

De kwetsbaarheid van een moeder

Veel moeders die ik zie in mijn praktijk, voelen zich kwetsbaar. Allereerst vanwege de open zenuw die je krijgt, als je eenmaal moeder bent. Je wil je kindje(s) overal tegen beschermen en doet er alles aan om ze gelukkig te maken. Maar ook, omdat naar eigen zeggen, hen niks mag overkomen. "Mijn kindjes kunnen mij niet missen. Wat, als mij iets overkomt en ik er straks niet meer ben?" Dit soort gedachten en alle bijbehorende emoties zijn heel begrijpelijk.

Want het is ook doodeng om moeder te worden en te zijn. Je voelt je enorm verantwoordelijk voor je kindje. Je wil niet dat je kindje(s) iets overkomt, of jou en je partner. Dat maakt je kwetsbaar. Hoe goed je je ook verzekert tegen ongevallen, je eigen lot, heb je nu eenmaal niet in handen. Logisch, dat dit dus als erg spannend wordt ervaren door veel moeders.

Hoe ga je hier mee om?

Hoe ga je hier nu mee om? Dat enorme verantwoordelijkheidsgevoel, die soms wat over beschermende houding, waar overigens niks mis mee is? Hoe houd je het voor jezelf behapbaar en houd je jezelf op de rails, als sommige wagons in je hoofd soms ontsporen?

Door eerlijk te zijn over wat je voelt en hierover te praten met anderen. Je hoeft dit soort moeilijke gedachten niet alleen te *handlen*. Praat erover! Met wie dan ook, dat lucht vaak al enorm op. Daarnaast is het belangrijk dat je leert accepteren, dat je deze angsten nu eenmaal hebt. Dat ze bij jou als persoon horen. Nee, je hoeft ze niet leuk te vinden. Je mag er van balen. Het enige wat je hoeft te doen, is ze te accepteren voor wat ze zijn: gedachten of gevoelens van voorbijgaande aard. Dat klinkt makkelijker dan het is en vraagt veel oefening.

De acceptatie van je eigen kwetsbaarheid en emoties is echter wel de sleutel tot verandering. Want hoe hard je er ook voor weg wil rennen of hoe hard je er ook tegen vecht: deze gedachten horen bij jou en zijn deel van wie jij bent. Die gaan niet ineens op magische wijze veranderen of weg. Was het maar zo makkelijk!

Accepteer je kwetsbaarheid

Dus accepteer je kwetsbaarheid! Omarm je soms ingewikkelde en confronterende gedachten. Pak ze vast en bekijk ze van dichtbij. Hoe voelt dat? Kies vervolgens een metafoor die voor jou goed visualiseert, Dit kan een wolk zijn, een mand of een doos. Sommigen doen een dikke jas uit, bijvoorbeeld. Stop deze gedachte en emotie bewust in de door jou gekozen metafoor en laat hem wegdrijven, vliegen, etc. Je zal merken, dat deze gedachten en emoties soms aan het begin, heel vaak terugkomen. Dat is heel normaal. Schrik daar niet van. Na een tijdje, meestal een week of twee, drie, ga je er handiger in worden en merk je dat je rustiger wordt. Het is net als fietsen. Eerst ga je een paar keer onderuit en uiteindelijk leer je *steady* te fietsen, zonder steeds om te vallen. Zo werkt het met *mindfulness* ook. Natuurlijk zal je de rest van je leven nog gedachten hebben, die je niet fijn vindt en natuurlijk zal je nog eens van die fiets afvallen. De truc is, om er steeds weer op te blijven klimmen en door te gaan. *Just keep cycling, just keep cycling.*

Merk je, dat ook jij gebukt gaat onder de intense angsten, die met het moederschap gepaard gaan? Lig je wakker, omdat jou niks mag overkomen? Wil je weer relaxter in het leven staan? Mail dan naar info@froufroubegeleiding.nl