

RESET

RESET

Lana Bauwens

HET
BEGIN
VAN DE
REST
VAN JE
LEVEN

 | LANNOO

Voor Elly

INHOUD

Voorwoord	7
1. Mijn klein duiveltje	11
2. Het gevoel in mijn buik	33
3. De kracht van pijn	55
4. Het helende litteken	83
5. Liefde, altijd	107
6. Mogen we nog dromen?	135
7. Van hieraf moet je gaan	163
8. Trigger happy	177
9. Als ik eerlijk ben	193
10. Even goede vrienden	217
11. Heksen dragen sneakers	243
12. Dankbaarheid is mijn xtc	265
Reset	273
Dankwoord	274
When you can't get enough	276
Playlist	279

BELANGRIJK

Dit boek is geschreven vanuit een persoonlijk perspectief en dient louter als inspiratiebron. In dit boek wordt geen rekening gehouden met individuele verschillen, het is een veralgemening van omstandigheden. In geen geval mag dit boek worden beschouwd als een vervanging van professioneel advies. Het is belangrijk altijd medisch advies in te winnen als je een lichamelijk of psychisch ongemak ervaart. De auteur en uitgeverij kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor uitspraken die worden gedaan of acties die worden genomen op basis van de informatie in dit boek.

VOORWOORD

Kanker heeft mijn leven gered.

Zo luidde aanvankelijk de ondertitel van dit boek. Tot mensen het prille manuscript lazen en me vertelden dat dit boek niet over kanker gaat, maar wel over hoe kanker voor mij letterlijk het begin was van de rest van mijn leven. Kanker heeft me de kans gegeven om opnieuw te beginnen.

Kanker redt normaal geen levens. Kanker verwoest ze. Ik besef maar al te goed dat ik geluk heb gehad. Ik heb een tweede kans gekregen. Niet iedereen krijgt die, daar ben ik me zeer goed van bewust. Ik heb die kans dan ook met beide handen gegrepen.

Dit boek vertelt mijn persoonlijke verhaal, maar veel ervan is universeel. Iedereen maakt in zijn leven moeilijke periodes mee. Of het nu gaat over kanker, een depressie, een burn-out, een ziekte of een gebroken hart: soms moet je keihard vallen om weer op te kunnen staan.

Kanker heeft mijn ogen en mijn hart geopend. Mijn ziekte heeft me een spiegel voorgehouden en me dichter bij mezelf gebracht. Zonder kanker had mijn leven er totaal anders uitgezien. En daarom ben ik dankbaar. Dankbaar dat ik het heb overleefd. Maar ook dat het gebeurd is. Het was een leerproces dat ik anders misschien nooit had hoeven te doorploeteren.

Alles wat ik heb geleerd, wil ik nu graag met je delen. Zodat je niet zo keihard hoeft te vallen als ik. En misschien gewoon direct kunt vliegen.

*What if I fall?
Oh, but my darling,
what if you fly?*

ERIN HANSON

In dit boek wil ik je graag laten binnenkijken in mijn leven, met alle ups en downs. Bereid je voor op een rollercoaster van dromen, angsten, koppigheid, humor, uitputting, overgave en fun. En op een weg gevuld met liefde. Delen van mijn verhaal zullen mogelijk erg herkenbaar voor je zijn, andere zul je misschien juist heel bevreemdend vinden. In elk geval: elk onderdeel van mijn verhaal heb ik aan den lijve ondervonden – soms iets te letterlijk. Alles wat ik – met vallen en opstaan – eruit heb geleerd, pas ik vandaag elke dag toe. Ik wil daarmee absoluut niet zeggen dat mijn weg ook de jouwe moet zijn. Ik hoop vooral dat je uit mijn verhaal haalt wat voor jou werkt. Ik wil graag je gids zijn, maar jij bepaalt waar de trip naartoe gaat. Ik beschouw mezelf niet als een goeroe met alle antwoorden. Jij bent degene met de juiste antwoorden voor jezelf. Ik kom gewoon met de vragen. Het zijn allemaal vragen die ik mezelf ook ooit heb gesteld.

Voor wie momenteel in het oog van de storm zit en door een moeilijke periode gaat: ik begrijp hoe zwaar het is. Ik weet dat tijdens de donkerste momenten het moeilijk te geloven is dat het anders kan. In dat ziekenhuisbed had ik ook nooit durven dromen dat dit mijn leven ging zijn. De titel van mijn boek kan nogal imponerend overkomen. Je leven resetten en opnieuw beginnen lijkt mogelijk onbegonnen werk, zeker als je het gevoel hebt dat zelfs de kleinste dingen niet goed gaan. Maar weet dat ik dit ook stap voor stap heb gedaan. Te beginnen met de allerkleinste, werkelijk meest minuscule schuifelende stapjes in de gang van het ziekenhuis.

Misschien was mijn boek vastpakken voor jou dat minuscule begin. Misschien ontdek je gaandeweg dat ook jij de beste

versie van jezelf kunt zijn. Mocht dat toch niet helemaal het geval zijn, dan is dat ook oké. Ik heb er alle vertrouwen in dat ook jij je pad zult vinden. En als je me morgen op straat of op sociale media tegenkomt, laat me dan weten hoe het met je gaat. Want vanaf nu heb je er een hoogstpersoonlijke cheerleader bij.

Alle meditaties uit het boek en meer kun je vinden op:

www.lanaland.be/reset

1

MIJN KLEIN DUIVELTJE

*Pleased to meet you
Hope you guess my name
But what's puzzling you
Is the nature of my game*

Sympathy for the Devil – The Rolling Stones

'Jij? Jij gaat een boek schrijven? Je bent toch geen expert? Mensen helpen? Wat weet jij daar nu in godsnaam van? Laat me niet lachen. Ja, een ego, dat heb je wel!'

Dames en heren, ik wil jullie graag voorstellen aan mijn klein duiveltje. Dat innerlijke stemmetje dat telkens weer feilloos mijn twijfels, onzekerheden en zwakke punten weet te vinden. Als ik ook maar eventjes nerveus of onzeker word, pakt hij zijn megafoon en schreeuwt erop los in mijn hoofd. Ook al ken ik dat stemmetje intussen door en door, het is moeilijk om hem de mond te snoeren. En het ergste is: ik heb het allemaal aan mezelf te danken. Ik heb mijn klein duiveltje namelijk 25 jaar geleden zelf in mijn leven binnengelaten.

Voor de duidelijkheid: ik geloof niet dat ik bezeten ben. Ik geloof zelfs niet in dé duivel. Maar ik geloof wel in de angst die in elk van ons zit. De angst dat we niet goed genoeg zijn. De angst om te falen. Ik heb die angst bewust 'mijn klein duiveltje' genoemd, om me er telkens aan te herinneren dat die stem in mijn hoofd niets positiefs zal voortbrengen, en om er tegelijk een beetje de spot mee te drijven. Zo'n klein duiveltje dat wat onhandig op mijn schouder staat te dansen: als ik dat beeld bij mezelf oproep, klinkt die stem in mijn hoofd een stuk minder angstaanjagend.

Soms kan ik zelfs om die stem lachen. Gelukkig maar, want had ik ernaar geluisterd, dan was dit boek er nooit gekomen. Dan had jij mijn verhaal niet kunnen lezen en had je moeten wachten op een gebeurtenis die jouw leven volledig op zijn kop zette om dan uiteindelijk te beseffen dat ook jij wordt geleefd door jouw duiveltje.

Geduldig heb ik mijn klein duiveltje kunnen uitleggen dat ik dit boek moest schrijven. Niet omdat ik een expert ben. Integendeel, juist omdat ik *geen* expert ben. Ik weet niet hoe kanker werkt. Ik kan alleen maar vertellen hoe het voelde. Waar ik doorheen ging. En hoe het mijn leven heeft veranderd. Hoe ik de wereld, mezelf en de mensen rondom mij nu anders zie. Het is alsof de waas voor mijn ogen is weggeblazen en ik alles ineens helder kan zien.

MIJN LEVEN VOOR K.

Het is nog maar vier jaar geleden. Soms voelt het alsof het gisteren was. Soms heb ik moeite om me mijn leven voor K. te herinneren. 'Mijn leven voor K.' Het klinkt bijna alsof K. een liefje is dat mijn hart heeft gebroken. Maar dat is nu wel hoe ik door het leven ga. Voor de kanker en na de kanker. Darmkanker om precies te zijn.

Als ik naar een foto van vroeger kijk, dan denk ik: 'Ah, dat meisje voor de kanker.' Soms wilde ik dat ik in een tijdmachine naar het verleden kon en het meisje op de foto vertellen wat ik vandaag weet. Want dat meisje was zo ontzettend in de war. Zo teleurgesteld en gekwetst door het leven. Ik herinner me nog goed dat ik ervan overtuigd was dat ik vervloekt was en alleen maar ongeluk aantrok. Ik zei altijd tegen mijn lief: 'Jij bent het enige goede dat me ooit is overkomen.'

Zelfs voor de kanker voelde het soms alsof mijn lijf met plakband en wat kromme spijkers bij elkaar gehouden werd. Mijn gezondheid was slecht en ik had altijd de vreemdste aandoeningen, waar dokters nooit een verklaring voor konden vinden. Ook op professioneel gebied kon ik mijn draai maar niet vinden. Ik was een keiharde werker, gemotiveerd, en ik had heus wel wat talenten in huis. Alleen leek het alsof niemand me wilde geloven. Keer op keer kreeg ik te horen dat ik niet bij het bedrijf paste. Of dat ik niet de juiste studies had gedaan. Ik was 27 jaar en had nooit langer dan drie maanden een baan kunnen houden. Hoe harder ik me probeerde te bewijzen, hoe meer het misliep.

Eigenlijk was het allemaal zo erg niet, maar ik wist toen nog niet wat ik nu weet. Ik voelde me een grote mislukking. In mijn hoofd klonk het toen zo:

'Je bent al 27 en je hebt nog niets bereikt. Kijk eens naar al die mensen rondom jou. Die zijn succesvol. Hoe kan je nu zo stom zijn?'

'Zie je wel. Ze willen je weer niet. Je bent gewoon waardeloos. Je mag dan wel denken dat je iets kan, maar er is echt niemand die iets met jou kan aanvangen. Ik zou het gewoon opgeven.'

'Ben je nu weer ziek? Hoe zwak ben je eigenlijk wel?'

‘Maak jezelf eens nuttig. Doe nu toch eens gewoon normaal, zoals al die andere mensen. Je bent niet speciaal, dus stop met zo anders te doen.’

‘Wat heb je nu weer aan? Kijk eens naar al die mooie vrouwen. Kan je nu niet gewoon een beetje vrouwelijker zijn? Je bent geen echte vrouw. Je probeert er gewoon één te zijn.’

Mijn leven voor K. werd geplaagd door angsten, onzekerheden, twijfels en heel veel verdriet. Ik ben ervan overtuigd dat veel mensen deze zinnnetjes wel zullen herkennen. Of toch een versie ervan. Maar hoe heeft het zover kunnen komen?

DUIVELS KIND

Daar zit je dan, op een bankje in de gang voor het kantoor van de directeur. Ik weet niet meer waarom ik daar precies zat. Ik weet alleen dat ik geen ‘stout’ kind was. Ik was een vrolijk, enthousiast, lief kind. Maar meneer de directeur zei tegen me, met veel ernst op het gezicht, dat ik me moest gedragen. Dat mijn gedrag niet goed was. ‘Dat gedrag’ zou ik pas later gaan begrijpen. Op dat moment had ik geen flauw idee waar hij het over had. Maar in mijn toen achtjarige, naïeve hoofd stond de deur op een kiertje ... en de duivel sloop naar binnen.

Als kind klom ik graag in bomen. Ik was atletisch en had weinig angsten. Ik vertrouwde op mijn lichaam en op mijn eigen kunnen. Toen we op een dag op de speelplaats met een bal speelden, vloog die plots het dak op. Oh, nee, het spel was dus afgelopen! Gelukkig stond er een grote vuilnisbak aan de regenpijp. Ja, dat ging lukken! Via de vuilnisbak en de regenpijp stond ik in no time op het dak. Ik had net de bal in mijn handen en zou een halve minuut later weer veilig beneden op de speelplaats hebben gestaan. Helaas had een leerkracht het gezien. Ze was furieus en riep: ‘Kom van dat dak af!’

Mijn jeugdige ik had ook een gevoel voor humor en begon vrolijk met de bal in mijn handen op het dak te dansen en zingen: 'Kom van dat dak af, 'k waarschuw niet meer, neh, neh, neh, neh, neh, van dat dak af, 'k waarschuw niet meer!' Je kunt je misschien wel voorstellen dat de andere kinderen op de speelplaats dat geweldig vonden, maar de leerkracht iets minder. Begrijp me niet verkeerd. Een kind dat op een dak klimt: nu als volwassene begrijp ik de gevaren. Maar het achtjarige kind dat ik toen was, begreep niet waarom ik zo fors bij de arm gegrepen werd en resoluut op het bankje van de directeur werd geplaatst.

'Je moet je gedragen!' Helaas is het niet bij dat ene gesprek gebleven, en ook niet bij één incident. Mijn jeugd is een mijnenveld van momenten waarop ik me heb 'misdragen'. Na jaren van herhaling – soms iets subtieler, soms gewoonweg grof – was de boodschap uiteindelijk blijven hangen. Ik was anders en dat kon niet. Het probleem is dat wanneer je niet voldoet aan de norm, dat proberen dan ook geen zin heeft. Ik heb jaren alles gegeven om in de buurt van 'normaal' te komen. Het heeft nooit gewerkt. Hoe meer ik probeerde, hoe meer het misging.

*Do you remember who you were
before the world told you who
you should be?*

Mijn klein duiveltje kreeg in het zesde leerjaar nog wat extra inspiratie. Ik zat op een strenge uniformschool. Wanneer we van de speelplaats naar de klas moesten lopen, gebeurde dat in een rij, keurig achter elkaar, met onze schouders tegen de rechter- of linkermuur, zodat het midden van de gang vrij was voor leerkrachten en belangrijke mensen. Op een dag was ik een beetje onnozel aan het doen en stapte ik uit de rij. De leerkracht werd woedend en verbande me naar het eerste leerjaar, zodat ik 'zoals de kleine kindjes' kon leren hoe ik me moest gedragen. Eventjes

dacht ik nog dat ik gewoon in de rij van de kleintjes mee moest tot aan de klas, en ik daarna gewoon weer bij mijn vriendjes mocht aansluiten. Toen me een bank achteraan in klas 1C werd toegewezen, verging het lachen me. De rest van die middag zat ik te luisteren naar simpele optelsommen en lees oefeningen, tot grote vreugde van mijn zesjarige buurvrouw. Die stunt heeft me nog een halfjaar achtervolgd op de speelplaats. Mijn medeleerlingen herinnerden me er namelijk maar al te graag aan dat het beter was als ik in de eerste klas was blijven zitten. Mijn klein duiveltje smulde al die onzekerheden gretig op.

Mijn lage zelfbeeld werd extra gevoed in het middelbaar onderwijs. Mijn rapporten waren een kleurboek, met rood als de meest dominante kleur. Ik was het kneusje van de klas. Niemand geloofde dat ik mijn diploma zou behalen. Ikzelf had daar mogelijk nog het minste vertrouwen in. Gelukkig kon ik het tij keren met bijlessen van een geduldige, begripvolle leraar, maar de faalangst bleef aan mijn ribben plakken.

‘Ik kan het niet.’ Het was een les die ik omstreeks mijn 27ste stevig in mijn hoofd had geprent. Ik wilde zo graag succesvol zijn, een eigen huis kopen, een warm gezin stichten met twee perfecte kindjes en die als een echte supermama overal mee naartoe nemen. Maar ik stond naar mijn gevoel nog nergens. Dus probeerde ik nog intensiever om aan dat toekomstbeeld te voldoen: ik nam baantjes aan die niets voor mij waren, en ik ging als een kip zonder kop dingen bijstuderen om toch maar in de buurt van dat toekomstbeeld te komen. Uiteindelijk kon ik geen kant meer op. Wanneer ik in de spiegel keek, zag ik een zwak persoon die het maar niet lukte om haar leven op orde te brengen. Waarom slaagde ik er niet in wat bij anderen moeiteloos leek te gaan?

Wat ik op dat moment niet besepte, was dat ik koste wat het kost wilde voldoen aan een toekomstbeeld dat ik zelf had

gecreëerd, maar waar ik helemaal niet gelukkig van werd. Een verwachting, *if you will*, die weinig tot niets te maken had met mijn echte droomleven. Maar die droom lag op dat moment nog begraven onder lagen en lagen van angsten. De ideale voedingsbodem voor mijn klein duiveltje, dat met een heerlijke mix van een laag zelfbeeld, een flinke portie faalangst en een snuifje perfectionisme een waar slagveld veroorzaakte in mijn hoofd.

Ik wilde zo graag aanvaard worden dat ik blind werd voor het feit dat het leven dat ik zo krampachtig probeerde op te bouwen, helemaal niet paste bij wie ik in essentie was. Het is logisch dat ik mezelf niet meer zag in de spiegel. Ik had zo vaak moeten horen dat mijn aanpak, mijn eigenheid niet paste binnen ... ja, alles eigenlijk. Ik paste niet bij jobs, ik paste niet bij vrienden, ik paste nergens bij. En hoewel ik toen al best ondernemend was en van alles probeerde op te bouwen, wilde het maar niet lukken. Iets hield me tegen. Mijn angst om te falen en om uitgesloten te worden, om precies te zijn. Die zorgde voor een vorm van zelsabotage.

Maar net als velen onder jullie, was ik me van geen kwaad bewust. Het klein duiveltje in mijn hoofd kon nog ongestoord zijn gang gaan. Ik wist niet dat ik een keuze had.

DE KEUZE

Mijn verhalen zijn niet schrijnend. Ze lijken banaal en weinig ingrijpend, en juist dat zorgt ervoor dat we niet beseffen welke impact ze hebben. Iedereen heeft zijn verhalen. Iedereen die er eventjes bij stilstaat, beseft dat hij een klein duiveltje heeft dat hem tegenhoudt om de beste versie van zichzelf te zijn. Als je dat stemmetje eenmaal erkent en erachter komt wat jouw angstverhaal is, dan kun je een keuze maken. Maar wat als het niet lukt? Wat als je gewoon blijft aanmodderen? Wat als je zo verloren bent dat je het niet ziet? Dan wordt de keuze voor jou gemaakt.

Volgens mij zit dat klein duiveltje ergens verstopt in je darmen. Nee, serieus, denk er eens over na: je duiveltje voedt zich met jouw angsten, en waar voel je fysiek de meeste angst en stress? Juist, ja: in je buik. Dus misschien heeft mijn chirurg een deel van mijn duiveltje eruit gesneden, toen hij de tumor verwijderde. Ik zal niet beweren dat ik onmiddellijk na mijn operatie doorhad dat een verhaal in mijn hoofd mijn leven aan het leiden was. Wat ik wel ervaaarde was dat de angst om te sterven plotseling veel groter was. Alle andere angsten vielen eensklaps weg. Instinctief voelde ik aan dat iets me voorheen had tegengehouden. Dat ik een tweede kans had gekregen en dat ik niet wilde sterven met spijt. Een effectievere manier om je klein duiveltje de mond te snoeren, bestaat er niet.

*If my time on this earth is short,
then I'm going to go out with
one hell of a bang!*

‘Maar wat als het misgaat? Wat als je er geen geld mee verdient? Wat als iedereen denkt dat je een loser bent?’ Ja, mijn duiveltje was er nog altijd, hoor. Maar ik had een antwoord voor hem klaar: wat als ik morgen doodga en niet eens heb geleefd? Daar stond het dan, mijn klein duiveltje. Met de mond in een O en niet in staat iets zinnigs te zeggen.

Ik heb de ‘luxe’ gehad dat ik de keuze niet zelf hoefde te maken. Kanker heeft dat voor mij gedaan. Mijn hele wereldbeeld is in een dag tijd veranderd. Al mijn angsten werden van tafel gegooid en vervangen door een drang om mijn leven volop te gaan leiden zoals ik dat wilde. Ik wist ergens wel dat het leven kostbaar is en dat je moet genieten. Maar ik had geen idee wat dat echt betekende tot op dat moment. Ik voelde het in elke cel van mijn lichaam.

Wanneer je het gevoel hebt dat je Pietje de Dood te snel af bent geweest, is elke dag erna een overwinning. Elke dag erbij is een dag die ik mogelijk nooit gehad zou hebben. En juist dat gevoel zorgt ervoor dat ik alle remmen los heb kunnen gooien. Mijn klein duiveltje heeft niets meer te zeggen. Want dat stemmetje wil mij alleen maar belemmeren om te doen wat ik graag wil doen. En ik wilde graag dit boek schrijven. Niet ooit, maar nu. Want ik neem 'ooit' nooit meer *for granted*.

Mijn klein duiveltje is er nog altijd. Maar dat is oké. Een deel van het proces is ook dat je aanvaardt dat je innerlijke stem er altijd zal zijn. De truc is om te weten dat je duiveltje er is, om ermee te praten en hem in liefde te omwikkelen.

ANGST VERSUS LIEFDE

Wie nu denkt: die is helemaal gek geworden, met die stemmen in haar hoofd. Ja, dat kan best zijn. Maar als je even gaat stilzitten en luisteren, dan zul je begrijpen waar ik het over heb.

Het vraagt een enorme aanpassing om je oude denkpatronen los te laten en te veranderen. Er zijn twee concepten die voor mij een gigantisch verschil hebben gemaakt: ik heb geen controle over mijn leven, en ik heb de keuze. Op zich lijken die twee dingen tegenstrijdig, maar ze zijn daarom niet minder waar. Ik heb darmkanker gehad, en er was absoluut niets dat ik daaraan kon veranderen. Ik had dood kunnen zijn en ook daar had ik niets aan kunnen doen. Op zich lijkt dit misschien een deprimerende gedachte, maar *stick with me!*

Ik heb aanvaard dat ik over veel dingen geen controle heb, dus maak ik er mij ook niet meer druk over. Het idee dat ik morgen weer kanker zou kunnen hebben, jaagt me soms nog angst aan, ja. Maar wanneer het zover is, zal ik er helaas niets aan kunnen veranderen. In de tussentijd kies ik ervoor om er mijn leven niet door te laten bepalen. Daar draait het om. Niet om hoe ons lot zich ontplooit, maar om de keuze hoe we met

dat lot omgaan. Er is een rust die over je komt, wanneer je de controle loslaat.

Ik kan niet weten hoe mensen over mij denken. Ik heb geen zekerheid of ik ooit een succesvol bedrijf ga hebben en ik weet niet hoe oud ik ga worden. Al die dingen liggen buiten mijn invloed. Waar ik wel vat op heb, zijn mijn gedachten en mijn verhaal. Ik kan kiezen om me druk te maken over mijn leeftijd. Of ik kan kiezen om te aanvaarden dat ouder worden een deel van het leven is. Ik kan kiezen om de angst over mijn financiële situatie de overhand te laten nemen. Of ik kan vertrouwen in mijn capaciteiten en geloven dat ik mijn brood zal verdienen. In letterlijk alles heb je de keuze om te kijken vanuit liefde of vanuit angst. Wat je eet. Hoe je je in het verkeer beweegt. Wat je met je lichaam doet. Hoe je met je vrienden omgaat. En het belangrijkste: hoe je jezelf ziet. De keuze zit in alles. Waarom dan voor angst kiezen als ook liefde een optie is?

Er was een tumor nodig om te beseffen hoe mijn leven door angst werd bepaald.

- Ik nam baantjes aan die niet goed voelden, omdat ik angst had om onsuccesvol te zijn en nooit geld te zullen verdienen.
- Ik was ontzettend voorzichtig met wat ik at en dronk, uit angst dat ik ziek zou worden. (Spoiler: *didn't work.*)
- Mijn vrienden waren mensen die me totaal niet kenden en bij wie ik mezelf niet kon zijn. Maar ik wilde zo graag deel uitmaken van een vriendenkring.
- Ik vroeg altijd iedereen zijn mening voordat ik iets deed, om er zeker van te zijn dat het voor iedereen oké was.
- Ik probeerde altijd de laatste trends te volgen om up-to-date te zijn en me minder alleen te voelen.
- Ik was ervan overtuigd dat de wereld ten onder ging en zag vaak het nut niet om haar nog te proberen redden.

Maar er is een andere manier van leven – een manier die niemand je ooit leert. Ik heb het per toeval ontdekt, dankzij een tumor. En het is zo belangrijk dat ik jou kan vertellen dat het ook anders kan – zeker als je jezelf herkent in de angsten die ik hierboven opsomde. Ik wil je graag vertellen dat wanneer je van angst naar liefde gaat, je onverwacht je droombaan vindt en geld vanzelf komt. Nee, ik ben niet rijk, maar ik heb *abundance* op alle vlakken in mijn leven, en ik zal je tonen hoe jij dat ook kunt hebben. Ik heb nooit een betere relatie gehad met mijn lichaam. Ik heb geen vrienden en vriendinnen meer. Maar iets waardevollers. Ik heb een *tribe*: een groep prachtige mensen die me ondersteunen en inspireren. Wanneer ik nu in de spiegel kijk, zie ik mezelf in volle glorie zonder teleurstelling of angst. Ik volg alleen nog mijn eigen ritme en pad. Mijn dagen beginnen met hoop en passie, maar vooral met de overtuiging dat we de wereld kunnen veranderen.

Dit alles is natuurlijk niet van de ene dag op de andere gekomen. Het was een heel proces, en dat is wat jou te wachten staat in de volgende hoofdstukken. Omdat ik gekozen heb voor liefde, en die liefde heeft me bij jou gebracht.

NA DE K.EUZE

Ik schrijf een boek. Ik kies ervoor om een boek te schrijven. Ik kies elke dag opnieuw. Ik zou willen dat ik kon omschrijven hoe dat voelt. Het is een magisch gevoel. Zoals op een schommel zitten. Met de benen in de lucht, in volle vaart omhoog, even gewichtloos zweven, vlinders in de buik en dan heerlijk je hoofd achteruit gooien en door de lucht scheren. Zonder moeite. Zonder weerstand. Zonder twijfels. Gewoon vliegen.

Ja, mijn klein duiveltje is er nog. Wanneer hij de kop opsteekt, weet ik dat ik goed bezig ben. Hij is mijn barometer: als hij zich laat horen, dan weet ik dat er dingen zijn waar ik naar moet kijken, dat er gevoelens en onzekerheden zijn waar ik aan

moet werken. Wanneer hij weer begint te vloeken, dan ga ik niet meer in zijn pas lopen. Dan ga ik juist datgene doen waar hij zo'n angst voor heeft. Ik vind het ergens wel leuk om een spelletje met hem te spelen. Als mijn duiveltje zegt: 'Je gaat dát toch niet doen?!', dan lach ik, geef ik hem nog een knipoog en ga ik ervoor. Ik heb eigenlijk een beetje met hem te doen. Hij is de laatste tijd nogal gefrustreerd dat ik niet meer naar hem luister en vaak zit hij zich in een donker hoekje te vervelen. Maar dat vind ik prima. En wanneer hij dan toch nog eens het lef heeft om boven water te komen, ben ik voorbereid.

Kanker heeft me de vrijheid gegeven om zelf te kiezen wat mijn verhaal is. Ik heb gekozen voor dit verhaal. Het verhaal dat ik met jullie deel. Elke dag – hoe moeilijk sommige dagen ook zijn – ben ik gelukkig. Want ik voel het licht dat me draagt en stuwt. Ik vertrouw op mijn eigen kracht. Ik weet wie ik echt ben en mijn hele leven voelt daardoor zoveel echter. Dat jonge meisje dat op het dak stond te zingen, dat is er vandaag weer. Ze is een mooie jonge vrouw geworden met een litteken op haar buik die met een gigantische glimlach door het leven gaat. Mijn klein duiveltje weerhoudt me er niet meer van mezelf te zijn. Ik ben *unapologetically* mezelf.

STAPPENPLAN

Stap 1

De eerste stap is om je bewust te zijn van je duiveltje en van de verhalen in je hoofd. De enige manier om dat te doen is door te luisteren. Door ons hectische leven en de vele verwachtingen rondom ons hebben we vaak geen tijd om te luisteren naar onze diepste gedachten. Die gedachten beïnvloeden alles wat we doen, zonder dat we ons daar echt van bewust zijn. Je kunt, bijvoorbeeld, een minderwaardigheidscomplex ontwikkelen omdat je bij elke vorm van kritiek ervan overtuigd raakt dat jouw collega's het veel beter doen. Dat voorbeeld? Dat was ik. Maar had je me de vraag gesteld, dan had ik je met volle overtuiging gezegd dat ik gelijkwaardig was aan mijn collega's. Want omdat ik zo druk bezig was met werken en het beste van mezelf tonen, hoorde ik de twijfels in mijn eigen hoofd niet.

Maar had ik wél naar die twijfels en onzekerheden geluisterd, was het dan misschien niet nog erger geweest? Waarom zouden we er überhaupt naar luisteren? Je wilt toch niet luisteren naar je angst? Dat kan toch niet nuttig zijn? Toch wel. Door te luisteren, krijg je vat op je angsten. De eerste stap is dus om stil te staan, en niet telkens weg te lopen van de verhalen en gedachten in je hoofd waar je ongemakkelijk van wordt. Meditatie is voor mij de belangrijkste toegangspoort tot mijn gedachten. Veel mensen denken dat meditatie gelijkstaat met je hoofd leegmaken, maar bij meditatie draait het eigenlijk meer om luisteren. Soms kan yoga ook de deur wat openzetten, maar tijdens een meditatie kan ik mijn gedachten pas echt duidelijk horen.

Stap 2

Daarna komt de erkenning. We hebben veel gedachten en negatieve verhalen in ons hoofd. Het is een beetje zoals een ui: je haalt telkens een laag weg en zo kom je geleidelijk aan dieper en dichter bij de kern. Ik zeg er wel direct bij dat die gedachten nooit zullen verdwijnen.

Maar als je er op de juiste manier mee aan de slag gaat, kunnen ze een goed kompas vormen om je leven vorm te geven.

De eerste laag is vaak het makkelijkste onderwerp. Dingen die je eigenlijk al een beetje weet. Bijvoorbeeld het stemmetje in je hoofd dat zegt dat je te dik bent of dat je niet goed genoeg bent. We hebben allemaal dergelijke gedachten. Die kunnen we makkelijk horen en erkennen.

Als je die eerste laag hebt gevonden, zul je vlotter de rest ontdekken. Ze hebben vaak dezelfde toon. Er komt bijvoorbeeld vaak het woord 'moeten' in voor: je moet dit, je moet dat ... Wanneer je die gedachten in je hoofd hebt ontdekt, kun je er een soort alarm op zetten. Elke keer dat je dat zinnetje denkt, krijg jij een aha-moment. 'Daar is mijn klein duiveltje!' Voor wie moeite heeft om de gedachten eruit te halen, kan het helpen om gedachten in een dagboek op te schrijven. Op papier zijn we soms eerlijker en kunnen we onze gedachten soms ook beter ordenen. Wanneer je een dag of twee later je gedachten opnieuw leest, zul je veel sneller kunnen zien wanneer je duiveltje aan het praten is.

Stap 3

Wanneer je de verhalen en gedachten hebt ontdekt, is het vooral belangrijk dat je jezelf niet voor gedachten veroordeelt. Het heeft geen nut om te denken: 'Ben je daar nu weer met jouw faalangst? Ik heb wel iets beters te doen, hé.' Je snapt wel waar ik naartoe wil. Wees zacht voor jezelf. Die gedachten horen bij het leven. Zelfs de angstverhalen die we onszelf wijsmaken, maken deel uit van het leerproces. In het begin is het bijna als verstoppertje spelen. Breng ook die luchtigheid aan de dag: 'Ah, dag klein duiveltje. Ik heb je wel gezien, hoor!' En dan is het vooral oefenen. Op sommige dagen kan ik het stemmetje al van veraf horen en steeds dichterbij komen, op andere dagen heb ik pas een dag of twee later door dat het in mijn hoofd aan het spelen was.

Stap 4

Wanneer jij en je klein duiveltje elkaar goed leren kennen, kun je de controle overnemen. Voor je duiveltje doe je dat door gewoon botweg te zeggen: 'Nu niet! Ik kies ervoor om in mezelf te geloven.'

Afhankelijk van wat de gedachten zijn, kun je op verschillende manieren reageren. Ik keer even terug naar mijn voorbeelden en hoe ik reageer als ik hem hoor.

'Je bent al 27 jaar en je hebt nog niets bereikt. Kijk eens naar al die mensen rondom jou. Die zijn succesvol. Hoe kun je toch zo stom zijn?'

Mijn antwoord: 'Liefste duiveltje, ik doe alles op mijn tempo, want het is mijn unieke pad en ik zit perfect op schema.'

'Zie je wel. Ze willen je weer niet. Je bent waardeloos. Jij mag dan wel denken dat je iets kunt, blijktbaar is er niemand die iets met jou kan aanvangen. Ik zou het gewoon opgeven.'

Mijn antwoord: 'Mijn klein duiveltje, dit was niet de plek voor me. Ik heb vertrouwen in mezelf, in het universum en in het feit dat er ergens een plekje voor me is.'

'Ben je nu weer ziek? Hoe zwak ben je eigenlijk?'

Mijn antwoord: 'Ik ben dankbaar voor mijn lichaam, en voor het feit dat het me toont wanneer ik gas terug moet nemen.'

'Je kunt beter gewoon doen. Maak jezelf eens nuttig, en doe normaal. Zoals al die andere mensen. Je bent niet speciaal, dus stop met zo anders te zijn.'

Mijn antwoord: 'Klein duiveltje van me, ik kan alleen mezelf zijn. Alleen op die manier kan ik iets betekenen voor de wereld en de mensen rondom mij.'

'Wat heb je nu weer aan? Kijk eens naar al die mooie vrouwen. Kun je niet gewoon een beetje vrouwelijker zijn? Je bent geen echte vrouw. Je probeert er gewoon eentje te zijn.'

Mijn antwoord: 'Er is niet één manier om vrouwelijk te zijn. Ik ben gewoon een originele aanvulling op het spectrum van vrouwelijkheid.'

Ook hier zou ik aanraden om te beginnen met schriftelijk te oefenen en je antwoorden op te schrijven. Zo weet je al van tevoren wat je wilt zeggen, wanneer je duiveltje bijvoorbeeld plotseling de kop opsteekt tijdens een moeilijke meeting. Je kunt je zelfs visueel voorstellen hoe je hem terug in een doosje steekt. In het begin kan deze oefening misschien onnozel lijken, maar houd het even vol. Na een tijdje zal je echt een verschil merken. Het is een krachtige tool om je leven zoveel beter te maken, en je hebt het zelf volledig in de hand. Je kunt niets verkeerd doen door het te proberen, en als je hulp nodig hebt, vergeet niet dat ik er ben om je te helpen.

MEDITATIE

Wat is meditatie?

In essentie is meditatie ‘gewoon opdagen’. Anders gezegd: gaan zitten of liggen, al is het maar voor een minuut, en je aandacht op iets anders vestigen dan waar je mee bezig was. Meditatie is in feite een resetknop. Het moment dat je erop drukt, heb je het al gedaan.

Meditatie kent veel vormen, technieken en goeroes. Je zult ook veel lectuur vinden over de juiste manier om te mediteren. Ik ben ervan overtuigd dat er maar één manier is om te mediteren. Ja, slechts één manier. Tromgeroffel: jouw manier! Ik heb zelf een brede waaier aan meditatietechnieken geprobeerd, en sommige vind ik zalig, andere vind ik maar niets. Zijn die laatste daarom ‘niet juist’? Nee, ze passen gewoon niet bij mij. In het boek zul je verschillende meditaties tegenkomen die je kunt proberen, zo kun jij ook een meditatietechniek vinden die bij je past.

Hoewel meditatie de laatste jaren enorm populair is geworden, zijn er ook nog altijd mensen die een verkeerd beeld hebben van meditatie. Sommige mensen beginnen – ter illustratie – ‘oohhmmm’ te zingen, anderen hebben het over stilzitten en vooral niet bewegen. En dan zijn er mensen die ervan overtuigd zijn dat meditatie draait rond je hoofd leegmaken. Ik moet je helaas teleurstellen: je hoofd leegmaken is onmogelijk. Zelfs voor ervaren rotten. Meditatie heeft ook niets te maken met religie, hoewel het in enkele religies wordt toegepast. Je kunt meditatie gewoon zien als een oefening van het menselijk brein.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo en Keppie & Keppie
Omslagfoto Josefien Tondeleir

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020 en Lana Bauwens
D/2020/45/205 – NUR 770 – ISBN 978 94 014 6617 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.