



Identiteit – Zelf, Moeder en Bewustzijn

Kun je je het moment herinneren, nadat je moeder was geworden, dat je weer een beetje tot jezelf kwam en merkte dat je je niet kon voorstellen dat je ooit geen moeder was? Of juist dat je enorm moest wennen aan je nieuwe leven als moeder? Ik denk dat de meeste moeders dit soort gedachten weleens hebben, en zich misschien afvragen 'Wie was ik toen?', gevolgd door 'En wie ben ik nu?'. Ik ben dol op mijn kinderen, en toch zal ik af en toe met weemoed terugkijken op het leven dat ik had voordat ze kwamen, en op de vrijheid die ik toen had en waarvan ik me totaal niet bewust was.



Vergankelijkheid

Wanneer je moeder wordt, begint je besef van vergankelijkheid. Naarmate de zwangerschap vordert neem je afscheid van je pre-moederlichaam. Daarna gaat je zwangerschap over in de bevalling en alles wat die met zich meebrengt. Plots word je moeder en beland je in een intense en eeuwige relatie met je pasgeboren baby. Maar voordat je het weet, verandert die baby in een peuter, een kind, een tiener en een volwassen zoon of dochter, en al die tijd vraagt het leven van je om je open te stellen en veranderingen te laten gebeuren. Je hebt geen andere keuze dan het leven te accepteren zoals het komt – de tijd wacht niet tot je er klaar voor bent.



Adoratie en irritatie

'Ik kan niet met en ik kan niet zonder hem!' zei mijn grootmoeder altijd voor de grap, doelend op mijn vader als eigenzinnig jongetje. Voor mij vat dit het dilemma samen dat je als ouder soms voelt; soms loop je over van liefde en soms kun je ze wel achter het behang plakken, dat is gewoon reëel in de dynamiek met je kinderen.

Laten we dit eerst in een context plaatsen: niet alleen irriteren je kinderen en hun gedrag je af en toe, maar die irritatie kun je ook nog eens sneller of sterker voelen voordat je ongesteld moet worden, omdat je slecht geslapen hebt of nodig iets moet eten. Als je niet goed in je vel zit kun je simpelweg minder hebben. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je waarschijnlijk beter



Zelfzorg en herstel

Het beeld van de zichzelf opofferende moeder is een traditioneel archetype in onze cultuur die de rol beschrijft die al duizenden jaren van moeder op dochter wordt doorgegeven. Hoewel de meeste vrouwen tegenwoordig op zoveel terreinen zoveel meer vrijheid hebben, vinden we het nog steeds moeilijk om te begrijpen of aan te grijpen wat we nodig hebben om ons op een dieper niveau gevoed te voelen. Een moeder is hier bijzonder kwetsbaar in, omdat ze vanaf haar eerste baby gewend raakt om de behoeften van haar kinderen boven die van zichzelf te stellen. Maar als een moeder 'ondervoed' raakt, lijdt het hele gezin honger. Dat is in het begin niet meteen duidelijk, maar kan dat later wel worden.