

## INLEIDING

Daar sta ik dan. Op het kantelpunt in mijn leven.

Ik heb een besluit genomen dat mijn leven voorgoed zal veranderen.

Wat ik wil is helder. Mijn hoofd is vrij. Alleen mijn lichaam sputtert nog tegen. Heel bizar, omdat je rationeel gezien net het tegenovergestelde zou verwachten.

Daar sta ik dan. Boven op een oude bunker. Het is fris buiten. De wind heeft vrij spel en lijkt wel alle kanten uit te waaien. Er wordt muziek gedraaid. *Let me fall* van Josh Groban. Een prachtig nummer dat met momenten tot me doordringt en dat op andere momenten door de wind meegenomen wordt.

*Someone I am is waiting for courage.*

*The one I want.*

*The one I will become  
will catch me.*

Het is een oefening tijdens het seminar Grensverleggend leven. Een oefening om te kiezen voor wat echt belangrijk voor me is en mijn angsten daarbij los te laten. Ik sta op de rand van de bunker en voor mij staat mijn goede vriend Coen. Achter mij wachten de deelnemers aan het seminar.

Ze horen er te staan.

Hoewel ik ze niet kan zien, weet ik dat ze er staan. Zij weten namelijk hoe belangrijk het is dat ze er voor me zijn. Er zal een moment komen waarop ik me recht achterover van de bunker zal laten vallen. En zonder hen zou ik ruim een meter lager achter de bunker ter aarde storten. Zonder hen zou ik een bijzonder pijnlijke en misschien ook wel gevaarlijke landing op mijn hoofd, mijn nek en mijn rug maken. Het is dus cruciaal dat ze er staan. Daar is geen twijfel over mogelijk. Ze zijn nodig. Nodig om mij op te vangen.

Ik sta daar met mijn ogen dicht. Hoewel Coen een heldere instructie heeft gegeven, weet ik niet wanneer mijn moment is. Mijn moment om me ach-

terover te laten vallen. Ik twijfel. Als ik mijn ogen open, staat Coen vlak voor me. We kijken elkaar recht in de ogen en ik verwacht een signaal. Ik verwacht zijn toestemming, maar Coen doet niets en ik sluit mijn ogen weer.

‘Aahh...’

Het duurt een eeuwigheid. Een eeuwigheid waarin ik nauwelijks op mijn benen kan blijven staan. Ze trillen en blijven maar trillen. En hoewel ik serieuze pogingen doe om mijn benen stil te krijgen, lukt me dit niet. Ze blijven tekeergaan. Jee, wat is mijn lichaam onrustig.

Achteraf ben ik naar verklaringen gaan zoeken waarom mijn benen zo trilden. Inmiddels weet ik dat het een heftige zenuwtrek was. Net als dat je trillende handen kunt hebben wanneer je enorm zenuwachtig bent, waren het mijn benen die zich wilden bevrijden van spanning, angst en onzekerheid.

Ik had ook veel meegemaakt. Ik kom uit een gezin waarin hard werken en presteren centraal stonden. Mijn ouders waren succesvol ondernemer. Ze hadden het zelf helemaal gemaakt. Vooral door minimaal zes dagen in de week van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat bezig te zijn. Dat is wat ik meegekregen heb.

Ik heb één broer, Roland. Hij is twee jaar ouder dan ik en hij heeft vanaf zijn geboorte in het middelpunt van de belangstelling gestaan. Zowel in de familie van mijn vader als van mijn moeder is hij de oudste van onze generatie. Alle ogen waren op hem gericht. Mijn broer heeft mede daardoor een uitzonderlijke drang om te presteren gekregen. Dat ging hem goed af. Hij haalde de beste cijfers op school. Hij was goed in sport. Hij was goed in alles. Hij was al vanaf mijn jongste jaren mijn grote voorbeeld.

Ik stond in zijn schaduw. Ik probeerde hem te volgen. Dat wilde ik, want dan zou het met mij ook wel goed komen. Toen hij na de lagere school naar het gymnasium ging, wilde ik hem achterna. Ik kreeg in eerste instan-

tie geen advies voor het gymnasium. Alles zou van de Cito-toets afhangen. De spanning was groot. Ik wist dat ik moest presteren. Ik wilde koste wat het kost mijn broer achterna.

Mijn broer was in alles beter dan ik. Hij was beter in sporten. Hij haalde betere cijfers. Hij was populairder bij de meisjes en had dus ook al veel eerder vriendinnetjes. Hem volgen was voor mij een strijd.

Aan het begin van mijn pubertijd brak dit mij op. Het was kerstavond. We zaten met het hele gezin aan tafel te eten. Gezellig. We waren in gesprek. Plotsklaps werd het me allemaal te veel. Diepgeraakt liep ik van tafel weg en rende naar boven. Naar de badkamer. Ik sloot mezelf op en huilde. Ik was ontroostbaar.

Mijn moeder kwam me achterna en klopte op de deur. Ze bleef maar praten. Ze wilde bij me zijn en liet dit vanuit haar liefde voor mij blijken. Ik haalde het slot van de deur, liet haar binnen en zakte neer op de badkamer-vloer. Daar zat ik. Met mijn moeder naast me. Allebei met onze rug tegen de rand van het bad. De tegels onder mijn benen en achter mijn rug voelden koud aan. Ik zat voorovergebogen. Diep verdrietig.

‘Wat is er?’ vroeg mijn moeder liefdevol.

‘Ik ben zo bang. Zo bang dat mijn broer me later niet meer ziet staan. Dat hij me niet meer wil kennen. Dat hij het helemaal gaat maken in zijn leven en ik achterblijf. Ik ben zo bang dat ik het dan niet gemaakt heb en hij niets meer met mij te maken wil hebben.’

‘Ach liefje, jij bent goed zoals je bent. En ik weet zeker dat jouw broer dan heel graag bij jou wil zijn. Hij houdt van jou.’

‘Nee, hoor’, antwoordde ik. ‘Ik zie het zo voor me. Ik zit dan in mijn eigen kamertje, benen op tafel en alleen maar bier te drinken. En hij woont in een groot huis en drinkt de duurste wijnen.’

‘Ach liefje, je doet het hartstikke goed. We zijn echt supertrots op jou.’

Mijn moeder deed liefdevolle, warme pogingen om mij weer goed over mezelf te laten voelen. En het hielp. Voor dat moment.

Onbewust bleef ik mijn best doen om mijn broer te volgen. De Cito-toets was goed gegaan en ik mocht ook naar het gymnasium. Toen mijn broer stopte met voetballen omdat het te druk werd met school, stopte ik ook met voetballen. Toen hij na de middelbare ging studeren, besloot ik - zonder me echt goed te oriënteren - dezelfde studie in dezelfde stad te gaan doen. Mijn broer volgen was een beetje de rode draad van mijn jeugd.

Mijn broer hield echter al na een paar maanden op met zijn studie en ging naar een andere stad om een andere studie te volgen. Ik vond dit raar. Voor het eerst leek hem iets niet te lukken. Wat betekende dit voor mij? Moest ik nu terugkomen op mijn eerdere besluit? Of was dit mijn kans om te laten zien dat mij dit wel zou lukken? Stiekem borrelde in mij het verlangen om mezelf te bewijzen. Ik volgde mijn verlangen. De schijnbeweging van mijn broer zorgde ervoor dat ik mijn eigen weg ging.

Het studentenleven in Nijmegen beviel me prima. Leuke vrienden, mooie stad, veel feesten en ook nog studeren. Dat ging goed. Er kwam veel moois op mijn pad. Vaak op toevalligheden gebaseerd. Omdat ik eigenlijk helemaal niet wist welke kant ik op wilde, maakte ik zelden bewuste keuzes.

De studie beleidswetenschappen was echt geschikt voor mensen die niet wisten wat ze wilden. Ideaal voor mij dus. In het eerste jaar kon je twee vakken kiezen die dan uiteindelijk zouden leiden tot je afstudeerrichting. Ik had in mijn hoofd zitten dat ik bedrijfskunde wilde gaan doen. De eerste ochtend dat dit vak gegeven werd, had mijn fiets een lekke band. Ik ging niet. Ook niet naar het tweede college. Ik stelde het uit. En van uitstel kwam afstel.

Bij de inleiding bestuurs- en organisatiewetenschap had ik geen lekke band en kwam ik ook nog eens fijne mensen tegen. Deze afstudeerrichting ben ik gaan doen. Een mooie opleiding. Net voordat ik een paar jaar later afgestudeerd was, kreeg ik al mijn eerste echte baan aangeboden. Tijdens mijn afstudeerproject was ik op een afdeling geplaatst die in feite niet zo veel met het onderwerp van mijn afstuderen te maken had. Ik leerde de mensen daar kennen en zij mij. Voordat ik het wist, werkte ik daar. Het kwam op mijn pad.

Het was allemaal vrij onbewust. Ik wist niet wat ik echt zelf wilde. Het was alsof je op een druk kruispunt komt en aan een willekeurig iemand vraagt: ‘Welke kant moet ik op?’

En dat de ander dan antwoordt: ‘Waar moet je naartoe?’

‘Dat weet ik niet.’

‘Nou, dan maakt het ook niet uit welke kant je op gaat. Kijk maar.’

De kans bestaat dat je ergens uitkomt. En dat was bij mij natuurlijk ook het geval. Ik zette mooie stappen in mijn carrière. Na mijn eerste baan bij een adviesbureau in de gezondheidszorg volgde een baan bij een branchevereniging. Werken met ondernemers op het raakvlak van overheid en bedrijfsleven deed ik met veel plezier. Hier ging ik in verder. Mijn derde baan was een stapje hoger op bij een grotere branchevereniging. Ik kreeg meer verantwoordelijkheden en had een druk leven. Ondertussen was ik de liefde van mijn leven tegengekomen en gelukkig getrouwd. Het leek goed te gaan met mij.

Tot woensdag 18 november 2009. De dag waarop ik plotseling wakker werd geschud. Die ochtend overleed mijn schoonvader onverwachts aan een hartstilstand. Heftig. Ik stapte in een periode van rouw en verdriet. Een periode waarin ik veel samen was met mijn schoonfamilie. Verhalen over mijn schoonvader werden gedeeld. Over zijn leven. Over wie hij was geweest en wat hij had betekend.

In de weken na de uitvaart bedacht ik me: wat zouden mensen over mij gaan vertellen? Als ik zou komen te overlijden, wie ben ik dan geweest? Voor wie ben ik waardevol geweest? Wat heb ik voor ze betekend?

Mijn broer vertelde mij over iemand die van achteren naar voren was gaan leven. Iemand, die het verhaal wat hij graag aan het einde van zijn leven wilde horen, opgeschreven had. En, nog belangrijker, er vervolgens ook naar was gaan leven.

Dat fascineerde mij. ‘Hé, als ik nu eens op zoek ga naar wat ik zelf echt graag wil? Wat ik zelf met mijn leven wil? Wat ik wil dat er aan het einde van mijn leven over mij gezegd wordt?’

Ik ging meer nadenken over mensen die altijd hard gewerkt hebben, naar hun pensioen hebben uitgekeken en dan, als het eenmaal zover is, ineens komen te overlijden. Ik ging nadenken over de ratrace van het leven. Hoe kan het toch dat de eigenlijk onbelangrijke dingen zo vaak voorrang krijgen? Ook bij mij. En ik ging nadenken over mensen die aan het einde van hun leven spijt hadden van de dingen die ze niet gedaan hebben. Dingen die ze eigenlijk heel graag hadden willen doen. Waarom uitstellen als het leven nu plaatsvindt? Ik ging op zoek naar antwoorden op levensvragen.

Een prachtige ontdekkingsreis was begonnen. Ik stond op een kruispunt van mijn leven en dacht na. Ik voerde vele gesprekken. Ik las enorm veel boeken. Op zoek naar mezelf. Een heel belangrijke stap. Waarom-vragen stellen werd dagelijkse kost. Ontdekken wie ik zelf echt ben. Waar ik energie van krijg. Waar ik 's ochtends vroeg heel graag mijn bed voor uitspring. Ik gaf mezelf toestemming om te ontdekken. Mezelf toestemming geven betekende dat ik nieuwsgierig werd naar meer. Naar meer in mezelf en naar meer leven in mijn leven. Ik gunde mezelf de ruimte dat ik nog niet alles wist. Ondanks al mijn opgedane levenswijsheid. Nou ja, dat dacht ik toen misschien.

Vrijuit ging ik schrijven over het doel in mijn leven. En bij regel tien kwam...

*Als ik later dood ben, wil ik dat de mensen van wie ik houd, een glimlach op hun gezicht krijgen om de positieve bijdrage die ik heb geleverd.*

Zo, dat was er ineens. Het verscheen. Ik schreef het op en voelde direct wat het met me deed. Mijn hart ging er sneller van kloppen, tranen rolden over mijn wangen en een brede grijns stond op mijn gezicht. Yes!

Daarna is mijn trein in volle vaart doorgedenderd. Een glimlach voor mijn positieve bijdrage. Wat is dat? Mijn positieve bijdrage? Hé, positiviteit hoort bij mij! Daar krijg ik energie van. Ik ontdekte de wetenschap van de positieve psychologie. En ik ging alle kennis in mijn eigen leven toepassen. Hoe meer ik hiermee aan de slag ging, hoe sneller mijn hart ging kloppen. Ik had een jas aangetrokken die me als gegoten zit. Zo'n jas waar je jezelf altijd heerlijk in voelt. Mijn jas.

Ik begon met een website... *voorpositiviteit.nl*. Twitter en Facebook volgden. Delen, hoppa. Er vol voor gaan. Ik kwam op nieuw terrein. Ik ontmoette nieuwe mensen. Deuren openden zich en er verschenen nieuwe mogelijkheden.

Voor het eerst in mijn leven wist ik wat ik zelf echt graag wilde. Voor het eerst in mijn leven maakte ik bewuste keuzes. Omdat ik mezelf belangrijk vond. En omdat ik in mijn kracht was gaan geloven.

Klaar om te doen wat ik kan dromen. Daar sta ik dan. Op de bunker. In mijn hoofd weet ik wat ik wil. Ik voel mijn energie door mijn lichaam gaan. Dit is mijn pad. Ik ga mijn vaste baan opzeggen. Iedereen heeft het over de economische crisis. Ik weet zeker dat er in mij geen crisis zit. Ik weet wat voor mij belangrijk is. En ik weet dat het cruciaal is om voor mijn eigen pad te kiezen. Dat is wat ik ga doen. Helder.

Ja, mijn benen trillen nog steeds. Opnieuw doe ik mijn ogen open. Ik kijk Coen aan. Nog altijd geeft hij geen toestemming. En ineens bedenk ik me: dat hoeft ook niet. Dat is helemaal niet de bedoeling. Nu weet ik het. Een intense glimlach verschijnt op mijn gezicht. Het is aan mij. Het is mijn traject. Dit is mijn moment. Ik bepaal het zelf.

Ik recht mijn rug en laat me - kaarsrecht - achterover vallen.

Oh, ik zweef. Ook al duurt het slechts een fractie van een seconde. Ik zweef. Ik voel me zo vrij als een vogel. Wat is dit heerlijk.

De landing is zacht. Ondanks dat mensen meer dan tien minuten hebben moeten wachten, zijn ze er voor me op het moment dat ik ze nodig heb. Klasse. Ik lig languit in hun gestrekte armen en voel dat heel mijn lijf, zelfs mijn benen, rustig zijn geworden. Nu is het mijn tijd om mijn vleugels uit te slaan en te gaan vliegen.