

Midlife Mom uit balans

Titels van Bookaholics.nl

Midlife Mom – Maaïke Mommers

Midlife Mom uit balans – Maaïke Mommers

Titels van VrouwenThrillers.nl

VrouwenQuillerz 2009 - 2010 (e-book)

Niet omkijken – Antoinette Verstegen (e-book)

Incognito – Melissa Bielsma-Schaaij

Quillerz deel 1 – Diverse auteurs

Quillerz 2010 - 2011 (e-book)

Quillerz deel 2 – Diverse auteurs

Onverwacht – Diverse auteurs

Eindeloos – Chinouk Thijssen (e-book)

Schrik! – Diverse auteurs

Live! – Diverse auteurs

Quillerz deel 3 – Diverse auteurs

Ongeveertig – Antoinette Verstegen

Ziek! - Diverse auteurs

Zin! - Diverse auteurs (e-book)

Midlife Mom uit balans

Maaïke Mommers

Colofon

Titel: Midlife Mom uit balans

Auteur: Maaïke Mommers

Redactie en opmaak: Marlies Sienot, Annette Hulscher

Omslagontwerp: Eric van Dijk

ISBN 9789462544635

NUR 401

© 2014 Maaïke Mommers

© 2014 Bookaholics.nl

De weetjes en tips onderaan de columns zijn deels persoonlijke ervaringen en deels van het internet afkomstig, maar op geen enkele wijze bedoeld als wetenschappelijk onderbouwde feiten.

De papieren en de digitale versie van dit boek zijn verkrijgbaar via:
<http://bookaholics.mijnbestseller.nl>



Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Lætters en de auteur.

Voor Irene

Inhoudsopgave

Floating	9
Tegenstrijdig.....	12
Meisjesnaam	15
Winterpret	18
Onderdrukken of ondergaan?	21
Werkster.....	23
Zieke knieën.....	25
Danny.....	28
Lang voor haar leeftijd	30
Praktische mode	33
Yoga	35
Borrel.....	37
Overtijd of overgang.....	40
Candy Crush.....	43
Doordenken	46
Genen.....	48
Hardlopen.....	50
Het H-woord	53
Onvergetelijk.....	55
Verrassend.....	58
Back to the 80's	61
Chocolade.....	63
Rinus! Van Romana!	65
Alles of niks.....	68

We Got Talent.....	71
Spelen.....	74
Flauw.....	76
De rekening.....	79
Texel.....	82
Drop.....	85
Nog.....	87
Tweedeklaskamp	89
Reorganisatie	91
Luizen.....	93
Ongesteld.....	96
Werkster (2).....	99
Kleedgeld.....	101
Het heilige moeten.....	103
Verliefd	106
Get a life	108
Hardlopen (2)	110
Multiple-choice.....	112
Helemaal niet leuk.....	114
De virtuele wereld.....	116
Vijftig Tinten Grijs.....	119
Sorry	122
Morgen word ik 40	124
Londen.....	127

JANUARI

Floating

De schoonheidsspecialiste neemt me mee naar een schaars verlichte ruimte. Middenin de kamer staat het bad, dat een blauw licht verspreidt. In de hoek is een douche en een stoel waarop ik mijn kleren kan neerleggen. Ik vind het maar spannend.

Voor mijn verjaardag, eind vorig jaar, heb ik van Herman een bon gekregen om naar de schoonheidsspecialist te gaan. Niet omdat ik het nodig had, zei hij erbij, maar omdat hij dacht dat ik er lekker van zal ontspannen. Bij de behandeling hoort ook een floating-sessie.

Volgens de folder lig je bij het floaten in een speciaal bad met daarin zout water, een ‘floating cabine’. De cabine ziet eruit als een cocon, wit, rond en langwerpig. In het water kan je gewichtloos drijven. Hierdoor ontspan je, lichamelijk en geestelijk. De enige regel is dat je geen wondjes mag hebben, want die gaan prikken door het zout. Dat is alles.

“Een kuur duurt veertig minuten,” vertelt de schoonheidsspecialiste. Ik mag in slaap vallen, maar als ik piepjes hoor, moet ik eruit. Het is de bedoeling dat ik na de kuur het zout van me afspoel onder de douche, waarna ik me als herboren zal voelen.

Ik lig straks helemaal alleen, naakt in het bad, in een donkere ruimte. Niemand geeft me straks aanwijzingen of herinnert me aan de tijd, dus dat maakt me wat onzeker.

“Wat als ik de piepjes niet hoor?”

“Dan gaat het bad zichzelf reinigen, het gaat dan bubbelen. Maar maak je geen zorgen hoor, je hoort de piepjes heus wel.”

Dan is het moment daar, en laat ze me alleen achter.

Onwennig kleed ik me uit en ga in het bad liggen.

Het water is heerlijk warm, en inderdaad, als ik ga liggen, drijf ik. Maar ik kan mijn draai niet vinden.

“Ontspan jezelf,” blijf ik tegen mezelf zeggen.

Opeens krijg ik overal jeuk. Voorzichtig krab ik aan mijn armen en benen, maar als ik probeer bij mijn kuit te komen, begin ik te drijven. Ik heb geen idee welke kant op, mijn oriëntatie ben ik helemaal kwijt. Zal ik mijn hoofd straks stoten, of mijn voeten? Waar ga ik de rand van het bad raken? Nadat ik gespannen heb afgewacht, stoot ik zachtjes mijn rechterschouder.

Als na een tijdje de jeuk verdwijnt en ik weer stil lig, begin ik dan toch een beetje door te krijgen hoe ik me kan ontspannen. Ik heb af en toe zelf momentjes van ultieme ontspanning. Lekker zeg. Hiervoor ben ik gekomen.

Weer even later begin ik me af te vragen of ik die piepjes al gehoord had moeten hebben. Mijn gevoel voor richting en tijd zijn helemaal verdwenen. Mijn lijf is inmiddels echt ontspannen, maar mijn hoofd begint langzaam alweer te piekeren.

Plotseling voel ik een enorme waterbeweging onder me. Ik schrik me werkelijk kapot. Het bad begint te bubbelen en de herrie in de cabine is oorverdovend. Mijn hart slaat twee slagen over.

Lichtelijk in paniek spring ik uit het bad. Zo lekker warm als het bad was, zo koud is de ruimte waar ik nu geschrokken sta te bibberen.

Onder de douche hijg ik nog even na, terwijl ik het zout van me afspoel. Het bad reinigt ondertussen zichzelf.

Als ik even later m'n kleren weer aantrek, is mijn hart nog steeds niet helemaal tot rust gekomen. In plaats van loom en ontspannen, kom ik hyper en gestrest thuis. Ik ga nooit, nooit meer floaten.

Weetje

Floaten kan op heel veel plaatsen in Nederland. Een floating-sessie van drie kwartier kost ongeveer 35 euro. In de baden wordt Epsom-zout gebruikt.

Tegenstrijdig

Regelmatig help ik mezelf met een boek. Een zelfhulpboek. Ik heb er veel gelezen. Boeken over het verschil tussen mannen en vrouwen, over geluk en het glazen plafond. Boeken over het dertigersdilemma, hoogsensitiviteit en authenticiteit. Ik weet inmiddels al mijn zwakke punten – ofwel verbeterpunten, ik ken mijn enneagramtype én dat van de mensen in mijn directe omgeving, en ook beheers ik de techniek van het omdenken.

‘Boekenwijsheid’ noemen sommige mensen het, alsof het een minderwaardige vorm van kennis is. Persoonlijk vind ik het juist heerlijk om in mijn eigen tempo te lezen hoe andere mensen hun leven een draai in de juiste richting gegeven hebben. Van elk zelfhulpboek dat ik lees steek ik wel iets op. Maar de eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat ik nog steeds wel een paar keer per dag denk: Tja, wat moet ik hier nu mee? Zeker als het over de opvoeding van Jasmijn gaat.

Die verwarring komt omdat zelfhulpboeken en andere inspirerende boeken elkaar tegenspreken. Volgens *The Secret* en Paulo Coelho komt alles wat je nodig hebt naar je toe. Je hoeft de kansen alleen maar te herkennen en te pakken. Andere schrijvers vinden dat je je eigen kansen moet creëren. Als je iets wilt, jouw grootste wens, dan moet je er voor gaan. Nooit opgeven en hard werken, dan zal je bereiken wat je wilt. En dan heb je ook nog Eckhart Tolle en het boeddhisme. Allebei zeggen ze dat je van begeerte

juist ongelukkig wordt. Je moet niks willen en vooral 'in het nu' leven om meer te genieten.

Door deze tegenstrijdigheden weet ik nog steeds niet hoe ik het gelukkigst kan worden. Moet ik al mijn emoties direct uiten, mijn grenzen aangeven en niet over me laten lopen? Met het risico dat ik mensen kwets, de sfeer verziek of mezelf onmogelijk maak om mee samen te werken. Of mag ik alleen gaan voor wat ik wil als ik er niemand mee kwets? Moet ik vergeven, accepteren en bescheiden zijn? Begripvol zijn, een luisterend oor bieden? Beide uitersten zijn niet makkelijk vol te houden.

Vluchten of vechten? Meebewegen of shockeren? Praten of zwijgen? Aanpassen of jezelf blijven? Dit of dat? Mag ik zeggen 'Zo ben ik nu eenmaal' of moet ik mezelf altijd blijven verbeteren? Wanneer slaat opkomen voor mezelf om in hufterigheid? Wanneer wordt passie egoïsme? Ligt alles al vast of kan ik altijd meer uit het leven halen?

Nu Jasmijn zo aan het veranderen is, weet ik het soms helemaal niet meer. Moet ik trots zijn op Jasmijn als ze zich tegen me afzet of moet ik die brutaliteit stevig aanpakken? Moet ik haar dwingen om te blijven praten of haar met rust laten als ze me haar kamer uit jaagt?

Gelukkig zijn er meer ouders met dit soort vragen, want een nieuw genre zelfhulpboeken is in opkomst: zelfhulpboeken voor ouders, over pubers. Heel fijn, maar helaas, ook deze boeken staan vol tegenstrijdigheden. Op sommige vragen is nu eenmaal niet één antwoord.

Dus laat ik me soms door Jasmijn haar kamer uit jagen, en dwing ik haar soms om te praten. Word ik soms boos als ze te laat gaat slapen, en laat ik het soms oogluikend toe. En soms weet ik het gewoon niet.