

‘Ik wil niet meer geleefd worden...’

Anna, een jonge tengere vrouw van eind dertig kijkt me met vermoeide blik aan. ‘Ik overzie het allemaal niet meer’, zucht ze. We lopen samen een schuine modderige helling af in het bos, waarbij het oppassen is om niet uit te glijden. Beneden gekomen vraag ik haar een boom uit te zoeken die symbool staat voor hoe zij op dit moment haar leven ervaart. Ze kijkt zoekend rond.

Dan ineens stapt ze op een boom af met twee stammen. ‘Hij staat er ook nog echt!’, zegt ze verbaasd en lachend. ‘De ene stam staat voor het willen en de andere voor het moeten.’ Legt ze uit. ‘Er zijn veel dingen die ik graag zou willen: Ik zou graag mijn eigen yogastudio inrichten, met een landwinkeltje voor mijn natuurproducten. De ruimte heb ik al als we de schuur achter op het land zouden opknappen. Heerlijk lijkt me dat! Mensen ontvangen en een moment van rust bieden. Ik zou vaker willen afspreken met vriendinnen en lekkere wandelingen willen maken. Of gewoon even niksen, iets gezelligs doen met mijn kinderen of een goed boek lezen. Maar ja... ik kom er niet aan toe, omdat ik zoveel moet. Ze zucht weer.

Ik vraag haar te vertellen over de stam die staat voor het ‘moeten’. Ze woont achteraf op een boerderij waar elk weekend geklust wordt. Altijd is er wel een ruimte die verbouwd wordt. Een gevalletje van ‘help mijn man is klusser en ondernemer’ grapt ze. ‘Hij heeft altijd wilde plannen en ik regel alles op en voor de boerderij en voor de kinderen. Daarnaast doe ik het een en ander aan vrijwilligerswerk. Haar gezicht betreft. Het is alles bij elkaar zoveel, dat ik niet meer toekom aan die andere stam, het willen, aan mezelf.’

We kijken samen naar de boom met dubbele stam. De stam van het moeten is duidelijk dikker. Hij heeft veel zijtakken (haar verantwoordelijkheden) De stam van het willen is fragieler met groene blaadjes (energie gevend) en probeert een weg naar boven te vinden, vertelt ze beeldend. Ik vraag haar hoe dit zo voelt voor haar, de disbalans tussen voelen en moeten. ‘Als geleefd worden’, zegt ze met moedeloosheid in haar stem. Ik voel me moe en leeggezogen.’ Ze is vorig jaar ernstig ziek geweest en het heeft haar doen beseffen dat het leven zomaar voorbij kan zijn. ‘Ik was er bijna niet meer geweest’ vertelt ze, ‘en daardoor ga je toch anders kijken naar de zin van wat je allemaal doet. Voor je het weet kan het allemaal voorbij zijn en ben je alleen met druk geweest met dingen die niet belangrijk zijn. Ik wil niet meer geleefd worden. Ik wil bewuster keuzes maken. Ik ben alleen zo chaotisch, dat ik niet zou weten waar ik moet beginnen...’

Om meer zicht te krijgen op wat ze dan allemaal ‘moet’ vraag ik haar voor elke klus een tak van de grond te pakken. Hoe groter de tak, hoe meer belastend de taak is. Ze pakt een eerste tak en begint: ‘Ik regel dat de werklieden voorzien worden van een lekkere lunch, voer de dieren en laat de honden uit, zorg dat de kinderen gebracht en gehaald worden naar school en het sporten, help hen bij hun huiswerk, ben overblijfmoeder op school en geef er één keer dag week yogalessen, doe vrijwilligerswerk bij de zorgboerderij in de buurt.’ Als snel heeft ze haar handen vol met takken en gaat nog door: ‘Ik doe het tuinonderhoud van de boerderij, oogst al het fruit en maak er jam of sap van van voor lokale winkeltjes en restaurants.’ (Ze heeft daar haar eigen bedrijf van gemaakt) ‘Ik sta op braderieën en markten met deze biologische producten. Ik doe de boekhouding van mijn bedrijf en van ons huishouden.’ Ze spreekt gejaagd, blijft dingen opsommen en takken rapen.

'Ik rem mijn man af in al zijn wilde plannen (ze pakt hiervoor een hele dikke tak!) Hij voegt namelijk telkens nieuwe dingen toe aan mijn lijst van moeten. Dan heeft hij weer een nieuw verbouwingsplan terwijl er nog drie gaande zijn. Laatst had ineens kippen en een pauw gekocht, waarvoor *ik* dan mag zorgen in de praktijk. Of hij heeft weer een nieuwe hobby of werkproject bedacht, waardoor hij nog meer van huis is. En dat betekent dat ik nog meer te regelen heb hier thuis!'

Ik besluit even mee te doen door de rol van haar man te spelen en nieuwe ideeën te opperen. Ik geef haar telkens nog een extra tak en zeg; Anna laten we de keuken aanpakken, laten we een paar Galloway runderen nemen' of 'Anna ik ga een managementcursus volgen...' We krijgen er samen lol in en ze zegt enthousiast: 'Ja, dat zou hij echt kunnen zeggen ja!'

Ze wil net een nieuwe tak pakken voor het volgende moeten-item, als ze een paar takken laat vallen. Al balancerend met de overgebleven takken in haar armen, wil ze deze weer oprapen. Ik gebaar haar even te wachten. Ik vraag haar of dit misschien symbool staat voor iets wat in het dagelijks leven ook gebeurt. Ze denkt even na en zegt dan vol herkenning: 'Ja, dan overzie ik het niet meer en vergeet ik dingen, ik laat dan letterlijk per ongeluk iets vallen!' Dan zijn mensen geërgerd of teleurgesteld en ga ik nog harder mijn best doen om alles te regelen. Ze staat nog steeds met de zware bos takken in haar armen. Hoe is dat voor jou om zo te staan met die zware bos en met enkele gevallen takken op de grond? De tranen komen op en ze fluistert 'zwaar, alleen, het is te veel, ik voel me overprikkeld... en schuldig om de gevallen takken'. Waar heb je behoefte aan? 'Om het neer te leggen en overzicht te krijgen', antwoordt ze.

Ze legt de takken geordend neer in een kring en kijkt ernaar. Ik vraag haar nog eens te benoemen waar elke tak voor staat. Als ze dat gedaan heeft valt haar iets op: 'Het zijn voornamelijk dingen die ik doe, omdat anderen dat verwachten van me. Ook als het helemaal niet bij me past, zoals de boekhouding doen bijvoorbeeld. Ik zou meer ruimte willen hebben voor de dingen die ik voor mezelf zou willen. (stilte) Dan moet er dus iets af, zucht ze. ik doe dat telkens niet, omdat ik mensen niet wil teleurstellen....' Ze kijkt treurig. 'Maar als ik zo doorga, wordt ik alleen maar geleefd en leef ik niet echt!' Haar blik is op slag anders. Ineens ziet ze glashelder welke dingen eraf zouden moeten. Ze haalt daadkrachtig weg wat niet echt belangrijk is, maar wat is ontstaan uit gunsten voor anderen. 'Overblijfmoeder zijn. Het is zo gegroeid, zegt ze, maar het is niet wat ik wil blijven doen. Ik wil ruimte maken voor de wil-dingen. De boekhouding zou ik wellicht kunnen uitbesteden. Zo niet mijn ding! Die cijfers en structuur vreet energie voor mij met mijn chaotische hoofd.' Ze haalt rigoureus weg wat weg kan. 'Kijk, wat er nu ligt zijn de dingen waar ik echt aandacht aan wil blijven besteden.'

We kijken naar wat er nu ligt en naar de boom waarmee het begon. Hoe voelt het zo? vraag ik? 'Beter, opgelucht,' antwoord ze. We vervolgen onze wandeling en praten over hoe ze het concreet gaat aanpakken deze dingen los te laten.