

## KINDERLOOSHEID EN DE ONZICHTBARE IMPACT



TEKST: SIMONE SINJORGIO FOTO: PRIVÉBEZIT

Door de jaren heen heb ik me met mijn kinderloosheid kunnen verzoenen. Het verdriet en mijn gemis heb ik steeds meer kunnen verweven in mijn leven. In het verleden kon ik dagen niet meer stoppen met huilen of nog dagen last hebben van een opmerking. Dat is veranderd. Als iets mij raakt, laat ik het toe. Ik ga me niet meer verdedigen. Maar ik laat het verdriet ook niet meer mijn dag vergallen of overheersen. Ik sta mezelf toe er maximaal 30 minuten boos of verdrietig of wat dan ook over te zijn. En er van alles van te vinden. Maar dan pak ik mezelf op, breng mijn lijf actief in beweging en ga echt wat doen. Niet om het weg te drukken, maar door bewust een andere keuze te maken en afleiding te zoeken. Mijn pijn en verdriet staat niet meer op de voorgrond, maar ligt elke dag opnieuw wel op de loer.

### Kinderloos ben ik levenslang

Sommigen vinden dat negatief of zwaar klinken, want een leven zonder kinderen kan toch ook heel mooi zijn. Klopt, ik heb veel in mijn leven om dankbaar voor te zijn. En dat ben ik ook. Ik kan enorm genieten van mijn vrijheid, mijn praktijk, mijn partner en onze hond. En het leeuwendeel van mijn dagen kan ik de focus leggen op wat er wel is in mijn leven.

De realiteit is echter dat ik – net als ieder ander mens – ook dagen heb dat ik minder goed in mijn vel zit. Het leven gaat bij niemand over rozen. En ook ik heb te maken met teleurstellingen, verwachtingen die niet uitkomen of dagen dat alles verkeerd gaat. Soms denken mensen dat ik als psychotherapeut nergens meer last van heb. Niets is minder waar. Dagen, weken, maanden kunnen voorbijgaan zonder dat ik erdoor geraakt word of er persoonlijk mee bezig ben. En dan komt die ene dag waarop ik goedgehumt de deur uitstap. Bam! De knoop in mijn maag spant aan, als een bliksemschicht schiet er pijn door mijn hele lijf en ik sla dicht. Ineens is de oude pijn er weer.

### Je lijf is ongelooflijk slim

Bij elke emotie reageert je lijf instinctief op basis van de natuurlijke vlucht-, bevries- of vechtrespons. Dit is mede gebaseerd op je eigen (kind)ervaringen en (kind)conclusies. Deze vorm van stress of spanning kan

voor even zijn, zoals bij een schrikreactie. Maar bij de repeterende intense rouw of pijn, zoals na het doorlopen hebben van vele vruchtbaarheidsbehandelingen, niet succesvolle terugplaatsingen, miskramen en uiteindelijk kinderloos blijven, kan de spierspanning en stress chronisch worden. Spieren zetten zich vast in je rug, nek of schouders, waardoor je lijf blokkeert. Het stroomt niet meer. En daardoor zit je niet lekker in je vel.

Alles wat je meemaakt, elke dag weer, neemt je lijf waar. Bewust en onbewust. En op basis van wat je ervaart, maak je herinneringen, plaatjes in je hoofd en ontstaat een interpretatie. In een razend tempo koppelt je lijf er ook een gevoel aan. Alles wordt opgeslagen. Al je zintuigen en eerdere (kind)ervaringen spelen dus een rol in hoe je iets ervaart, opslaat en herinnert. In een 'split second' kunnen de tranen in je ogen springen als je terugdenkt als die ene puntie die zo'n pijn deed. Of dat je vlinders in je buik krijgt als je terugdenkt aan een moment dat je super verliefd was. Nog voor je het met je hoofd kunt bedenken, reageert je lijf al.

#### **Lichaamsreacties hebben continu invloed op wat je doet of niet doet**

Spanning en onzekerheid over je toekomst roepen gedachten, gevoelens en allerlei reacties op in je lijf. Dit heeft meestal te maken met je opwinden en druk maken over dingen waar je geen invloed (meer) op hebt. De onmacht erover kost je bakken met energie en zet gedachtestromen in je hoofd vol aan. Het is enorm verleidelijk om je gedachten te geloven en aan te nemen als waarheid. Jij bent de enige die kan bepalen of het ook echt waar is en jij bent ook de enige die uiteindelijk bepaalt hoe je met een gedachte omgaat. Zo kan bijvoorbeeld een negatieve gedachte over een goed bedoelde opmerking van iemand niet eens ontstaan wanneer je goed in je vel steekt. Dus tijd, omstandigheid en jouw stemming hebben hier ook een rol in.

#### **Gedachten beïnvloeden je emoties**

Uiteindelijk zijn gedachten met name mentale gebeurtenissen die zich in je hoofd afspelen. Het zijn geen feiten. Over alles kun je gedachten hebben, maar je bent niet je gedachten. Gedachten komen en gaan. Gedachten beïnvloeden je emoties. Ze bepalen mede welke keuzes je maakt (of niet) en hoe jij jouw leven invulling geeft. En als je weer de regie krijgt over je gedachten, bepaal je ook in grote mate hoe jij je voelt. Het is mogelijk! Hierbij een oefening met tips.

## **OVER ALLES KUN JE GEDACHTEN HEBBEN, MAAR JE BÉNT NIET JE GEDACHTEN**

## DE GEDACHTEN

# NEMEN JE MEE NAAR HET VERLEDEN, JE ADEMHALING BRENGT JE TERUG NAAR HET HEDEN

Richt je aandacht op wat anders, zoals je ademhaling. Als je hoofd overuren draait, richt je aandacht BEWUST op wat anders. De meest effectieve manier is door te focussen op je ademhaling. De gedachten nemen je mee naar het verleden, je ademhaling brengt je terug naar het heden. Je hoeft niets speciaals te doen. Sluit je ogen en leg je handen op je buik. Voel hoe je handen op en neer gaan door je ademhaling. Adem ook eens wat langer uit. Dit maakt je vaak rustiger.

### Doe vervolgens een lichaamsscanner

Neem je lichaam tijdens het ademen waar van je voeten naar je hoofd en probeer je bewust te zijn van een deel in je lichaam dat ontspannen of levendig aanvoelt. Plaats je handen op die plek en adem rustig door. Je zal merken dat de ontspanning zich verspreidt naar andere lichaamsdelen. Sluit deze oefening af door je uit te rekken en je lichaam te bewegen in de ruimte.

### Maak altijd nadien verbinding met anderen

Breng jezelf na bovenstaande oefening ALTIJD in verbinding met anderen. Zoek contact met je partner, een goede vriendin of vriend. En praat over je gevoelens, en wat er net door je heen is gegaan. Vraag om een knuffel. Aanraking kalmeert stress in ons lichaam. Door omstandigheden kan deze aanraking wellicht niet. Bel dan een vriend(in) op die je vertrouwt en deel je emoties, gedachten en ervaringen. Laat je zien en horen! En stel jezelf ook beschikbaar om hetzelfde voor anderen in je omgeving aan te bieden.

Bewustzijn van wat je doet en waarom je iets doet geeft je keuzevrijheid en dat maakt de weg vrij om dingen in je leven anders te benaderen. Bouw aan je sociale netwerk en praat veel met familie, vrienden en collega's. Je bent meer dan alleen je kinderloosheid.



In haar **Praktijk de Diamant** (door polijsten ga je schitteren) biedt **Simone Sinjorgo** lichaamsgerichte psychotherapie, waarbij ze werkt met het samenspel van lichaam, gedachten, emoties en gevoelens. Ze geeft behandelingen op maat, tijdens het traject van vruchtbaarheidsbehandelingen, maar ook als het boek 'kinderen' definitief gesloten is of wordt. Ook geeft ze lezingen en workshops. [www.praktijkdediamant.nl](http://www.praktijkdediamant.nl)

Simone schreef een boek **Onvervulde Kinderwens** - verborgen lichamelijke impact met meer dan 100 lichaamsgerichte oefeningen en tips om je leven in B.A.L.A.N.S te brengen. Vanaf 15 mei te koop via de boekhandel en online webshops.

