

Ik zie jou

Wat jij in je handen hebt, is voor jou. Ook al hebben onze paden elkaar misschien nooit gekruist, wij ademen dezelfde lucht. Ik ben geweest, waar jij nu bent. Ik zie hoe jij zorg draagt. Ook als je dreigt te bezwijken onder het gewicht. Als iedere stap te veel lijkt. Maar weet: iedere stap is er een. Laten we samen ademen. Laten we samen stappen zetten. Laten we elkaar zien. Want ik zie jou.

Liefs, Irene

Disclaimer

Zoals iedereen, doe ik ook maar wat. Vogel ik het leven uit terwijl ik het pad volg dat zich voor mij ontvouwt. Soms huppelend, stilstaand, rennend, dan weer struikelend. We hebben allemaal een persoonlijke reis, waar geen handleidingen voor bestaan. Persoonlijk – maar zeker niet alleen. Want wij allen staan op de schouders van degenen die ons zijn voorgegaan. Zoals ze in het Engels zo mooi uitdrukken: *we're standing on the shoulders of giants*. Dat kunnen onze ouders of grootouders zijn, die hun levenservaringen met ons hebben gedeeld. Maar ook andere familieleden, vrienden, collega's, docenten of burens kunnen op bepaalde momenten belangrijke inzichten verschaffen. Een rol die op verschillende manieren in mijn leven is ingevuld, soms heel onverwacht. Een quote op Instagram, een interview in een blad. Een stuk uit een songtekst. Allemaal waardevol; al die momentopnames van degenen die heel dicht bij me staan tot input van onbekenden: samen geven ze me het gevoel dat er een mentor met me meereist. En dat gevoel wil ik op mijn beurt graag aan anderen geven.

“Als of omvallen
een optie is.”

Ieder op ons eigen manier dragen we. Daar is geen goed of fout bij, we verhapstukken wat we kunnen. Ik ken vrouwen die zóveel voor hun kiezen krijgen dat ik denk: hoe bestáát het dat ze nog staan. Toen ik dat vroeg, kreeg ik schouderophalend terug: 'Alsof omvallen een optie is. Kan niet, ik draai het gezin alleen, mijn eenmanszaak, mantelzorg voor mijn ouders. Ik moet wel door, dus doe ik dat.' Zó herkenbaar. Ook al ben ik soms zo moe dat ik me betrap op een duistere gedachte: wat als ik nou eens een ongelukje zou krijgen...? Niets onherstelbaars, maar genoeg om me gekluisterd te houden aan een ziekenhuisbed. Zodat ik éven, een paar dagen maar, niets meer hoeft... Ik zei het toch al: duister. Ben ik zeker niet trots op. Maar ik deel het hier wel, met schaamrood op mijn wangen. Omdat ik me soms echt zo voel. En met mij, weet ik inmiddels, zijn er veel meer vrouwen die zoveel op hun bord hebben liggen. Veel te veel. Maar omvallen, dat doen ze niet. Nee, ze verleggen steeds weer hun grenzen. Hoe is het mogelijk dacht ik. Totdat ik erop werd gewezen: dat doe jij toch ook...? Soms zie je het zelf niet. Zijn er anderen nodig om je te confronteren. Ook daar hebben we elkaar voor nodig.

Ik geloof dat we allemaal een doel hebben in het leven: een bijdrage leveren aan het grotere geheel, op je eigen, unieke manier. Krijg je op je bord wat je aankunt? Daar moet ik het antwoord op schuldig blijven. Ook ik heb me wel eens afgevraagd, als kind en als volwassene: waarom? Maar nooit: waarom ik. Uit iedere gebeurtenis tracht ik te putten om steeds een betere versie van mezelf te worden.

Sinds de ziekenhuisopname in Maastricht en daarna weer de pandemie, schrijf ik op wat me bezighoudt. Dagboeken maar ook losse aantekeningen of notities in mijn agenda. Een stukje beroepsdeformatie in een tak van sport waarbij oog voor detail essentieel is, maar privé dient het een ander doel. Het teruglezen herinnert me aan mijn diepste pijn, mijn grootste geluk en

alles ertussenin. Opdat ik niet vergeet hoe groot of klein mijn hobbels waren, wat me raakte en waarom. Waardoor ik mezelf steeds beter leer kennen. En ik weet: ik heb ongelofelijk veel om dankbaar voor te zijn.

De afgelopen jaren voelde ik steeds sterker: doe het. Deel je verhaal. Deel je inzichten. Deel je dankbaarheid. Ook al vind je het doodeng, waag die sprong. Misschien wel het spannendste wat je ooit hebt gedaan. Maar doe het: ongefilterd jezelf blootgeven op een manier die je nooit had kunnen bedenken. Jij hebt je nooit willen laten leiden door angst. En ja, er zijn absoluut verhalen die groter zijn. Maar wat als je misschien een verschil kunt maken voor anderen, hoe klein ook, zoals anderen het verschil voor jou maakten...?

“Doe het. Deel je
verhaal.”

Wat jij in je handen hebt, is dan ook voor jou. Jij bewandelt je eigen pad, net als ik. Maar al hebben onze paden elkaar misschien nooit gekruist, wij ademen dezelfde lucht. En waarschijnlijk hebben we veel meer met elkaar gemeen dan op het eerste oog zichtbaar is. Tijdens mijn eigen reis putte ik kracht uit delen. Het delen van ervaringen, van gevoelens, van uitdagingen, van lief en leed. Herkennen en erkennen, de basis voor verbinding.

Laten we elkaar zien. Want ik zie jou.

Van kipfilet tot krachthonk

Ik overdrijf niet als ik zeg dat ik altijd best tevreden ben geweest met mijn buitenkant. Waar veel vrouwen – van alle leeftijden – veel te kritisch zijn over hun lijf en leden, vond ik eerlijk gezegd dat ik er best mee door kon. Zeker geen topmodel – hoe dat er volgens de waan van de dag dan ook uit zou moeten zien – maar niks om van wakker te liggen. Zelfs te midden van het visuele geweld van alle (social) media en klatergoud van de showbizz, inclusief influencers met killerbody's op parelwitte stranden met de laatste cocktailhype, zorgvuldig gesoigneerd, wist ik me prima staande te houden met mijn volle 1 meter 64.

Waar mijn vertrouwen vandaan komt? Mijn vader was weliswaar niet dagelijks aanwezig in mijn leven, maar hij heeft me altijd laten weten dat mijn zusje en ik de mooiste meisjes van de wereld waren, dat we het goed deden en liet ons voelen dat hij trots op ons was. Blijer kon je mij niet maken als kind. De impact van zijn woorden was groot – mijn vaders goedkeuring betekende de wereld voor me. Wij communiceerden zoals het echte Italianen betaamt door de liefde voor eten. Hij was ook degene die me leerde koken toen ik ging samenwonen: 'Pap, help! Deze Surinaamse man is een fantastische chef, bij hem kan ik echt niet aankomen met pannenkoeken met stroop!' Toen hij alzheimer had, niet meer goed uit zijn woorden kwam, maakte ik voor hem *melanzane alla parmigiana*. Zijn oplichtende ogen, met volle mond, zijn genieten: ik voelde me weer dat kleine meisje op wie papa zo trots was.

Ik overdrijf niet als ik zeg dat ik zeker wist dat ik het zomerjurkje dat ik zonder te passen in mijn koffer had gegooid voor de jaarlijkse familietrip naar Italië, per ongeluk niet in de juiste maat besteld had. Want gek genoeg kreeg ik de rits niet dicht. Onhandig, want voor niets meegesleept, maar kan gebeuren. Gelukkig had ik meer nieuwe aankopen bij me. Maar ook die ene broek kreeg ik niet eens over mijn heupen. Muurvast, geen beweging in te krijgen. Dacht oprecht: ligt aan die broek. Soms valt hij gewoon wat kleiner uit. Maar toen ik ook klemvast kwam te zitten in een jurkje van vorig jaar, deed ik het enige zinnige wat een Italiaanse vrouw op zo'n moment kan doen. Ik deelde het Grote Mysterie der Krimpemde Kleding met mijn moeder.

Goed, mijn moeder dus: zij knipperde niet met haar ogen toen ze me fijntjes mededeelde: 'Tsja, lieverd, da's de leeftijd. Hoort erbij. Heb je, hè, met die hormonen. Alles verandert. Ook je lijf.' Ik trok een wenkbrauw op. Had ik dat nou goed verstaan? Durfde ze het echt op de óvergang te gooien? En wie of wat bepaalt dan dat je écht daar bent? Moest je dat laten meten bij de huisarts? Kom op zeg, doe éven normaal, ik moest nog 46 worden. In mijn hoofd een meisje, dat het nog steeds over 'jongens' had als ze doelde op volwassen mannen. Degene die altijd op gewicht is gebleven, ondanks het Italiaanse kokkerellen. Zelfs tijdens mijn zwangerschap: dikke buik maar verder niks te zien. Waardoor ik een arme bouwvakker de stuipen op het lijf joeg, toen hij naar me floot en ik me vervolgens omdraaide. Hij stikte nog net niet in zijn koffie bij de blik op mijn overduidelijke aanstaande moederschap. Pruttelde nog iets van excuses, die ik blijmoedig wegwuifde.

“Tsja, lieverd,
da's de leeftijd.”

Ik overdrijf dus wederom niet als ik zeg dat ik hier niet klaar voor was. Perimenopauze, zo blijkt de officiële benaming. In de volksmond ook wel bekend als 'overgang'. Overgang?! Overgang naar wat? Naar belegen, oud, afgeschreven? Definitief het einde van jong en veelbelovend? Hoewel ik vrouwen om me heen heb die vervroegd de overgang in gingen, en nog steeds uitermate cool en sexy zijn, was het voor mij een ver-van-mijn-bedshow. Later was ineens nu geworden. Dus had ik echt even de tijd nodig om me te verhouden tot blijkbaar mijn nieuwe normaal. Vroeg ik me af wat het zou betekenen, voor de rest van mijn leven. Was dit iets wat ik voor mezelf zou houden, doen alsof mijn neus bloedde in plaats van mijn baarmoeder? Misschien moest ik dit fenomeen uitsluitend achter gesloten deuren op fluis-tertoon bespreken met mijn vriendinnen? Of zou ik het juist van de daken moeten schreeuwen, om de wereld bewust te maken van het ongemak wat er onherroepelijk komt kijken bij het vrouw zijn? Al die taboes, over haar op plekken waar het moet (lange golvende lokken! volle wenkbrauwen! lange wimpers!), over haar waar het absoluut niet mag (overal behalve de vorige drie plekken), over menstruatie, over maandverband waar uitsluitend reclame voor mag worden gemaakt met bláuwe vloeistof omdat het anders de tere mannenzieltjes zou kunnen schaden terwijl wij vrouwen als geen ander weten hoe die *50 shades of red* eruitzien.

Definitief nooit meer vruchtbaar zijn... Wat in mijn geval oké is trouwens, gezegend met twee prachtige jongens. Ooit heerlijke baby's en nu hard op weg naar hun steeds zelfstandiger leven. Ook een mooie fase. En het echte primaire zorgen doe ik nu met liefde voor hond en kat. Wat ik de mannen die ik date ook meteen duidelijk maak. Nog net niet als openingszin, maar ik gooi het wel graag meteen op tafel tussen de chardonnay en borrelnoten: kinderwens? Mij niet meer bellen.

Na een tijdje broeden op het concept ‘overgang’, hakte ik de knoop door zoals ik de meeste knopen in mijn leven doorhak. Ik zou dat wat me overkwam niet ontkennen, maar accepteren. En daar op mijn manier mee dealen, met overgave. Net als ik eigenlijk altijd heb gedaan bij uitdagingen die op mijn pad kwamen. Ontkennen had trouwens sowieso niet zoveel zin, want sinds pakweg mijn vijfendertigste waren de veranderingen langzaam maar zeer zeker ingetreden. De eerste grijze haar die zich ongevraagd aandiende. Na een slopend event waar ik van wakker had gelegen trof ik behalve een hoofd wat nog niet uitgedekt was, een Grijze Haar. In mijn wenkbrauw. Ik weet nog dat ik hardop gilte voor de spiegel. Waarvan een vriendin zei: ‘Schat, wees er maar trots op. Je hebt iedere grijze haar dubbel en dwars verdiend.’ Wat zeker waar is, maar die landingsbaan laat ik fijn iedere drie weken bijwerken. Tot ik er op een dag misschien genoeg van heb, maar daar ben ik nog niet. Liever verdraag ik het leven waar ik kan.

**“Geen enkele vrouw
zou zich hoeven te
verontschuldigen voor de
keuzes die zij maakt.”**

Noem het wat je wil, Italiaanse ijdelheid wellicht – mijn *nonna* trippelde tot op het laatst met hakken en keurig gekapte haartjes over de Sardijnse straten – maar ik voel me er goed bij. En dat is genoeg. Basta. Geen enkele vrouw zou zich hoeven te verontschuldigen voor de keuzes die zij maakt. Mijn keus om zonder make up een online vergadering bij te wonen met een klant aan de andere kant van de wereld omdat het tijdsverschil me dwingt om me bij het krieken van de dag te melden. Mijn keus om op rubberlaarzen

in mijn oudste kloffie naar de supermarkt te gaan. Maar ook mijn keus als ik die andere kant wil laten zien. Het recht van iedere vrouw: zelfbeschikking, op ieder vlak. En daar valt ook onder: welke kant wil je wanneer tonen. Je kunt mij in volle glorie tegen het lijf lopen met een blotebillengezicht, zonder een spoortje make-up. Lekker, hoor, incognito grijpen naar de spruitjes, kwark en pindakaas. Maar eerlijk is eerlijk: op sommige momenten ben ik echt te lui om me in de foundation, lipstick en blush te hijsen.

En ja, de tijd die zo razendsnel voortdendert heeft impact op mijn lijf. Minder strak, rimpeltje hier, krasje daar. Wat ik liet gebeuren – blijkbaar grijp ik alleen in als ik het ernstig genoeg vind. Bovendien kun je met lange broeken of rokken die hangknieën prima buiten beeld houden. Maar toen kwam de dag dat ik merkte dat ik moeite had met opstaan. Even snel bukken en dan weer soepeltjes omhoog, of de trap op huppelen, het was me niet meer moeiteloos gegeven. De ooit zo vanzelfsprekende bewegingen werden zwaar. De elegante, lichtvoetige speedboot die mijn lijf ooit was, dreigde te verworden tot een krakende, piepende roeiboot.

Dus ontkende ik het niet, maar ging over tot actie. Geheel op z'n Irene's: aanpakken wat kan. Groef in de keukenla naar het pasje van de sportschool, waar ik een jaar geleden al een abonnement had genomen. Waarmee ik mezelf meteen had aangesloten bij het leger van 'zij die trouw iedere maand betalen maar nooit een voet over de drempel zetten' (dit is waar sportscholen op schijnen te draaien). Over drempel gesproken: ik kan haarfijn duiden waar die weerstand bij mij zit. In de sportschool kun je niets faken. Niet dat ik als een oplichter door het leven ga, maar zodra ik iets nieuws tegenkom wat ik spannend vind, heb ik de onbedwingbare neiging om er op hoop van zegen tóch in te duiken. En onderweg bij te leren, waardoor ik me er op de een of andere manier wel doorheen struikel. Dat is precies hoe ik als ondernemer ben gestart en mijn bedrijven heb opgebouwd.