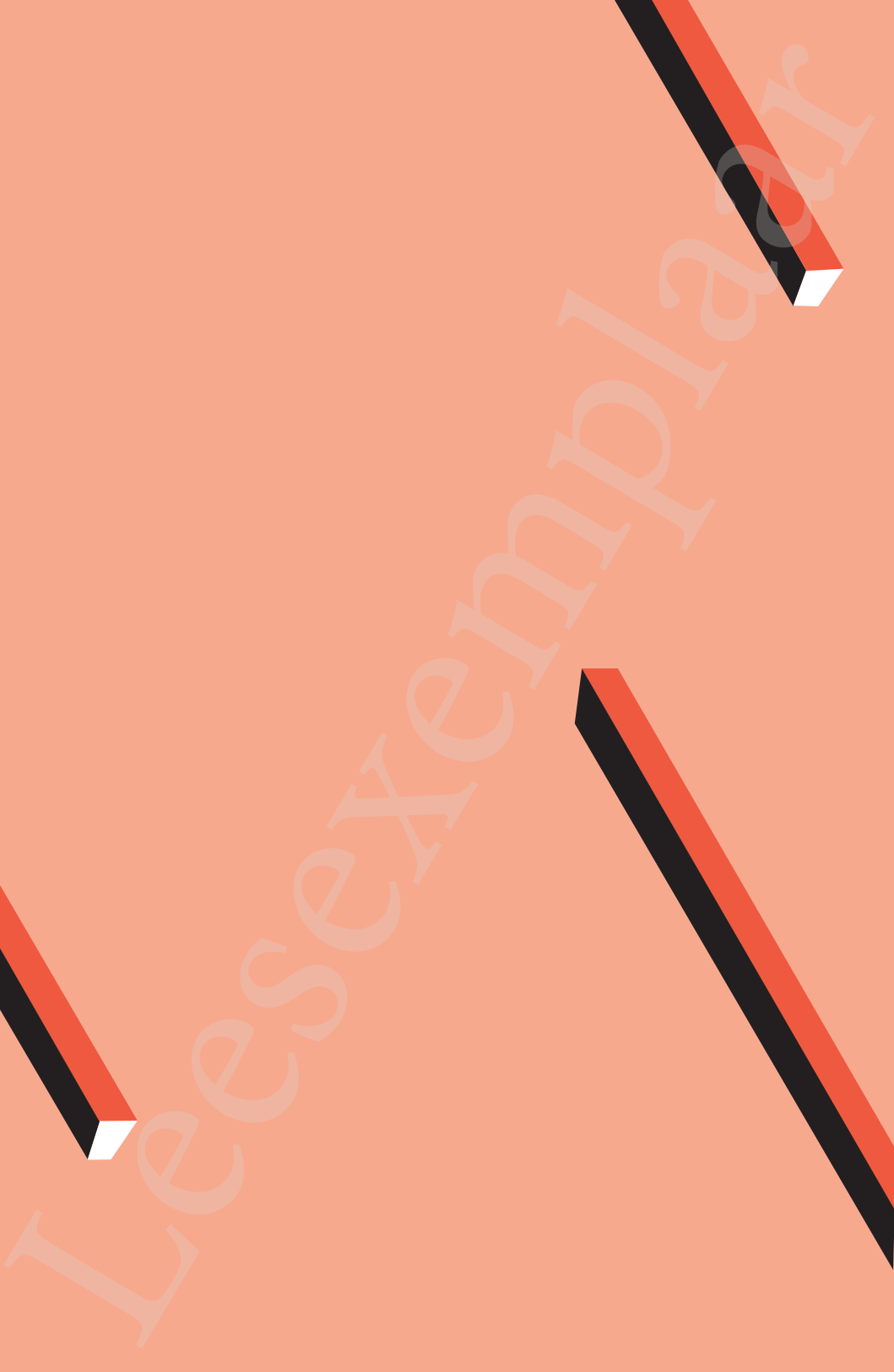


AMBITIE IN BALANS



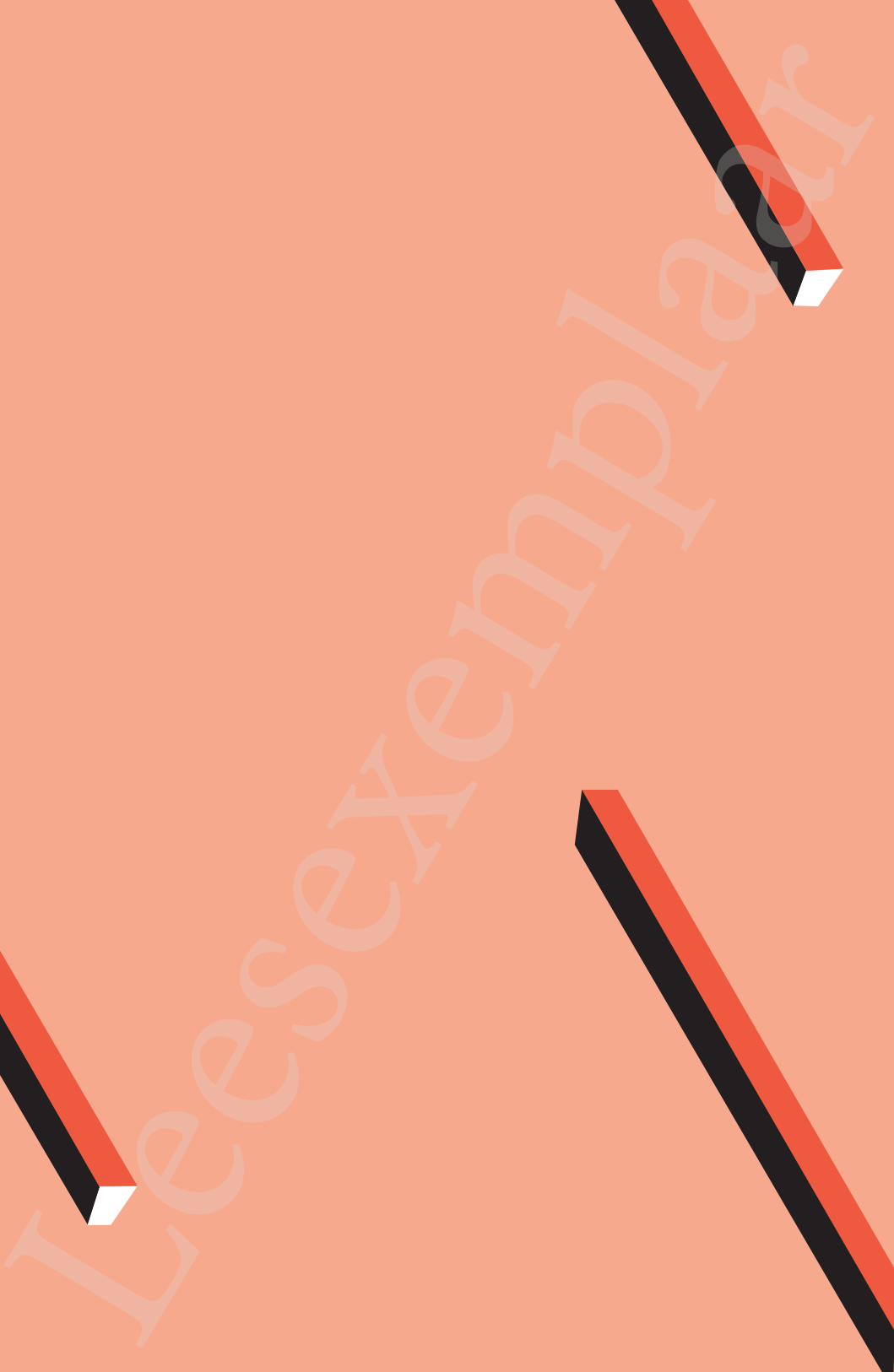
AAGJE VANWALLEGHEM

AMBITIE IN BALANS

P E L C K M A N S

Inhoud

PROLOOG	7
1. BEWUSTZIJN EN ACCEPTATIE	13
2. PRIORITEITEN EN (ONT)FOCUS	33
3. VEERKRACHT EN WENDBAARHEID	57
4. ZELFZORG	79
5. TEAMWORK EN ENTOURAGE	109
6. AUTHENTICITEIT EN LEIDERSCHAP	135
7. AMBITIE	157
EPILOOG	177



PROLOOG

Het is genoeg geweest. Ik houd ermee op. Het is 2004, een paar weken voor de Olympische Spelen van Athene. Ik klop op de deur van mijn trainer, mijn koffer bij me. 'Ik stop met turnen. Nu meteen. Ik wil het niet meer. Ik ga naar huis.' De Spelen? Die kunnen me gestolen worden, ondanks alle onmogelijke opofferingen van de laatste jaren. Ik ben op. Ik wil hier geen seconde langer blijven.

Mijn moeder, al jaren mijn rots in de branding, heeft geprobeerd me tegen te houden, zonder succes. Ze herhaalt maar dat ik nu niet mag opgeven. Ze vergelijkt me met een boer. 'Aagje, je hebt gezaaid, nu kun je oogsten. Net voor de oogst houd je er mee op, dat gaat toch niet?' Het maakt me nog meer vastberaden om te stoppen met topsport. Ziet mijn enige steunpilaar dan niet wat er aan de hand is? Dat ik volledig op ben? Mentaal uitgeput, fysiek opgebrand? Hoe kan ze van me verwachten dat ik dit nog weken volhoud?

Jarenlang heb ik naar de Olympische Spelen van 2004 toegewerkt. Dé Spelen, De Grote Droom van menig topsporter. Mijn kwalificatie heb ik al een tijdje op zak. Het enige wat ik nog moet doen, is op het vliegtuig naar Athene stappen. Hier heb ik als jong meisje alles voor gedaan. Als elfjarige alleen naar Nederland verhuizen, mijn warme nest in West-Vlaanderen achterlaten en inruilen voor gastgezinnen, telkens weer die bijna onmogelijk veeleisende trainer trotseren. Zes

uur trainen per dag, dertig uur per week. Bloed, zweet en tranen: een understatement.

‘Goed is niet goed genoeg!’ ‘Godverdomme, Aag!’ ‘Achterlijke mongool!’ Te frequent vliegen zulke beledigingen naar mijn hoofd. Voor en na de twee dagelijkse trainingssessies is er telkens dezelfde foltering: die *fucking* weegschaal. Midden in de zaal. Het handgeschreven schriftje met mijn gewicht ernaast, door iedereen te doorbladeren. De druk van het gewicht is een eetstoornis geworden. Kokhalzen, niet meer drinken voor ik de weegschaal op moet. Twee uur in de sauna gaan zitten voor een training. Getergd door honger en dorst, volledig gedehydrateerd trainingssessies van vier uur aanvatten. En toch: ‘Dikke koe!’

Nog anderhalve maand heb ik te gaan voor de Olympische Spelen, maar ik wil het niet meer. Ik wil geen Olympiër meer zijn, ik voel me klein. Een triest en eenzaam meisje van zes-tien. Al weken train ik met een stressfractuur. De stekende pijn, als een mes in mijn voet, wordt alleen maar erger. Pijnstillers zijn snoepjes geworden. Al die tijd werd ik niet geloofd – ‘het zit tussen je oren’ – maar nu wordt mijn voet voor elke wedstrijdtraining met insputtingen verdoofd.

Mijn medegymnasten zijn met vakantie, het internaat is gesloten. Het is alleen ik. Ik en de trainer. In de bloedhete zaal moet ik de ene na de andere foutloze oefening afwerken vooraleer ik mag stoppen, ik voel me een robot. In het hotel houdt hij mij 24 uur per dag, 7 dagen per week in de gaten – wat ik doe, hoe ik eet, wanneer ik slaap. De bejaarde mensen die komen lunchen in de eetzaal, die me vragen wat ik met een oudere man in een businesshotel doe, zijn mijn enige

lichtpuntjes. Zo heb ik tenminste nog eens een normale conversatie – zielig.

De constante druk, de eindeloze spanning: het heeft zich vastgezet op mijn borst. Mijn hart klopt de hele dag door in versneld tempo. Klaar om te vechten... of te vluchten. Ik ben het vrolijke Aagje van weleer niet meer, wel een hoopje ellende. Onbegrepen, slecht in haar vel, moederziel alleen. Soms huil ik, wanneer niemand het ziet, vaker nog schrijf ik alles van me af. Mijn gedachten schieten alle richtingen uit: ik doe mijn best, neen, het is mijn eigen schuld, de trainer is gek, neen, ik ben niet goed genoeg. Ik ben helemaal gesloopt, volledig onzichtbaar. *A puppet on a string*. Een prestatiekanon. Een middel om subsidies en zichtbaarheid binnen te halen. Zo voel ik me. Maar hier stopt het. Het is genoeg geweest.

* * *

Hoe kijk ik vandaag terug naar die jonge versie van mezelf? Ik heb het er nog steeds moeilijk mee, blij emotioneel als ik eraan terugdenk. Wat hebben ze jou toch aangedaan, kind? Hoe kon het zo ver komen? Waarom bleef iedereen – al dan niet bewust – blind? Hoe kon het dat ik er op die jonge leeftijd zo alleen voor stond? Maar tegelijkertijd voel ik bewondering. Dat een jong meisje zo kon toeleven naar een droom, en ondanks al dat mentale en fysieke leed, ondanks de afzondering en de eenzaamheid, die droom ook waarmaakte: klasse, Aagje. Je mag fier zijn op jezelf.

Een paar weken na mijn mentale inzinking haalde ik de finale van de Olympische Spelen, als eerste Belgische turnster ooit.

Ik, het zestienjarige adoptiekind uit het West-Vlaamse Wevelgem. De pers stond op z'n kop: een prachtprestatie! Ik werd bejubeld. Het wrak van een paar weken eerder was plots een van de helden van de natie. Ik werd de chouchou van Team Belgium, met grote namen als Jean-Michel Saive, Kim Gevaert en Gella Vandecaveye aan mijn zijde. Met Justine Henin die na haar gouden medaille naar het publiek liep, om uitgerkend mij haar boeket bloemen te overhandigen. 'Aagje was mijn mascotte. Haar vriendelijkheid heeft me geraakt, en ik was onder de indruk van haar klasse als turnster.'

De Grote Droom was werkelijkheid geworden. Maar de weegschaal was volledig uit balans. Ik had toewijding, volharding, veerkracht getoond. Maar ten koste van wat? Van alles. Wat had er kunnen gebeuren als ik goed omringd was geweest? Als er plaats was geweest voor een entourage die naam waardig? Voor collegialiteit, kameraadschap, echt leiderschap? Voor authenticiteit in plaats van toxiciteit?

Niemand pakt me die Olympische Spelen af. Niemand kan ontkennen dat ik de pionier van het Belgisch turnen ben geworden. Maar het hadden meer deelnames aan de Olympische Spelen kunnen worden. Meer medailles op Europese kampioenschappen, meer podia op de wereldbikers. Een langere, gezondere, duurzamere topsportcarrière. Zonder die zware blessures. Zonder een absolute degout voor het turnen aan het einde van de rit. Zonder krop in de keel terwijl ik dit allemaal schrijf. Dat had het allemaal kunnen zijn. Als er naast ambitie meer plaats was geweest voor zelfzorg.

* * *

Vandaag is mijn ervaring als topsporter een bron van inspiratie. Ik heb mij jarenlang verdiept en bijgeschoold, heb bijgeleerd in het werkveld als coach en welzijnsconsultant, en nu heb ik naast de woorden ook de kennis om die ervaring onderbouwd te delen. Met jou als lezer. Ook jij bent wellicht gedreven om het beste uit jezelf te halen, zowel professioneel als privé.

Of je nu een ondernemer, *young potential*, manager, atleet of creatieve ziel bent: met dit boek wil ik er zijn voor de groeiende groep mensen die een evenwicht zoeken tussen persoonlijke groei en zelfzorg. Want ambitie is een krachtige drijfveer, maar kent ook haar schaduwkanten.

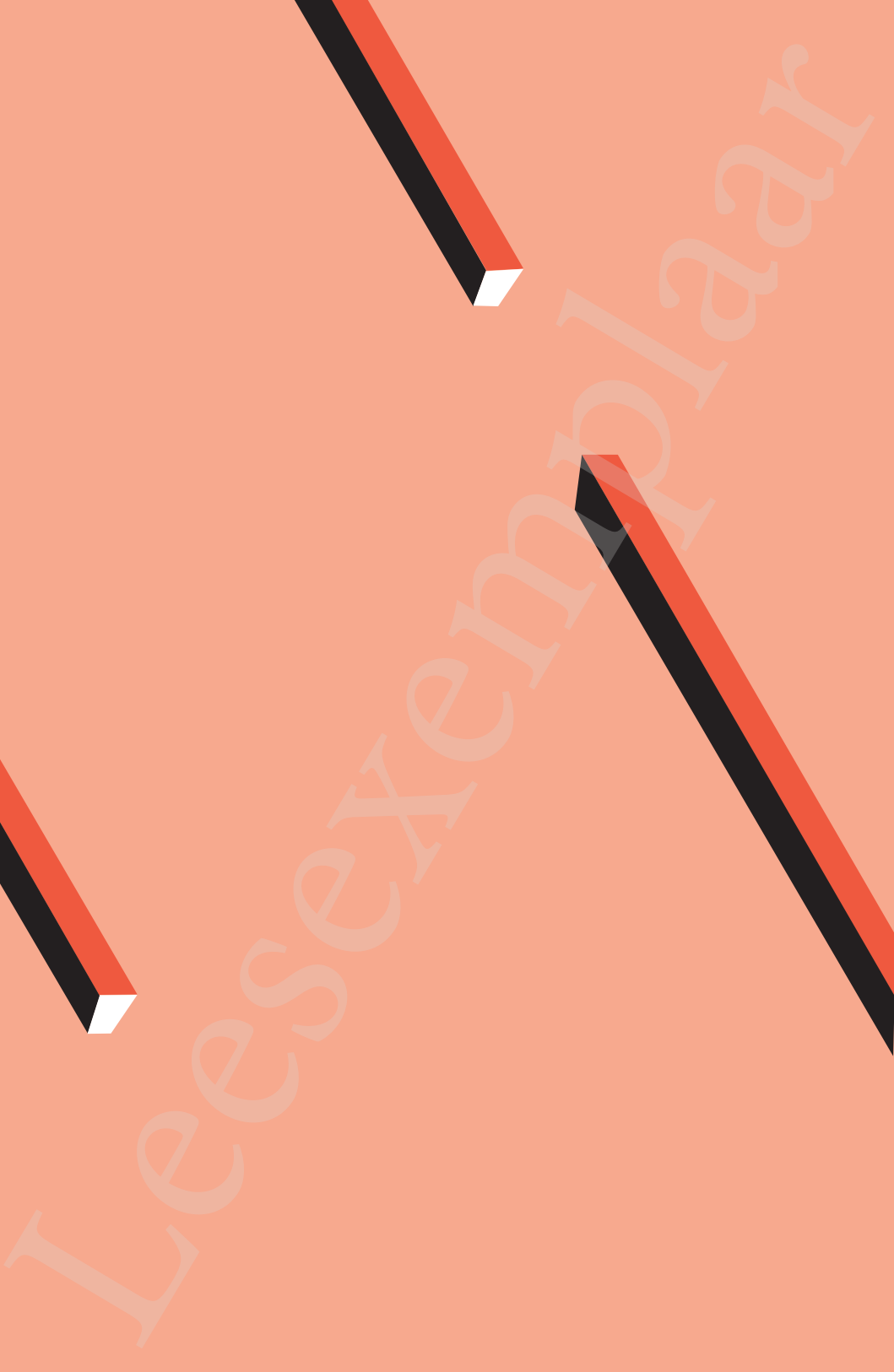
Te vaak zien we vandaag talentvolle mensen uitvallen door stress, overbelasting of een gebrek aan balans. En dat is zonde.

*‘Ambitie is een
krachtige drijfveer,
maar kent ook haar*

Met dit boek wil ik aantonen dat zelfzorg niet alleen essentieel is om je doelen te bereiken, maar zelfs kan

schaduwkanten.’

helpen om je eigen verwachtingen te overstijgen. Het biedt een tegenwicht aan de druk van de prestatie maatschappij en laat zien dat groei en welzijn elkaar kunnen versterken. Door je mee te nemen in mijn persoonlijke leven – van mijn topsportcarrière over het turnschandaal tot mijn werk als consultant – hoop ik vanuit de praktijk inzicht te bieden. Tegelijkertijd koppel ik die anekdotiek graag aan wetenschappelijke inzichten. Stap voor stap omschrijf ik de ingrediënten die essentieel zijn op dat pad naar persoonlijke groei en zelfzorg, én de voldoening die daarbij hoort. Want laten we eerlijk zijn: beide gaan niet vanzelfsprekend hand in hand. *Let's go!*



1. BEWUSTZIJN EN ACCEPTATIE

Elke dag opnieuw trekt *senhora* Do Carmo het Amazonewoud in om *coco babassu* te plukken, kleine kokosnoten. Wat ze bij elkaar krijgt, verkoopt ze aan handelaars. Met de schamele opbrengst onderhoudt de alleenstaande moeder zichzelf en haar kinderen van vier en zeven. Zo gaat het leven in Poçao De Pedras, in het noordoosten van Brazilië, zijn gang. Tot *senhora* Do Carmo ongewild zwanger wordt.

Wanneer op 24 oktober 1987 haar derde kind ter wereld komt in een hangmat, wordt het meteen weggehaald. Het is de beslissing van grootmoeder. Haar wil is wet, want *senhora* do Carmo woont nog onder haar dak. Meisjes zijn nutteloos en bieden geen meerwaarde aan het gezin. Er zijn werkkrachten nodig, geen lastposten. Haar pasgeboren baby, Ana Maria Pereira Da Silva, belandt in een pleeggezin waar kinderen zoals zij worden opgevangen.

Na een paar maanden komt het nieuws dat een Japans koppel het meisje wil adopteren. Zelf heeft ze het geringste besef, maar Ana is op weg naar een nieuw leven in Azië. Tot de Japanners de geboorteakte zien. Er staat: *morena*. Donker. De adoptie wordt meteen afgeblazen. De Japanners hoeven geen donker meisje, ze willen een blanke Braziliaanse baby.

Ana blijft waar ze is, in een wiegmandje op de grond, onder een strak muskietennet. Ze lijdt aan diarree, een van de be-

langrijkste doodsoorzaken bij zuigelingen in derdewereldlanden. Haar leven hangt aan een zijden draadje. Tot er plots een Belgische vrouw verschijnt: Hilde. Ze wil graag een kind grootbrengen dat ergens op de wereld hulp nodig heeft, Brazilië staat open voor alleenstaande moeders als adoptieouder. Na een paar weken van administratieve rompslomp met adoptiepapieren is Ana Maria, aangesterkt door avocado-mixjes, op weg naar België. Ze krijgt een nieuwe naam: Aagje Vanwalleghem.

Van frustratie naar een droom

Zo begint mijn leven: op amper vier maanden tijd al afgeschreven op basis van gender en huidskleur. Maar dat besef ik op dat moment natuurlijk niet. Die harde realiteit komt pas later binnen.

De eerste wonden worden in de lagere school geslagen. Ik word aangesproken op mijn zogezegde anders-zijn. ‘Hey, *chocolatte!*’ word ik weleens nageroepen. Mijn donkere huid, mijn Braziliaanse roots, vallen op. Ik ben blijkbaar een kind van Rio de Janeiro, van Copacabana, van het carnaval – zowat het enige waar mensen aan denken bij het woord Brazilië. Ik vind het ontzettend vervelend, want ik ben en voel me simpelweg Aagje, een Wevelgems kind zoals alle anderen, de dochter van juffrouw Hilde, de juf van de lokale school. Ben ik dan zo anders? Ben ik dan zo ‘abnormaal’?

Ik krijg alle liefde van de wereld van moeke, en ook mijn zalige grootvader. Maar er wringt iets. In het vierde leerjaar huil ik me vaak in slaap. Uit frustratie, maar ook uit onzekerheid.

Gaat moeke me naar Brazilië sturen als ik tegendraads ben? Aan mijn bed pepert ze me in dat ik geliefd en gewenst ben, dat ik me geen zorgen hoeft te maken. Dag na dag, uren aan een stuk. Ik ben nog jong, maar ik voel dat er iets verandert. Ik kan het op dat moment niet zo verwoorden, maar ik accepteer wie ik ben, wat er gebeurd is. En zo komt alles op gang.

Al op vierjarige leeftijd heeft moeke me in contact gebracht met het turnen. Ik ben een spring-in-het-veld, een actief en streberig kind. Als ik de eerste keer in een turnzaal kom, ben ik meteen verkocht. Moeke vraagt: 'Aagje, vind je het mooi om naar te kijken?' Ik antwoord: 'Heel mooi, maar ik zou het liever zelf doen.'

Naast notenleer, viool, piano, drum, ballet en jazz wordt turnen een van mijn vele hobby's. Maar de liefde voor gymnastiek springt er al snel bovenuit. In de zomer van 1996 klopt het plaatje voor mij helemaal. Terwijl mijn leeftijdsgenoten buiten spelen, zit ik aan de televisie gekluisterd. Met grote ogen kijk ik naar de allround finale gymnastiek van de Olympische Spelen van Atlanta 1996. Op het scherm verschijnen prachtige gymnasten die de mooiste oefeningen turnen. Dat is het. Hier ga ik alles voor doen. Ik ben negen, ik turn en ik heb een droom: ik wil naar de Olympische Spelen.

Iedereen heeft een rugzak

De situatie waarin ik mij in augustus 1996 bevond, was mijn punt nul. Wat is jouw punt nul? In welke situatie bevind jij je nu? Vandaag, terwijl je dit leest? Je bent nu de mens die je gedurende al die jaren geworden bent. Maar wat is eraan

voorafgegaan? Heel veel. Jij hebt een rugzakje, net als iedereen. Mijn adoptieverhaal is uiteindelijk een fameuze trekrugzak, die zwaar voelt, misschien zelfs als je het alleen maar leest in plaats van te moeten dragen. Maar er zijn ook andere rugzakken. Mensen die opgegroeid zijn in armoede bijvoorbeeld, of een jeugd met mishandeling kenden. Die gaan tot vandaag gebukt onder die last. Of ze lopen netjes recht, maar alleen omdat ze zich geoefend hebben.

Wie in een slechte thuissituatie opgegroeid is, hoor je wel eens zeggen: 'Ik wil en zal het anders doen voor mijn kinderen.' Maar vergis je niet. Ook mensen die de perfecte jeugd jaren hebben gekend, dragen hun rugzak mee. Die lijkt misschien niet zo zwaar, maar kan dan weer heel leeg aanvoelen. Ieder van ons is door iets gevormd. Als alles jarenlang zorgeloos en soepel is verlopen, als er geen uitdaging op je pad kwam: wat heb je dan geleerd? Lukt het je dan om nu, bij je eerste echte grote tegenslag, recht te blijven? Of val je meteen om, omdat je nooit geleerd hebt om een klap te verwerken?

Op punt nul is de vraag: wat heeft me gevormd tot wie ik nu ben? Als je dat beseft, als je dat weet, heb je heel veel om mee

*'Op punt nul is de vraag:
wat heeft me gevormd
tot wie ik nu ben?'*

te werken voor de toekomst. Dat klinkt misschien evident, als het zo neergeschreven staat, maar is het niet. Neem het voorbeeld van de jonge man of vrouw die nooit pech heeft gekend. Die denkt dat

hij geen rugzakje heeft. Net daarom neemt die, wanneer pakweg zijn kwartaalcijfers voor het eerst in het rood gaan, wel-

licht een andere beslissing dan de persoon die in zijn jonge jaren al creatief moest zijn als gevolg van armoede.

Als je wilt weten wie je bent, waar je voor staat – de fundamenten van je leven als ouder, werknemer of ondernemer – dan moet je begrijpen waar die basis gelegd is. Waarom reageer je zoals je reageert? Waarom wil je deze of gene richting uit? Hoe wil je daar geraken? Ben je beredeneerd of emotioneel, voorzichtig of impulsief? Beweeg je uit woede, reageer je uit frustratie, onderneem je uit wanhoop? Iedereen heeft zijn eigen triggers, zijn eigen littekens, zijn eigen knoppen.

Van inzicht naar verantwoordelijkheid, zonder zelfbedrog

Je bewust zijn van je huidige situatie, is zonder meer de basis voor persoonlijke groei. Weten waar je vandaan komt, wie je vandaag bent en waar je staat, is het startpunt. Je hebt dat nulpunt nodig om te weten welke richting je uit wilt, waar het eindpunt precies ligt. Pas als je zicht krijgt op je meningen en emoties, op vaste gedragspatronen en gewoontes – en waar dat alles vandaan komt – kun je reflecteren over wat nuttig is en wat niet, wat wel of niet zou kunnen werken. Vanuit die realiteitszin wordt groei geen toevalligheid, maar een weloverwogen keuze.

Inzicht in jezelf helpt je ook te behoeden voor zelfbedrog. Want wees maar zeker dat wij mensen daar meesters in zijn. Door pakweg typisch gedrag te negeren, kun je jezelf proberen te misleiden. Je kunt jezelf wijsmaken dat je amper slaap nodig hebt omdat je een paar maanden

op energiedranken en paracetamol kunt overleven, maar houdbaar is dat niet. Als je jezelf op een onrealistisch of onvolledig zelfbeeld baseert, blijf je stilstaan. Of erger nog, ga je erop achteruit.

Als je de tijd neemt om de realiteit recht in de ogen te kijken, kun je jezelf geen blaasjes meer wijsmaken. 'Het is nu eenmaal zo' of 'ik heb het altijd zo gedaan, waarom zou ik dat veranderen' zijn niet bepaald helpend. Door bewust stil te staan bij jezelf, neem je zelf de verantwoordelijkheid om te groeien in handen. Je geeft toeval en pech minder kans. Je gaat voor duurzame groei, in plaats van tijdelijke of oppervlakkige veranderingen. Alleen op basis van je huidige situatie, je huidige ik, kun je specifieke en haalbare doelen formuleren. En die zijn een onmisbare voorwaarde om te kunnen groeien, maar daar kom ik later in dit boek op terug.

Aan het verleden kun je niets veranderen

In een eerste fase is er dus sprake van bewustzijn. De volgende stap is dan acceptatie. Afhankelijk van je persoonlijkheid is stap één dan wel twee de lastigste. Maar ze zijn onlosmakelijk verbonden als je vooruit wilt.

Als je wel beseft wat er in je rugzak zit, maar die last niet kunt schikken op jouw schouders, raak je niet vooruit. Het is nochtans simpel, de rugzak is er. Aan het verleden kun je vandaag niets meer veranderen. Dat is geen vorm van opgeven, geen teken van zwakte. Maar juist moedig. Door je geschiedenis een plek te geven, maak je plaats voor rust,

ban je mentale strijd en zelfverwijt. Je erkent zonder te ontkennen of weg te drukken. Het alternatief – een constant gevecht met de werkelijkheid van toen of nu – veroorzaakt alleen maar frustraties, wrok, pijn. Of anders gezegd: energieverlies.

Het helpt om je verleden gedetailleerd in kaart te brengen. Maar dan kun je ook vooruit. Wie achterom kijkt, kijkt niet naar de toekomst. Er waren misschien lastige jaren, maar er liggen er nog veel meer voor je. Je krijgt perspectief. Je eigen persoonlijkheid vinden en vervolgens accepteren, is ook een middel om te groeien. Je neemt de controle terug, je krijgt eigenaarschap over je eigen leven. En je ontwikkelt zelfwaardering. Fouten of pijn wegdrukken, leidt niet tot een gezondere eigenwaarde. Integendeel: ontkenning, het afwijzen van je eigen geschiedenis, is vaak de oorzaak van een laag zelfbeeld of perfectionisme. Als je ook jouw slechte kanten, je mindere herinneringen, kunt plaatsen, ontstaat een gevoel van authenticiteit. Pas dan kun je plannen maken, ambities neerschrijven, dromen uitspreken. Pas dan kun je groeien.

Belangrijke kanttekening: acceptatie staat niet gelijk aan fatalisme noch aan alles slikken. Als je accepteert dat je uit armoede komt, dat er geen spaarboekje is, wil dat niet zeggen dat je niet meer mag dromen van je eigen zaak. Misschien zit een eigen kantoorgebouw er niet in op je 25ste, maar heb je wel alle andere mogelijkheden om vanuit je eigen kamertje te ondernemen. En als je uit een gezin van mishandeling komt, wil dat niet zeggen dat je het gedrag van je ouders goedkeurt. Uiteraard niet! Ik ben niet blij dat ik ongewenst was, dat ik door Japanners afgewezen ben voor mijn huidskleur, dat ik tijdens mijn jeugd gestruggeld heb met mijn achtergrond.