

MIJN KIND,
MIJN SPIEGEL

Lessen van een kleine leermeester

Fleur van Groningen

*Mijn kind,
mijn spiegel*

Lessen van een kleine leermeester

Horizon

Voor Rex, de verrukkelijke!

Lieve Fleur,

Dankjewel voor de waardevolle, intieme en toch universele neerpenning van je innerlijke wereld. Ik heb een hele reis gemaakt tijdens het lezen.

Ik werd door je gebalde, doorvoelde woorden meegenomen. Je nam me bij de hand, scheen het licht op pijnlijke gebeurtenissen die je moeizaam, maar succesvol een plaats hebt gegeven.

Dat ik daar deelgenoot van mocht zijn, voelde als een privilege. Maar het was niet alsof ik bij je binnen gluurde. Want hoe persoonlijk je ook wordt, je grenzen zijn duidelijk. Je kiest bewust wat je wilt vertellen en hoe. Je vervalt nooit in sentimentaliteit.

Dit boek doet je reizen, ver reizen. Naar het onontgonnen landschap van je diepste zelf. Soms is het confronterend. Maar als je na vele hoofdstukken en innerlijke omzwervingen thuiskomt, ben je een ander mens. Of beter gezegd, dan ben je eindelijk wie je altijd al was.

Dit is een boek om in te bladeren zodat je telkens nieuwe inzichten verwerft dankzij jouw indrukwekkende vermogen tot diepgaande zelfanalyse. Een boek dat ouders kan bijstaan in dat eerste wonderlijke transformatiejaar waarin een baby kind wordt, een vrouw moeder en een man vader. Het is een blauwdruk voor alle volgende momenten van transformatie. Een opleidingsboek van het leven.

Dank voor je eerlijke vuur. Je schrijft ergens 'in die zin is een kind de samengebalde versie van het leven'. Wel, jouw boek is voor mij een samengebalde versie van het moederleven.

Heel veel liefs,
Maaïke Neuville

Dag lezer,

Welkom in dit boek!

Toen ik zei dat ik een kind wilde, waarschuwd men me: ‘Een kind verandert je leven.’

‘Maar hoe dan?’ wilde ik weten.

‘Je verliest alles: je lijf, je seksleven, je vrijheid.’ En dan vervolgden ze vlug: ‘Maar je krijgt er wel veel voor terug.’

‘Wat dan?’ wilde ik weten.

Daar konden ze niet op antwoorden. Er moest immers nog een fopspeen afgewassen worden. Een oog aan een beer worden genaaid. Een glas wijn leeggedronken tijdens een schaars moment van me-time.

Dit boek is mijn antwoord, als prille moeder, op die vragen. En misschien is het meer dan dat. Ik leer ontzettend veel door mijn kind. Zaken die een mens ook op een andere manier kan ontdekken. Maar voor mij bleek het moederschap de weg.

Eigenlijk had dit boek net zo goed *Mijn kind, mijn wortel* kunnen heten. Want zoals een wortel een ezel vooruitlokt, zo verleidt de moederliefde mij – teder doch dwingend – tot stappen die ik anders niet zou zetten. Toch geloof ik niet dat mijn uitgever dat een goede titel zou gevonden hebben. Baby's met knolgewassen vergelijken, niet iedereen houdt ervan. Voor je het weet krijg je de Moedermaffia op je dak. Steken ze je boek in brand. Word je in een donker steegje opgewacht en krijg je ervan langs met een Trip Trap.

Nee, dan dekt *Mijn kind, mijn spiegel* de lading beter: mijn beminde baby houdt me een spiegel voor die me met mezelf confronteert. Dat doet mijn kind al van in de baarmoeder. En dat zal mijn kind ongetwijfeld nog mijn verdere leven blijven doen. Net daarom vroeg ik me af of ik dit boek nu al mocht schrijven. Mijn uitgever vond van wel: 'De thema's die zich nu aandienen, zullen zich nog vaak aandienen', zei hij. Wat ik voelde toen ik mijn baby voor het eerst naar de crèche bracht, voelde hij toen zijn dochter op kamers ging in een andere stad. Lessen in loslaten, telkens weer opnieuw.

In het eerste deel van dit boek, dat korter is, chronologisch en anekdotisch, zal ik uit de doeken doen hoe mijn baby er is gekomen. Dit ging niet zonder slag of stoot (dat slaat gelukkig niet op die zonnige middag waarop hij verwekt werd). Hierbij wil ik graag twee kanttekeningen maken:

- 1: Ik vermeld (zonder details) dat ik traumatische gebeurtenissen heb meegemaakt als kind. Dat dient om mijn verhaal te schetsen. Het is geenszins de bedoeling dat jij je die gebeurtenissen aantrekt. Mijn leven is mijn opdracht. Het meeste van mijn verleden is verwerkt – vandaar dat ik erover kan schrijven. En de moeilijkheden hebben me veel gebracht. Geen medelijden dus, dat is nergens voor nodig! Als je toch met me te doen krijgt: onthoud dat ik erg diepe lachrimpels heb.
- 2: Indien je in verwachting bent, wil je mogelijk liever niet over moeilijkheden tijdens de zwangerschap lezen. In dat geval kan je best een stukje van deel 1 overslaan: vanaf *De Ijspegel* tot en met *Raak?*. Daarna zit je safe.

Het tweede deel van dit boek, dat langer is en zich ook afzonderlijk laat lezen, gaat in op wat ik van mijn kind leer. Hier ga ik thematisch te werk en illustreer ik mijn bevindingen met anekdotes die hebben plaatsgevonden tijdens de eerste negen maanden van het leven van

mijn kind. Dit deel van het boek graaft dieper dan het eerste deel. Nog nooit gaf ik mezelf dermate bloot. Dat is een bewuste keuze: zo kan jij je hopelijk herkennen in wat ik schrijf, je minder alleen voelen en juist gesterkt.

Ik heb dit boek niet alleen voor ouders geschreven. Het is voor alle mensen in evolutie bedoeld, voor iedereen met een innerlijk kind.

Ik wens je veel leesplezier en ik dank je voor de intieme reis die we tijdens het lezen van dit boek samen kunnen maken.

Alle goeds,
Fleur

Inhoud

Dag lezer	7
Deel 1 Van kindrewens tot wenskind	13
Later, als ik groot ben	15
Zingen in de kerk	18
Nieuw leven	23
De IJspiegel	25
In weeën	29
Take it easy	32
Raak?	36
Dikkopjes	39
Hormonen en mormonen	42
Padje	46
Oud zeer	49
Sandrientje en de appelpitjes	52
Vrijdag de dertiende	55
Gehaktbal	57
Kees	60
Apocalyps	63
Lijf	65
Oma	67
London, baby!	70
De Moedermaffia	74
Niet alleen	78
Verraadster	81

Nest	84
Feest	88
Inwijding	90
Deel 2 Levenslessen van een kleine leermeester	95
Over LOSLATEN (overgave)	99
Over GRENZEN (respect)	123
Over PERFECTIONISME (realisme)	149
Over VERANDERING (flexibiliteit)	191
Over HOOGSENSITIVITEIT (zelfkennis)	217
Over EMOTIES EN GEDACHTEN CONTROLEREN (vrijheid)	239
Over EMPATHIE (mededogen)	263
Over VERGEVING (integratie)	273
Over LIEFDE (vervulling)	295
Over ZELFZORG (zelfrespect)	315
Over AUTHENTICITEIT (zelfvertrouwen)	337
Epiloog	363
Dank aan	365
Literatuurlijst	367

Deel 1

Van kinderwens tot wenskind

*There is freedom waiting for you,
On the breezes of the sky,
And you ask 'What if I fall?'
Oh but my darling,
What if you fly?
– Erin Hanson*

Later, als ik groot ben

Vijf was ik, en ik dacht na over later. Ik zou trouwen met mijn grote liefde, een breedgeschouderde, donkerharige man. We zouden in een klein kasteel aan het water gaan wonen en daar zwanen voeren, onder een palmboom. En we gingen een kind krijgen: een allerliefst jongetje, met blonde haren en blauwe ogen. We zouden gelukkig zijn. Dat ik zelf nog maar een kind was, maakte niet uit. Zo zou het gaan, dat wist ik heel zeker.

Ik maakte een moeilijke start. Ik was een ongelukje: mijn ouders waren uit elkaar toen ik geboren werd. Mijn vader – een kunstenaar en muzikant van zeventienveertig – had geen kinderwens. Hoewel hij toch een halfslachtige poging ondernam om een relatie met me op te bouwen, zag ik hem zelden en verliep het contact tussen ons eerder stroef. Mijn moeder was de eerste jaren na mijn geboorte depressief. Zij moest haar beladen verleden verwerken en stond er alleen voor. We leefden in armoede in een afgelegen en onderkomen huisje. Ondanks die afzondering kwam ik in contact met verschillende mensen die me misbruikten. Die traumatische ervaringen verdrong ik jarenlang om te kunnen overleven. Ze maakten mij tot een kwetsbaar en angstig kind, dat grensoverschrijdend gedrag had leren incasseren in plaats van zich te verdedigen, en dat op school aanhoudend werd gepest. Dat had ook fysieke problemen tot gevolg: ik leefde met verscheidene chronische aandoeningen en was regelmatig ziek of verzwakt.

Bijna acht was ik toen mijn moeder mijn stiefvader leerde kennen en met hem trouwde. Samen met zijn twee dochters, die iets ouder waren dan ik, vormden we voortaan een nieuw samengesteld gezin. Dat ging niet vanzelf. Regelmatig vielen we uiteen in twee kampen. Misschien kwam het daardoor dat we na een jaar in een internationale Indiase sekte belandden: een gemeenschappelijk geloof kon ons bijeen houden. Ik vond het moeilijk om dat geloof – gestoeld op wijsheden uit onder andere het hindoeïsme, het boeddhisme en het christendom – te combineren met mijn dagen op een extravagante kunstschool en mijn ontluikende puberale verlangens, die verre van boeddhistisch waren. Ik had niet langer het gevoel dat ik me aan de rigide regels van de sekte kon houden en voelde me een bedrieger wanneer ik ergens in een ashram, gekleed in een sari, devoot Indiase rituelen stond uit te voeren, terwijl ik die week mijn eerste slok wijn had genomen en had gefantaseerd over een jongen die twee klassen hoger zat. Ik wilde consequent zijn. En dus stapte ik als zestienjarige, als eerste van mijn gezin, uit de sekte. Het was een moeilijke beslissing. Jarenlang waren die regels mijn externe ruggengraat geweest. Nu moest ik op mijn eigen, onderontwikkelde ruggengraat steunen. Ik wist niet wie ik was en wat ik vond, laat staan dat ik op mijn mening durfde te vertrouwen. Dat resulteerde in een identiteitscrisis, die na enige tijd uitmondde in een zeven jaar durende depressie. Die depressie, en de therapie die ik een jaar lang intensief zou volgen, bleken mijn opleiding. Een hoger diploma behaalde ik niet. Wel kreeg ik een carrière. Een beetje later dan de meeste mensen. Misschien omdat ik een laatbloeier ben, misschien omdat ik nogal wat emotionele bagage had. Op mijn zesentwintigste ging ik aan de slag als cartoonist, het jaar daarop werd ik tevens journaliste en op mijn zevenentwintigste schreef ik mijn eerste boek. Daarna werd ik huiscolumnist van een populaire krant en bleef ik tekenen en boeken schrijven. Lange tijd wisten slechts weinig mensen van mijn achtergrond en noemden ze me een zondagskind.

Intussen ben ik zevenendertig. Samen met mijn breedgeschouderde, donkerharige echtgenoot bewoon ik een bescheiden huis aan de oever van een rivier. Soms voeren we hier de zwanen – onder eiken en notelaars. Sinds negen maanden zijn we de trotse ouders van een allerliefst, blond zoontje met blauwe ogen. In een van de schuiven van mijn bureau op zolder ligt nog een oude, vergeelde kindertekening: een blonde vrouw en een donkerharige man voeren bij een rivier een zwaan.

Zingen in de kerk

Mijn moeilijke start zorgde voor een laag zelfbeeld en dat beïnvloedde mijn gedrag, mijn keuzes, mijn relaties met anderen. Ik liet vaak over me heen lopen en leed onder mijn zelfhaat. Ik bleef dromen van de grote liefde en een eigen gezin, maar dat leek een almaar onbereikbaarder ideaal. Ik vond geen partner die bij me paste, die me accepteerde zoals ik was. En ondertussen werd ik ouder. ‘Tik tak, tik tak’, zei men wel eens. Dan deed ik alsof dat me niet raakte. ‘Je hebt nog alle tijd’, zeiden anderen dan weer. Zo voelde het niet.

Mijn moeder was dertig toen ze mij kreeg en dat leek me een geschikte leeftijd. Dan heb je al wat geleefd, dacht ik. Ken je jezelf beter, weegt het minder als je vrijheden moet opgeven. Maar op een dag was ik tweeëndertig en kinderloos. Bijna vier jaar had ik een relatie met een man die niet volledig voor me koos, en die onze toekomst mét kind voor ons bleef uitschuiven. Wat was begonnen als een passioneel sprookje, bleek een destructieve relatie – wellicht een spiegel voor mijn gebrek aan zelfrespect – en toen ik eraan onderdoor dreigde te gaan, maakte ik het na veel twijfels uit. Ontnuchterd keerde ik me af van romantische illusies. Ik overwoog om in mijn eentje gehoor te geven aan mijn kinderwens. Ik kon een donor zoeken. Desnoods via een spermabank.

Dat betekende evenwel dat ik een vergelijkbaar pad als dat van mijn moeder zou bewandelen. Zij had het de eerste jaren alleen gedaan en wist niet hoe het was om je kind samen met een betrokken en

liefhebbende vader op te voeden. Meermaals had ze mij verteld hoe moeilijk het was geweest. Ze had geen geld en zorgde voor een hulpbehoevend wezentje terwijl ze zelf zorgbehoevend was. Mijn moeder is een liefhebbende moeder maar een kindervens had ze nooit. Ze koesterde geen ambities, had geen omlinjnde toekomstplannen, geen nesteldrang. Integendeel: dat zou haar een gevoel van onvrijheid hebben bezorgd, en na haar kindertijd bij een strenge, hardhandige en weinig ruimdenkende vader, was vrijheid hetgene waaraan ze het meest behoefte had.

Ik zei haar dat het bij mij anders was. Dat ik een krop in de keel kreeg telkens wanneer ik in de supermarkt achter een winkelkarretje met een leeg kinderzitje liep. Mijn moeder vroeg zich dan af of ik niet dweepte met het droombeeld van een snoezig babytje, in plaats van werkelijk een kind te willen én de vele verantwoordelijkheden die dat met zich meebrengt. Was mijn verlangen wel getoetst aan de realiteit? Tenslotte wist ik nauwelijks wat het moederschap inhield. Ik kende weinig mensen met kinderen en ik had nooit veel interesse getoond in andermans kroost. Ik had zelfs nooit met poppen gespeeld! Ik dacht na over wat ze zei. Misschien verlangde ik inderdaad niet naar een baby maar voelde ik onbewust de behoefte om voor mijn innerlijke, gekwetste kind te zorgen. ‘Eens de baby er is,’ drukte mijn moeder me op het hart, ‘is die er áltijd. Je moet er dag en nacht voor zorgen, onderschat het niet! Ben je zeker dat je die verantwoordelijkheid aankunt?’ Ondanks haar waarschuwingen benadrukte ze wel dat ze erg blij met me was en steeds zielsveel van me had gehouden. Vreselijk afgewezen voelde ik me dus niet. Maar ik werd wel bang. Wat als ze gelijk had? Wat als ik, kennelijk belast met een aanleg voor donkere gevoelens, een postnatale depressie kreeg? Wat als ik het moederschap niet aankon? En kon ik eigenlijk wel leven met het gegeven dat mijn kind, net als ikzelf, geen échte vader zou hebben?

Rond die tijd bezocht ik een kinesist in het Antwerpse, die na een vluchtig onderzoek concludeerde dat ik aan hypermobiliteit leed: mijn pezen en gewrichtsbanden waren te soepel, mijn gewrichten veel te beweeglijk.

‘Bevallen, bijvoorbeeld, zal voor u heel vlot gaan’, voorspelde hij. ‘Die baby floept er in een wip én zo goed als pijnloos uit.’

Maar nadien, zo wist hij zeker, zou ik minstens twee jaar kinesithérapie moeten volgen en hevige pijnen lijden. ‘Dat wordt lastig, zeker in combinatie met een boorling die steeds opgepakt wil worden.’

Ik slikte zijn profetie weg. Mijn verlangen naar een kind bleef.

Twee maanden na mijn relatiebreuk werd ik tegen alle verwachtingen in toch opnieuw verliefd. Zo hevig zelfs dat dat gevoel al mijn vorige verliefdheden oversteeg. Dit keer leek het verdacht veel op de liefde die ik als kind had voorvoeld. Toen ik mijn toekomstige partner voor de eerste keer zag, spoelde er een heerlijke kalmte over me heen. Geen egogestuurde bezitterigheid, maar een diep besef van thuiskomen. Hij had hetzelfde met mij. Toch vochten we nog even tegen onze gevoelens; we hadden allebei een destructieve relatie achter de rug en schrik om ons te binden.

‘Wil jij, pakweg over een paar jaar, de donor zijn voor mijn kind? Dat mag gerust anoniem’, vroeg ik hem op een zwoele zomeravond. Vreemd genoeg stemde hij meteen in.

Enkele maanden later bleek de liefde toch zo groot dat we resoluut voor elkaar kozen. Dat hij een negenjarige dochter uit een eerdere relatie had, schrok mij niet af. Tijdens mijn vorige relaties had ik meermaals stiefkinderen gehad én liefgehad. Mijn onvervulde kinderwens vormde voor hem ook geen probleem. Hij stond open voor een tweede kind en vond niet dat hij het recht had om mij het moederschap te ontzeggen. Wel besloten we om elkaar eerst wat beter te leren kennen, om onze gevoelens aan de praktijk te toetsen en een stevige basis te leggen als koppel.

‘Al wil ik ook geen vijf jaar meer wachten’, zei hij. ‘Tenslotte ben

ik tien jaar ouder dan jij en om op mijn vijftigste nog een baby verwekken vind ik mezelf toch te oud.’

Een jaar later – ik was drieëndertig en kampte maar weer eens met gezondheidsproblemen – concludeerde mijn arts dat mijn lichaam hormonale anticonceptie slecht verdraagt. Ik moest er onmiddellijk mee stoppen. Mijn vriend en ik hadden een hekel aan condooms en een koperspiraal laten plaatsen, wat een veel heviger menstruatie kon veroorzaken terwijl ik een chronisch ijzertekort had, leek niet opportuun. Daarom stelde mijn vriend voor om tijdens mijn vruchtbare dagen een beroep te doen op de niet zo waterdichte methode voor het zingen de kerk uit: ‘Als je dan toch zwanger raakt, is het dat het zo moest zijn.’

Ik was blij. We hadden nog tijd, het móést allemaal nog niet maar het mocht al wel.

‘Pas maar op’, zei mijn moeder toen ze hoorde dat we niet langer voorbehoedsmiddelen gebruikten. ‘In onze familie zijn de vrouwen zo vruchtbaar dat ze al zwanger worden als je nog maar naar hen kijkt.’

Dat had ze vroeger ook al eens tegen me gezegd, toen ik nog een prille twintiger was en totaal niet in verwachting wilde raken. Daardoor was ik altijd extra voorzichtig geweest. Nu hoopte ik stiekem dat ze gelijk had. Tegelijk werd ik weer bang. Ik dacht aan mijn moeders waarschuwingen en piekerde over mijn hoogsensitieve inborst: zou ik de vele prikkels die een kind met zich meebrengt wel kunnen verdragen? Telkens wanneer ik ongesteld werd, was ik zowel teleurgesteld als opgelucht. Soms knipperde ik een traan weg maar tegelijk sprak ik mezelf vermanend toe: de tijd is nog niet rijp en we proberen het ook nog niet écht.

Enkele maanden voor mijn vijfendertigste verjaardag verloor ik op korte tijd zowel mijn vader als mijn grootmoeder. Het verdriet maakte mij zo murw dat ik tijdelijk geen energie of ruimte meer in mijn

hoofd had voor onzin. Plots kon ik het belangrijke glashelder van het onbelangrijke scheiden. Noem het gerust een bullshitmeter.

Belangrijk: ik wil een kind. Dat voel ik in het diepst van mijn wezen.

Onbelangrijk: mijn angsten. Die zijn, net als eventuele romantische fantasieën over het moederschap, niet aan de realiteit getoetst. Mijn situatie is anders dan die van mijn moeder. The proof of the pudding is in the eating.

Die nacht werd er ín de kerk gezongen.

De eerste keer vrijen met de opzet om bevrucht te worden, was een heidens, oeroud ritueel. Ik gaf me aan mijn partner op een manier waarop ik me nog nooit aan iemand had gegeven. Ik opende me. Koos bewust en loepzuiver, in plaats van het toeval een waterkansje te geven. Het was alsof er een bliksem door me heen flitste en ik van kop tot teen werd gevuld met licht.

Nieuw leven

Op de afscheidsceremonie voor mijn grootmoeder, die een dikke twee weken later in de tuin van mijn ouderlijk huis plaatsvond, voelde ik me vreemd. Verdrietig natuurlijk, maar ook opgeblazen en moe. Na de ceremonie kwamen de genodigden met me praten en ik kon de smalltalk niet verdragen.

Als er even niemand oplet, vlucht ik de tuin in, naar de kippenren. 'Gaat het?' klinkt het achter me. Het is mijn achterneef, die ik slechts sporadisch zie.

'Ik heb het even een beetje moeilijk', mompel ik en verontschuldigend haal ik mijn schouders op. Hij ombelst me. Dan haalt hij zijn smartphone boven. Zijn vriendin is sinds kort zwanger. Hun laatste bezoek aan de gynaecoloog heeft hij gefilmd. We bekijken het resultaat op een gebarsten schermpje. Boven het zachte tokken van de kippen en het verre getetter in de tuin, boven de jubelende tuinvogels en de wind die raadselachtig door de bladeren ruist, weerklinkt de onmiskenbare hartenklop van zijn ongeboren kind. Samen slaken we een opgetogen kreet. Nieuw leven!

Nadat bijna iedereen naar huis was, bleef ik met mijn moeder, haar Nederlandse vriendin Marianne, mijn stiefvader, oom en vriend aan de keukentafel zitten napraten. Opeens flapte ik eruit dat ik mogelijk in verwachting was. Na al het verdriet welde er een voorzichtige euforie in me op. Er vielen mensen weg in onze kleine familie maar misschien kwam er nu eentje bij! Mijn moeder werd bleek. Ze stotterde dat ze het geen goed idee vond. Wellicht was ze bezorgd, leek

het dubbele rouwproces waar ik doorheen ging haar een totaal onge- schikt moment om een kind op de wereld te zetten. En mogelijk had ze gelijk. Toch was haar reactie een klap in mijn gezicht. Marianne, die kinderen en kleinkinderen heeft, sprak haar vermanend toe. Mijn vriend werd simpelweg razend en stormde met slaande deuren het huis uit. Drie dagen later deed ik een zwangerschapstest.

Mijn vriend ligt in bad en kijkt toe terwijl ik op het staaffe plas. Ik ben een week over tijd. En ja: het is een blauwe plus. Uit verbazing laat ik de stop van de test in de wc-pot vallen.

'We... we zijn zwanger!' stotter ik stralend.

'Laat zien!' lacht mijn vriend en nieuwsgierig steekt hij zijn hand uit. Als een pinguïn schuifel ik naar hem toe, reik hem de zwangerschapstest aan.

'Proficiat!' grijnst hij en ik kus zijn natte gezicht en feliciteer hem ook, hevig ontroerd, met mijn broek op mijn knieën.

Toen ik mijn moeder en stiefvader opbelde met het goede nieuws, was mijn moeder nog te ongerust om enthousiast te kunnen zijn. 'Mijn kind krijgt een kind...' mompelde ze peinzend. 'Kinderen zijn een zegen!' besloot mijn stiefvader aangedaan. 'Ik moet gewoon nog even wennen aan het idee', legde mijn moeder meteen uit. 'Je weet dat ik me altijd nogal traag aan veranderingen aanpas. Het is nog te abstract voor me...' Dat kon ik wel begrijpen.

De IJspiegel

In de weken die volgen, openbaart het leven als zwangere vrouw zich aan me. Ik krijg borsten met blinklichtjes, ben kotsmisselijk, hondsmoe. Naar de supermarkt gaan is een opgave, zowat elk luchtje doet me kokhalzen. Maar het kan me niet schelen want het dient een magisch doel. Voortaan ben ik met twee. Ik leg een dagboekje aan over mijn zwangerschap, waarin ik mijn ervaringen neerschrijf en de gedroogde veldbloemen kleef die ik tijdens mijn verplichte dagelijkse wandelingen pluk. De eerste echo hangt op de koelkast en 's nachts, als ik niet kan slapen van blijdschap, bekijk ik op mijn smartphone opnieuw het filmpje waarin je het hartje mysterieus ziet flikkeren in de donkere holte van mijn baarmoeder – als een verre ster in de nacht. Mijn prille zwangerschap heeft de wereld veranderd. Ik kijk naar alles in functie van mijn kind. Ik ben een doorgeefluik, en alle andere mensen zijn iemands kind.

Nota bene begint de berekening van de negen maanden exact op de dag waarop mijn vader stierf en ik hem moederlijk bijstond. De cirkel van het leven. Eind dit jaar sta ik aan diezelfde poort maar begeleid ik een nieuwe ziel naar het aardse bestaan. Ik zal het zo goed mogelijk doen. Heel bewust, met alle liefde en moed die ik in me heb.

Mijn vriend praat al tegen mijn buik, lacht om de eerste veranderingen die mijn lichaam doormaakt. Ik ben nergens meer bang voor. Niet voor striemen, scheuren en pijn. Niet voor grote veranderingen en oververmoeidheid. Ik geef enkel om het welzijn van ons kind. Nu al is moederschap synoniem voor overgave.

Het viel me moeilijk om de zwangerschap geheim te houden. Het liefst wilde ik het van de daken schreeuwen. Ik nam twee vriendinnen en een pas bevallen kennis in vertrouwen en zij deelden in mijn blijdschap. De kennis woonde in de buurt en raadde me het plaatselijke kinderdagverblijf aan. Een heerlijke plek met lieve juffen en een tuin: daar kon ik mijn ongeboren kind maar beter zo snel mogelijk inschrijven, want de wachtlijst was lang. Ik deed het en voelde me zweverig toen ik een rondleiding kreeg door het gebouw, langs de klasjes van de Snoezels en de Snabbels, de Twinkels, de Fonkels, de Sprankels. Ik was een echte zwangere vrouw! Ik ging een kind krijgen! Eindelijk zou ik weten wat het is om moederliefde te ervaren!

Ik was bijna twaalf weken ver toen ik zat te werken in de zolderkamer van ons huis en overvallen werd door een haast vergeten gevoel van alleen-zijn. De vervuldheid was weg. Ik probeerde nog een tijdje door te werken maar ik kon me niet meer concentreren en stond uiteindelijk op, liep de trap af naar de badkamer en wreef daar met een koud washandje over mijn gezicht. Als een robot liep ik naar de wc, rolde mijn broek naar beneden en ging zitten.

Daar, uit het niets... de bloedvlek. Klein doch onmiskenbaar.

Nog diezelfde avond geeft mijn gynaecologe me een afspraak. Mijn vriend, die naast schrijver ook geluidsman is, is aan het werk op een filmset en kan daar tot zijn spijt onmogelijk weg. Freya, een van de vriendinnen die van mijn zwangerschap op de hoogte is, en die zelf meerdere miskramen kreeg, springt zonder nadenken in haar wagen. Ik tref haar in de wachtkamer van de gynaecologe aan, tussen drie gelukzalige, hoogzwangere koppels.

'Dan ga je me straks in mijn blootje zien', prevel ik gespannen.

Freya antwoordt dat ze een kind heeft gebaard en dus nergens nog vreemd van opkijkt. Ik moet nu gewoon niet alleen zijn. Tijdens het onderzoek houdt ze mijn hand vast. De gynaecologe roert met het apparaat door mijn schoot en bevestigt: het hartje klopt niet meer. De ster is uitgedoofd. Nu moet mijn lichaam haar alleen nog loslaten.

Freya en ik stappen de praktijk buiten. Ze omhelst me, waarbij ze me naar zich toetrok en ik over haar heen gevouwen word – ik ben groter. Als verdoofd kijk ik naar de stoep, naar de klare hemel erboven, de bloeiende struiken in een achtertuin, de zingende fietser die voorbij komt. Freya biedt aan om achter me aan te rijden, naar mijn huis. Ik stap in mijn wagen, slaag erin rechtsomkeert te maken in de doodlopende straat. Rechtsomkeert te maken in mijn hoofd. Dan begin ik te huilen.

Thuis wachten Freya en ik in de tuin tot mijn vriend thuiskomt. Hij rijdt de oprit op, stormt zijn bestelwagen uit, grijpt me vast. Gehuidloos huilen we tegen elkaars hals.

‘Het is zoals het is’, fluister ik. ‘De natuur had vast een goede reden.’

Dat gelooft hij ook. Maar het neemt de pijn niet weg.

Die nacht rol ik me naast hem op als een foetus. Mijn gezwollen borsten en de aanhoudende misselijkheid zijn een misplaatste grap. Slapen kan ik niet.

De gynaecologe – die mijn vriend en ik nog grappend ‘de IJspiegel’ hadden gedoopt omwille van haar emotiearme uitstraling – raadde me aan om mijn miskraam op de natuurlijke manier te laten komen. Dat was het beste voor mijn lichaam. Ze voegde eraan toe dat ik vijf kilo overgewicht had en flink moest sporten en diëten, wilde ik de volgende keer wél gezond zwanger raken. Dat interpreteerde ik alsof de miskraam mijn schuld was.

Na een week kreeg ik lichte weeën die geen verandering brachten. Ik belde de IJspiegel op en zij adviseerde me om nog een week te wachten. Het was extra verdrietig om rond te lopen met een dood vruchtje in mijn schoot terwijl ik net twee familieleden had verloren. Zolang de dood nog in mij zat, kon ik niet aan het derde rouwproces beginnen. Toen er een week later nog steeds geen schot in de zaak was gekomen, bracht de IJspiegel in het ziekenhuis een dubbele dosis medicatie bij me in: dat moest hevige weeën opwekken.

Het is een bloedhete, zomerse zondag en ik zit thuis op de wc te bevallen van een foetus met een naam, een foetus die voor mij al iemand is. Ik wil niet flauw zijn maar ik gil toch van de pijn. Ik moet overgeven en val meermaals in zwijm. Mijn vriend houdt mijn haren uit mijn gezicht, streelt mijn hand, veegt het zweet van mijn slapen, haalt me terug met een kleine pets op mijn wang. De voordeur en het raampje van de wc op de gang staan noodgedwongen tegenover elkaar open omdat het zo warm is. Buiten komen er wandelaars en fietsers voorbij, die doen bij mooi weer graag het natuurgebied aan waarin wij wonen. Ze zullen wel denken dat wij een krijsend varken aan het slachten zijn, voor op de barbecue. Het is een inrieste dag.

Na enkele uren kroop ik geradbraakt de trap op naar bed. Ik had veel bloed verloren maar niets wat op een vruchtzakje leek (dat had ik tussendoor moeten controleren). De volgende morgen belde ik naar een andere gynaecologe in de buurt, waarvan ik had gehoord dat ze wel empathisch was. Ik deed mijn verhaal en zij wilde me onmiddellijk helpen maar helaas liet haar werkschema dat niet toe. Ze raadde me aan om toch een curettage te eisen. En dus maakte ik mijn laatste afspraak met de IJspiegel. Ik belandde in een ziekenhuis-kamer met zicht op de tuin van het kinderdagverblijf waar ik mijn kindje had ingeschreven. Mijn vriend kon er niet bij zijn omdat hij weer op die filmset werd verwacht. Mijn moeder stond naast me en hield mijn hand vast. We keken naar de spelende peutertjes, hoorden hun gedempte kreten door het glas. Na een poos werd ik met een haarnetje en een schort aan door twee verpleegsters weggereden naar het operatiekwartier.

‘Denk maar even aan iets leuks’, zei de IJspiegel daar, haast onherkenbaar in haar blauwe chirurgenuiform met mondkapje. Ik werd verdoofd en zij lepelde mijn baarmoeder leeg als een meloen.

In weëën

Na mijn miskraam moest ik mezelf drie maanden de tijd gunnen om te herstellen. Er werd me aangeraden om nog niet te proberen om weer zwanger te raken. Vanwege de hormonale schommelingen maakte ik kans op een nieuwe miskraam.

Ik trachtte mijn emoties niet op te kroppen maar ze toe te laten. En ik ging zwemmen en diëten om die vijf kilo eraf te krijgen. Dat lukte niet. Bovendien voelde mezelf dwingen tot sporten en honger lijden, niet als de troost die ik op dat moment nodig had. Uiteindelijk besloot ik dat er voldoende vrouwen met licht overgewicht bestaan die gezonde kinderen baren, en zette de opdracht van me af.

De reacties op mijn miskraam waren opvallend. Opeens hoorde ik heel wat vrouwen toegeven dat zij hetzelfde hadden meegemaakt. Voorheen had niemand me daar iets over verteld. Het leek alsof er nog een stevig taboe op rustte. Op het internet las ik dat een misval beduidend vaker voorkomt dan wordt aangenomen. Sommige onderzoeken spraken van één op drie zwangerschappen die zo eindigen, anderen hadden het over één op vier, of één op tien. En ja, vanaf je vierendertigste kon het makkelijker gebeuren. Desondanks had ik, naast een gevoel van leegte, ook de indruk dat ik persoonlijk had gefaald. Ik waande me een mislukte vrouw: er scheelde wat aan mij. Ik schreef een column over mijn miskraam, in de hoop lotgenotes een riem onder het hart te steken. Daar kwamen veel reacties op. Voor de meeste vrouwen was hun foetus ook al echt iemand. Dat kon je pas werkelijk begrijpen, schreven ze, als je het zelf had beleefd.

Er waren ook mensen die minder meelevend reageerden. Via via vernam ik dat een vriendin reeds vier maanden zwanger was. Ik dacht dat zij dat nieuws voor mij had verzwegen omdat ze vreesde dat het te pijnlijk zou zijn. Daarom e-mailde ik haar om haar te feliciteren. Ze belde me op, wilde weten van wie ik het wist en zei: 'Jij kreeg de miskraam die ik zo graag wil.'

Ze noemde het een prenatale depressie. En hoezeer ik daar begrip voor wilde opbrengen, getuigde die uitspraak in mijn ogen van een gebrek aan empathie. Toen ze twee dagen later in een magazine een tekst publiceerde over hoezeer zij zich verheugde op het moederschap, verloor ik al mijn vertrouwen in haar.

Je bent terug!' zegt mijn vriend. Zijn ogen fonkelen. Het is een zwoele zomeravond en we zitten in onze tuin. Ik ben opgewekt, draag een jurk en heb uitgebreid gekookt in de hoop hem wat huiselijke gezelligheid te bieden na weer een lange, vermoeiende werkdag.

'Terug?' vraag ik.

Je was een tijdje verdwenen', verduidelijkt hij. Dat ik niet mezelf was, geen gekke opmerkingen meer maakte, niet langer lachte. Maar vanavond hebben we plezier zoals vanouds en ontwaart hij weer leven in mijn blik.

Ik zie de taferelen van de voorbije maanden aan mijn geestesoog voorbij komen. Ik, die 's morgens mijn tranen in het kussen probeer te verbergen. Ik, die zonder make-up, met ongekamde haren, in een oude training rondloop. Ik, die 's avonds opbiecht dat het weer een moeilijke dag is geweest. En hij, die zich geen moment ergert, die me telkens weer omhelst en begrip opbrengt. Toegegeven, hij en ik hebben een pact: in goede en in kwade dagen. En natuurlijk zou ik voor hem hetzelfde doen. Maar dat neemt niet weg dat ik zijn medeleven geen moment vanzelfsprekend vind.

'Ik heb niets te klagen, hoor', zegt mijn vriend. 'Jij hebt op korte tijd veel verliezen geleden en toch blijf je attent en houd je je krantig.'

Dankbaar maak ik een gekke opmerking – iets waarvan ik weet dat het hem aan het lachen brengt.

De volgende morgen ontwaak ik in een slechte dag. Mijn lijf is een pijnlijke zak waarin ik mijn draai niet vind. Ik wil niet meer verdrietig zijn. Maar over een rouwproces heb je geen controle. Als mijn vriend 's avonds laat thuiskomt, treft hij me somber aan.

'Sorry, het gaat weer niet...' prevel ik beschaamd. Ik wil zo graag terug zijn voor hem. Hij antwoordt dat hevig verdriet in weeën komt, die elkaar in het begin snel opvolgen en gaandeweg grotere tussenpozen kennen. Verlies als een omgekeerde bevalling. Het is een troostend vooruitzicht.

Toch vermoed ik dat ik nooit meer helemaal terug zal zijn. Ik ben voorgoed veranderd. Ik heb nieuwe emoties ervaren die me zachter maken; ik ben mezelf tegengekomen en daardoor sterker geworden. De pijn heeft me gestript. Me naakter doch zuiverder achtergelaten. Mijn relatie heeft zich andermaal verdiept. Mijn vriend en ik weten nu nog beter wat we aan elkaar hebben. Het is gek hoe je telkens weer gelooft dat je onmogelijk nog dichterbij elkaar kunt komen. En het vervolgens toch doet.