

1 Durf jezelf te zijn

Het is knap als je echt jezelf durft te zijn.
Dat je authentiek durft te leven, en daar
ook echt voor durft te staan.

Natuurlijk is jezelf durven zijn een heel proces waar je vaak een groot deel van je leven mee bezig bent. Het duurt lang om steeds een laagje dieper te gaan bij jezelf en je aangeleerde gedrag te veranderen. Dat het zo lang duurt heeft vooral te maken met angst, de angst dat je niet goed genoeg bent, dat mensen niet van je houden, dat ze je niet aardig vinden, dat je iets niet kunt, enzovoort. En ook al weet je dat angst een slechte raadgever is, je laat je er enorm door beïnvloeden. Want stel dat...

Je wordt altijd weer geconfronteerd met je eigen karakter, met je leuke en minder leuke eigenschappen, met je sterke en minder sterke kanten.

Tip: accepteer jezelf en weet wat je te bieden hebt, pas dan ben je in staat om je verder te ontwikkelen en je eigen succes te creëren.

Vaak zijn het juist de pijnlijke ervaringen en heftige periodes in je leven waardoor je jezelf leert accepteren. Op een gegeven moment kun je namelijk niet anders dan jezelf steunen in plaats van tegen

jezelf te vechten of jezelf te schuld te geven van dingen die niet goed gaan. Er komt altijd een moment in je leven dat je kunt kiezen om ergens voor op te komen, bijvoorbeeld voor jezelf of voor je kind.

Authentiek zijn, jezelf zijn, is heel puur en lijkt logisch. Toch zul je merken dat je vaak nadenkt over wat je doet, zeker als jouw 'authentiek zijn' vragen of commentaar oproept bij anderen. Door de reactie van anderen word je aan het twijfelen gebracht. Maar stel je eens voor wat er zou gebeuren als je je echt niets meer aantrekt van wat anderen van je vinden en je volledig jezelf bent? Ben je dan van God los en totaal onthecht? Of sta je dan juist heel dicht bij God (of waar je ook in gelooft) en voel je je dan met alles en iedereen verbonden? De kunst is om de balans te vinden tussen helemaal jezelf zijn en aangepast gedrag. De vraag die je jezelf hier moet stellen is hoe belangrijk jij het vindt om 'erbij te horen'.

'Als je anderen die 'anders' zijn zo leuk vindt, waarom vind je jezelf dan niet leuk?'

Als je jezelf (weer) wilt worden, authentiek wilt zijn, kun je veel leren van de mensen om je heen. Bij sommigen zie je dingen waar je blij van wordt en die je inspireren, prikkelen en stimuleren. Bij anderen word je juist geconfronteerd met kanten in jezelf waar je helemaal niet blij van wordt en waar je het liefst keihard van wegrent. Hoewel je deze kanten wel onder ogen moet zien, betekent dit niet dat je alles moet kunnen of dat je met alles en iedereen moet kunnen omgaan. Waarom zou dat moeten? Niemand is perfect, dus je hoeft jezelf geen geweld aan te doen. Wees wie je bent en wees daar blij mee. Zo trek je vanzelf mensen aan die bij je passen. Het is heerlijk om gelijkgestemden te ontmoeten, dat geeft je een gevoel van thuiskomen. Je herkent dingen bij hen en vindt er erkenning, voor de ander en ook voor jezelf. Het helpt je om jezelf te sterken in het authentiek zijn, in het jezelf zijn. Als je ziet hoe leuk, bijzonder en krachtig iemand is die

‘anders’ is en die staat voor wie zij is – inclusief bepaalde eigenaardigheden en onaangepast gedag – kun je dat meteen toepassen op jezelf. Want als jij die persoon, ondanks alles, toch leuk vindt, ben jij dus als je authentiek bent ook een leuk mens.



Durf te zijn en te leven zoals je bent

Sylvana is presentatrice en heeft een zoon en een dochter.

‘Als klein meisje wilde ik, later als ik groot was, moeder worden van wel zeventien kinderen en ik wilde danseres worden. Ik danste altijd door de huiskamer en gebruikte de stofzuigerslang als microfoon. Ik play-backte, want zingen kon ik niet.

Ik wilde bij het Nationaal Ballet het *Zwanenmeer* dansen, dan zou ik de eerste zwarte soliste worden. Toen ik een jaar of twaalf was, kwam ineens Janet Jackson in beeld. Haar muziek was totaal nieuw voor mij en dansen was een belangrijk onderdeel van haar act. Ik was daar zo van onder de indruk, dat ik het liefst met haar, als een van haar danseressen, op wereldtournee wilde. Daarom ben ik op show- en jazzballet gegaan. Dat vond ik leuker dan klassiek ballet en het paste beter bij mijn lichaamsbouw. Bij mij zijn heel veel dingen vanzelf gegaan of ze waren vanzelfsprekend. Ik heb wel eens het idee dat ik heel lang totaal naïef dacht en voelde dat er voor mij geen beperkingen bestonden. Daarnaast was ik ook rebels.’

‘Als iemand zegt dat ik iets niet moet doen, ga ik juist kijken of het wél kan.’

Rol ouders

‘Mijn ouders riepen bij alles dat ik dat niet moest doen. Met dansen zou ik volgens hen bijvoorbeeld nooit mijn brood kunnen verdienen. Ze zagen dat niet zitten en werkten op alle mogelijke manieren tegen. Dat kwam ook omdat ze zich uit de naad hadden gewerkt en in Suriname huis en haard hadden opgegeven om hier een goed bestaan op te

bouwen. Dus ik moest op z'n minst arts of journalist worden. Maar ik ging stiekem naar de balletschool en deed daar auditie. Pas toen ik was aangenomen, heb ik het aan mijn ouders verteld.

Mijn ouders stimuleerden mij wel in mijn zelfbeeld, vooral mijn vader. Hij zei altijd dat als je iets wilt, je dat dan ook kunt. Ik ben geboren met een bepaalde drive en levenshouding. Als dat niet zo sterk in mij had gezeten, had ik het niet gered. Ik had me dan te veel laten beïnvloeden door mijn opvoeding, mijn levenservaring en de maatschappij.

Er zijn meer redenen te vinden waarom ik nooit succesvol had kunnen zijn, dan redenen waarom het wel is gelukt. Statistisch gezien had ik alles tegen: ik ben vrouw, allochtoon, heb op jonge leeftijd kinderen gekregen met een totaal verkeerde man die mij mishandelde en ik heb geen enkele opleiding afgemaakt. Ik ben op mijn veertiende het huis uit gegaan en besloot vanuit Hoorn het geluk te gaan zoeken in Amsterdam. Dan kan het slecht met je aflopen en kun je achter het centraal station eindigen aan de drugs.

In Nederland ben je met zo'n achtergrond meteen gedoemd te mislukken en als dat niet gebeurt, blijft er voor anderen altijd een goede reden over om je niet serieus te nemen. Als je succesvol of sterk in het leven wilt staan, moet je jezelf durven zijn en durven leven zoals je wilt. Je moet schijt hebben aan de buitenwereld en aan alles wat de buitenwereld van je wil en verwacht. Alles wat "men" wil, komt voort uit eigenbelang.'

Tip: durf te zeggen hoe jij het doet, ondanks het feit dat de hele wereld het anders doet.

Impulsief

'Dat ik ben zoals ik ben, heeft denk ik ook met mijn sterrenbeeld te maken. Ik ben de ultieme Waterman. Ik heb de behoefte aan vrijheid,

ben grenzeloos en onvoorspelbaar en ook zo impulsief als de neten. Ik kan morgen ineens bedenken dat ik met mijn kinderen in het buitenland ga wonen. Ik denk heus wel eens bij mezelf: doe nou normaal, maar dan denk ik na vijf minuten: normaal? Brrrr.

Het is hard werken om jezelf te zijn. Je blijft altijd je zwakke momenten houden en daarin schuilt meteen het geheim. In de tijd van TMF was ik als jonge moeder altijd bezig om te bewijzen hoe sterk ik was. Ik wilde graag laten zien dat ik het allemaal aankon tot ik op een avond naar een evenement moest in de *middle of nowhere* en totaal verdwaalde. In die tijd had je nog geen mobiele telefoon of tomtom. Totaal overstuurd kwam ik uiteindelijk bij een hotel waar ik huilend Bridget Maasland opbelde. Bridget zei toen: "Sylvana, nou is het mooi geweest. Je kunt alleen maar sterk zijn als je ook af en toe een zwak moment hebt." Toen dacht ik: eureka! Vanaf dat moment mocht ik van mezelf ook eens gewoon zeggen dat iets me niet lukt, dat ik iets niet kan of dat ik iets niet wil. Het woordje "niet" mag ik ook af en toe gebruiken. Dat is juist de kern van je kracht kennen.'

'Als je je zwakte niet kunt herkennen,
hoe herken je dan je kracht?'

Angst wegdenken

'Natuurlijk komt de onzekerheid af en toe om de hoek kijken. Angst is voor mij altijd een uitdaging. Op het moment dat ik angst voel, denk ik ook meteen: leuk en spannend, omdat ik inmiddels rationeel wel weet dat er niets is om bang voor te zijn.

Ik ben heel bang geweest om te zwemmen omdat ik bang ben voor water en diepte, tot ik voor mijn werk in een situatie terecht kwam waarin ik moest leren duiken. Na een paar lessen voelde ik me als een vis in het water!

Ik heb voor mijn werk nooit plankenkoorts en ben ook nooit zenuwachtig, maar twee minuten voorafgaand aan een uitzending, ga ik

ongelooflijk zweten. Op het moment dat de uitzending begint is het ook weer over. Blijkbaar zit die angst dus wel in mij.

Ik heb een hele sterke *mind*. Angst en pijn kan ik wegdenken. Dat is een gave die ik bij mijn geboorte heb meegekregen.

Ik ben twee maanden te vroeg geboren. Ik was dertig centimeter, maar de artsen zeiden dat ik perfect in orde was en mee naar huis kon. Mijn moeder heeft me thuis in een schoenendoos gelegd. Ik denk wel dat ik daar mijn vechtlust vandaan heb. Ik ben een vechtertje, klein maar krachtig. Ik was ook altijd een kind dat met iedereen een gesprek aanknoopte en waar iedereen op afkwam. Ik trok altijd de aandacht naar me toe zonder daar mijn best voor te doen. Dat heb ik gewoon in me.

Ik denk dat je bent voorbestemd om je eigen realiteit te creëren. Maar je wordt altijd met dingen geconfronteerd waarvan je denkt dat je daar helemaal niet voor hebt gekozen, bijvoorbeeld het verlies van een dierbare. Soms moeten dingen zo zijn om ergens te komen waar het beter voor je is. Je hebt altijd een keuze in hoe je daarmee omgaat. Je kunt in de put gaan zitten of doorgaan.

Als er een realiteit op je afkomt die je niet leuk vindt, moet je haar allereerst erkennen. Je moet het zien zoals het is omdat je er daardoor achter kunt komen waarom het zo is. De schakel van 'er even bij stilstaan' is vaak de stap die mensen overslaan omdat ze meteen in verweer gaan. Als je ziet hoe het echt is, kun je gaan handelen en je afvragen of het verstandig is om die realiteit te accepteren en te omarmen of om te kijken wat je kunt doen om het te veranderen.'

Verliefd

'Bij fijne emoties moet je ook stilstaan, die zijn misschien nog wel een veel grotere valkuil. Als je verliefd bent, denk je nergens meer over na. Op zo'n moment kan alles en vind je alles geweldig, terwijl het ook

heel verstandig zou zijn om na te denken waarom je iemand zo leuk vindt. Dit inzicht heb ik eigenlijk altijd wel gehad maar ik ben me dat pas later gaan realiseren. En ik ben ook pas later gaan accepteren welke prijs daaraan vastzit.

Doordat ik zo'n uitgesproken mening heb, vind niet iedereen mij aardig en heb ik met veel oordelen en veroordelingen te maken. Het is niet leuk om hardop te zeggen dat ik mezelf op de eerste plaats zet, want een rechtgeaarde moeder zet immers haar kinderen op de eerste plaats. Maar ik vind dat ik hun daarmee veel te veel verantwoordelijkheid en gewicht geef. Als ik er echt voor hen wil zijn, zal ik mezelf op de eerste plaats moeten zetten en ervoor moeten zorgen dat het aller-eerst goed met mij gaat. Maar als je dat roept, maak je jezelf niet populair en klopt het niet met "hoe het hoort".'

'Als mensen iets van mij vinden trek ik me dat niet aan.'

'Juist omdat er zo veel mensen zijn die iets van mij vinden, wordt het gemakkelijker om het van me af te laten glijden. Zelfs als een goede vriendin zegt dat ze mij een egoïst vindt of keihard, doet me dat geen pijn. Ik wil alleen wel graag weten hoe ze daarbij komt.

Als iemand mij een compliment geeft, dan accepteer ik dat meteen zonder erover na te denken, terwijl ik over kritiek 's nachts lig na te denken. Als je aan allebei die vormen evenveel waarde hecht, zul je zowel het compliment als de kritiek moeten relativieren. Als er ergens een lovend stuk over mijn werk staat, denk ik: *don't believe the hype*, je bent niet fantastisch, geweldig en helemaal te gek, je hebt misschien een goede prestatie geleverd. Dat geldt ook voor kritiek. Alles is relatief. Degene die een compliment maakt doet dat vanuit zijn eigen perspectief en dat doet degene die kritiek geeft ook. Ik probeer dus altijd volgens mijn eigen maatstaven te leven en die zijn streng genoeg omdat ik kritisch ben op mezelf.'

Spiritualiteit

‘Ik sta heel erg open voor spiritualiteit. Die wordt steeds belangrijker in mijn leven. Ik praat twee keer per jaar met een medium met wie ik spar en gevoelens en gedachten uitwissel.

Ik heb altijd geleerd dat God in mezelf zit. De grootste kracht zit in mij. Die kracht kan ik nooit van buiten mezelf naar binnen halen. Het gaat om de wil om te overleven. Vergelijk het met een junk. Je kunt hem niet helpen als hij niet vanbinnen geholpen wil worden. Er is niets wat mij omver kan blazen. Alleen de dood komt mij een keer halen. Ik heb het verschil geleerd tussen geluk hebben en gelukkig zijn. Ik weet uit ervaring dat ik altijd kan lachen, ongeacht de omstandigheden. Dat is een keuze die ik zelf maak.

Natuurlijk heb ik ook wel eens een badjasdag, zo’n dag waarop ik het even niet meer weet en helemaal niets meer wil. Maar dan ben ik gewoon moe.’

‘Als ik in een relatie niet mezelf kan zijn, is het over.’

‘Ik kan me ook heus wel eens verliezen in dingen of hoteldebotel verliefd zijn. Dat heb ik nu weer met een nieuwe hobby. Ik ben namelijk gaan schilderen en mijn huis ligt inmiddels vol schilderijen. Als ik zoiets doe, dan moet het ook allemaal weer *all over*. Maar als het gaat om relaties, dan ken ik inmiddels – na weet ik veel hoeveel relaties en evenzovele *break ups* – mijn eigen grens. Op het moment dat ik voel dat iemand mij afremt en van mij vraagt om iemand te zijn die ik niet kan of wil zijn, is het over. Daar ben ik dan ook niet rouwig om. Ik moet natuurlijk wel een partner vinden die wél bij mij past en ik moet bij die partner passen. Maar ik ben ervan overtuigd dat elke relatie waarin ik niet mezelf kan zijn, geen goede relatie voor mij is. Al doe de leer je.

Ik heb momenten gehad, ook zakelijk, waarop ik achteraf gezien beter naar mijn intuïtie had moeten luisteren. En de volgende keer doe

ik dat dan ook. Er valt altijd een les te leren. Als je niet naar je intuïtie luistert, ben je opportunistisch bezig. Je hebt dan slechts een oppervlakkige behoefte of wens, die je koste wat het kost, bevredigd wilt hebben.'

Relatie

'Ik ben nu op een punt aangekomen dat ik niet op zoek ben naar een langdurige relatie. Dus als ik verliefd ben en na drie maanden blijkt het toch niet te werken, vind ik dat jammer en denk ik: op naar de volgende drie maanden. Dat maakt mij echt niet uit.

Samenwonen ga ik ook niet meer doen. Wat is de meerwaarde van die man in je huis? Wat ga ik met hem delen wat ik anders niet doe? Mijn ochtendhumeur, de vuile sokken en de afwas? En voor de leuke dingen zoals samen weggaan, uit eten gaan en samen op de bank een filmpje kijken hoef je toch niet in één huis te wonen? Ik woon al samen met mijn kinderen, dat zijn net zo goed mensen als een partner is. Dat ik er nu zo over denk betekent niet dat ik er morgen niet anders over kan denken. Morgen kan ik het ineens allemaal wél doen.

Ik zou echt niet weten welk soort man het best bij mij past. In elk geval een man die ook van zijn vrijheid houdt. Een man die zeer ruimdenkend is en begrijpt dat ik heel veel ruimte nodig heb. En dat grenzen voor mij ver weg liggen en dat ik er ook af en toe overheen wil gaan.

Wat ik van mijn laatste relaties heb geleerd is dat ik een man moet hebben die dingen niet persoonlijk neemt. Net zoals een sterke, succesvolle vrouw moet leren om dingen niet persoonlijk op te vatten. Dat is voor veel vrouwen een heel grote valkuil.'

'Als de baas kritiek heeft op je werk, heeft hij geen kritiek op jou persoonlijk. Als hij wél kritiek heeft op jou, dan is het zijn probleem. Jouw baas mag jouw werk niet verwarren met wie jij bent. *Don't take things personal.*'

‘Mijn man moet dingen ook niet persoonlijk nemen. Hij moet niet denken dat het aan hem ligt als ik liever alleen ben dan bij hem. Als ik liever alleen op vakantie ga, heeft dat niets met hem te maken maar eerder met mij. Als hij dat kan, dan zijn we al een heel eind.

Ik heb in een relatie gezeten waarin mijn toenmalige partner uit alle macht en met grof geweld mij in een rol probeerde te duwen die niet bij mij paste. Toen ik daarvan verlost was, dacht ik: dit nooit meer. Niemand anders bepaalt wie ik ben, behalve ikzelf. Toen ik eenmaal die stap had gezet, voelde ik een enorm sterke kracht door mijn lichaam gaan. De kracht die vrijkwam doordat ik dit had doorstaan, neemt niemand mij meer af. Ik heb echt momenten gehad waarop ik dacht: het is hij of ik, maar een van ons gaat dit niet overleven. Zolang je zo’n situatie zelf in stand houdt en niemand vertelt wat er gebeurt, ben je mededader. Vooral sterke vrouwen worden onderdrukt. Ik moet daarbij altijd aan Tina Turner denken.’

‘Als je van jezelf houdt, pik je geen ellende van een ander.’

‘Wat je probleem ook is, jij bepaalt hoe groot het is en welke impact het op je heeft. Je bepaalt dus ook of het probleem blijft bestaan of wordt opgelost. Of je beseft dat het niet jouw probleem is, maar dat van een ander.’

‘Vooral in relaties zijn mensen geneigd om alles van hun partner te pikken. Als je van jezelf houdt, dan pik je geen ellende van een ander. Mensen bellen mij vaak op als ze problemen hebben en dat vind ik heel mooi. Maar als ik daar zelf geen ruimte voor heb omdat ik bijvoorbeeld zelf problemen heb, geef ik duidelijk aan dat ik er even niet voor iemand kan zijn. Dat vind ik ook respect hebben voor die ander.

Ik ben ook best heel hard. Ik luister, steun en praat met vriendinnen over hun problemen maar ik ga er niet mee naar bed. Ik heb genoeg problemen van mezelf. Ik houd er ook niet van dat, als ik ergens mee

zit, mijn vriendinnen of mijn moeder mij elke dag opbellen om te vragen hoe het ermee is. Ik wil zelf het moment kunnen bepalen waarop ik me daarmee bezighoud of juist denk dat de wereld wat mij betreft even in elkaar kan storten en naar de sauna ga. Ik vind het ook vervelend als ze wakker liggen om mij. Dan zit ik zelf al ergens mee en moet ik ook die ander nog eens gaan troosten om wat ik hun aandoe! Het is mijn probleem, laat dat dan ook zo zijn.

Bepaalde processen zijn toch niet te stoppen en piekeren levert niets op, nadenken wel. Met zwelgen in je verdriet kom je al helemaal niet verder. Delen is wat anders, dat is een klankbord hebben.'

Succes

'Ik vind mezelf absoluut succesvol. Ik ben op veertienjarige leeftijd het huis uitgegaan, ik heb elke kroeg, bar-dancing en elk drugshol vanbinnen gezien. Dat ik nog nooit coke heb gebruikt vind ik ook succesvol. Hoewel dansen *out of the question* was, heb ik altijd naar mezelf geluisterd, ook daar ben ik best trots op! En dat ik twee prachtige kinderen op de wereld heb gezet die heel veel dingen goed doen. Ik ben ook trots dat ik mij vijftien jaar staande heb weten te houden in de harde entertainmentwereld en menselijk ben gebleven en geen arrogante trut ben geworden die het succes als vanzelfsprekend ziet. Ik heb door mijn dansachtergrond al heel jong geleerd dat je vandaag aan de top kunt staan en morgen in de goot kunt liggen. Ik was een goede danseres, maar moest toch elke keer weer auditie doen en werd ook vaak niet aangenomen. Daardoor leer je dat het niet per se iets met jou persoonlijk te maken heeft, maar dat je misschien net niet het type bent dat in die groep past. Dat was een goede les voor mijn eigenwaarde.'

Tip: geef nooit je eigenwaarde uit handen,
laat haar nooit aan een ander over.

‘Het succes heeft mij zachter gemaakt. Als je elke week op televisie verschijnt, is de feedback die je krijgt alom aanwezig. Dat begint al door dat iedereen je kent. Ik realiseer me goed dat ik nergens ben zonder mijn kijkers. En ik kan midden in een tv-studio gaan staan, maar als er niemand is die het decor bouwt, het licht ophangt, de camera aanzet en de boel aan elkaar plakt en regisseert, sta ik daar in mijn eentje. “*You need to stay humble. Always!*” Dat is ook mijn kracht. Succes is natuurlijk tijdelijk en vluchtig. En wat is succes?’

Ik vind mezelf succesvol omdat ik elke dag mijn bed uit kom en mijn kinderen klaarstoom om naar school te gaan, en elke avond om zes uur het eten op tafel heb. Het scheelt ook dat ik toiletjuffrouw ben geweest. Ik was toen net zo vrolijk en vriendelijk als nu.’

Tip: accepteer wie je bent. Kijk vervolgens naar wat je wilt veranderen en of je dat kunt veranderen. Neem hier zelf de verantwoordelijkheid voor. Als je zegt dat je een vrouw wilt zijn die gezond leeft en je begint de dag met koffie en een pijnstillertje, dan houd je jezelf echt voor de gek.

‘Vervelende eigenschappen van jezelf mag je best accepteren. Dominantie is voor mij bijvoorbeeld een functionele karaktertrek. Als ik die niet zou hebben, zou ik minder goed kunnen functioneren in mijn werk en zou mijn carrière een minder grote vlucht hebben genomen. Wat je moet loslaten is *pleasers*-gedrag. Je moet niet willen zijn wat anderen van je verwachten.’

‘Schaamte en schuld moet je meteen de deur uit doen. Ze maken veel kapot en houden veel vrouwen “klein”. Als je dichterbij jezelf komt, doe je automatisch wat bij je past.’