

Keuzes

Met mijn meiden speel ik het spel *Levensweg*. Al voordat we starten, moet je kiezen: carrière of eerst naar de universiteit. De laatste maakt dat je in het spel meer geld kunt verdienen doordat je dan keus hebt uit carrières met een hoger salaris, zoals dokter, advocaat of accountant. Mijn oudste dochter, die van leren houdt, kiest uiteraard voor de route universiteit, terwijl de jongste gewoon gelijk wil kiezen uit de carrièrekaarten. Als je 6 jaar oud bent, is een langetermijnkeus ook nog lastig. Vervolgens moet je tijdens het spel allerlei keuzes maken zoals trouwen, een gezin of vervroegd met pensioen, waarbij de afweging van de meiden een mooi inzicht geeft in hun denken. Zo gaat de jongste echt pas met pensioen als haar man dat ook doet, anders is ze zo alleen, terwijl de oudste kansen ziet om nog even wat extra salaris te ontvangen als ze nog even doorloopt op het bord.

Wanneer ze in bed liggen, denk ik na over de keuzes die ik zelf gemaakt heb. Van Gael schrijft in een artikel met de titel 'Als de chirurg in zijn eigen vingers snijdt' dat we als psychotherapeuten een bijzondere beroepskeuze hebben gemaakt. Vaak hadden we zelf thema's in ons gezin van herkomst die een reden zijn dat we hebben gekozen voor dit beroep, wat tegelijkertijd ook een kwetsbaarheid is en waarbij aandacht voor zelfzorg belangrijk is. Maar hoe doe ik dit dan zelf? Wat heeft mij gedreven om psycholoog te worden? En hoe combineer ik dit met andere keuzes in het leven, zoals het hebben van een gezin, sociaal leven en sporten?

Al vanaf dat ik 6 jaar oud was, wist ik het zeker: ik word dierenarts! Ik was dol op dieren en het leek

mij zo leuk om dieren beter te maken en te helpen. Op de middelbare school kwam dit 'verrassend' ook steeds uit de beroepskeuzetesten, dus koos ik voor een Natuur en Gezondheid Profiel. En hoe harder mensen riepen dat ik best nog kon veranderen qua keuze en of het niet een kleinemeisjesdroom was, hoe meer ik volhardde in mijn uitgestippelde pad. Dat ik, na een nare prik op mijn 14e, enorme prikangst had, liet ik niet in de weg staan van mijn droom. Tot ik op mijn 17e een meeloopdag bij de universiteit had en ik mij totaal niet fijn voelde bij Diergeneeskunde en het gelijk moeten kiezen voor een type dier (huisdier, vee of grote dieren) mij niet paste. Ik wilde gewoon alles. Braaf als ik was, ging ik ook naar de meeloopdag kinderpsychologie, want dat vond mijn moeder passend. Dit was een topmiddag en ik voelde mij er zo thuis. En zo geschiedde het dat ik switchte. Het kostte mij een etentje met mijn oom, met wie ik als 10-jarige een weddenschap had afgesloten ...

Pas in mijn vervolgopleidingen werd ik geconfronteerd met de vraag: wat maakt dat jij psycholoog bent geworden? Beetje suf is het dan wel om te antwoorden: 'Mijn moeder vond het passend dus ging ik daarheen.' Of zat daar juist de kern? Ik ben opgevoed vanuit katholieke waarden als klaarstaan voor een ander. Ook luisteren naar mijn moeder vond ik echt belangrijk. Echter, ik kan in mijn gezin van herkomst weinig (verborgen) trauma herkennen of rolpatronen van parentificatie. Als kind voelde ik mij gezien, erkend en kreeg ik realistische grenzen. Ook was er ruimte voor zelfontwikkeling en -ontplooiing. Daarnaast had mijn moeder vroeger moeite met leren; ons als meiden gunde ze het

In zicht

beste en ze stimuleerde ons enorm. Als je echt wilt graven, zit hier misschien iets in als het niet willen teleurstellen van je ouders, maar dit heeft mij niet specifiek gedreven naar dit beroep.

Voor mij was ook al jong duidelijk dat ik later kinderen wilde en moeder wilde worden. Dit was qua timing handig om te doen na het afronden van de GZ-opleiding. Veel vrouwen combineren werk en een kind, dus waarom ik/wij niet? Dit viel mij toch wel tegen en mijn draai vinden heeft even geduurd, omdat ik het graag goed, en vooral zelf wilde doen. Het hielp natuurlijk ook dat onze dochter zich goed ontwikkelde. Zo was het ook logisch dat er een tweede kindje kwam, ondanks dat ik bezig was met mijn opleiding tot specialist. Toen de jongste 7 maanden oud was, trok ik het even allemaal niet. Al die ballen in de lucht houden, het goed willen doen als partner, moeder, vriendin en klaarstaan voor iedereen. Grappig genoeg ontstonden toen wel de gesprekken met mijn ouders over hun kwetsbaarheden rondom overspannenheid, de drive om het goed te doen en de niet-lullen-maar-poetsenmentaliteit. Dit heb ik leren omarmen als een kracht en een valkuil, maar er bleek dus toch een intergenerationeel thema te zijn, en dus was dat misschien mijn kwetsbaarheid waar Van Gael het over heeft.

En zoals Van Gael al schrijft over het belang van zelfzorg, heb ik ook echt geleerd om goed voor mezelf te zorgen in die periode. Nog altijd ga ik maandelijks naar een masseuse, wat voor mij echt een moment van stilstand is: tijd voor mezelf en even 'uit het hoofd, in het lijf'. Het blijven

hooghouden van de diverse ballen blijft pittig: het werk houdt nooit op, er blijft een emotioneel appel op je gedaan worden, maar ook thuis willen ze graag gezien worden en een moeder hebben die tijd heeft voor leuke dingen. Kennis vanuit het werkveld is dan niet zo helpend om je eigen kritische kant te voeden: 'doe ik de meiden niet tekort?', 'meer sporten zou goed voor me zijn' en 'kan ik nog wel een goede partner of vriendin zijn?' et cetera. En hoewel het niet de taak van de meiden thuis is, is het toch fijn als ze zeggen dat ze van je houden en ze even iets doen omdat jij moe bent. Dan voel je je als drukke moeder toch erkend.

Zo terugkijkend heb ik keuzes gemaakt die voor mij goed voelden, bij mij en bij ons pasten, maar soms ook even uit balans waren waardoor we dan aan de bak moesten. Het fijne is dat we binnen ons gezin het in contact zijn en erover praten belangrijk vinden, waarbij alle meningen er mogen zijn. Dit maakt dat de meiden soms al goed kunnen onderbouwen wat ze willen en vinden, wat niet altijd even makkelijk is voor ons doordat ze alles durven te zeggen en uit te spreken. Misschien creëren wij onbedoeld wel hulpverleners in de dop, met van die meiden die leren mentaliseren, reflecteren en empathisch zijn. Al willen ze nu nog vooral dierenverzorger en prinses worden. We gaan zien welke keuzes ze gaan maken en welke ik nog ga maken. Er zijn immers meer wegen naar Rome!

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep.