

Eindelijk ik eerst



De 40+ reset tegen zelfverwaarlozing,
uitstellen en schuldgevoel

Voor vrouwen 40+ die eindelijk willen ontdekken
hoe het is om ook op hun eigen lijstje te staan



Tineke van der Klok

Voor wie dit boek is

Voor de vrouw die iedereen op haar netvlies heeft staan behalve zichzelf. Die precies weet wat haar kinderen nodig hebben, wat er op het werk speelt, wanneer haar moeder gebeld moet worden. En die op de vraag "en wat wil jij eigenlijk?" een beetje glazig kijkt.

Niet omdat ze het niet weet. Omdat niemand het al jaren gevraagd heeft. Zijzelf ook niet.

Dit boek gaat niet over egoïstisch worden. Het gaat over het feit dat je in je eigen leven op de wachtlijst staat, en dat je die wachtlijst zelf hebt gemaakt.

Achterflap

"Als er tijd over is." Er is nooit tijd over.

Dit boek laat zien welke patronen erachter zitten wanneer je jezelf structureel overslaat, en hoe je jezelf prioriteit maakt zonder dat schuldgevoel het overneemt. Met eerlijke reflectievragen en strategieën die passen in een leven dat al vol zit.

Voor vrouwen 40+ die eindelijk willen ontdekken hoe het is om ook op hun eigen lijstje te staan.

Inhoud

Deel 1 - Hoe je achteraan kwam te staan 1. De rij waarin jij niet voorkomt 2. Schuldgevoel is geen kompas 3. Waar je het geleerd hebt

Deel 2 - De ruimte terugnemen 4. "Als er tijd over is" bestaat niet 5. De afspraak die je niet afzegt 6. Nee zeggen zonder ruzie

Deel 3 - Van uitstellen naar doen 7. Waarom je juist uitstelt wat je wilt 8. Het kleinste begin 9. Wat er gebeurt als jij het loslaat

Deel 4 - Blijven 10. De terugval naar achteraan 11. Wat het je oplevert, en wat het kost 12. Wat je doorgeeft

*De andere drie Een veilige plek Over de auteur Nawoord, wanneer een boek niet
genoeg is*

DEEL 1 – HOE JE ACHTERAAN KWAM TE STAAN

1. De rij waarin jij niet voorkomt

Doe even iets voor me. Denk aan gisteren.

Voor wie heb je gisteren iets gedaan? Tel ze op. De kinderen, je partner, je werk, je moeder, die vriendin die belde, de buurvrouw met het pakketje.

En nu: wat heb je gisteren voor jezelf gedaan?

Als je nu twijfelt, of als je denkt "nou, ik heb wel even gedoucht". Dan is dit jouw boek.

De rij is echt

In je hoofd bestaat een rij. Iedereen staat erin, netjes op volgorde van urgentie. Jij staat er ook in, ergens helemaal achteraan, achter de was en de administratie.

En de rij komt nooit bij jou. Niet omdat de mensen ervoor zo veeleisend zijn, er komt gewoon steeds iemand bij vooraan.

Dit is geen klaagzang over hoe zwaar je het hebt. Dit is een observatie over hoe je systeem werkt. En jouw systeem heeft één regel: **iedereen die iets nodig heeft, gaat voor.**

Die regel klinkt nobel. Maar hij heeft een consequentie die niemand hardop zegt: zolang die regel geldt, ben jij per definitie de laatste. Er is namelijk altijd iemand die iets nodig heeft.

Wat je jezelf vertelt

"Straks, als het rustiger is." "Als de kinderen wat groter zijn." "Als dit project afgerond is." "Als ik het eenmaal wat beter voor elkaar heb."

Herken je dit? Tel dan eens hoeveel van die zinnen je in de afgelopen tien jaar hebt gezegd. En hoeveel keer het daarna daadwerkelijk rustiger werd.

Het wordt niet rustiger. Er komt iets anders. Er komt altijd iets anders. Dat is geen pech, dat is hoe een vol leven werkt.

Dus "straks" is niet een tijdstip. Het is een manier om nee te zeggen tegen jezelf zonder dat het voelt als nee zeggen.

Wat het je kost

Hier komt het deel dat we meestal overslaan, omdat het ongemakkelijk is.

Jij bent moe. Niet vandaag-moe, een moeheid die met slapen niet weggaat. Je bent kort aangebonden op momenten waarop je dat niet wilt zijn. Je hebt weinig zin in dingen waar je vroeger zin in had. En je hebt een vaag, hardnekkig gevoel dat je leven aan je voorbij aan het gaan is terwijl je het aan het regelen bent.

Dat is de rekening van tien jaar achteraan staan.

EVEN STILSTAAN

Wie stond er gisteren voor jou in de rij?

Wat heb je gisteren voor jezelf gedaan?

Sinds wanneer sta je achteraan?

2. Schuldgevoel is geen kompas

Je hebt wél tijd voor jezelf genomen. Af en toe. En weet je nog hoe dat voelde?

Ongemakkelijk. Je zat in dat bad, in die stoel, in die film, en het hele uur dacht je aan wat je eigenlijk had moeten doen. Je hebt niet gerust. Je hebt een uur zitten onderhandelen met je eigen hoofd.

Daar zit de kern. Je neemt best weleens tijd. Alleen kún je hem niet nemen, want het schuldgevoel gaat mee.

Wat schuldgevoel eigenlijk is

Schuldgevoel is een alarm. Het is bedoeld om af te gaan als je iets doet wat een ander schaadt.

Bij jou staat het alarm verkeerd afgesteld. Het gaat af als je een uur voor jezelf neemt terwijl er niemand geschaad wordt. Niemand. De kinderen redden zich, de was kan wachten, de mail blijft staan.

Een rookmelder die afgaat als je een tosti maakt, is geen goede rookmelder. Het probleem is niet dat er brand is. Het probleem is de afstelling.

En jij hebt vijftien jaar geleefd naar een afgaand alarm alsof het informatie was.

Het verschil tussen schuld en schuldgevoel

Dit is belangrijk genoeg om langzaam te lezen.

Schuld is: je hebt iemand iets aangedaan. **Schuldgevoel** is: je voelt iets.

Die twee lijken op elkaar en zijn totaal verschillend. Je kunt je enorm schuldig voelen zonder iets verkeerd te hebben gedaan. En dat gebeurt bij jou elke keer dat je gaat zitten.

De vraag is dus niet: *voel ik me schuldig?* Die vraag beantwoord je altijd met ja.

De vraag is: **wie heb ik hiermee geschaad?**

Als het antwoord "niemand" is, en dat is het bijna altijd, dan is het geen schuld. Het is een alarm. En naar een verkeerd alarm hoef je niet te luisteren.

Het gaat niet weg

Even eerlijk zijn: het schuldgevoel verdwijnt niet als je dit hoofdstuk uit hebt. Dat zou fijn zijn, maar zo werkt het niet. Vijftien jaar afstelling verander je niet met een inzicht.

Wat wél verandert: je kunt het voelen zonder ernaar te handelen.

Dat is de vaardigheid. De vaardigheid is dus niet dat je het schuldgevoel kwijtraakt. De vaardigheid is dat je in dat bad blijft zitten terwijl het alarm loeit.

De eerste keer is dat verschrikkelijk. De tiende keer is het gewoon een geluid.

Wanneer ging het alarm deze week af?

Wie heb ik toen geschaad?

Wat zou er gebeuren als ik het alarm liet afgaan zonder op te staan?

3. Waar je het geleerd hebt

Je bent niet zo geboren. Ergens is dit begonnen.

Dit hoofdstuk is geen zoektocht naar schuldigen. Het is nuttig om te weten waar iets vandaan komt, want dan houdt het op een eigenschap te zijn en wordt het een gewoonte. En gewoontes kunnen veranderen.

De keukentafel

Voor veel vrouwen begint het thuis, en bijna altijd bij een vrouw.

Een moeder die als laatste ging zitten. Die at wat overbleef. Die zei "laat maar, ik hoef niet". Die op haar verjaardag zelf de taart aansneed en rondbracht.

Ze bedoelde het niet als les. Maar het wás er een, en jij zat erbij, elke dag, achttien jaar lang. Zo hebben vrouwen het altijd gedaan. Zo hoort het.

Niemand heeft je ooit verteld dat het ook anders kan, want niemand om je heen deed het anders.

De beloning

En toen kwam de bevestiging van buiten. Want er zit een addertje onder dit gras: **jezelf wegcijferen wordt beloond.**

Je hoort dat je zo lief bent. Zo zorgzaam. Zo onmisbaar. Mensen zijn dol op je. Je krijgt complimenten voor precies het gedrag dat je uitput.

Kijk eens naar wat vrouwen te horen krijgen als ze het wél omdraaien. Dan heet het niet "zorgzaam". Dan heet het egoïstisch, veeleisend, moeilijk. Een man die zijn grens aangeeft is duidelijk. Een vrouw die hetzelfde doet, is een bitch.

Je hebt dus niet alleen een gewoonte. Je hebt een gewoonte waar de hele wereld je al veertig jaar voor bedankt.

Waarom het nu wringt

Dit hield vaak lang stand. En dan kom je in de veertig en gaat er iets kraken.

Je hebt minder energie dan vroeger, dat is gewoon zo, en het is geen falen. Je lichaam vraagt om dingen die het eerder niet vroeg. En ondertussen is de rij niet korter geworden: er zijn pubers, misschien ouders die hulp nodig hebben, een baan die niet minder werd.

De rekening die je twintig jaar hebt doorgeschoven, komt nu binnen.

Dat voelt als falen. Het is geen falen. Het is een systeem dat nooit houdbaar was, en dat nu pas zichtbaar wordt.

EVEN STILSTAAN

Wie heb je zien wegcijferen toen je klein was?

Waar krijg je complimenten voor die je eigenlijk uitputten?

Wat zou er gebeuren als je die complimenten niet meer kreeg?

DEEL 2 – DE RUIMTE TERUGNEMEN

4. "Als er tijd over is" bestaat niet

Kijk in je agenda. Wat staat erin?

Afspraken van anderen. Het werk. De tandarts van je dochter. Het verjaardagsfeest. De vergadering.

En waar sta jij? Nergens. Want jij bent geen afspraak. Jij bent wat er gebeurt als alles klaar is.

Het misverstand over tijd

Je denkt dat je een tijdprobleem hebt. Dat is de reden dat je zo veel probeert te plannen, te optimaliseren, sneller te doen.

Je hebt geen tijdprobleem. Je hebt een prioriteitenprobleem dat zich vermomt als tijdprobleem.

Bewijs: als je kind vanmiddag zijn arm breekt, ben je binnen tien minuten in het ziekenhuis. Dan is er ineens wel tijd. De middag stort niet in, hij herschikt.

Er is dus tijd. Er is alleen geen tijd voor dingen die niet urgent zijn. En jij bent nooit urgent, want jij klaagt niet, jij huilt niet, jij valt niet om.

Tot je omvalt. En dan ben je ineens wel urgent, maar dan is het duur.

Wat in de agenda staat, bestaat

Hier is de eenvoudigste ingreep uit dit hele boek, en hij lijkt te simpel om te werken.

Zet het in je agenda. Met een tijdstip.

Niet "deze week ga ik een keer wandelen". Wel: donderdag, 19:00, wandelen.

Waarom dit werkt: iets zonder tijdstip is een wens, en wensen verliezen het altijd van afspraken. Iets mét tijdstip is een afspraak, en jij bent iemand die haar afspraken nakomt. Dat weten we, want je hebt er dertig in je agenda staan voor anderen.

Je hoeft je karakter niet te veranderen. Je hoeft alleen jezelf in het systeem te zetten dat al werkt.

De test

Zet één ding in je agenda deze week. Eén.

En let dan op wat er gebeurt in je hoofd op het moment dat je het opschrijft. Bij de meeste vrouwen komt er meteen een stemmetje: *is dit niet een beetje overdreven? Het is maar een wandeling.*

Dat stemmetje is dezelfde stem als in hoofdstuk 2. Hij herkent dat er iets verandert.

Laat hem praten. Zet het er toch in.

EVEN STILSTAAN

Hoeveel afspraken staan er deze week in je agenda voor anderen?

Hoeveel voor jou?

Mijn ene afspraak: welke dag, welk tijdstip?

5. De afspraak die je niet afzegt

Nu het moeilijke deel. Want die afspraak staat er, en die ga je afzeggen.

Ik weet het, want zo gaat het altijd. Er komt iets tussen. Er komt altijd iets tussen. En van alles in je agenda is jouw uur het enige dat kan wijken, want jij bent de enige die er geen ruzie over maakt.

Waarom jouw uur altijd sneuvelt

Denk hier even over na: als je een afspraak hebt met de tandarts en je dochter vraagt of je haar kunt brengen, dan zeg je "sorry, ik moet naar de tandarts". Klaar. Niemand is boos.

Maar als je een afspraak hebt met jezelf en je dochter vraagt hetzelfde, dan breng je haar. Automatisch. Zonder dat het voelt als een keuze.

Het verschil is niet de tandarts. Het verschil is dat de tandarts telt en jij niet.

En dat weet je huishouden ook. Niet omdat ze slecht zijn, omdat jij het ze geleerd hebt. Twintig jaar lang was jij de flexibele. Dus vragen ze het aan jou.

De ene keer die alles verandert

Hier is de opdracht, en hij is klein en bijna ondraaglijk:

Zeg het één keer niet af.

Eén keer. Zeg: "Nee, ik heb iets. Vraag het even aan papa." En ga.

Wat er dan gebeurt is bijna altijd hetzelfde: niets. Er wordt iets anders geregeld. Niemand is boos. Het huis brandt niet af.

En jij loopt met een raar gevoel in je buik door het park, want je hebt zojuist iets gedaan wat je in twintig jaar niet gedaan hebt.

Dat rare gevoel is het punt. Dat is de afstelling die schuift.

Als je het toch afzegt

Dat gaat gebeuren, en dan komt er een oordeel achteraan. *Zie je wel, ik kan het niet.*

Nee. Je hebt één keer afgezegd. Zet 'm opnieuw in de agenda, volgende week.

Er is geen inhaalslag nodig, geen nieuw plan, geen belofte aan jezelf. Gewoon: opnieuw erin, volgende week.

Vrouwen die dit onder de knie krijgen, zijn niet de vrouwen die nooit afzeggen. Het zijn de vrouwen die 'm er de volgende week weer in zetten.

EVEN STILSTAAN

Heb ik mijn afspraak gehouden?

Zo niet: wat kwam er tussen, en was dat echt urgent?

Wanneer staat de volgende?

6. Nee zeggen zonder ruzie

Je kunt geen nee zeggen. Dat is niet helemaal waar. Je *kúnt* het, maar het kost je zo veel dat je liever ja zegt.

Want als jij nee zegt, moet er een verhaal bij. Een uitleg, een excuus, een alternatief, een compensatie. Nee is bij jou nooit één woord. Het is een onderhandeling waarvan je meestal aan de verliezende kant eindigt.

Waarom jouw nee zo duur is

Omdat je nee hoort als afwijzing van de persoon, in plaats van als afwijzing van het verzoek.

"Kun je zaterdag oppassen?", "Nee" voelt bij jou als: *ik geef niet om jou*. Dus zeg je ja, want je geeft wél om haar.

Maar zij vroeg niet of je om haar geeft. Ze vroeg of je zaterdag kunt.

Dat verschil is het hele hoofdstuk. Een verzoek is een verzoek. Nee is een antwoord op het verzoek, niet op de relatie.

De zin

Hier is de zin. Hij is kort en dat is precies zijn kracht:

"Dat lukt me niet."

Meer niet. Geen reden erachter. Geen "want", geen "sorry, maar", geen alternatief aanbieden.

Je zult merken dat je hem wilt aanvullen. Je hand jeukt om er iets bij te zeggen, want de stilte na "dat lukt me niet" voelt onbeleefd.

Die stilte is niet onbeleefd. Die stilte is nieuw.

En let op wat er gebeurt aan de andere kant: negen van de tien keer zegt iemand gewoon "oh, jammer, dan vraag ik het aan iemand anders". Want zij hebben er nooit zo'n groot ding van gemaakt als jij.

Wanneer het wél ruzie geeft

Eerlijk: soms geeft het wel gedoe. Er zijn mensen in je leven die aan je ja gewend zijn en die je nee opvatten als verraad.

Dat is informatie. Iemand die alleen van je houdt zolang je beschikbaar bent, houdt niet van jou, die houdt van je beschikbaarheid.

Dat is een hard zinnetje en ik zeg het toch, want het is meestal waar. En het is bijna altijd te overleven: die mensen zijn boos, en daarna niet meer, en de relatie is daarna eerlijker.

Nee zeggen kost je soms iets. Ja zeggen kost je altijd iets. Alleen die tweede rekening komt later.

EVEN STILSTAAN

Waar heb ik deze week ja gezegd terwijl ik nee dacht?

Wat maakte nee te duur?

Bij wie ga ik "dat lukt me niet" oefenen?

DEEL 3 – VAN UITSTELLEN NAAR DOEN

7. Waarom je juist uitstelt wat je wilt

Hier zit iets wat geen enkel productiviteitsboek uitlegt.

Jij stelt geen dingen uit die moeten. De belastingaangifte gaat de deur uit. De verjaardagen worden onthouden. De boodschappen worden gedaan.

Je stelt precies één categorie uit: **de dingen die alleen voor jou zijn.**

Dat is iets anders dan uitstelgedrag.

Wat er echt gebeurt

Uitstelgedrag is: ik wil het niet doen, dus ik doe het later.

Bij jou is het: ik wil het wél doen. Maar ik heb er geen recht op.

Dus wacht je. Op een moment waarop het "verdiend" voelt. Op een moment waarop alles af is. Op toestemming van iemand die hem nooit geeft, want die iemand ben jij.

Dat is de reden dat productiviteitstips bij jou niet werken. Je hebt geen betere planning nodig. Je hebt toestemming nodig, en die kun je alleen van jezelf krijgen.

Het wachten kost meer dan het doen

Reken het eens uit.

Die pianoles waar je al drie jaar over denkt. Die drie jaar heb je niet vrij gehad, je hebt drie jaar lang eraan gedacht. Elk gesprek erover, elke keer dat je de folder zag, elke keer dat je dacht "misschien in september".

Dat kostte je energie. Meer energie dan één les per week zou kosten.

Dat is het bizarre aan uitstellen wat je wilt: het is duurder dan het doen. Je betaalt de prijs van het verlangen zonder ooit de opbrengst te krijgen.

De toestemming

Er komt geen brief. Niemand gaat je bellen om te zeggen dat het nu mag.

Je partner geeft hem niet. Niet omdat hij tegen is, maar omdat hij niet doorheeft dat je erop wacht. Je kinderen geven hem niet, die hebben andere dingen aan hun hoofd. Je moeder geeft hem niet, want die heeft hem zelf ook nooit gekregen.

Je geeft hem jezelf, of je krijgt hem nooit.

Dat klinkt hard. Het is eigenlijk een bevrijding: als het van jou afhangt, hoef je op niemand meer te wachten.

EVEN STILSTAAN

Wat stel ik al jaren uit dat alleen voor mij is?

Hoe lang denk ik er al aan?

Op wiens toestemming wacht ik eigenlijk?

8. Het kleinste begin

Nu je toestemming hebt, komt het volgende probleem: je maakt het te groot.

Zo werkt dat bij jou. Als je eindelijk iets voor jezelf doet, moet het wel ergens over gaan. Anders is het de moeite niet. Dus wordt de wandeling een sportabonnement, wordt de pianoles een conservatoriumdroom, wordt het uur voor jezelf een compleet nieuw leven.

En dan gebeurt er niets, want zo'n plan past nergens in.

Waarom groot niet werkt

Je hebt het al bewezen. Elke januari.

Groot voelt goed op het moment van beslissen. Het geeft die opwindning van "nu ga ik het écht doen". Maar groot vraagt om ruimte die er niet is, en het eerste dat sneuvelt als het leven ingewikkeld wordt is het grote plan.

En dan concludeer je iets over jezelf wat niet klopt: dat je het niet volhoudt.

Je houdt het niet vol omdat het niet paste. Niet omdat jij niet deugt.

Zo klein dat het lachwekkend is

Hier is de regel: **maak het zó klein dat overslaan onlogisch voelt.**

Tien minuten. Eén liedje. Twee bladzijden. Eén kop koffie op het balkon zonder telefoon.

Je hoofd gaat protesteren. *Tien minuten stelt niks voor.* Dat is precies het punt. Tien minuten stelt inderdaad niks voor. En daarom sla je het niet over als je dag instort. En daarom bestaat het over drie maanden nog.

Vergelijk het maar: tien minuten, drie keer per week, drie jaar lang. Dat is meer dan zeventig uur. Tegenover een sportabonnement dat je zes weken gebruikte en daarna nog een jaar betaalde.

Het kleine wint. Niet omdat het beter is, maar omdat het er nog is.

De eerste keer

Doe het deze week. Eén keer, tien minuten, iets wat alleen voor jou is.

Let daarna op wat je denkt. De meeste vrouwen denken: *dat was fijn, maar het is te weinig, ik zou eigenlijk...*

Nee. Dat is de stem die alles groot wil maken zodat het kan mislukken.

Tien minuten was genoeg. Doe het over drie dagen weer.

EVEN STILSTAAN

Wat is mijn kleinste versie?

Hoe klein kan het nog?

Wanneer deze week?

9. Wat er gebeurt als jij het loslaat

De grootste angst onder dit hele boek is niet dat je geen tijd hebt.

Het is dat het misgaat zonder jou.

De onmisbaarheid

Ergens onderweg ben je gaan geloven dat jij de enige bent die het kan. Dat de was verkeerd gedaan wordt, dat de kinderen niet op tijd komen, dat je moeder niet gebeld wordt, dat het hele bouwwerk instort zodra jij een middag wegkijkt.

En weet je? Er zit iets in. Jij bent inderdaad de enige die het doet. Alleen: dat is niet hetzelfde als de enige die het kán.

Hoe je het zelf hebt georganiseerd

Twintig jaar geleden deed je partner het misschien wel. Alleen anders. Slordiger. Later. En jij deed het over, of je zei er iets van, of je zuchtte hoorbaar.

Dat is geen verwijt. Dat is wat er gebeurt als één iemand de standaard bepaalt: de rest houdt op het te proberen. Waarom zou je iets doen als het toch overgedaan wordt?

Jij hebt het niet allemaal alleen op je genomen. Jij hebt het ook niet weggegeven. En nu draag je alles, en ben je boos dat je het alleen draagt.

Het loslaten doet pijn

Als je iets loslaat, gaat het anders. Slechter, in jouw ogen. De boterhammen zijn raar gesmeerd, het kind heeft een gekke trui aan, de vergadering is niet zo voorbereid als jij hem gedaan zou hebben.

En dat is de prijs. Er gaat zelden iets mis. **Het gaat anders, en jij moet dat verdragen.**

Dat is echt werk. Het is makkelijker om het zelf te doen dan om te kijken hoe iemand het half doet.

Maar aan de andere kant van dat ongemak ligt iets wat je twintig jaar niet gehad hebt: een middag waarin je niets hoeft.

De vraag

Bij alles wat je doet deze week, vraag je één keer:

Moet ik dit doen, of doe ik dit omdat ik het altijd doe?

Niet alles kan weg. Veel wel. En het meeste van wat weg kan, houdt niemand tegen, het staat er alleen omdat het er altijd stond.

EVEN STILSTAAN

Wat doe ik dat iemand anders ook zou kunnen?

Wat gebeurt er als zij het minder goed doen? Echt: wat gebeurt er dan?

Wat laat ik deze week los?

DEEL 4 – BLIJVEN

10. De terugval naar achteraan

Dit hoofdstuk staat hier voor later. Sla het gerust over. Je komt er vanzelf op terug.

Want het gaat gebeuren. Er komt een periode, een ziek kind, een crisis op werk, een ouder die valt. En binnen twee weken sta je weer achteraan alsof je dit boek nooit gelezen hebt.

Waarom dat logisch is

Twintig jaar gewoonte verdwijnt niet door een paar weken anders doen. Onder druk val je terug op wat je het beste kunt, en wat jij het beste kunt is: jezelf overslaan.

Dat is een oud pad dat nog steeds het breedst is. Er ligt geen falen onder.

En eerlijk: soms is het ook gewoon nodig. Als er echt crisis is, gaat de wandeling niet door. Dat is geen zwakte. Dat is een leven.

Het probleem is nooit de terugval

Het probleem is wat je erna doet.

Wat je altijd deed: je stopte helemaal. Niet omdat je niet verder wilde, maar omdat er een oordeel bijkwam. *Zie je wel. Ik kan het niet. Het is niets voor mij.*

En helemaal stoppen is even rustig, want dan hoef je jezelf niet meer teleur te stellen.

De enige vaardigheid

Alles in dit boek valt weg tegen deze:

Opnieuw een afspraak maken, zonder eerst een oordeel te vellen.

Niet: "vanaf maandag ga ik het écht anders doen." Dat is het grote plan uit hoofdstuk 8, en dat gaat opnieuw kapot.

Wel: *"Drie weken niets voor mezelf gedaan. Donderdag om zeven uur wandelen."*

Meer niet. Geen inhaalslag, geen belofte, geen schuld inlossen. Gewoon: donderdag om zeven uur.

Vrouwen bij wie dit blijft hangen, zijn niet de vrouwen die nooit terugvallen. Het zijn de vrouwen bij wie terugvallen niet meer definitief is.

EVEN STILSTAAN

Wat gebeurde er de vorige keer dat ik stopte?

Wat zei ik toen tegen mezelf?

Mijn zin voor de volgende keer: ""

11. Wat het je oplevert, en wat het kost

Laat ik eerlijk zijn over de rekening, want de meeste boeken doen dat niet.

Wat het kost

Dit is niet gratis.

Je gaat mensen teleurstellen. Niet dramatisch, maar echt: er zijn mensen die aan je gewend zijn en die zullen merken dat er iets verandert. Sommigen vinden dat lastig. Eén of twee worden er boos over.

Je gaat dingen anders zien gebeuren dan jij ze zou doen, en dat blijft irriteren.

En je gaat je een tijd lang ongemakkelijk voelen. Het schuldgevoel gaat mee op elke wandeling, de eerste maanden.

Dat is de prijs. Ik ga niet doen alsof die er niet is.

Wat het oplevert

En hier is wat je ervoor terugkrijgt.

Energie. Niet spectaculair, geen ander mens. Maar je hebt om acht uur 's avonds nog iets over, en dat had je twee jaar niet.

Geduld. De korte lont wordt langer. Niet omdat je een beter mens bent geworden, maar omdat je niet meer op je reserve leeft.

En het vreemdste: **je gaat jezelf terugvinden**. Er zit een vrouw onder al dat regelen die dingen leuk vindt. Die ergens zin in heeft. Die een mening heeft over wat zij wil met haar zaterdag. Je bent haar niet kwijtgeraakt. Je hebt haar in de wachtstand gezet.

De rekensom

Zet het naast elkaar.

Aan de ene kant: een paar ongemakkelijke gesprekken, wat schuldgevoel, boterhammen die raar gesmeerd zijn.

Aan de andere kant: de volgende twintig jaar van je leven, met jou erin.

Zo bekeken is het geen moeilijke keuze. Hij voelt alleen moeilijk, omdat de kosten nu komen en de opbrengst later.

Dat is bij elke goede investering zo.

EVEN STILSTAAN

Wat ben ik bang te verliezen?

Wat verlies ik nu, elke dag, door het niet te doen?

Wat wil ik terug?

12. Wat je doorgeeft

Nog één ding, en het is het enige hoofdstuk dat niet over jou gaat.

Of beter: het gaat over jou, maar niet alleen.

De rij, opnieuw

Herinner je je de rij uit hoofdstuk 1? Iedereen erin, jij achteraan.

Je hebt die rij niet zelf bedacht. Je hebt hem overgenomen van een vrouw die ook achteraan stond, en die daar zo lang stond dat het eruitzag als een natuurwet.

En nu maakt er iemand een rij, en zij kijkt naar jou om te zien hoe dat hoort.

De vraag is niet of je iets doorgeeft. Dat doe je hoe dan ook. De vraag is welke plek zij zichzelf straks geeft.

Wat er echt gezien wordt

Niet wat je zegt. Wat je doet.

Een dochter die haar moeder hoort zeggen "zorg goed voor jezelf" en die haar vervolgens twintig jaar als laatste ziet zitten, die leert het tweede. Altijd het tweede.

En een dochter die ziet dat haar moeder donderdags om zeven uur weg is en dat níét afzegt, leert iets wat geen enkele opvoeding haar kan leren: dat het mag.

Trouwens ook een zoon. Die leert wat normaal is in een huis, en hij neemt dat mee naar zijn eigen huis, over vijftien jaar, met een vrouw die jij nog niet kent.

Dat is de meest onderschatte reden om dit te doen. Niet voor jezelf. Voor de keten die bij jou stopt.

Waar het mij om gaat

Veertig jaar met mensen aan tafel, en het komt telkens neer op dit:

Gezond leven vanaf 40 begint niet met discipline. Het begint met toestemming.

De toestemming om jezelf belangrijk te vinden. Om ruimte in te nemen. Om te rusten voordat je omvalt. Om in je eigen rij vooraan te gaan staan, niet omdat je meer waard bent dan de rest, maar omdat je er ook bent.

En het rare is: er is niemand die hem uitdeelt. Je hebt twintig jaar staan wachten op een moment waarop het mocht. Dat moment bestaat niet. Er is alleen een vrouw die op een dag besluit dat ze er ook is.

Doe dat. En doe het waar ze bij is.

Van wie leerde ik om achteraan te staan?

Wie kijkt er nu naar mij?

Wat wil ik dat zij leert?

De andere drie

Jij las dit boek omdat je jezelf overslaat. Maar bijna niemand valt netjes samen met één patroon, de kans is groot dat je onderweg dacht: dit stukje gaat eigenlijk over iets anders.

Dat klopt waarschijnlijk. De vier archetypes zijn geen hokjes, het zijn vier ingangen naar hetzelfde huis. De meeste vrouwen herkennen zich in twee of drie, en soms zit de sleutel in een boek dat je niet voor jezelf gekocht zou hebben.

Discipline zonder drill *Het 40+ recept voor gezonde gewoontes die écht blijven*

Als je het al vijftien keer geprobeerd hebt. Over waarom je niet te weinig discipline hebt, waarom je plannen alleen werken in een week die nooit komt, en hoe klein iets moet zijn om te blijven.

Sterk ondanks je omgeving *Gezond leven vanaf 40 zonder je steeds te verantwoorden*

Als je omgeving niet meewerkt. Over waarom een reden geven geen verdediging is maar een opening, waarom hun reactie niet over jou gaat, en hoe je je eigen mensen vindt.

Hou weer van je lichaam *De eerlijke 40+ weg naar zelfacceptatie, energie en nieuwe levensvreugde*

Als je al jaren in oorlog bent met je lichaam. Over de stem in je hoofd die niet van jou is, waarom zelfhaat drie weken werkt, en hoe een wapenstilstand eruitziet.

Je hoeft ze niet in volgorde te lezen. Neem het boek waarvan je bij het lezen van deze bladzijde dacht: hè, dat ook.

Een veilige plek

Alles in dit boek gaat uit van iets wat ik niet voor je kan regelen: een plek waar je in je lichaam kunt investeren zonder je te hoeven verdedigen. Waar niemand iets van je vindt. Waar je binnen kunt lopen zoals je bent, moe, ongetraind, halverwege, of gewoon zoekend.

Dat gun ik elke vrouw die dit leest. En het goede nieuws is dat die plekken bestaan. In elke stad, in elk dorp, is er wel een groep, een zaal, een pad of een clubje waar het niet gek is dat je voor jezelf zorgt. Ze staan alleen zelden op de voorgrond, dus je moet even zoeken.

Zoek dus. Vraag rond. Loop een keer ergens binnen waar je nog nooit geweest bent. Dat is geen bijzaak. Het is misschien wel de belangrijkste voorwaarde onder alles wat hier staat.

Want in je eentje volhouden kan. Maar het hoeft niet, en het is veel zwaarder dan nodig.

Als je in de buurt van Boxmeer woont

Dit boek geeft je de inzichten. Maar als er iets is wat ik in al die jaren geleerd heb, dan is het dit: inzicht is zelden het probleem. Het is het in je eentje volhouden.

Daarom nog dit, voor wie in de buurt van Boxmeer woont. Bij Donna Vitale hebben we een plek gemaakt waar vrouwen precies dit samen doen. Waar je niet hoeft uit te leggen waarom je er bent, waar niemand oordeelt, en waar je gewoon mag beginnen, hoe ver of dichtbij je ook staat.

Misschien sport je zelf al bij ons. Loop dan gerust eens langs bij een van onze personal coaches als dit boek iets bij je losmaakt, daar zijn ze voor. En ken je iemand voor wie dit precies op het juiste moment komt? Geef het door, of neem haar een keer mee.

Je hoeft je nergens voor in te schrijven om eens te kijken of het iets voor je is. Kom vrijblijvend kennismaken, en ervaar zelf hoe het voelt om dit niet alleen te doen. Je bent van harte welkom.

→ Meer weten of langskomen? Kijk op donnavitale.nl of loop gewoon eens binnen.

Over de auteur

Tineke van der Klok werkt al veertig jaar met mensen. Voordat ze in 2010 Donna Vitale oprichtte, gaf ze jarenlang trainingen, in binnen- en buitenland, aan groepen en aan individuen, over eerlijk zijn, present zijn, en jezelf niet groter of kleiner maken dan je bent. Duizenden mensen zijn door haar handen gegaan.

Wat haar in al die jaren het meest is bijgebleven: mensen willen echt wel. Ze hebben alleen geleerd om sterk te zijn op een manier die ooit slim was. Vasthouden, aanpassen, pleasen, controleren, jezelf wegcijferen. Dat hielp je toen. Maar wat je ooit hielp overleven, staat je later precies in de weg bij wat je eigenlijk wilt.

Daar komen de vier types in deze reeks vandaan. Geen hokjes, maar oude manieren om jezelf te beschermen, die je op een dag niet meer nodig hebt.

In 2010 begon ze, op haar 51e, aan iets nieuws: Donna Vitale, een plek voor vrouwen die zich weer levend willen voelen. Inmiddels zestien jaar en een heel team verder weet ze aardig wat van vrouwen in en na de midlife. Van hun lichaam, hun energie, hun twijfels voor de spiegel, en hun verlangen om er weer helemaal te zijn.

Of je nu 47 bent, of 57, of 67 zoals zij.

Eén ding wil ze nog kwijt over de vier types: **zo simpel ligt het natuurlijk niet.** Geen vrouw is één type. De meeste herkennen zich in twee of drie, en wat er echt speelt is altijd persoonlijker dan een categorie. De types staan er niet om je in een hokje te duwen, maar voor dat ene moment van herkenning, als iemand jouw patroon opschrijft en je denkt: hoe weet je dit van me?

Vanaf daar kun je verder.

Tineke van der Klok

Nawoord, wanneer een boek niet genoeg is

Dit boek gaat over de gewone, alledaagse gewoonte van vrouwen om zichzelf over te slaan. Die gewoonte is echt en hij is uitputtend, maar hij is niet ziek.

Soms is er meer aan de hand. Als je uitputting niet meer weggaat met rust. Als je somberheid blijft. Als je thuis niet vrij bent om te gaan en staan waar je wilt. Als iemand in je leven bepaalt wat jij mag.

Dan verdien je meer dan een boek. Dan verdien je iemand die met je meekijkt. Je huisarts, een psycholoog, of bij onveiligheid thuis: Veilig Thuis, 0800-2000.

Dat is geen falen en geen zwakte. Het is precies hetzelfde als wat in dit hele boek staat: jezelf belangrijk genoeg vinden om er iets aan te doen.

En dat is altijd de eerste stap geweest.

Tineke van der Klok, omdat gezond leven vanaf 40 niet begint met discipline, maar met toestemming.