

SASKIA VAN GELDER

OVERWINNEN

**TRANSFORMEER TRAUMA EN TEGENSLAG NAAR
EEN IJZERSTERKE GEEST, EEN GEZOND LIJF
EN EEN MOOI LEVEN**

b:k light

VOORWOORD

Door Bassem Youssef

Ik heb een tweede kans gekregen. Een tweede kans in het leven en een tweede kans in mijn carrière. Toen ik in 2013 besloot veganist te worden, werd ik in eerste instantie uitgelachen. Toch heb ik volgehouden en nu heb ik in het Midden-Oosten een ware beweging op touw gezet. Een beweging die zich focust op het begrijpen van bepaalde levenskeuzes, beginnend bij wat er drie keer per dag op je bord belandt.

Ik heb het geluk gehad verschillende bijzondere en inspirerende mensen te mogen ontmoeten die allerlei buitengewone dingen hebben meegemaakt en die besloten hun leven om te gooien, op dezelfde manier waarop ik besloot mijn leven om te gooien. Maar niemand haalt het bij Saskia.

Dit boek biedt je een kleine inzage in het ongelooflijke leven van deze unieke dame.

Ik mag dan wel eens klagen over de dingen die mis zijn gegaan in mijn leven, maar als iemand weet wat in de put zitten betekent, dan is het Saskia (alias 'Ma') wel. Haar veerkracht en volharding zijn buitengewoon en inspirerend: het is haar gelukt om verlies, pijn, misbruik en verschillende levensbedreigende ziektes om te zetten naar een krachtig lichaam en een sterke geest. Door een veganistisch dieet te combineren met bodybuilding heeft ze kanker overwonnen en is ze weer gezond. Tegenwoordig presteert ze als 65-jarige op hoog professioneel niveau in bodybuilding en dat alles op een natuurlijk en veganistisch dieet.

Er zijn veel vooroordelen over veganisme en bodybuilding. Maar Saskia is het levende bewijs van de helende werking van een plantaardig dieet op zowel het lichaam als de geest. En zij laat duidelijk zien dat bodybuilding veel meer is dan het trainen van je spieren: namelijk het trainen van je lichamelijke en mentale uithoudingsvermogen. Voor Saskia vormde de combinatie van bodybuilding, een plantaardig dieet en een spirituele aanpak de ultieme oplossing om haar tegenslagen het hoofd te bieden. Zo transformeerde zij zichzelf van slachtoffer naar overwinnaar.

Om op dat punt te komen, bestudeerde Saskia de principes van transformatie: op welke manier het lichaam, de geest en de ziel samenwerken en dat je aan alle drie moet werken om je doelen in het leven te bereiken. Ze vertaalde deze principes naar een simpel vijfstappenplan dat ze in dit boek uitgebreid toelicht. Iedereen kan het, ongeacht je omstandigheden. Als je dit proces doorlopen hebt, ontdek je pas hoeveel het leven te bieden heeft en hoe gelukkig, gezond en vervuld je kunt zijn. Want alleen wanneer je van jezelf hebt leren houden, kun je wat voor anderen betekenen. En dat wens ik jou ook toe. Elke dag verwonder ik me over de verbluffende vaardigheden die mensen bezitten om zichzelf te transformeren en opnieuw uit te vinden; om terug te veren van verlies en als overwinnaar uit de bus te komen. Ook ik heb verlies en tegenslag gekend, maar toen ik Saskia's ongebruikelijke verhaal las, hernieuwde het mijn hoop dat er een mogelijkheid is om beter en sterker terug te komen.

Nu is het jouw beurt, lieve lezer. Het is geen toeval dat je dit boek hebt opgepakt: de tijd is gekomen om jouw leven te transformeren en je levensdoelen te bereiken.

Bassem Youssef

Voormalig hartchirurg en presentator van het satirische programma Al-Bernameg. Tegenwoordig is hij comedian en auteur en woonachtig te Los Angeles.

PROLOOG

Met de scheidingspapieren in haar trillende handen kromp ze ineen. Het voelde alsof al het leven in één keer uit haar was getrokken. Ze hapte naar adem, maar er leek zelfs geen zuurstof meer aanwezig te zijn in het lege huis waar ze zojuist was binnengestapt. Alles was weg! Het enige wat ze er nog had gevonden, was die grote envelop bij de openhaard waar de papieren in zaten én een weerzinwekkend schadelijke brief, waarvan ze de inhoud niet eens meteen ten volle kon beseffen. Bij het openen van die envelop was haar hele gelaat lijkleek geworden, ze wankelde op haar benen. Langzaam zakte ze door haar knieën, naar de koude vloer. De vloer van de woning die vanochtend nog gevuld was met meubels, warmte en de levendigheid van twee kleine kinderen. Bij die gedachte werd ze overspoeld door een misselijkmakende paniek en wanhoop. Waar waren haar kinderen? Haar driejarige dochtertje en haar zoontje van net één jaar oud? Vanochtend had ze hen nog gezien, toen haar echtgenoot haar – met de kinderen op de achterbank van de auto – had afgezet bij de boetiek waar ze werkte. Nietsvermoedend had ze hen uitgezwaaid, ervan uitgaand dat ze elkaar diezelfde avond weer zouden zien, dat ze haar schatjes weer zou knuffelen, weer zou instoppen en verhaaltjes voor zou lezen. Maar nu waren ze ineens weggerukt uit haar leven. Ze voelde een groot, gapend gat in haar ziel ontstaan. Pijnlijke steken in haar borstkas, totale ontreddering maakte zich van haar meester. Zittend in een foetushouding, met haar armen strak om haar knieën geklemd, staarde ze naar de lege muren om haar heen. Wiegend van ellende herhaalde ze als een mantra de woorden ‘je komt hieruit’ en ‘hij heeft de kinderen nu, maar jij hebt ze als volwassenen’. Want hoewel ze zich nu totaal verraden voelde,

zelfs alsof ze in het graf was getrapt, wist ze één ding zeker; hoe moeilijk het ook kon worden, ze zou alles doen om haar kinderen terug te krijgen. Alles. 'Je gaat hier niet aan kapot', sprak ze zichzelf toe. Dit werd een kwestie van overwinnen. Alleen wist ze nog niet hoe.

Die nacht dwaalde ze door het lege huis en door haar overvolle hoofd. Ze werd overspoeld door een cocktail van zware emoties. Pijn, verdriet, ongelof, angst, maar ook strijd lust raasden door haar hele lijf. En vragen, heel veel vragen kwamen in haar op. De heftige dreun die ze had gekregen bij binnenkomst verzwakte enigszins en voorzichtig maakte schrik plaats voor helderheid in haar hoofd. Wat was er zojuist eigenlijk gebeurd? Wat was er voorafgaand aan dat moment eigenlijk allemaal gebeurd? Want deze keiharde actie van haar echtgenoot had ze totaal niet zien aankomen. Terwijl zijn meedogenloze misleiding langzaam maar zeker tot haar doordrong, begon ze ook te beseffen hoelang hij hier al mee bezig moest zijn geweest. Maanden waarschijnlijk, misschien zelfs wel een jaar of nog langer? Ze kon slechts gissen, maar een heel huis leeghalen, een scheiding voorbereiden én twee kinderen wegkapen, lukt natuurlijk niet tijdens één werkdag. Hij had haar zelfs nog opgehaald van haar werk, realiseerde ze zich ineens. En haar persoonlijk naar huis gereden, hoewel hij precies wist wat ze daar aan zou treffen. Dat de kinderen niet in de auto zaten, was haar wel al meteen opgevallen en had haar ook ongerust gemaakt. Maar hij had haar zorgen weggevoerd met een smoesje en haar stoïcijns afgezet bij de plek des onheils, zoals ze dit huis vanaf nu zou noemen.

Nog geen etmaal geleden was het een thuis, háár thuis, hun thuis; de plek waar ze hun levens leefden en deelden. Geen perfecte levens, dat besepte ze heel goed, maar voor wie gold dat wel? Ze had haar portie harde levenslessen als kind van narcistische, gekwelde ouders wel meegekregen, dus ze wist als geen ander dat sprookjes niet bestaan. Ook haar eigen huwelijk ging niet bepaald over rozen, maar ze waren er vol goede moed en oprecht verliefd aan begonnen, dus ze had gehoopt dat ze er samen uit zouden komen. Aan die hoop was nu een abrupt einde gekomen. Hij had er werkelijk alles aan gedaan om achter haar rug alles van haar af te pakken. Waarom, vroeg ze

zich hardop af. Wilde hij haar helemaal kapotmaken? Was zijn liefde voor haar dan volledig omgeslagen in haat? Had ze hem iets onvergeeflijks aangedaan? Haar gedachten schoten alle kanten op, in elke herinnering aan hun tijd samen zocht ze krampachtig naar aanwijzingen die zijn plotse, nietsontziende gedrag konden verklaren. Als een film trok hun levensverhaal aan haar voorbij.

Een verhaal dat wel degelijk begon als een sprookje. Hij leek immers de prins op het witte paard, die haar zou redden van haar jeugd vol mishandelingen en leugens. Want terwijl ze was opgegroeid, waren er steeds meer nare en verwarrende geheimen van haar ouders aan het licht gekomen. En zo was ook haar drang om daaraan te ontsnappen gegroeid. Om die reden was ze stewardess geworden, iets waar haar vader alleen maar denigrerende opmerkingen over had gemaakt. Dat had haar overtuiging alleen maar versterkt; ze moest en zou een nieuw leven opbouwen, haar eigen leven, zo ver mogelijk weg van hem en haar akelige jeugd. Niet veel later, tijdens een tussenstop op een van haar intercontinentale vluchten, had ze een indrukwekkende marinier ontmoet, die haar geraffineerd wist te veroveren. Als prille 24-jarige was ze als een blok voor hem gevallen; een luitenant-ter-zee met felblauwe ogen, iemand uit een ver land, met status en een voorkomen dat meteen haar interesse wekte. Bovendien had hij alles gedaan om haar te imponeren. Ze kreeg een rondleiding, gratis hapjes en drankjes en zelfs toegang tot de officiersruimte, waar de notenkrakersuite op de achtergrond voor de echte klik zorgde. Diezelfde avond nog gingen ze samen naar een officiersdiner en de volgende drie dagen waren ze onafscheidelijk. Drie magische dagen, leken het in die tijd. Was dat allemaal echt, vroeg ze zich nu vertwijfeld af, terwijl zowel de kilheid van het lege huis als van zijn sluwe actie haar koude rillingen bezorgde. Had hij haar altijd al voor de gek gehouden, of was er in de loop van de jaren iets veranderd?

Ze kon zich haast niet voorstellen dat hij van begin af aan een spelletje met haar had gespeeld. Helemaal niet toen ze zich herinnerde hoe hij een paar maanden na hun ontmoeting plotseling voor de deur van haar woning in Nederland had gestaan. Smekend had hij gezworen dat zij zijn grote liefde

was en dat hij zichzelf iets aan zou doen als ze niet met hem wilde trouwen. Daarop was ze gezwicht en niet veel later, tijdens een reis door Zwitserland, had hij haar officieel ten huwelijk gevraagd tijdens het voeren van de zwanen. Heel romantisch; dat gevoel overheerste toen en zelfs nog steeds, ondanks de kwelling die hij haar nu, al die jaren later, aandeed. Nee, dacht ze terwijl ze haar tranen wegveegde, dat was niet gespeeld. Dat was echt, hun verliefdheid was echt geweest. Net als hun pre-honeymoon dwars door zijn thuisland, met een tentje achter in de sportauto die hij haar cadeau had gedaan. Tijdens die geweldige reis had hij ervoor gezorgd dat het haar aan niets ontbrak. Wat een contrast met dat lege huis waarin hij haar nu vier jaar later achterliet, peinsde ze.

Een wolf in schaapskleren. Dat bleek hij te zijn. Maar had ze dat dan helemaal niet gezien, had de liefde haar echt zo blind gemaakt? Naïef was ze immers nooit geweest. In haar ouderlijk huis had ze vaak genoeg een duistere, onheilspellende kant van mensen gezien. Dus wat had ze gemist? Waar en waarom was haar echtgenoot omgeslagen, wanneer was de wolf in hem naar boven gekomen? Bij het opdoemen van die vraag drong zich ineens een bekende stem op in haar hoofd: 'Ik heb je gewaarschuwd, hij is niet goed genoeg voor jou, dat heb ik altijd al gezegd.' Het was de stem van haar vader, die van begin af aan sceptisch was geweest over haar huwelijk en bovendien een – op z'n zachtst gezegd – dubieuze rol had gespeeld in een aaneenschakeling van ellende tijdens dat huwelijk. En hij was niet de enige, bedacht ze vervolgens. Het was alsof de benauwdheid die al de hele nacht in dat lege huis op haar drukte langzaam wegebde en ze weer een beetje lucht kreeg. Haar denkvermogen begon terrein te winnen op haar radeloosheid en zo vielen de puzzelstukjes een voor een in elkaar.

Een van die puzzelstukjes was haar trouwdag. Wat de mooiste dag van haar leven moest zijn, werd de eerste smet op het aanvankelijk zo mooie sprookje dat ze voor ogen had. Haar vader had zich van zijn meest gênante, provocerende kant laten zien. 'Til je rok op en vlucht weg', fluisterde hij haar meerdere keren toe. Alsof dat nog niet lastig genoeg was geweest, bleek haar schoonmoeder – die ze pas een paar dagen voor het huwelijk had ontmoet –

een dominante controlfreak die haar zoon helemaal om haar vinger wond. Haar wil was wet en hij ging daar volledig in mee. De manier waarop ze sprak, met samengeklemd kaken, was al een eerste waarschuwingssignaal geweest, haar totale bemoeienis met de trouwdag een tweede. Echte onenigheid was er ontstaan over de jurk waarin de bruid wilde trouwen; die was niet wit omdat ze zich daar niet prettig bij voelde, vanwege een abortus die ze had gehad nadat ze haar eerste verloofde in bed had betrapt met een man. Aan zijn choquerende ontrouw had ze niet alleen intens verdriet, maar ook nog een geslachtsziekte overgehouden en in die neerwaartse spiraal had ze zelfs geprobeerd een einde aan haar leven te maken. Al met al geen positieve herinneringen, dus ze wilde graag trouwen in een bijzondere, zwarte Zuid-Amerikaanse jurk die mooi strak om haar billen zat, met kant en een diepe V-hals op de rug. Dat was niet in de smaak gevallen bij haar clean-cut all American schoonmoeder. Met een grappig bedoelde reactie – ‘voor iedere ex een stukje zwart, daarom is mijn hele jurk zwart’ – had ze de lucht wat willen klaren, maar dat bleek geen handige opmerking. Uiteindelijk was ze toch in het wit getrouwd. Haar aanstaande echtgenoot was nergens tegenin gegaan.

Zo obsessief bemoeizuchtig als haar schoonmoeder was geweest met de trouwdag en het huwelijk, zo afwijzend en destructief had haar vader zich continu opgesteld. En daarmee had hij een groot aandeel gehad in het mislukken van dat huwelijk, besepte ze achteraf. Vier jaar lang had hij haar echtgenoot diep beledigd, soms op de meest kinderachtige manieren. Bijvoorbeeld door hem een modelbouwpakket cadeau te doen, want dat was zijn grote hobby, maar expres met alleen Nederlandse instructies omdat hij vond dat haar echtgenoot die taal maar moest leren. Ook had hij zijn dochter elke dag gebeld om kritiek te leveren op haar huwelijk en om haar over te halen er een punt achter te zetten. Om haar vervolgens ook nog zijn hoge telefoonrekening te verwijten vanwege al die internationale gesprekken. Heel manipulatief, dat zag ze inmiddels ook wel in. En terwijl die herinneringen een steeds sterker licht schenen op het miserabele moment waarin ze zich nu bevond, aan haar lot overgelaten in een koud en leeggeroofd huis, viel er weer een puzzelstukje op zijn plek: haar vader had haar altijd behandeld als een prooi.

Het was klassiek narcistisch gedrag, wist ze. Zij was zijn dochter, zijn bezit en hij wilde haar niet kwijtraken uit angst om ontmaskerd te worden.

Ze bleef verder graven in haar geheugen, op zoek naar meer illustratieve ijkpunten in haar huwelijk. Er waren in de loop van de jaren kleine deukjes ontstaan, zoals in elke relatie, maar er hadden zich ook ingrijpende, levensveranderende situaties voorgedaan. Wellicht waren dat essentiële schakels geweest in de keten van gebeurtenissen die hadden geleid tot haar huidige dieptepunt? En hoe groot was haar eigen aandeel daarin eigenlijk? Toegegeven, ze had niet altijd even handig of aardig gereageerd op de toenemende wrijving en ruzies. Die verantwoordelijkheid moest ze wel op zich nemen. Zoals haar gedrag tijdens dat ene, noodlottige kerstdiner waarbij ze haar schoonmoeder had gevraagd naar de – in haar ogen – rare combinatie van een schortje uit Nicaragua over het Chanel-jurkje dat ze droeg. Haar schoonmoeder had geantwoord dat het een feestdag was, dat meisjes in Nicaragua op zulke dagen hun mooiste schortje droegen en dat zij daarom als eerbetoon ook 'dit mooie schortje aan hield'. Daarop had ze zelf weer gereageerd met de opmerking dat ze als stewardess vaak in Afrika was geweest en daar had gezien dat vrouwen van sommige stammen op een feestdag met blote borsten lopen. Vervolgens had ze haar trui uitgetrokken en tot ontsteltenis van het gezelschap met ontbloot bovenlijf onverstoorbaar verder getafeld. Die avond werd ze voor de eerste keer gedwongen opgenomen in een psychiatrische kliniek.

Aan de dramatische afloop van die avond dacht ze liever niet meer terug, maar nu ze noodgedwongen haar huwelijkstrategie als een puzzel in elkaar probeerde te leggen, kon ze niet negeren dat dit een veelbetekenend stukje was. Het maakte duidelijk dat haar echtgenoot en haar schoonfamilie zich geen raad hadden geweten met haar 'lastige houding'. Dat ze haar waarschijnlijk raar, soms zelfs kwetsend hadden gevonden. Maar zij had tijdens haar jeugd zoveel rare, lastige en kwetsende momenten meegemaakt thuis, dat ze eigenlijk niet beter wist. Dat had ze zich toen niet goed gerealiseerd, zelfs niet toen ze in die psychiatrische kliniek was beland. Furieus was ze toen geweest; hoe kon haar schoonfamilie haar dit aandoen? En hoewel ze

nog steeds vond dat die gedwongen opname overtrokken en onnodig beschadigend was geweest, begreep ze wel voor het eerst dat ze ook niet echt 'normaal' was. Net zoals haar thuissituatie allesbehalve normaal was geweest. Ze was dan wel gevluht voor de fysieke mishandeling die ze daar had ervaren, door letterlijk naar de andere kant van de wereld te verhuizen, maar aan de emotionele mishandeling was ze eigenlijk nooit ontkomen. Sterker nog: toen zij zich tijdens haar huwelijk het meest kwetsbaar voelde, had haar vader zijn kans schoon gezien om de genadeklap uit te delen.

Ironisch genoeg had die kans zich voorgedaan dankzij een van de weinige lichtpuntjes in haar huwelijk: de geboorte van een dochter en later nog een zoon. Helaas had ze het met beide zwangerschappen wel behoorlijk moeilijk gehad. De eerste keer werd ze geconfronteerd met schuldgevoelens over haar eerdere abortus, met een postnatale depressie tot gevolg. Maar in die tijd was dat nog geen bekende of erkende aandoening. Dus wederom werd ze gezien als labiel en wederom had ze zich onbegrepen gevoeld. Zelf wist ze ook niet hoe ze ermee om moest gaan en tijdens een wanhopig moment had ze een grote hoeveelheid slaappillen genomen, waarna ze bewusteloos was gevonden door haar schoonfamilie. Met spoed hadden zij haar naar het ziekenhuis gebracht om haar maag leeg te laten pompen. Zo was haar leven ternauwernood gered, maar als ongelukkig bijgevolg werd ze meteen - en dus voor de tweede keer - onder dwang naar een psychiatrische kliniek gebracht. Op het nippertje was ze tijdens die opname ontsnapt aan elektroshocks, waar ze dankzij haar Nederlandse paspoort een stokje voor kon steken. Op die hele toestand had ze nooit echt grip gekregen, zelfs niet nu ze al die jaren later, gravend in haar geheugen, inzag dat ook dit een belangrijk puzzelstukje moest zijn. Want door die depressie na haar eerste zwangerschap voelde haar vader zich sterk genoeg om haar zwaktes tegen haar en in zijn voordeel te gebruiken. Hij had geen enkele aanleiding onbenut gelaten om haar echtgenoot zwart te maken en toen hij merkte dat ze zich daar niets van aantrok, had hij zijn pijlen op haar gericht. Daarbij had hij gretig gebruikgemaakt van haar fragiliteit.

En toen kwam alles samen met die ene vreselijke brief die ze in de achtergelaten envelop in het lege huis had gevonden. Het laatste en allesbepalende puzzelstukje. Een brief die haar vader tijdens haar tweede zwangerschap blijkbaar naar zijn schoonzoon had gestuurd, waarin hij het 'moeilijke en complexe karakter' van zijn dochter benadrukte. Ook had hij zijn zorgen geuit over haar gemoedstoestand, hun huwelijk en haar zwangerschap. Zijn boodschap was keihard en pijnlijk duidelijk: mijn dochter is labiel en ongeschikt voor het moederschap, maak een einde aan jullie huwelijk en laat dit tweede kind niet ter wereld komen. Die brief bleek nu de spreekwoordelijke doodsteek. Haar echtgenoot had deze boodschap blijkbaar aangegrepen als aanleiding én rechtvaardiging voor een allesomvattend plan om van zijn lastige vrouw en haar jaloezers-kritische vader af te komen, zonder daarbij zijn kinderen kwijt te raken. Dat plan ontvouwde zich nu, ruim een jaar later, en liet haar reddeloos verloren achter in dat lege huis. Op die plek des onheils. En juist daar vond ze midden in de nacht, al puzzelend in haar hoofd, voor het eerst haar vechtersmentaliteit, haar veerkracht, haar focus. De puzzel was compleet. Weg was haar verwarring, haar radeloosheid, of haar labiliteit, zoals de mensen om haar heen het ongetwijfeld zouden noemen. Ze had zichzelf laten verzwakken en in een kwetsbare positie laten brengen, waardoor ze niet scherp was geweest op de boosaardige tactiek die haar echtgenoot achter haar rug om had voorbereid.

Ze rechtte haar rug, richtte haar blik op de horizon, trok zichzelf op van de koude vloer en balde haar vuisten. Inmiddels was een nieuwe dag aangebroken, ze had de meest afschuwelijke nacht van haar leven overwonnen en dat was wat haar betreft nog maar het begin. Met het ochtendlicht kwam nieuwe hoop en op het moment dat ze haar volgende stappen richting een uitweg wilde bedenken, hoorde ze voetstappen om het huis. Door het raam zag ze dat haar echtgenoot was teruggekomen. Allerlei gedachten schoten door haar hoofd: had hij spijt van zijn daad, kwam hij kijken hoe het met haar was, zijn verontschuldigen aanbieden, misschien zaten zelfs wel de kinderen in de auto verderop, zou ze hem dan kunnen vergeven, zou ze hem überhaupt de gelegenheid geven om zijn wreedheid uit te leggen? Net toen ze zich probeerde voor te stellen hoe ze zou reageren op welk scenario dan ook,

zag ze hem de schuur uitkomen met een zakje uien in zijn hand. De uien! Hij was de uien vergeten mee te nemen en kwam die alsnog ophalen. Hoe durfde hij? Hoe kon hij zo barbaars zijn? Vol verbijstering zag ze hem met zijn uien over de besneeuwde oprit schuifelen. Ze wilde naar buiten rennen en hem ... hem ... ze wist niet wát aandoen eigenlijk. En toen schoot karma haar te hulp; met een onflatteuze zwieper gleed hij uit en belandde met zijn gezicht in de sneeuw, omringd door de uien waarvoor hij gekomen was. Voor het eerst sinds die ellendige nacht verscheen er een glimlach op haar gezicht. Karma is een bitch, dacht ze blijmoedig. En als hij dat nu nog niet doorhad, zou hij daar vanzelf wel achter komen.

Dit verhaal lijkt de plot van een spannende thriller. Maar het is echt gebeurd. Het is mijn verhaal. En ik, ik heb het overwonnen. Met vallen en opstaan. Daarover gaat dit boek: overwinnen.

In de volgende hoofdstukken lees je hoe ik dat heb gedaan en hoe ik daarvoor zowel mentaal als fysiek sterk genoeg ben geworden. Zodat ook jij die innerlijke kracht kunt aanboren en stap voor stap jouw moeilijkheden kunt overwinnen.

INLEIDING

Overwinnen gaat over één allesomvattende vraag: wat is je doel? En in het verlengde daarvan: wat wil je bereiken, waarom wil je dat en hoe kun je dat realiseren? Dat klinkt heel logisch en misschien denk je zelfs wel meteen een duidelijk antwoord op die vraag te hebben. Toch is wat het meest voor de hand ligt niet altijd de juiste optie, weet ik inmiddels. Maar om tot dat besef te komen, moest ik nog dieper vallen. Erop terugkijkend was die eenzame, onstuimige nacht in dat lege huis namelijk nog niet mijn absolute breekpunt.

Ze had weliswaar haar eerste kleine zegemoment beleefd toen haar echtgenoot op de besneeuwde oprit onderuitging, maar ze wist ook dat ze nog een lange weg te gaan had om uit haar hopeloze situatie te komen. Ze had niks meer in huis, zelfs geen uien meer, en haar werk bij de boetiek bleek om onverklaarbare redenen plotseling opgezegd. Bemoeienis van haar schoonfamilie? Wellicht, maar dat kon ze natuurlijk niet bewijzen en het was nu ook niet belangrijk genoeg. Ze moest zo snel mogelijk een nieuw inkomen vinden om te overleven en om een advocaat te betalen, want een rechtszaak over de echtscheiding en voogdij was onvermijdelijk. Ze kleepte zich in het enige nette jurkje dat ze nog over had, liep een hotel binnen tegenover de boetiek waar ze een dag eerder nog werkte en vroeg om een baan. Ze kon beginnen als kamermeisje. Geen vetpot, maar de eerste stap vooruit was gezet. Bijkomend voordeel was dat ze restjes roomservice kon eten, wat weer kosten bespaarde.

Stap 1

INZICHT

Leren stilstaan

Het voordeel van een dieptepunt zit hem al in het woord: je hebt de bodem bereikt, dieper kun je niet meer vallen, dus vanaf dit punt kun je alleen nog omhoog. Net als dat plateau tijdens het body-builden, kondigt ook een moeilijk moment in het leven juist vooruitgang aan. Helaas gaat dat niet vanzelf. Iets negatiefs verandert niet ineens op magische wijze in iets positiefs. Dat zul je vast wel herkennen, misschien is het zelfs de reden waarom je dit boek hebt gekocht? Maar heb je er ooit bij stilgestaan hoe zo'n proces eigenlijk werkt?

Waar een plateau tijdens de training te maken heeft met stagnering van spiergroei doordat je steeds dezelfde oefeningen en gewichten toepast (je vervalt in een routine), ligt de sleutel voor progressie in het doorbreken van die routine. Oftewel: zoek nieuwe oefeningen, pak de spiergroepen anders aan, train minder maar met zwaardere gewichten, of juist met meer herhalingen en lichtere gewichten. Precies datzelfde principe geldt voor een stagnering in het leven. Als je vastzit en dus niet meer verder komt met het gedrag dat je tot nu toe gewend was, moet er iets veranderen om dat te doorbreken. Daar bestaat geen blauwdruk voor, je moet zelf uitzoeken welke veranderingen voor jou het verschil kunnen maken. Daar gaat een intensief proces aan vooraf waarin je met jezelf aan de slag gaat, met behulp van het stappenplan dat we samen in dit boek doorlopen.