

2010

## De lifecoach

Het is alsof er voortdurend zware bewolking in mijn hoofd hangt. Hoe krijg ik het voor elkaar dat de zon weer gaat schijnen? Ik kan wel de hele dag in bed gaan liggen, maar dat gaat me zeker niet helpen. Het voelt alsof ik geen controle heb over mijn leven, maar mijn strijdlust ben ik niet verloren. Ik besef dat ik alleen zelf iets aan mijn situatie kan doen. Alleen: hoe ga ik dat doen? Wie kan mij helpen? Ik ben besluiteloos.

Mijn moeder heeft van een vriendin de naam van lifecoach Martijn Smit doorgekregen. Die vriendin had bij Martijn een opleiding Coaching & Leidinggeven gevolgd en was erg enthousiast.

De relatie met mijn ouders is nog altijd niet super. We hebben tijdens het verzoeningsgesprek beterschap beloofd, maar van beide kanten worden dingen verzwegen, omdat we bang zijn de ander pijn te doen. Bij elke ontmoeting met mijn ouders merk ik dat iedereen op zijn of haar tenen loopt.

Mijn moeder weet dat als ik niet goed in mijn vel zit, ik niet snel iets van haar aanneem. Dus heeft ze de naam van Martijn doorgegeven aan Karen. Mijn zus belt me. Nadat ik heb verteld dat ik me nog steeds niet lekker voel, dat ik niet goed weet hoe ik verder moet, begint ze over Martijn. 'Wat is een lifecoach?' vraag ik Karen. Door mijn ervaring met de bedrijfspsycholoog

ben ik sceptisch geworden. Karen spoort mij aan hem toch op te zoeken. ‘Ga gewoon kijken of het wat is.’

Op 12 oktober 2010 stap ik met lood in mijn schoenen in de trein naar Heiloo voor mijn eerste afspraak met Martijn. Ik heb hem een mail gestuurd met beknopt mijn verhaal en de vraag of ik een afspraak met hem kan maken. We hebben elkaar kort over de telefoon gesproken.

Een man van halverwege de dertig met krullend haar, een kop kleiner dan ik en vriendelijke ogen doet open. ‘Hallo Edith, ik ben Martijn,’ zegt hij. Wat een rust straalt hij uit. Ik ben verast, had me de man die mij eventueel zou gaan helpen anders voorgesteld. Als een grote, robuuste vent. Hij komt zo rustig over dat ik er onrustig van word. Maar mijn nieuwsgierigheid is gewekt.

Martijn wijst me waar zijn werkkamer is en loopt achter mij aan naar boven. De ruimte heeft een hoog plafond en ramen die uitkijken op een tuin. Er staat een boekenkast en een grote tafel met stoelen. Gelukkig geen sofa, denk ik.

We gaan aan tafel zitten. Ik krijg een kopje thee. ‘Waar kan ik je mee helpen?’ vraagt hij. Ik vertel mijn verhaal en geef aan dat ik me heel mat voel. ‘Huilen wil ik niet, mijn mentaliteit is: niet lullen maar poetsen.’

Ik ben het meeste aan het woord. ‘Ik wil gewoon weer kunnen genieten,’ zeg ik. Ik vraag Martijn of hij me kan helpen bij mijn doel om olympisch kampioen te worden in Londen, of hij van mij weer een zelfverzekerde topsporter kan maken. Maar vooropstaat dat ik weer wil kunnen genieten van de normale dingen. ‘Ik wil me weer happy voelen,’ zeg ik, ‘ik ben zo moe van het strijden.’

Martijn kijkt me aan, knikt, stelt op kalme toon vragen, luistert en maakt aantekeningen. Het is even stil als ik lange tijd aan het woord ben geweest. Martijn legt zijn pen neer en kijkt

mij aan. 'Ik denk dat ik jou wel kan helpen,' zegt hij.

Ik kan niet wachten om te beginnen. We zullen eens in de drie weken met elkaar afspreken. Martijn legt uit dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn vooruitgang. Hij zal me uitnodigen om mezelf te onderzoeken en mij, waar nodig, helpen. 'Het traject dat je in gaat vergt de nodige motivatie, lef en energie,' zegt Martijn. Dat kan ik wel, denk ik.

Martijn vervolgt: 'De consequentie van het traject waar je nu aan gaat beginnen, kan zijn dat je straks niet meer aan topsport wilt doen.'

Ik antwoord zonder na te denken: 'Dat vind ik prima, maakt me niet uit.'

De klik is er vanaf het eerste moment, ik heb veel vertrouwen in Martijn en word strijdvaardig van hem. Ik heb weer hoop. Tegelijkertijd vind ik het doodeng wat er allemaal op mij af gaat komen.

Martijn vraagt me om me mijn gewenste situatie in te beelden. 'Wanneer voel je je goed?' vraagt hij. 'Als ik plezier heb en van mezelf uitga. Dan ben ik gelukkig met wat ik doe en met wie ik ben,' antwoord ik.

Ik krijg na het eerste gesprek oefeningen mee naar huis. De eerste opdracht is om mij meerdere keren per dag af te vragen hoe ik mij voel. Goed of slecht? Steeds stel ik mezelf de controlevraag: 'Voel ik me echt goed of maskeer ik een slecht gevoel?' De opdracht is bedoeld om mijn gevoelsbewustzijn meer te ontwikkelen. De tweede opdracht is om mijn eigen gedrag te onderzoeken en herkennen.

Als ik in de trein naar huis zit, denk ik na over mijn gedrag. Hoe bewust ben ik me daar eigenlijk van? Ik heb er niet vaak bij stilgestaan. Mijn overtuiging is: ik ben Edith, ik ben nu eenmaal zo en ik kan daar niets aan veranderen. Take it or leave it.

In de weken die volgen sta ik constant stil bij wat ik voel, de

hele dag door, en word ik mij bewust van mijn gedrag. Het is confronterend. Ik kom er al snel achter dat ik een vreselijke houding kan hebben. Ik gedij goed bij drama, dat zoek ik op of creëer ik; ik ben een dramaqueen. En ik kan heel dominant en erg vervelend zijn als dingen niet gaan zoals ik dat verwacht.

Ik ben voornamelijk gericht op de buitenwereld. Ik ben bang om mezelf te laten zien. Wat als ik dat doe en mensen vinden mij niet leuk? Die onzekerheid is er al op jonge leeftijd ingeslopen. De breuk met Merel is een extra bevestiging geweest; daarna ben ik mijn gevoel en emoties nog meer uit gaan schakelen. Weg met de knuffels, weg met het rozewolkjesbehang, ik moest stoer en sterk overkomen.

Tijdens onze tweede sessie bespreken Martijn en ik mijn bevindingen. Hij stelt simpele vragen, die voor mij o zo moeilijk te beantwoorden zijn. ‘Wat voelde je?’ wil Martijn steeds weten als we het over dingen uit het verleden hebben. Of: ‘Waarom deed je dat?’ Ja, weet ik veel! Er vallen vaak ongemakkelijke stiltes. Martijn blijft mij aankijken. Soms buig ik me over de tafel naar hem toe en vraag: ‘Hallo, ben je daar? Wat wil je nu van me?’

We praten over de relatie met mijn ouders. Ik ben me onbewust af gaan zetten tegen mijn ouders. Ik wilde laten zien dat wat ik aan het doen was, goed genoeg was. Ik snapte gewoon niet dat ze dat niet inzagen, waar ik dan weer van baalde. Echt eens gaan zitten met mijn ouders om dat te bespreken: ik heb het nog nooit gedaan. Het kwam zover dat ik acht maanden lang geen contact heb gehad met mijn vader en moeder, vertel ik. En dat vond ik verschrikkelijk.

De bewustwording gaat niet alleen maar over het nu. We gaan terug in de tijd. Martijn geeft me een vragenlijst met de naam ‘Onderzoek Gezin’ mee. Er staan veel vragen in die weerstand opwekken. Bijvoorbeeld: ‘Gaf jouw moeder je compli-

menten?’ Of: ‘Wat zei jouw vader als hij je prees?’ Nou, mijn vader gaf nooit complimenten, zei altijd: ‘Dat doe je niet goed Edith, je moet het anders doen.’

Een andere vraag luidt: ‘Wat waren thuis dingen die not done waren?’ Bij ons was dat het tonen van emoties, met name verdriet. Wij waren een doorsneegezin, waar leuke en minder leuke dingen gebeurden, maar huilen ging je niet verder helpen, was de opvatting van zowel mijn vader als mijn moeder. Ik heb mijn moeder ook nooit zien huilen.

Het beantwoorden van die vragen is niet leuk. Daardoor word ik mij steeds bewuster van mijn jeugd. Ik heb vaak gedacht dat ik het niet goed deed en tegen mezelf gezegd dat het beter moest. Ik heb veelal de moeilijkheden onthouden en niet de dingen die ik goed deed. Ik ben keihard geweest voor mezelf en daardoor heb ik veel minder genoten.

In de volgende sessie hebben we het opnieuw over de gezinssituatie. Ik vertel Martijn dat het zo vermoeiend is om steeds maar weer perfect te moeten zijn. Het besef dat ik jarenlang zo veroordelend over mezelf ben geweest, raakt me hard. Ik word emotioneel, maar ik wil niet huilen. Ik praat veel, begin over zaken die er niet toe doen, kijk weg of word boos; allemaal overlevingsstrategieën die ik zo vaak heb toegepast om maar niet mijn onzekerheden en het verdriet dat ik met me meedraag te hoeven tonen. Ik verkramp helemaal, mijn handen bal ik tot vuisten. Martijn laat niet los, blijft doorvragen en laat na elke vraag een oneindig lange stilte vallen.

De stilte wordt onderbroken als Martijn vriendelijk zegt: ‘Volgens mij zijn er twee opties, Edith: je laat jouw gevoel en de emoties die daarbij horen toe of je doet dat niet. Het is jouw keuze. Als je besluit om ze níét toe te laten, kan ik je niet verder helpen.’

Ik zit op mijn stoel, kijk naar de grond en laat wat Martijn

net heeft gezegd op me inwerken. Ik wil mijn gevoel en emoties graag toelaten, maar ben tegelijkertijd zo bang voor de hevigheid ervan. Ineens gaat het vanzelf. Ik begin te snikken. Martijn zegt niets en ik ook niet. Ik begin steeds harder te huilen, de tranen rollen over mijn wangen en ik schaam me daar erg voor. Ik heb best vaak gehuild, maar dat was altijd door de stress, tegenvallende sportieve prestaties of doordat zaken niet gingen als verwacht. Nooit hilde ik van puur verdriet. Nu doe ik dat wel. En ik kan en wil het niet meer tegenhouden.

Voor het eerst laat ik mijn gevoel toe. Alle angsten die ik daarover had, blijken niet te kloppen. Mijn wereld vergaat niet. Het voelt anders: nieuw, raar, maar ook goed. Voor het eerst denk ik: het is oké om ‘fluffy Edith’ te zijn. Dat zachte, lieve meisje dat ik sinds mijn jeugd heb weggestopt. Ik laat mijn masker zakken en dat is eng. Ik ben dertig, heb meer dan vijftien jaar een belangrijk deel van wie ik ben weggestopt zonder dat ik het wist.

Ik ben helemaal in de war als ik naar huis ga. Opgelucht omdat ik voor het eerst echt iets voel. Bang omdat Martijn me geholpen heeft dit in mezelf los te maken – maar hoe kan ik dit alleen oproepen? Er komen zoveel twijfels en vraagtekens voor terug. Aan Martijn vraag ik serieus: ‘Heb je geen boekje waar tien stappen in staan? Dat als ik die volg, het zeker goed komt?’ En het liefst heb ik er ook nog een tijdschema bij, want dat weet ik wanneer ik klaar ben.

Na elke sessie die daarna volgt, gebeurt er van alles met me. Geregeld ga ik met tegenzin naar Martijn. De tranen zijn soms al niet meer te stoppen als hij vraagt: ‘Hoe is het met je?’ Door elkaar geschud trek ik na een gesprek van twee tot drie uur de deur weer achter me dicht. Het kost me telkens een paar dagen om alles te laten bezinken. Het is ook erg vermoeiend om zo bewust met mezelf bezig te zijn na al die jaren dat ik dat niet heb gedaan.

Op de eettafel heb ik een blocnote liggen. Martijn raadt me aan om situaties op te schrijven die ik volgens mij niet naar eigen tevredenheid heb kunnen oplossen, waarbij ik mijn masker weer heb opgezet. Dat gebeurt vooral als mensen zeggen dat ik iets niet kan of goed doe: dan wil ik per se het tegendeel bewijzen. Als iemand een arrogante houding heeft, word ik ook getriggerd. Zulke situaties schrijf ik meteen op. Net als een gesprek waar ik een rotgevoel aan overhoud. Confronterende situaties op de training of een opmerking van een van mijn vrienden? Meteen pak ik bij thuiskomst mijn pen. Met Martijn diep ik de situaties uit. Op welk gedrag van de ander sloeg ik aan? Wat deed ik vervolgens en hoe voelde dat? Hoe wil en ga ik dat aanpakken?

Ik kom erachter dat als het mij niet lukt om met situaties om te gaan zoals ik eigenlijk wil, ik terugval in mijn oude patroon. Ik vecht of vlucht.

Beetje bij beetje herken ik mijn vier gedragspatronen. Ten eerste ben ik constant bezig me te bewijzen; als iemand zegt dat ik iets niet kan, komt er een intense drang naar boven en wil ik per se het tegendeel laten zien. In de tweede plaats heb ik steeds te hoge verwachtingen van mezelf en van anderen. Als ik niet aan mijn eigen verwachtingen kan voldoen, hoe kunnen andere mensen dat dan? Het gevolg is dat ik altijd teleurgesteld ben. Ten derde accepteer ik mezelf niet helemaal zoals ik ben, evenmin als ik een ander kan aanvaarden zoals hij of zij is. Diep vanbinnen wil ik die lieve, aajibare Edith zijn, maar die laat ik niet toe. En tot slot ben ik vaak voor andere mensen aan het denken.

Dankzij de zelfstudie merk ik hoe ik mijn gevoelens en emoties jarenlang heb weggestopt en hoe vermoeiend het is geweest om het beeld in stand te houden dat ik van mezelf had en dat mensen van mij moesten hebben. Het besef is pijnlijk en verdrietig.

Ik vind het eerst eng om echt in de spiegel te kijken, maar na een halfjaar raak ik eraan gewend. Martijn en ik kunnen ook vaker in een deuk liggen om mijn gedrag. Ik kan steeds beter vol zelfspot naar mezelf kijken. ‘Niet zo slim van me, hè?’ zeg ik tegen Marjolein als ik me op de training weer eens heb laten gaan.

Ik heb mezelf een opdracht gegeven als ik ’s avonds naar een verjaardag ga. ‘Ik ga proberen alleen antwoord te geven op vragen die mij worden gesteld en zelf niets te zeggen.’ Wat zie ik af! Ik moet voortdurend op mijn tong bijten. Ik kom erachter dat ik altijd erg aan het opscheppen ben, heel veel over mezelf praat en dat ik nooit goed naar anderen heb geluisterd. Als ik thuiskom, zeg ik tegen mezelf: ‘Waarom heb ik me niet geïnteresseerd voor anderen? Wat een over het paard getild, zelfingenomen persoon ben ik geweest.’

Ik ben druk bezig mijn gedrag te veranderen en laat steeds meer mijn gevoel toe. Soms denk ik dat ik er ben. Maar een dag later verval ik dan weer in oude patronen. Ga ik me toch weer lopen bewijzen als iemand zegt dat ik iets niet kan. Het is als met een verslaving: als het moeilijk wordt, verval ik snel in mijn oude gedrag.

Mijn familie, vrienden en trainers merken dat ik verander sinds ik met Martijn werk. Met mijn ouders kan ik moeilijk over de sessies praten, dat gaat voor hen te veel over gevoelens en emoties.

Ook Marjolein is argwanend. Ze is bang dat ik te veel zal gaan relativiseren, dat mijn scherpthe verdwijnt. ‘Over minder dan twee jaar zijn de Olympische Spelen in Londen, is het nodig om nu alles overhoop te halen?’ vraagt ze. Ze is bang dat ik niet langer dezelfde judoka zal zijn.

Ik snap Marjolein: door dat zo in de spiegel kijken kunnen mijn scherpthe en hardheid als judoka verminderen. Maar de wil



om aan mezelf te werken is groter en belangrijker dan wat dan ook. Het is een bewuste keuze en ik voel dat dit mij gaat helpen, ongeacht het resultaat.

Marjolein ziet en voelt dat er voor mij geen weg terug is. Ik wil haar graag betrekken bij mijn proces en mijn doelen ten aanzien van het judo. Zo zitten we niet lang daarna met zijn drieën bij Martijn aan tafel. ‘Ik ben bezorgd,’ zegt mijn judo-coach tegen mijn lifecoach. ‘Ik weet niet waar jullie mee bezig zijn. Het is niet de bedoeling dat jij op mijn stoel gaat zitten. Heb jij wel een totaalbeeld van Edith?’

We maken met z’n drieën duidelijke afspraken. ‘Ik zal me alleen richten op de mens Edith,’ zegt Martijn. ‘Wat wij proberen te bereiken, is dat Edith steeds evenwichtiger wordt.’ We spreken af aan de bel te trekken als dingen verkeerd gaan. Ik merk aan Marjolein dat ze opgelucht is na het bezoek en dat vind ik fijn.

Chris is nooit fan geweest van mentale begeleiding, maar houdt zich als het om Martijn gaat afzijdig. Over de geestelijke lenigheid van Marjolein beschikt lang niet iedereen in het judo, merk ik. Al snel lekt uit dat ik werk met een lifecoach. En daar hebben veel mensen een mening over.

Dat wordt duidelijk als ik Martijn meevraag om mee te gaan naar een toernooi. Ik wil dat hij ziet hoe het eraan toegaat in de judowereld, zodat hij kan zien waar mijn uitdagingen liggen. Als Marjolein hem voorstelt aan Cor van de Geest, zegt die: ‘Martijn Smit? Nog nooit van gehoord!’ Daarna draait hij zich om en beent demonstratief weg. Het is een signaal dat de starre Nederlandse judowereld geen pottenkijkers duldt.