijn. Het thema van ongewenste kinderloosheid kom ik regelmatig tegen in mijn coachingspraktijk en daarmee ook de pijn en het verdriet die ermee gepaard gaan. Zelf ben ik ook ongewenst kinderloos. Ik heb mijn verdriet kunnen transformeren, zodat ik

er verder mee heb kunnen komen.

Dit e-book 'Je kunt op vele manieren vruchtbaar zijn!' heb ik speciaal geschreven voor iedere stiefmoeder die worstelt met ongewenste kinderloosheid en aan de slag wil met dit verdriet in haar leven.

De weg van afscheid en verlies naar vertrouwen in een nieuw begin vraagt tijd, het doorleven van emoties en introspectie. In dit e-book maak ik gebruik van een model om deze weg af te lopen.

Zelf heb ik altijd het vertrouwen gehouden dat ik een goed leven zou kunnen hebben, ook als ik geen moeder werd. Ik heb ervaren dat er vele manieren zijn om vruchtbaarheid te ervaren.

Dat gun ik jou ook, lieve stiefmoeder.
Daarom dit boek.

Marika Smilde

Stiefmanagement

Wat is verdriet

Verlies van iemand of iets, komt met verdriet en rouw en er zal afscheid moeten worden genomen. Bij verlies wordt vaak vooral gedacht aan het verliezen van een dierbare aan de dood.

Rouwen gaat over het verdriet na elke verlieservaring:

- ◇ sterven van een dierbare;
- ◇ echtscheiding;
- ◇ onvrijwillig verlies van een baan of bedrijf;
- ◇ verlies van hoop, bijvoorbeeld op het vinden van een levenspartner;
- ◇ ongewenste kinderloosheid (ik neem dit begrip ruim, dus ongewenste kinderloosheid als gevolg van vruchtbaarheidsproblemen, of dat iemand door weinig zelfvertrouwen zichzelf ongeschikt ervaart als toekomstige moeder, maar ook als iemand in haar vruchtbare jaren geen geschikte levenspartner tegenkomt. Ook versta ik er secundaire kinderloosheid onder: er komt geen gewenste gezinsuitbreiding);
- ◇ verlies van vriendschap;
- ◇ miskraam.

Verdriet is de emotie die we ervaren als we iets verloren hebben. Dat kan ook als we het nooit gehad hebben, zoals bij verdriet om een toekomstdroom die niet uitkomt. Het loslaten van een diep gekoesterd verlangen, bijvoorbeeld ongewenste kinderloosheid of het niet kunnen vinden van een levenspartner.

Aan de slag met je verdriet rond ongewenste kinderloosheid

Voor wie haar huidige leven volledig wil omarmen, is het noodzakelijk om vertrouwd te raken met haar verdriet en hiermee aan de slag te gaan.

Leven als ongewenst kinderloze vrouw kan moeilijk en verdrietig zijn. Dat geldt zeker voor een stiefmoeder die leeft met kinderen van een ander, terwijl haar eigen kinderwens niet wordt vervuld. Het is onontkoombaar dat haar verdriet regelmatig wordt getriggerd. Wat lastig kan zijn, is de invulling door andere mensen: “Wat heerlijk dat er nu toch kinderen in je leven zijn”. Wellicht dat een stiefmoeder er op enig moment ook zo over gaat denken, maar dan nog is er vaak sprake van én blij zijn met kinderen in je leven én op gezette tijden verdriet en gemis ervaren.

Verdriet is een emotie en emoties zijn ook terug te vinden in je lichaam. Verdriet kun je fysiek ervaren. We voelen soms letterlijk de pijn van het verdriet. Pijn en verdriet vragen om aandacht. Als we verdriet negeren, verdwijnt het niet. Het zet zich in ons lichaam vast en kan ons gaan beheersen.

Elke stiefmoeder wenst rust en harmonie, in haar samengestelde gezin en voor zichzelf. Innerlijke vrede hangt onder andere samen met hoeveel verdriet je in jezelf vasthoudt, omdat dit je gevoel van welbevinden beïnvloedt. Je hebt een toekomst met eigen kinderen en daarmee de droom van het moederschap moeten opgeven. Er komt geen kind. Het loslaten van dat toekomstbeeld doet pijn, het afgesneden zijn van de toekomst die jij je had gewenst.



Verlieservaringen zijn vaak kantelpunten in ons leven. Hoe gaan we verder? De omgeving is er soms snel klaar mee, of kan zich geen voorstelling maken bij bepaalde vormen van verdriet. Ongewenste kinderloosheid is niet zichtbaar, zodat het ervaren van het verlies een eenzame bezigheid kan worden.

Hoe ga je verder na verlies? Het is een hoogstpersoonlijke ervaring en draaiboeken bestaan niet. We mogen en moeten daarin ons eigen pad volgen. Wat in zijn algemeenheid wel geldt is dat het belangrijk is dat je jezelf tijd geeft, er is geen haast.

Zijn er dan geen thema's die deel kunnen uitmaken van omgaan met verlies en pijn? Hoe kunnen we het verlies transformeren zodat we er verder mee kunnen? Zodat leven in een ander toekomstperspectief ruimte krijgt en zich nieuwe wegen voor je kunnen openen?

*Verdriet is een beweging, geen stemming. Een beweging die begint met verlies. Een reis waarbij het verlangen naar het verlorene kan ombuigen naar iets anders, naar een 'nieuw elders' (Ben Schomakers in zijn boek *Het begin van de melancholie. Over verdriet, verlangen en werkelijkheid*).*

Wat ik lees in dit citaat van Schomakers, is dat verdriet meer is dan een stemming, een tijdelijke gemoedstoestand. Verdriet is de beweging van het verlies, waarin verlangen een belangrijke rol heeft. Het verlangen naar het verlorene kan worden omgebogen naar een nieuw begin, of een 'nieuw elders', zoals hij dat zo mooi benoemt.

Transitiecirkel

Wie ongewenst kinderloos is en zo te maken krijgt met verlies en afscheid, heeft nog een heel leven voor zich. Het is belangrijk dat dit life-event, ook al zal het altijd bij je blijven, je leven niet gaat beheersen. Ik gun elke stiefmoeder dat ze op een goede manier omgaat met dit verdriet, zodat ze erna verder kan met haar leven en nieuwe wegen zich kunnen openen. Daarbij kan het behulpzaam zijn om gebruik te maken van een model, waarin relevante thema's rond verlies en afscheid worden geraakt.

Enkele jaren terug kwam ik in aanraking met de Transitiecirkel. Ik vind dat een helpend instrument. De Transitiecirkel is ontwikkeld door Jacob Wielink en Leo Wilhelm, van de School voor Transitie¹. Het is een dialoogmodel dat ons meer vertelt over onze relatie met anderen. Binnen coaching wordt het model gebruikt om te onderzoeken hoe we persoonlijke transformatie vormgeven. In ons leven hebben we regelmatig teleurstellende gebeurtenissen met anderen meegemaakt, waarbij we verlies hebben ervaren. Hoe zijn we daarmee omgegaan? Het Transitie-model biedt de mogelijkheid om terug te kijken en beweegt

van welkom tot afscheid en betekenisgeving in vele ontmoetingen en gebeurtenissen. Het is niet voor niets een cirkel, onze verhalen blijven terugkomen. Volgens mij is het ook heel goed mogelijk om de transformatie te gebruiken als een zelf-coachingstool. Ik beschouw het model ook als een bewustwordingsmodel. Als we een gevoel van verlies en afscheid ervaren, waar we niet verder mee komen, kan de Transitiecirkel ons helpen. We kijken terug en kunnen aan de slag met thema's die nog niet aan de orde zijn geweest.

Secure base

Voordat ik inhoudelijk de transitiecirkel bespreek, wil ik aandacht besteden aan de secure base.

Een secure base is een persoon, plaats, doel of object dat een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft. Het biedt een bron van inspiratie en energie voor uitdaging, onderzoek, het aangaan van risico's en het zoeken van nieuwe uitdagingen. (Kohlrrieser, Goldsworthy & Coombe, 2012)

¹ In de literatuurlijst zijn twee boeken van Wielink en Wilhelm opgenomen

Hoe we gehecht zijn aan onze secure bases is belangrijk voor hoe we omgaan met tegenslagen, pijn en verdriet in ons leven. In de beschrijving van de Transitiecirkel zullen secure bases ook terugkomen. Vandaar dat ik het hier vooraf bespreek.

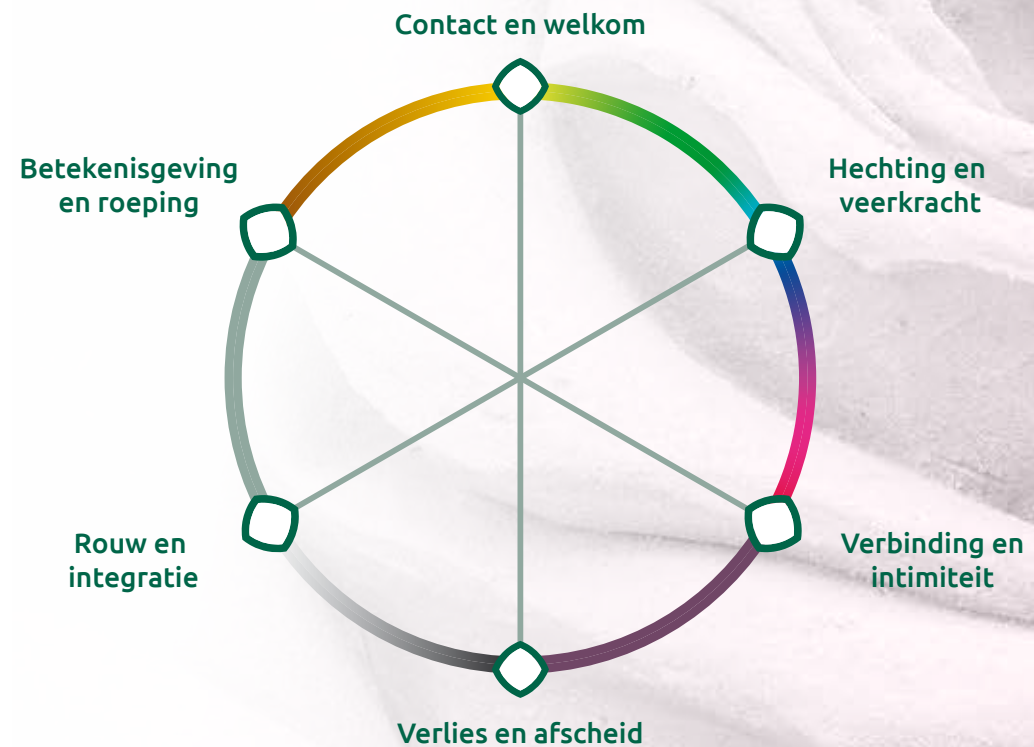
Volgens de definitie hierboven biedt een secure base:

- ◊ Een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg;
- ◊ Een bron van inspiratie en energie voor onder andere uitdaging en onderzoek.

Een secure base is een breed begrip. Het eerste onderdeel gaat over steun, of caring. Het tweede onderdeel beschrijft uitdaging, of daring.

Wordt er steun en/of uitdaging geboden, dan zijn het positieve secure bases voor ons. Behalve personen als je opvoeders en andere belangrijke mensen in je leven, kunnen ook plekken, objecten of ervaringen een secure base vormen. Ter verduidelijking geef ik een aantal voorbeelden: je geboortehuis, een Mariabeeld of Buddah-beeld, je huisdier, de zee, een coach en je

gezinsleven. Secure bases zijn niet statische gegevens, ze kunnen in bepaalde periodes komen en ook weer gaan.



Deze afbeelding is een bewerking van de transitiecirkel zoals gebruikt door de School voor Transitie, de thema's zijn wel hetzelfde.

We gaan nu verder met de verschillende thema's binnen de Transitiecirkel. Als je gaat werken met de Transitiecirkel omdat jij je realiseert dat je ongewenst kinderloos bent en blijft, zit je vaak al in de fase van verlies en afscheid. Op de eerste thema's van de Transitiecirkel kijk je dan terug om vanaf de fase van verlies en afscheid verder te gaan. In de beschrijving bij de thema's zal ik het verhelderen.

Het zal duidelijk zijn dat het afleggen van de weg van afscheid en verlies naar betekenisgeving, geen klusje is van enkele uren. Ga ermee aan de slag, mediteer ermee, praat of schrijf erover, leg het weg en pak het later weer op. Er is geen haast, neem daarom de tijd. Het doorwerken van de thema's van de Transitiecirkel gebeurt op verschillende niveaus: emotioneel, fysiek, cognitief en spiritueel. Je denkt erover na, je voelt wat er in je lichaam gebeurt, emoties komen boven en mogen geuit en ervaren worden. Daarnaast zul je ook het spirituele niveau gaan ervaren. Wat is spiritualiteit? 'Spiritualiteit heeft in de breedste zin te maken met zaken die de geest (Latijn spiritus) betreffen. Het woord

wordt op vele manieren gebruikt en kan te maken hebben met religie of bovennatuurlijke krachten, maar de nadruk ligt op de persoonlijke innerlijke ervaring' (definitie Wikipedia).

In de literatuur over de Transitiecirkel wordt gesproken over thema's. Het is geen fasen model. De thema's kunnen niet los van elkaar worden gezien, er is samenhang en ze verwijzen naar elkaar, daarom ook de dwarsbalken in het model. Bijvoorbeeld: in tijden van rouw is veerkracht van groot belang, we hebben het nodig en veerkracht kan dan versterkt worden.

Contact en welkom

We starten bovenaan de Transitiecirkel, bij het contact maken met de ander of contact maken met een droom die we hebben, bijvoorbeeld de droom om moeder te worden. In elk contact is het welkom belangrijk. Hoe heet je welkom? De diep gekoesterde wens om een kind te krijgen biedt welkom aan het toekomstige kind. "Het was zo welkom", hoor je vrouwen, van wie de kindervens niet is ingevuld, vaak zeggen.

Bij dit thema keer je in gedachten terug naar het moment dat je zeker wist dat je een kind wilde.

Een voorbeeld uit het echte leven:

- ◇ *Een stiefmoeder beleefde het op haar eigen wijze: "Er is een kind waarvoor ik erg graag wil zorgen". Zo helder was voor haar dat ze graag een kind wilde. Wat een welkom!*

Hechting en veerkracht

Bij dit thema kijk je weer terug, ervan uitgaande dat je pas later in het proces in aanraking komt met de transitiekring. Het thema hechting en veerkracht gaat ook over je eigen hechting vroeger. Deze fase betreft hechting en veerkracht en daarbij gaat het ook over je eigen hechting vroeger. Onze ervaringen met hechting in onze jeugd en later in ons leven, beïnvloeden hoe we verbinding aangaan. Durf je het aan een kind te willen hebben? Heb je vertrouwen in het leven? Vertrouwen in jezelf als ouder? Er is de wens om moeder te worden. Je hecht je aan je kinderwens en eerst is er de hoop en de verwachting dat het je

vanzelf toevalt. Als dat na enige tijd niet het geval blijkt, komt er wat onrust. Je probeert ontspannen te blijven, tegelijkertijd is er elke keer na de komst van je menstruatie de teleurstelling.

Hoe veerkrachtig je bent, hangt onder andere af van de aanwezigheid van secure bases en in hoeverre je veilig gehecht bent. Veerkracht is nodig om de teleurstelling in de eerste helft van je cyclus en de hoop en het verlangen in de tweede helft ervan, te hanteren. Veerkracht is ook van belang in hoe je omgaat met het uitblijven van een zwangerschap.

Een voorbeeld uit het echte leven:

- ◇ *Ik heb er destijds bewust voor gekozen om andere vrouwen het geluk van een zwangerschap te gunnen en op kraamvisite te gaan, terwijl het bij mij niet lukte. Dat klinkt rationeel, zo was het niet, niet alleen in elk geval. Het was ook een diepgewortelde overtuiging dat mijn leven niet alleen ging over niet zwanger worden en dat andere mensen belangrijk voor me waren.*

Verbinding en intimiteit

Ook dit thema is vaak al aan de orde voordat je aan de slag gaat met de Transitiecirkel, je kijkt dus opnieuw terug. Je bent in verbinding met je kindwens en ervaart vaak ook al verbondenheid met je verwachte kind. Misschien is dat wel de meest intense vorm van intimiteit, dat je je moeder kunt gaan voelen van je (nog) niet geboren kind.

En natuurlijk is er ook de intimiteit met je partner, die is nodig om samen door deze moeilijke periode te gaan. Het kan lastig zijn de intimiteit met je geliefde te bewaren tijdens de 'voortplantingsacties' waarin jullie zijn beland. Jullie proberen op hetzelfde pad te blijven en het eens te zijn over te maken keuzes. Je hebt er het nodige voor over, medische onderzoeken, temperaturen, op 'gunstige' momenten vrijen, operaties, IVF: de inspanningen zijn intens en kunnen talrijk zijn. Intussen is het belangrijk je leven er niet door te laten beheersen en ruimte te houden voor andere mensen en andere vervullende activiteiten. Secure

bases kunnen je in deze fase ook helpen om te gaan met alle onzekerheid en behandelingen, bijvoorbeeld je behandelend arts, of een lotgenote.

Kwetsbaarheid heeft geen eigen plek op de Transitiecirkel, maar past bij verschillende thema's, en speelt zeker een grote rol bij verbinding en intimiteit. Kwetsbaarheid is de bereidheid je te laten raken. Kwetsbaarheid is essentieel voor verbinding en intimiteit. Naarmate je bereid bent je kwetsbaarheid te tonen en je te laten raken kan verbinding met mensen zich verdiepen. Brené Brown heeft het over de kracht van kwetsbaarheid. Brown is professor en onderzoeker aan de University of Houston. Ze onderzoekt met name kwetsbaarheid en schaamte. Daarnaast is ze succesvol auteur.

Een voorbeeld uit het echte leven:

- ◇ *Vrouwen (en hun partner) kiezen vaak al een naam voor het kind, waarop ze wachten. Over verbinding gesproken.*

Verlies en afscheid

Wanneer verlies en afscheid spelen, is vaak het moment waarop je in aanraking komt met de Transitiecirkel en er mee aan de slag gaat. Dit thema kan er opeens zijn, dan is het echt een moment, bijvoorbeeld als je besluit niet verder te gaan met een behandeling of als de mogelijkheden tot behandeling zijn uitgeput. Of je gaat gaandeweg deze fase in, bijvoorbeeld als er nooit een reden voor het niet zwanger worden wordt gevonden, dat komt vaak voor. Dan kan de hoop minder worden en het gevoel van verlies en afscheid sterker. Dan is er niet een concrete start van deze fase aan te wijzen.

Stellen bij wie geen reden wordt gevonden voor het uitblijven van een zwangerschap kunnen het daarmee lastig hebben. Er is dan niks te 'fixen'. Als er iets concreets gevonden zou zijn, had de oplossing ervan kansen kunnen bieden. Overigens betekent 'niets kunnen vinden' niet dat er niks aan de hand kan zijn. Misschien is de stand van de wetenschap op dit moment nog niet zover. Waar je helemaal niks aan hebt, zijn quasi 'psychologische' meningen van mensen om je heen, zoals bijvoorbeeld: "Je bent er te veel mee bezig, laat het los, dan kan het zomaar spontaan gebeuren". Probeer dit soort prietpraat los te laten en ga er niet op in.

Dit is een moeilijke fase, die van verlies en afscheid. Je kind komt niet. Jouw toekomstdroom gaat niet in vervulling. Het gevoel van verlies en pijn kan net zo intens zijn als wanneer er een dierbare is overleden. De hoop moet worden losgelaten. Je moet afscheid nemen van het kind, waarvan je hoopte dat het zou komen. Vaak wordt er verlies van ouderschap ervaren. Secure bases kunnen je helpen om te gaan met verlies en afscheid, bijvoorbeeld door samen op reis te gaan en nieuwe herinneringen te maken.

Een voorbeeld uit het echte leven:

◇ *De stiefmoeder die maar wachtte en wachtte. De hoop vervloog en het werd te zwaar. Haar afscheid kreeg vorm doordat ze besloot de pil te gaan slikken. Ze wist dat het voorbij was en wilde weg uit de cirkel van teleurstelling en hoop.*

Het is voorbij, je wordt geen moeder en je wilt door met je leven. Het heeft allemaal lang genoeg geduurd. Je gaat je leven een andere wending geven. Hier kun je twee kanten op. Je vervolgt de Transitiekring. Je bent nog aan het rouwen en er is nog werk te doen rond integratie van het verlies in je leven en na te voelen wat het in je leven teweeg heeft gebracht. Je kunt ook de bocht afsnijden en de transitiekring hier beëindigen en op zoek gaan naar een nieuw begin. Een nieuw begin kan lastig zijn, omdat de cirkel nog niet rond is. Een gezond doorgemaakt verlies omvat de hele cirkel en maakt ruimte voor een nieuw begin.

In deze fase van Verlies en afscheid kunnen rituelen hun heilzame werk doen. Rituelen kunnen heel divers zijn, bijvoorbeeld een brief schrijven aan je ongeboren kind, het kind dat je 'verwachtte', maar dat niet kwam. Of een tekening maken van hoe je denkt dat je kind eruit zou hebben gezien. Rituelen kunnen symbool staan voor je bereidheid om het verlies te gaan accepteren, om verder te kunnen.

Een voorbeeld uit het echte leven:

- ◇ *Een stiefmoeder heeft thuis een hoekje met foto's van dierbare overledenen. Zij plaatste er een mooie waxinelichthouder bij, als symbool voor haar niet geboren kind.*

Rouw en integratie

Er volgt een periode van rouw. Dit is ook vaak de periode dat werken met de Transitiekring begint. Waar we in eerdere fasen vooral terugkeken, beleven we deze en de volgende fasen gaandeweg. Rouw is leren leven met het gemis van wat we verloren of niet hebben gehad. Bij ongewenste kinderloosheid is er de rouw omdat het kind niet komt. Soms zijn jij en je partner het niet eens over hoe ver jullie gaan. Wel of niet IVF, hoeveel pogingen? Dan is er ook rouw over dat jullie elkaar hierin niet konden bereiken.

Queen Elizabeth II:
"Grief is the price we pay for love"

Sta jezelf toe verdriet te hebben over het leven dat niet loopt, zoals je graag wilt. Over de pijn dat je lichaam misschien niet werkt, zoals je zou wensen. Over de ervaring die je zult missen. Verdriet komt in golven en kent geen tijd. Aanvaard dat het er is, wegblijft en af en toe weer opduikt.

Secure bases kunnen veel troost en hulp bieden in de tijden van rouw. Denk daarbij aan goede vriendinnen, familie, een coach. Ook gebeurtenissen en ervaringen kunnen een secure base zijn, bijvoorbeeld je liefdesrelatie met je partner die je veel steun biedt. Jullie kunnen elkaars secure base zijn! Voor mij is de beoefening van zelfcompassie een secure base in moeilijke tijden.

Wat mij betreft is het thema rouw en integratie een actief proces. Rouw kun je wellicht nog passief ondergaan. Integratie, het vervlechten van het verlies in je leven, vraagt een keuze en een actief besluit, al dan niet bewust. Integratie vraagt het hele leven met haar gebeurtenissen weer voluit te gaan leven. Om het verlies te kunnen integreren is acceptatie

nodig. Acceptatie is zeker geen goedkeuring van wat er is gebeurd. Accepteren is de bereidheid om stil te staan bij de pijn, om het verdriet niet te vermijden. Accepteren is aanvaarden dat het is zoals het is, dat het verleden niet ongedaan kan worden gemaakt.

Een voorbeeld uit het echte leven:

◇ *Een vriendin verloor drie jaar terug haar vrouw. Zij kocht kort daarna een camper. Haar vrouw had niet van reizen gehouden, daarom was het geen onderdeel van hun leven geweest. Hoe verdrietig zij ook was, zij wilde alleen gaan reizen. Daarmee accepteerde ze dat haar geliefde nooit meer terugkwam en zo integreerde zij het verlies. De camper werd later ook een secure base, het stond voor hoe zij was om gegaan met het verdriet en werd het symbool van haar veerkracht.*

Betekenisgeving en roeping

Vervolgens breekt het belangrijke thema van het betekenis geven aan. En daarmee bedoel ik nadrukkelijk niet het (semi) religieuze of new-age denken dat verlies altijd een bedoeling heeft, ergens goed voor is, of ons iets wil leren. Daar heb ik niks mee.

De bereidheid om te kijken naar de gebeurtenissen en deze in het perspectief van je leven te zetten, kan je brengen tot betekenisgeving van het verlies. Betekenisgeving is een verandering op je diepste niveau na het verlies. Hierbij kun je denken aan:

- ◇ **Nieuwe oriëntatie op je doelen**
- ◇ **Persoonlijke waarden anders invullen**
- ◇ **Je leven opnieuw inrichten**

In deze fase kan er een vraag bij je opkomen: “Wie ben ik nu, nu ik geen kinderen heb en krijg?”. Dat is een indringende vraag. Misschien wel de vraag naar

je roeping: “Wie ben ik en wat kom ik in de wereld brengen?”² Deze vraag is er niet een om snel en actief te gaan beantwoorden. Dat geldt natuurlijk ook voor de vraag naar de betekenisgeving. Bewaar de vragen in je hart, voel en onderzoek totdat er op een dag een antwoord naar boven komt. Er is helemaal geen haast.

Een voorbeeld uit het echte leven:

- ◇ *Toen ik stiefmoeder werd, was ik ongewenst kinderloos. Dat was nogal wennen, ik had me net ingesteld op een leven zonder kinderen (en de voordelen ervan ontdekt) en nu leefde ik met kinderen van een ander. Ik werd me ervan bewust dat toen ik graag moeder wilde worden, ik voluit bereid was ruimte te maken voor kinderen in mijn leven. Ik koos ervoor (weer) ruimte te maken voor kinderen in mijn leven, ook al waren het niet mijn eigen.*

Riet Fiddelaers-Jaspers:
“Wat mij met name raakt is de veerkracht van mensen en hoe ze in staat zijn om hun diepe wonden in de loop van het leven in te zetten als een bron om uit te putten”

² Deze omschrijving van roeping is van Jacob Wielink, mede-ontwikkelaar van de Transitiekring

Verdriet raakt verweven in je leven, je leven groeit door

Je hebt de Transitiecirkel doorlopen. Is je verdriet nu verwerkt? Nee! Ik gebruik de term verwerken niet. Tegenwoordig gebeurt dat ook niet meer in de literatuur. Het verdriet blijft bij je. Het leven vouwt zich als het ware om je verdriet heen, terwijl je doorleeft en nieuwe ervaringen opdoet. Je leven groeit verder. Dat gebeurt als je gezond hebt gerouwd en je verdriet hebt kunnen transformeren. Het verdriet blijft gelijk, maar omdat je leven doorgroeit, wordt de plek die het verdriet inneemt kleiner³.

Terwijl je je leven leeft, wordt het verdriet af en toe weer aangeraakt. Je bent dan opeens weer op de plek van je verdriet. Deze manier van kijken naar rouw is gebaseerd op het 'Growing around grief' model, ontwikkeld door Dr. Lois Tonkin.

Een voorbeeld uit het echte leven:

- ◇ *Een vriend verloor een paar jaar terug zijn vrouw. Hij heeft zijn leven alleen vervullend vormgegeven en is nieuwe dingen gaan doen. Soms opeens door een lied is hij terug in het verdriet met dezelfde heftigheid van het begin.*



Het verdriet wordt niet kleiner.



Het leven rond ons verdriet wordt groter

³Dr. Tonkin is counselor, docent en schrijver over verlies en rouw en leeft in Nieuw-Zeeland.

Geniet van wat je hebt

Als je ervoor open kunt staan, kun je aspecten van ouderschap beleven in je rol als stiefmoeder. Dat heb ik zelf ook zo ervaren en nog! Ook al word je soms hard geconfronteerd met je eigen kinderloosheid, je leeft met kinderen in je leven. Daar kan een stukje 'ouderschap' door worden ingevuld. Stiefmoeders

en stiefkinderen kunnen erg belangrijk zijn in elkaars leven. Het heeft mijzelf altijd erg blij gemaakt, dat ik van mijn stiefkinderen ben gaan houden en zij van mij. Een gedeeld leven kan waardevol zijn, ook al is er geen bloedband.

Goede zelfzorg

Dat is trouwens een tip voor alle stiefmoeders. Het is belangrijk tijd te maken voor zelfzorg. Om je batterij weer op te laden. Investeer in goede zelfzorg. Kies daarbij wat het beste bij je past. Een paar ideeën: een dagboek bijhouden, wandelen, dansen, mindfulness, zelfcompassie, afspreken met vriendinnen, in de natuur zijn etc.

Omgaan met een life-event als ongewenste kinderloosheid is je eigen individuele weg. Kijk wat bij jou past en wat jou helpt. Ga op zoek naar je eigen bronnen van kracht. Je bent niet alleen. Zoek steun en praat met vriendinnen en familieleden of zoek een coach.

Vruchtbaarheid

Als bemoediging geef ik graag door wat een wijze vrouw mij vele jaren terug meegaf: "Vruchtbaarheid ... tot leven brengen wat in je verborgen ligt ... mysterie!"

Vruchtbaar en vruchtbaarheid zijn vaak beladen woorden voor ongewenst kinderloze vrouwen. Woorden die pijn kunnen doen. Ik heb ervaren dat de betekenisgeving van mijn ongewenste kinderloosheid is dat er vele manieren zijn om vruchtbaar te kunnen

zijn. Dit inzicht is daarnaast voor mij een secure base gebleken, evenals voor een aantal vrouwen die ik hiermee heb mogen helpen de afgelopen jaren.

Iedere vrouw kan vruchtbaar zijn en vrucht dragen. Ook al baar je geen kind, er zijn vele andere 'vruchten' die je kunt voortbrengen. Er zijn vele manieren om tot leven te brengen wat in je verborgen ligt.

Over mij

Ik ben stiefmoeder sinds 2000 (van een jongen en meisje van destijds 5 en 3 jaar oud) en onder andere opgeleid als coach en mediator. In 2013 heb ik mijn boek Stiefmanagement geschreven. Hierin beschrijf ik het stiefsysteem met alle deelnemers en hoe zij met elkaar kunnen leven - niet slechts overleven - in een harmonieus samengesteld gezin. En hoe stiefouders hun rol zo kunnen vervullen dat zij zelf ook ruimte ervaren. Daarnaast blog ik al jarenlang met veel plezier tweewekelijks voor stiefmoeders. In de loop der jaren heb ik mij gespecialiseerd in coaching van stiefmoeders, al dan niet samen met hun partners.

In mijn contact met stiefmoeders merk ik dat het een voordeel is dat ik er 'voorbij' ben. Mijn stiefkinderen wonen niet meer thuis, ik zit er niet meer middenin. Ik kan er anders op reflecteren, ook op wat ikzelf anders zou hebben gedaan. Gaandeweg ben ik het stiefmoederschap als een verrijking van mijn leven gaan ervaren.

Ik ondersteun vrouwen om persoonlijke groei door te maken, zodat zij bewust kiezen voor de rol en hun eigen invulling van het stiefmoederschap: hun hoogstpersoonlijke stiefmoederschap. De laatste jaren ontdekte ik dat er bij stiefmoeders regelmatig thema's naar boven komen die verder gaan dan 'stief'. Zo kunnen er vraagstukken spelen in hun persoonlijke geschiedenis -de oude dozen op zolder- die juist door het stiefleven worden geactiveerd. Met stiefmoeders deze issues verkennen haalt het beste in mij naar boven en ik merk dat het stiefmoeders verder brengt. Zo komt het dat ik mij inmiddels heb ontwikkeld tot een levenscoach voor de vraagstukken waar stiefmoeders tegenaan lopen.

Welkom

Ben je na het lezen van dit e-book aan de slag gegaan met de Transitiecirkel? Dan hoop ik van harte dat je veel inzichten hebt opgedaan en tot integratie van je verlies bent gekomen. Ben je vastgelopen en wil je graag hulp bij het doorlopen van het proces, weet je welkom.

Ik ondersteun je graag. Je kunt me bereiken op marike@stiefmanagement.nl

Literatuur

1. Ben Schomakers, Het begin van de melancholie, uitgeverij: Klement, 2018
2. Jakob van Wielink, Riet Fiddelaers-Jaspers, co-auteur Leo Wilhelm, Taal van Transitie, uitgeverij: Circle Publishing, 2020
3. Jakob van Wielink, Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink, Anne Verbokken-Oerlemans, Leo Wilhelm, m.m.v. Riet Fiddelaers-Jaspers, Ambacht van de secure Base Coach, uitgeverij: Boom, 2022

*Vruchtbaarheid ... tot leven brengen
wat in je verborgen ligt ... mysterie!*