**In gesprek met Kathalijn Kalawati Vergeer, coach, spreker, organisatieadviseur en auteur van *Nieuw Leven*, met als ondertitel: ‘op reis naar jezelf kun je nooit verdwalen’.**

**Hoe ben je ertoe gekomen om dit boek te schrijven? Wat was je beweegreden?**

“Schrijven is eigenlijk altijd al een belangrijke expressievorm voor me geweest. Alleen deed ik het toen ik jonger was in kleine stukjes. Ik richtte als brugpieper de schoolkrant op, zat vanaf mijn 13e in de jongerenredactie van de Gelderlander, waar we mogelijkheden kregen voor onze eigen vrije expressie. Ik werd er op mijn 19e vaste columnist en schreef stukken die soms ook gingen over thema’s die met adoptie te maken hadden.

Ik kan me enorm verwonderen over hoe ‘toevallige’ gebeurtenissen je leven kunnen veranderen. Als ik naar mijn eigen verhaal kijk zie ik heel veel momenten die ook heel anders hadden kunnen lopen en tot compleet andere resultaten en ervaringen hadden kunnen leiden. Is er dan een grote factor toeval, of geluk, of lotsbestemming? Of gaat het vooral om hoe je zelf omgaat met keuzes en kansen die je in het leven hebt? De personen die je ontmoet? Het zaadje voor een boek over mijn eigen reis, werd geplant door de eerste ontmoeting met mijn biologische moeder in 2016. Dat kreeg vorm in mijn Ted Talk van 2019 ‘How to play the cards in life’. De kaarten in je leven krijg je toebedeeld, hoe je deze echter speelt is aan jou. De thematiek van het creëren van je eigen toekomst is ook een leidraad in het boek en in mijn eigen leven. Terugkijkend op mijn jeugd denk ik ook wel eens: het had ook anders kunnen lopen… Toen ik naar de middelbare school ging, werd ik op mijn eerste dag zowel uitgenodigd bij een groep die stiekem in het fietsenhok stond te roken, als door een groep meisjes die net als ik hockeyde om mee te trainen. Twee dagen later stond ik op het hockeyveld. Toeval, of toch een keuze? Zo intrigeert het me bijvoorbeeld ook hoe verschillend mijn, ook uit India geadopteerde vriendin Elvira en ik ons levenspad bewandelen, terwijl we ook zoveel overeenkomstige dingen hebben meegemaakt. Nurture-nature blijft voor mij een interessant thema om over na te denken. Ik ben altijd al vrij eigenzinnig en nieuwsgierig geweest, dat zie je al op kinderfoto’s. Dat ik op den duur zo helemaal in mijn geschiedenis ben gedoken om de onderste steen boven te krijgen past dus ook bij mij. Zo maakt ieder zijn eigen proces door. Ik heb het mijne beschreven, hoe ik door meerdere reizen naar India te maken als het ware steeds dieper in mijn verleden, mijn oorsprong, maar ook in mezelf ben beland”. Een persoonlijke reis, maar waar ik door meerdere lagen ging en thema’s raakte die universeel zijn, en daarom graag wilde delen in vorm van een boek.”

**In je boek schrijf je dat je eigenlijk pas op je 30e toekwam aan rouwen. Voor die tijd was je vooral bezig met je voegen, aan verwachtingen voldoen, je bewijzen en je kansen pakken?**

“Als ik terugkijk op mijn jeugd realiseer ik me dat ik me altijd anders heb gevoeld. Mijn twee oudere niet geadopteerde broers zijn heel rustig, ze lijken op onze ouders. Mijn karakter en gedragingen waren heel anders, ik heb me daardoor toch onbegrepen gevoeld en onzeker. Het gezin waarin ik opgroeide was warm, mijn adoptie was geen geheim, maar onbewust was ik er toch op gericht om ‘het goed te doen’, ‘te zijn zoals zij’. Ik was bang om mijn ouders en de omgeving teleur te stellen, te kwetsen. Als zij bijvoorbeeld verdrietig waren dan was mijn eerste neiging om te denken dat dat door mij kwam. Niemand zei dat tegen me, maar ik voelde het wel zo. Ik was achteraf gezien vooral bang om afgewezen te worden en las in alles een persoonlijke afwijzing of afkeuring. Het gevolg daarvan was dat ik niet goed leerde om mijn emoties te reguleren of eigen grenzen aan te voelen. Laat staan te benoemen. Ook in mijn volwassen leven heb ik daarin mijn grenzen niet goed gevoeld en nam ik veel te veel hooi op mijn vork, want ik moest alles kunnen van mezelf”.

**Had dat voorkomen kunnen worden? Hebben we als opvoeders (adoptieouders, leerkrachten, hulpverleners) daar nog iets in te leren?**

“Ik had misschien meer hulp willen krijgen bij het leren kennen van mijn eigen emoties, mijn eigen wensen, maar ook grenzen. Het gevoel ‘anders’ te zijn is iets dat ik eigenlijk verstopte, ontkende, ik moest waarmaken wat ik dacht dat er door anderen van me verwacht werd. Hier komt het nature-nurture vraagstuk weer om de hoek kijken. Want mijn afkomst en conceptie speelt hierin ook een rol. Omdat dat aan de buitenkant lastig aan een kind te zien is, is het denk ik nodig om er extra alert op te zijn en expliciet naar te vragen. Een kind uit te nodigen, door het te benoemen of goed door te vragen, zodat het zich begrepen voelt. Het zou ook goed zijn als er themadagen zouden zijn voor adoptiekinderen over dit soort onderwerpen, zodat ze zich kunnen herkennen en de boodschap krijgen dat het logisch is dat je je zo voelt.”

**En wat heeft je geholpen, waarin voelde je je als kind/jongere gezien, gesteund?**

“Wat mij wel erg geholpen heeft is het lezen van kinderboeken van o.a. Thea Beckman, ik herkende me in bepaalde thema’s in haar boeken. Wat ook wel helpend is geweest is dat mijn ouders altijd open zijn geweest over mijn adoptie. Zo gingen we bijvoorbeeld jaarlijks naar de Wereldkinderen-dag, waar andere adoptiekinderen en -gezinnen waren. Ook zorgden ze ervoor dat Elvira en ik contact konden houden. Mijn ouders droegen India een warm hart toe, ze namen me later ook mee om mijn land opnieuw te leren kennen. Ze waren er sowieso altijd voor me. Adoptieouders hoeven geen übermenschen te zijn, als ze maar open en eerlijk zijn, kwetsbaar durven te zijn, eigen emoties tonen en niet bang zijn voor die van hun kind.”

**Tegenwoordig gaan veel adoptiegezinnen al terug naar het geboorteland tijdens de basisschoolperiode. Wat vind jij daarvan?**

“Ik weet het niet zo goed, er zitten meerdere kanten aan en het is natuurlijk voor elk kind anders. Sowieso moet je niks forceren, moet je je kind goed kunnen lezen om in te schatten of het er echt aan toe is. Misschien zou het enorme verlangen naar mijn biologische moeder en haar moederliefde minder groot zijn geweest als ik haar al op jongere leeftijd had ontmoet, de emotionele lading kan ook groeien doordat er zoveel tijd overheen gaat. Het kan misschien wel helpen om al eerder een beeld te hebben van wie ze is en antwoord te hebben op de ‘waaromvraag’ van het afgestaan zijn, je eigen verhaal bevestigd te zien in plaats van dat je er -uit overlevingsmechanisme- eentje verzint. Dat is zo’n essentieel verschil geweest voor mij: het verhaal niet via een ander te horen, of in een dossier te lezen, maar echt uit de mond van mijn moeder te horen.

Ik heb zelf inmiddels voor mijn gevoel balans in mijn leven gevonden, die anderen misschien meer met de paplepel ingegoten hebben gekregen. Mijn partner komt uit een stabiel, veilig nest en heeft altijd het basisgevoel dat het prima is zoals hij is. Ik vind dat heel verfrissend.

*Nieuw leven, op reis naar jezelf kun je nooit verdwalen* is een boek waarin ik een kijkje geef in mijn ziel, mijn worstelingen. Het voelt eigenlijk best ‘naakt’ om eerlijk te zijn. Ik hoop dat mijn verhaal bijdraagt aan bewustwording en begrip van de gelaagdheid en complexiteit van de zoektocht naar jezelf, wel of niet geadopteerd”.