
Surfen op de golven van frustratie en acceptatie

TEKST: ANNETTE VERNOOIJ



De vraag welke woorden van ouders, grootouders of andere belangrijke personen uit mijn systeem van herkomst mij houvast bieden in deze tijd, zette mij aan het denken. Zijn er woorden, en wat nu als die er niet zijn? Ik heb nooit een echt gesprek kunnen voeren met mijn ouders of grootouders. Als ik erover nadenk zijn er woorden die zich in mijn hoofd herhalen, maar van wie die woorden komen, weet ik niet. Als ik terugkijk naar de afgelopen weken, wat heeft mij dan geholpen? Wat gebeurt er in mij als ik geen houvast meer heb, geen controle? Voor iemand die altijd controle wil hebben zijn dit roerige tijden. Tijden die vragen om flexibiliteit, loslaten en niet te ver vooruitkijken. Lastig voor iemand die altijd iets nodig heeft om naar uit te kunnen kijken. Geen langetermijnplanning meer. Het moeten doen met thuis en werk.



*‘Het is wat het is
en we zullen het
ermee moeten doen’.*

Ik zie mezelf surfen op de golven van frustratie naar acceptatie en weer terug. Op en neer. Ik doe mijn best met de golven mee te deinen, maar ga toch af en toe kopje onder. Gelukkig kan ik zwemmen, maar hoelang moet ik dit volhouden?

Er is frustratie over alle dingen die ik wil doen en die niet meer kunnen. Over het missen van contact met de opgelegde anderhalve meter afstand. Ik vind het moeilijk dat anderen bepalen

wat wel en niet mag, en wat ik moet doen. Hoe ik mijn werk moet uitvoeren. Het is bijna net als vroeger, in de tijd dat mijn moeder alles bepaalde en ik geen enkele bewegingsruimte had. Ik voel weer de onmacht daar niets tegen te kunnen doen. De onmacht van het kleine kind. Steeds als ik in mijn werk een manier vind om mijn werk beter te verdelen, word ik op mijn vingers getikt en volgt een nieuwe regel. Afspraken en protocollen veranderen iedere dag, ik kan het bijna niet bijhouden. Deze frustratie kost veel energie en is zinloos. Het maakt me recalcitrant. Ik wil er tegenin en dat verbaast me, want zo ken ik mezelf niet. Ik heb dat nooit gedurfd. Ik doe het ook niet, want het is niet zonder risico's. De maatregelen zijn nodig. Ik werk in de zorg. Aanvankelijk dachten we met z'n allen dat het wel mee zou vallen. Daarna volgde de fase van voorbereiding en wachten. Wachten op de storm die wel kwam, maar niet in mijn vakgebied, de kindergeneeskunde. En toch veranderde alles en dat vroeg om continue aanpassing.

Mijn onmacht erkennend kijk ik naar de situatie zoals die is, wetend dat ik die niet kan veranderen. En daar komen weer die woorden, waarvan ik niet meer weet van wie ze zijn: 'Het is wat het is en we zullen het ermee moeten doen.' De zin die ik steeds in mezelf heb herhaald. Als er weer een nieuwe werkwijze voorbijkwam. Toen ik al mijn vakanties moest annuleren. Op het moment dat ik moeder, arts, juf en vrouw tegelijk moet zijn. Ik kan mezelf gek maken. Ik kan ook zoeken naar het punt in mezelf waar rust is, acceptatie. Het punt waar de golven minder hoog worden en ik kan blijven zwemmen. De frustratie van het Kind tegenover de rust van de Volwassene. Er is ook twijfel of die rust wel echt is. Of ik niet midden in mijn overlevingsmechanismen zit en mijn script volg in het sterk zijn en doorgaan, in het niet voelen. Het zou kunnen, en dan nog, het is wat het is en niet anders. Dit gaat ook weer voorbij.

Even zie ik mijn oma voor me, die haar hele leven haar huisje niet uitkwam, behalve voor de boodschappen. Die in de jaren na de oorlog twaalf kinderen grootbracht in een klein huisje en met weinig geld. Die het leven nam zoals het kwam. Het is wat het is, als je het niet kunt veranderen, dan moet je ermee leren omgaan. Het gaat ook weer voorbij. Ik kan het leven niet controleren, dat is de les voor mij. Het komt zoals het komt en ik leer om mij mee te laten voeren op de golven. 🌀