

Hou weer van je lichaam



De eerlijke 40+ weg naar zelfacceptatie,
energie en nieuwe levensvreugde

Voor vrouwen 40+ die hun lichaam niet langer
willen bekritisieren, maar weer willen behandelen
als hun waardevolste kapitaal.



Tineke van der Klok

Voor wie dit boek is

Voor de vrouw die haar lichaam al jaren behandelt als een probleem dat opgelost moet worden. Die strenger is voor zichzelf dan ze ooit tegen een vriendin zou zijn. Die het geprobeerd heeft, de diëten, de goede voornemens, de spiegelmomenten die eindigen in een zucht.

Dit is geen boek dat je vertelt dat je van jezelf móét houden. Dat is namelijk precies het probleem: er is alweer iets wat je niet goed genoeg doet.

Dit is een boek over ophouden met vechten.

Achterflap

Je lichaam is niet je vijand. Het is het enige wat je nooit kwijtraakt.

Dit boek verbindt zelfacceptatie met een gezonde leefstijl. En het laat zien dat echte verandering niet begint met kritiek, maar met het staken ervan. Geen zelfhaat als motor. Geen perfectie als doel. Wel een eerlijk gesprek met de vrouw in de spiegel, en een weg terug naar energie en levensvreugde.

Voor vrouwen 40+ die hun lichaam niet langer willen bekritisieren, maar weer willen behandelen als hun waardevolste kapitaal.

Inhoud

Deel 1 - Hoe het zover kwam 1. De stem in je hoofd is niet van jou 2. Waarom zelfhaat werkt (drie weken lang) 3. Wat er op je 40e écht gebeurt, en wat je is wijsgemaakt

Deel 2 - De wapenstilstand 4. Stoppen met vechten is geen opgeven 5. De spiegel als neutrale plek 6. Van "hoe zie ik eruit" naar "wat doe ik"

Deel 3 - De weg terug 7. Bewegen omdat het fijn is, niet als straf 8. Eten zonder rechtbank 9. Rust als investering, niet als beloning

Deel 4 - Blijven 10. Terugval hoort erbij 11. Je lichaam over tien jaar 12. Wat je doorgeeft

Nawoord, wanneer een boek niet genoeg is

DEEL 1 – HOE HET ZOVER KWAM

1. De stem in je hoofd is niet van jou

Stel je voor: een vriendin komt bij je langs. Ze is moe, ze heeft een zware week gehad, en ze zegt dat ze zich niet lekker voelt in haar lijf.

Zeg jij dan: *"Ja, logisch. Kijk hoe je eruitziet. Je hebt jezelf gewoon laten gaan."*

Natuurlijk niet. Je zou het niet eens denken.

En toch is dat precies de zin die door je hoofd ging toen jij vanochtend langs de spiegel liep.

Hier is de vraag waar dit hele boek om draait: **van wie is die stem eigenlijk?**

Hij is niet aangeboren

Een kind van vier kijkt in de spiegel en ziet een kind. Geen buik, geen dijen, geen "eigenlijk zou ik". Dat oordeel is aangeleerd, laag voor laag, jaar na jaar. Een opmerking van je moeder over haar eigen lichaam, die jij als kind meekreeg. Een tijdschrift op de salontafel. Een jongen die iets zei toen je vijftien was en het nooit meer terugnam. Een collega die zich verontschuldigt voor een tweede koekje.

Niemand heeft je ooit gevraagd of je die stem wilde. Hij is gewoon komen zitten en nooit meer weggegaan.

Dat klinkt als een slap excuus. Het is een belangrijk onderscheid. Want als die stem van jou zou zijn, zou je hem moeten geloven. En als hij aangeleerd is, is hij ook maar een mening, van mensen die je grotendeels niet eens meer kent.

Waarom hij zo overtuigend klinkt

De stem gebruikt een truc: hij doet alsof hij aan jouw kant staat.

"Ik zeg dit voor je eigen bestwil." "Iemand moet eerlijk tegen je zijn." "Als ik niet streng ben, doe je helemaal niets meer."

Herken je die zinnen? Het is niet toevallig dat het precies de zinnen zijn waarmee mensen andere mensen klein houden. De stem heeft ze geleerd van de buitenwereld en naar binnen verhuisd.

En hij heeft één sterk argument: soms wérkt het. Je bent boos op jezelf, je gaat drie weken naar de sportschool, je valt af. Zie je wel, zegt de stem. Zonder mij deed je niets.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar wat er in week vier gebeurt.

De vriendinnentest

Voor nu één oefening. Geen dagboek, geen weekplan.

De komende zeven dagen doe je één ding: **je merkt de stem op**. Meer niet. Niet corrigeren, niet bestrijden, niet vervangen door iets positiefs. Alleen opmerken.

En als je hem hoort, stel je één vraag:

Zou ik dit tegen mijn beste vriendin zeggen?

Dat is alles. Je hoeft er niets mee te doen. De vraag doet zelf het werk.

Wat de meeste vrouwen na een week merken, is niet dat de stem verdwenen is. Wel dat hij ineens hóórbaar is geworden, als een radio die al jaren aanstond en die je nu pas opvalt.

Een radio die je hoort, kun je zachter zetten. Een radio die je niet hoort, is gewoon de waarheid.

Dat verschil is waar we beginnen.

EVEN STILSTAAN

Ik hoorde de stem het vaakst rond:

De zin die het meest terugkwam:

Zou ik dit tegen mijn beste vriendin zeggen?

Zo niet: hoe zou je het dan wél tegen haar zeggen?

2. Waarom zelfhaat werkt (drie weken lang)

Laten we eerlijk zijn over iets wat zelfhulpboeken meestal overslaan: **kritiek werkt**. Even.

Je hebt het zelf meegemaakt. Een foto waar je van schrok. Een broek die niet dichtging. En ineens was er energie: je stond om zes uur op, je kocht groente, je meldde je aan. Drie weken lang was je onstuitbaar.

Dat is geen inbeelding. Schaamte is een van de krachtigste kortetermijnbrandstoffen die er bestaan. Het probleem is niet dat het niet werkt. Het probleem is dat het opraakt.

Wat er in week vier gebeurt

Schaamte is een sprint-brandstof. Ze verbrandt heet en snel. En dan gebeurt er iets voorspelbaars: je bent moe. Niet zwak, móé. Je hebt drie weken lang gefunctioneerd op een motor die draait op tegen-jezelf-zijn.

En dan komt de avond dat je te laat thuis bent, dat de kinderen iets nodig hebben, dat je gewoon even niet meer wilt. Je slaat een keer over.

En hier komt de wreedheid van het systeem: **dezelfde stem die je in beweging bracht, straft je nu voor het stoppen.** "Zie je wel. Je houdt nooit iets vol." De brandstof en de bestraffer zijn dezelfde persoon.

Dus stop je helemaal. Niet omdat je niet wilde, maar omdat doorgaan zou betekenen dat je nog meer van die stem moet aanhoren. Stoppen is, hoe gek het klinkt, het enige moment van rust.

Waarom je dus niet zwak bent

Lees dit langzaam: **je bent niet vijf keer gestopt omdat je geen discipline hebt. Je bent vijf keer gestopt omdat je op de verkeerde brandstof reed.**

Elke keer opnieuw beginnen met dezelfde motor levert hetzelfde resultaat op. Dat is geen karakterfout. Dat is natuurkunde.

Er bestaat een andere motor. Hij start langzamer. Daar moet ik eerlijk over zijn. Er is geen week één waarin je onstuitbaar bent. Maar hij raakt niet op, en hij straft je niet als je een keer stilstaat.

Die motor heet: het maakt me uit hoe ik me voel.

Niet hoe ik eruitzie. Hoe ik me voel.

De rekensom

Tel het eens op. Hoeveel keer ben je begonnen? Vijf? Tien? Vijftien, als je eerlijk terugtelt tot je twintigste?

Elke keer werkte het. Elke keer stopte het. En elke keer concludeerde je hetzelfde over jezelf.

Vijftien keer dezelfde uitkomst is geen bewijs over jou. Het is bewijs over de methode.

EVEN STILSTAAN

Hoe vaak ben je in je leven "opnieuw begonnen"?

Wat was elke keer de trigger, een foto, een opmerking, een getal?

Hoe lang hield het gemiddeld?

Wat zei je tegen jezelf toen het stopte?

3. Wat er op je 40e écht gebeurt, en wat je is wijsgemaakt

Je bent niet gek. Er is echt iets veranderd.

Wat vroeger vanzelf ging, gaat niet meer vanzelf. Je slaapt anders. Je herstelt trager. Je lichaam reageert niet meer op wat het altijd deed. En je omgeving heeft daar één verklaring voor klaarliggen: *je bent jezelf laten gaan*.

Dat is niet waar. En het is belangrijk dat je weet wát er dan wél gebeurt, want zonder die kennis blijf je jezelf de schuld geven van iets wat geen schuld is.

Wat er verandert

Vanaf ergens in de veertig verandert er van alles tegelijk, hormonaal, in je spiermassa, in je slaap, in je herstel. Dat zijn geen morele feiten. Ze zeggen niets over je karakter, je inzet of je waarde. Ze zeggen dat je een lichaam hebt dat leeft, en levende lichamen veranderen.

Wat het betekent, praktisch: dingen die vroeger werkten, werken minder. Minder eten en meer rennen, de standaardformule van je twintiger jaren, levert nu vaak vooral uitputting op. Niet omdat jij het verkeerd doet, maar omdat je een strategie gebruikt die ontworpen was voor een ander lichaam.

Belangrijk: wat er precies bij jou speelt, kan ik niet weten. Vermoeidheid, gewichtsverandering en stemmingswisselingen hebben soms een medische oorzaak die met leefstijl niets te maken heeft. Dit boek vervangt geen arts. Als je twijfelt, ga langs. Niet om iets te repareren, om te weten wat er speelt.

Wat je is wijsgemaakt

Ondertussen krijg je een verhaal aangeboden dat precies één ding wil: dat je jezelf de schuld geeft. Want een vrouw die zichzelf de schuld geeft, koopt.

Ze koopt het programma, de shake, het abonnement, de pil. Ze koopt de belofte dat ze terugkrijgt wat ze "verloren" heeft. En als het niet werkt, koopt ze de volgende, want zij was het probleem, niet het product.

Het is een sluitend systeem. En het draait volledig op de stem uit hoofdstuk 1.

Wat er nog wél kan

Nu het goede nieuws, en dat is groter dan je denkt.

Bijna alles wat er wél toe doet, is nog steeds beschikbaar. Kracht kun je op elke leeftijd opbouwen. Energie kun je terugkrijgen. Slaap kun je verbeteren. Hoe je je voelt als je 's ochtends je voeten op de grond zet. Daar valt enorm veel aan te veranderen.

Alleen: dat staat allemaal op de andere lijst. Niet de lijst van "hoe zie ik eruit", maar die van "wat kan ik, hoe voel ik me, hoeveel zin heb ik in mijn dag".

Die lijst is nooit van je afgenomen. Je bent alleen jarenlang naar de verkeerde lijst gestuurd.

EVEN STILSTAAN

Wat is er de laatste jaren echt veranderd aan hoe je je voelt?

Wat heb je jezelf daarvan kwalijk genomen?

Wat daarvan is een keuze, en wat is gewoon een lichaam dat leeft?

DEEL 2 – DE WAPENSTILSTAND

4. Stoppen met vechten is geen opgeven

Hier komt de weerstand. Ik weet het, want elke vrouw komt hier.

"Als ik stop met streng zijn, laat ik mezelf helemáál gaan."

Die angst is oprecht. En hij is precies wat de stem je wil laten geloven, want het is zijn baanzekerheid.

Het verschil dat alles verandert

Er zijn drie posities, geen twee. De stem doet alsof er maar twee zijn.

Vechten: ik ben tegen mijn lichaam. Ik dwing, ik straf, ik controleer. **Opgeven:** het maakt me niet meer uit. Ik voel niets, ik doe niets, ik kijk weg. **Wapenstilstand:** ik ben niet meer tegen mijn lichaam. Maar het maakt me wél uit.

Die derde bestaat. Hij is alleen zeldzaam, omdat niemand hem je heeft laten zien.

De wapenstilstand is niet passief. Het is de actiefste positie van de drie. Want vechten en opgeven zijn allebei manieren om niet te hoeven voelen wat er is. De wapenstilstand vraagt dat je kijkt.

Wat je écht bang bent dat er gebeurt

Als je zegt "dan laat ik mezelf gaan", bedoel je meestal iets anders. Je bedoelt: *dan blijkt dat ik het al die tijd niet had gered zonder de zweep. Dan blijkt dat ik lui ben. Dan blijkt dat de stem gelijk had.*

Dat is de echte angst. Niet dat je een zak chips eet. Dat de aanklacht waar is.

Maar denk terug aan hoofdstuk 2. Vijftien keer opnieuw beginnen. Dat is niet het gedrag van een luie vrouw. Dat is het gedrag van iemand die het bleef proberen, met een gereedschap dat niet werkt, en die zichzelf daar telkens voor veroordeelde.

Een luie vrouw begint niet vijftien keer opnieuw. Een luie vrouw begint nul keer.

De wapenstilstand uitroepen

Dit is geen groot moment. Er is geen ceremonie. Het is één zin, en je hoeft hem niet te geloven. Je hoeft hem alleen uit te proberen:

Vanaf nu is mijn lichaam niet meer de tegenpartij.

Meer niet. Je hoeft niet van het te houden. Je hoeft het niet mooi te vinden. Je hoeft alleen te stoppen met de oorlog.

Want hier is wat je moet weten over die oorlog: **je vecht al twintig jaar tegen de enige bondgenoot die je hebt.** Je lichaam heeft je gedragen, gebaard, ziek zien worden en beter zien worden, en het is er nog steeds. Het is nooit tegen jou geweest. Jij was tegen hem.

EVEN STILSTAAN

Wat ben je bang dat er gebeurt als je stopt met streng zijn?

Is dat ooit echt gebeurd, of is het een voorspelling?

Vecht je, geef je op, of zit je ertussenin?

5. De spiegel als neutrale plek

De spiegel is voor jou geen meubelstuk. Het is een rechtszaal, en je bent altijd de aangeklaagde.

Je stapt eruit onder de douche en binnen twee seconden is het vonnis geveld. Het gaat zo snel dat je het niet eens als denken herkent. Het voelt als *zien*.

Daar zit de kern: je denkt dat je kijkt. Je oordeelt.

Wat er echt gebeurt in die twee seconden

Je ogen zien een lichaam. Je hoofd plakt daar razendsnel een verhaal op, over gisteren, over vroeger, over wat iemand ooit zei, over wat je zou moeten. Dat verhaal is zo snel dat het samensmelt met het beeld.

Maar het beeld en het verhaal zijn niet hetzelfde. Twee vrouwen kunnen naar hetzelfde lichaam kijken en iets totaal anders zien. Eén ervan ben jij op je goede dag.

De oefening: dertig seconden neutraal

Dit is de zwaarste oefening in dit boek. Hij duurt een halve minuut.

Ga voor de spiegel staan. Kijk. En beschrijf wat je ziet zoals een camera het zou beschrijven, zonder bijvoeglijk naamwoord dat een oordeel bevat.

Niet: "een dikke buik". Wel: "een buik". Niet: "verschrikkelijke armen". Wel: "armen". Niet: "ik zie er moe uit". Wel: "wallen onder mijn ogen".

Je zult merken dat het bijna niet lukt. Het oordeel glipt er steeds in. Dat is geen falen. Het is het bewijs van hoe diep die gewoonte zit.

Doe het dertig seconden. Eén keer per dag. Twee weken.

Wat je niet hoeft te doen

Je hoeft niet in de spiegel te zeggen dat je mooi bent. Die oefening staat in veel boeken en hij werkt bij de meeste vrouwen averechts, om een simpele reden: je gelooft het niet, en je hoofd houdt de score bij van elke leugen die je jezelf vertelt.

Neutraal is haalbaar. Neutraal is eerlijk. En neutraal is, na twintig jaar rechtszaal, een enorme opluchting.

Van neutraal kun je later naar warm. Van vijandig naar liefdevol in één sprong. Dat lukt niemand.

EVEN STILSTAAN

Hoeveel seconden duurt het voor het oordeel komt?

Welk lichaamsdeel krijgt het altijd te verduren?

Wanneer begon dat, denk je?

6. Van "hoe zie ik eruit" naar "wat doe ik"

Er zijn twee lijsten. Je bent je halve leven op de verkeerde beoordeeld.

Lijst 1, hoe het eruitziet: gewicht, maat, de foto, de spiegel, de blik van een ander. **Lijst 2, wat het doet:** de trap zonder buiten adem, doorslapen, een kind optillen, een dag hebben waarin je nog energie over hebt om achtuur.

Lijst 1 is de lijst waarop je faalt. Lijst 2 is de lijst waarop je vooruitgang kunt boeken die niemand van je afpakt.

Waarom lijst 1 zo hardnekkig is

Omdat iedereen erop kijkt. Omdat het meetbaar lijkt. Omdat er een hele industrie op draait. En omdat het de enige lijst is waarop je als vrouw sinds je twaalfde bent beoordeeld.

Maar lijst 1 heeft een geheim: hij is nooit af. Er is geen gewicht waarop de stem zegt "goed zo, klaar". Vrouwen die halen wat ze wilden, vinden binnen een week iets nieuws. Dat is geen toeval, dat is hoe de lijst gebouwd is.

Lijst 2 is wél af te vinken. "Ik loop de trap op zonder te hijgen" is een feit. Het wordt niet morgen weer onvoldoende.

De omschakeling

Kies deze week één ding van lijst 2. Iets kleins en concreets waar jij iets aan hebt.

Voorbeelden van echte vrouwen: - "Ik wil om vier uur 's middags niet meer instorten." - "Ik wil mijn kleinkind kunnen optillen zonder na te denken." - "Ik wil doorslapen tot de wekker." - "Ik wil zin hebben in mijn zaterdag."

Merk op wat er ontbreekt: een getal. Geen enkel getal.

Schrijf het op. Dat is je nieuwe meetlat. Als iets bijdraagt aan dat ene ding, doe je het. Als het alleen bijdraagt aan lijst 1, laat je het.

En het gewicht dan?

Eerlijk antwoord: misschien verandert het, misschien niet.

Wat ik je wel kan zeggen: vrouwen die op lijst 2 gaan sturen, gaan bijna zonder uitzondering andere dingen doen. Ze bewegen omdat het fijn is. Ze slapen omdat het helpt. Ze eten anders omdat ze zich anders willen voelen. En hun lichaam reageert daarop, soms zichtbaar, soms niet.

Maar het verschil is dit: het is niet meer de prijs waar alles om draait. Het is een bijwerking.

En bijwerkingen kunnen je niet teleurstellen.

EVEN STILSTAAN

Mijn ene ding van lijst 2:

Hoe zou ik merken dat het beter gaat? (geen getal):

Wat doe ik nu dat alleen voor lijst 1 is?

DEEL 3 – DE WEG TERUG

7. Bewegen omdat het fijn is, niet als straf

Vraag: wanneer heb je voor het laatst bewogen zonder dat het ergens voor was?

Voor de meeste vrouwen is dat ergens rond hun twaalfde. Daarna werd bewegen sport, en sport werd prestatie, en prestatie werd afrekening. Ergens onderweg is bewegen veranderd in de rekening voor wat je gegeten hebt.

Dat is de reden dat je het niet volhoudt. Niemand houdt vrijwillig een straf vol.

De vraag die alles omdraait

Niet: *welke sport verbrandt het meest?* Wel: **wat vind ik leuk om te doen met mijn lichaam?**

Die vraag klinkt naïef. Hij is het niet. Hij is het enige criterium dat op de lange termijn iets voorspelt. Want de beste vorm van bewegen is niet de efficiëntste. Het is degene die je over drie jaar nog steeds doet.

Denk terug. Wat deed je als kind graag? Dansen? Zwemmen? Buiten zijn? Fietsen naar nergens?

Dat is geen sentimentele oefening. Wat je als kind leuk vond, vind je meestal nog steeds leuk. Alleen heeft niemand je sindsdien gevraagd.

Het minimum dat blijft

Hier is een oncomfortabele waarheid: twee keer per week iets doen wat je leuk vindt, drie jaar lang, verslaat vijf keer per week iets vreselijks, zes weken lang. Met grote afstand.

Dus zoek niet naar het beste plan. Zoek naar het kleinste plan dat je niet gaat haten.

En doe het volgende: maak het zó klein dat het overslaan onlogisch voelt. Tien minuten wandelen. Eén liedje dansen in de keuken. Niet omdat tien minuten genoeg is. Maar omdat tien minuten dóórgaat, en een uur stopt.

Één ding over kracht

Toch één inhoudelijk punt, omdat het te belangrijk is om weg te laten.

Vanaf je veertigste verlies je spiermassa als je er niets aan doet. Spiermassa is niet esthetiek. Het is of je op je zeventigste zelfstandig uit een stoel komt. Het is de meest onderschatte investering die er voor vrouwen 40+ bestaat, en het is verrassend weinig werk: twee keer per week iets zwaars tillen doet al enorm veel.

Dat is het enige advies in dit boek dat op een getal lijkt. En het gaat niet over hoe je eruitziet. Het gaat over of je over dertig jaar nog kunt wat je wilt.

EVEN STILSTAAN

Wat vond ik als kind leuk om te doen?

Wanneer beweeg ik en vergeet ik de tijd?

Mijn kleinste plan:

8. Eten zonder rechtbank

Eten is bij jou geen eten. Het is een dagelijkse rechtszaak met vonnis.

Je eet iets, en binnen een seconde is er een oordeel, goed of fout, brave dag of verpeste dag. En zodra een dag "verpest" is, kun je net zo goed doorgaan, want morgen begin je opnieuw.

Dat patroon, alles of niets, is geen gebrek aan wilskracht. Het is de logische uitkomst van een systeem waarin eten een morele score heeft.

Voedsel is geen moraal

Een broodje is geen zonde. Een salade is geen deugd. Je bent geen betere vrouw op een dag met quinoa en geen slechtere op een dag met friet.

Dit klinkt vanzelfsprekend en het is het niet, want jij leeft niet zo. Jij hebt "goed gedaan" en "gefaald" gehad deze week, en dat ging over eten.

Zolang eten een score is, kun je verliezen. En elke keer dat je verliest, is er een reden om te stoppen met proberen.

De vraag die de rechtbank sluit

Vervang het oordeel door een vraag. Eén vraag, vóór en ná:

Hoe voel ik me hiervan?

Niet: mag dit. Niet: hoeveel is dit. Maar: hoe voel ik me over een uur.

Dat is geen truc om je minder te laten eten. Het is iets fundamenteels: het brengt je terug in contact met een lichaam waarvan je jarenlang de signalen hebt genegeerd, omdat je in plaats daarvan naar regels luisterde.

Sommige vrouwen ontdekken dat brood ze traag maakt. Andere niet. Sommige merken dat ze om vier uur instorten door wat ze om één uur aten. Dat zijn geen regels uit een boek. Dat is informatie uit jouw lichaam, en die is meer waard dan elk dieet.

Waarom ik je geen eetschema geef

Ik had hier een weekmenu kunnen neerzetten. Dat had verkocht als een trein.

Ik doe het niet, om één reden: **je hebt al tien schema's gehad.** Ze werkten allemaal, tot je ze niet meer volhield, en toen dacht je dat jij het probleem was.

Een schema is iemand anders' antwoord op jouw lichaam. Het werkt zolang je gehoorzaamt, en het valt om zodra het leven ingewikkeld wordt. En het leven wordt altijd ingewikkeld.

Wat wél blijft, is de vaardigheid om te merken hoe je je voelt en daarnaar te handelen. Die vaardigheid raak je niet kwijt in een drukke week.

Een noodzakelijke opmerking. Als eten voor jou meer is dan een lastige verhouding, als je eetbuien hebt, compenseert, in het geheim eet, of als het je dag beheerst, dan is dit boek niet wat je nodig hebt, en dat is geen oordeel. Dan verdien je echte hulp van iemand die met je meekijkt. Praat met je huisarts. Dat is geen zwaktebod; het is precies wat een vrouw doet die zichzelf serieus neemt.

Welke voedingsmiddelen zijn bij mij "fout"?

Wie heeft dat bepaald?

Hoe voel ik me een uur na wat ik meestal eet?

9. Rust als investering, niet als beloning

"Ik mag pas zitten als alles af is."

Alles is nooit af. Dat weet je. En toch werkt je hoofd zo: rust is iets wat je verdient, en je hebt het nog niet verdiend.

Dus rust je pas als je omvalt. En dan heet het geen rust maar uitputting, en die telt niet.

De denkfout

Rust is niet de beloning voor het werk. Rust is de voorwaarde ervoor.

Vergelijk het met de auto waarin je je kinderen rondrijdt. Je tankt hem niet als beloning voor goed rijden. Je tankt hem omdat hij anders stilstaat. Niemand vindt tanken een luxe.

Bij jezelf denk je er anders over. Slaap, stilte, een uur niets. Dat is bij jou iets waar je een vergunning voor nodig hebt, en die geef je jezelf niet af.

Wat slaap echt doet

Op je veertigste verandert slaap. Hij wordt lichter, brozer, sneller verstoord. En tegelijk wordt hij belangrijker, want hij is de plek waar je herstelt van alles wat overdag gebeurde.

Een slecht geslapen vrouw heeft meer trek, minder geduld, minder zin en minder energie. Zo gedraagt een lichaam zich dat niet is bijgetankt.

Als er één ding is dat je energie, je humeur en je zin in je leven het snelst verandert, is het dit. Sneller dan welk dieet ook. En het is gratis.

Het uur dat van jou is

Hier de moeilijkste opdracht van dit boek, en hij lijkt op niets.

Neem één uur per week dat van jou is. Zet het in je agenda. Zeg het niet af.

Niet om iets nuttigs te doen. Niet om te sporten, niet om op te ruimen, niet om je "op te laden voor de anderen". Gewoon een uur dat van jou is.

De meeste vrouwen zeggen dit uur binnen twee weken af. Er komt altijd iets tussen, en dat iets is altijd belangrijker. Zo werkt het: het uur voor jezelf is het eerste dat sneuvelt, elke keer weer.

Als je het één keer níét afzegt, heb je iets bewezen wat geen enkel hoofdstuk je kan vertellen.

EVEN STILSTAAN

Wanneer heb ik voor het laatst gerust zonder dat ik eerst omviel?

Wat moet er "af" zijn voordat ik mag zitten?

Mijn uur: welke dag, welk tijdstip?

DEEL 4 – BLIJVEN

10. Terugval hoort erbij

Dit hoofdstuk is niet voor vandaag. Vouw de hoek om en lees het als de stem terug is.

Want het gaat gebeuren. Er komt een week waarin alles instort, een ziek kind, een deadline, een slecht bericht. En alles wat je hier hebt opgebouwd verdwijnt alsof het er nooit was.

En dan komt de stem terug. Uitgerust, want hij heeft even niets hoeven doen. "*Zie je wel. Vijftien keer. Nu zestien.*"

De terugval is niet het probleem

Iedereen valt terug. Elke vrouw, elk boek, elk programma. Het is niet het teken dat het niet werkt. Het is de normale vorm van vooruitgang. Vooruitgang is nooit een lijn. Het is een zaag met een lichte helling omhoog.

Het probleem is nooit de terugval geweest. Het probleem is wat je erna doet.

En wat je altijd deed, was: helemaal stoppen. Niet omdat je niet verder wilde, maar omdat de stem het onhoudbaar maakte. Elke poging tot doorgaan betekende weer luisteren naar de aanklacht. Dus stopte je, en dat was even stil.

De enige vaardigheid die telt

Alles in dit boek valt weg tegen deze ene vaardigheid: **terugkomen zonder jezelf eerst te veroordelen.**

Niet: "vanaf maandag doe ik het goed en dan meen ik het echt". Dat is de oude motor, en die gaat opnieuw kapot.

Wel: "*Twee weken niets gedaan. Vandaag tien minuten.*"

Geen aanklacht. Geen inhaalslag. Geen schuld inlossen. Gewoon: vandaag tien minuten.

Dat is een klein zinnetje en het is de hele kern. Vrouwen die dit onder de knie krijgen, houden alles vol, niet omdat ze nooit stoppen, maar omdat stoppen niet meer definitief is.

Waarom dit werkt

Omdat het de link doorknipt tussen falen en waardeloosheid.

Zolang een gemiste week iets zegt over wie jij bent, is elke gemiste week een ramp die je moet vermijden. En vermijden doe je meestal door helemaal niet meer te kijken.

Als een gemiste week gewoon een gemiste week is, kun je maandag verder. Zonder ceremonie, zonder nieuw plan, zonder beloftes.

Zestien keer beginnen is geen schande. Zestien keer beginnen is zestien keer weigeren om jezelf op te geven.

EVEN STILSTAAN

Wat gebeurde er de vorige keer dat ik stopte?

Wat zei de stem toen?

Mijn zin voor de volgende keer: ""

11. Je lichaam over tien jaar

Even weg uit de spiegel. Kijk vooruit.

Je bent tien jaar ouder. Waar sta je? Wat kun je nog? Hoe voel je je als je opstaat?

Dit is niet bedoeld om je bang te maken. Het is bedoeld om je te laten zien wat er eigenlijk op het spel staat. En hoe klein en irrelevant lijst 1 daarin is.

De vraag die de urgentie verplaatst

Over tien jaar zal het je niets kunnen schelen wat je nu woog. Werkelijk niets.

Wat je dan wel uitmaakt: kun je nog reizen. Kun je de trap op naar de zolder waar je kleinkind slaapt. Kun je een dag door zonder in te storten. Heb je nog zin.

Dat wordt nu gebouwd. Niet met een dieet, met de vraag of je de komende tien jaar aan jouw kant staat of aan de andere.

Het optelsommetje

Alles in dit boek is klein. Tien minuten. Dertig seconden voor de spiegel. Eén uur per week. Twee keer iets zwaars tillen.

Klein voelt onbeduidend. Maar reken het eens door: tien minuten, drie keer per week, tien jaar lang. Dat is meer dan tweehonderd uur bewegen. Eén uur voor jezelf per week is vijfhonderd uur leven dat van jou was.

En daartegenover: vijf keer per week vol gas, zes weken lang, gevolgd door tien maanden niets, vijftien keer herhaald. Tel dat maar eens op. Het is minder. Het is veel minder.

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

Wat je nu bouwt

De vrouw van over tien jaar wordt gemaakt door wat je deze maand doet, en vooral door de toon waarop je het doet.

Als je haar bouwt met de zweep, dan is zij een vrouw die nog steeds vecht, moe, en nog steeds niet goed genoeg.

Als je haar bouwt vanuit de wapenstilstand, is zij een vrouw die haar lichaam kent, gebruikt en vertrouwt. Ze is niet perfect. Ze heeft rimpels en een geschiedenis en een lijf dat dingen heeft meegemaakt.

Maar ze is niet meer in oorlog. En dat is, na dertig jaar, misschien wel het grootste dat je jezelf kunt geven.

Wat wil ik over tien jaar nog kunnen?

Wat is daarvoor nodig, vanaf nu?

Sta ik aan haar kant?

12. Wat je doorgeeft

Nog één ding, en het gaat over een stem die niet van jou was.

De dochter, de nicht, de vriendin

Denk aan hoofdstuk 1. Waar kwam die stem vandaan? Voor veel vrouwen: van hun moeder. Niet omdat zij het slecht bedoelde, ze had hem zelf ook van iemand gekregen. Ze zei iets over haar eigen buik, aan de keukentafel, en jij zat erbij.

Je hebt hem nooit gevraagd. Hij is gewoon overgestoken.

En nu zit jij aan een keukentafel. En er zit iemand bij. Een dochter, een nicht, een vriendin, een collega van 28 die naar je opkijkt.

Zo verhuizen die stemmen. Van hoofd naar hoofd, zonder dat iemand ze inpakt of overhandigt.

Wat er echt gezien wordt

Niet wat je zegt. Wat je doet.

Een meisje dat haar moeder hoort zeggen "je bent mooi zoals je bent", en die haar vervolgens dertig jaar tegen haar eigen lichaam ziet vechten. Dat meisje leert het tweede. Altijd het tweede.

En een vrouw die ziet dat jij een uur voor jezelf neemt en dat níét afzegt, leert iets wat geen boek haar kan leren: dat het mag.

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

Waar het mij om gaat

Alles wat ik in veertig jaar geleerd heb, past in deze zin:

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 te bewegen omdat het fijn is. Om te stoppen met vechten tegen het enige lichaam dat je krijgt.

Geen arts geeft hem, geen partner, geen boek. Dit boek ook niet. Ik kan je alleen vertellen dat die stem in je hoofd een mening is van mensen die je grotendeels niet meer kent.

Je hoeft het niet met ze eens te blijven. En je hoeft er niemand toestemming voor te vragen.

NOG EVEN STILSTAAN

Van wie kreeg ik de stem?

Wie kijkt er nu naar mij?

Wat wil ik dat zij leert?

De andere drie

Jij las dit boek omdat je lichaam de tegenpartij werd. Maar dat staat nooit los van de rest, van hoeveel ruimte je jezelf gunt, van hoe je met terugval omgaat, van wie er om je heen staat.

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.

Eindelijk ik eerst *De 40+ reset tegen zelfverwaarlozing, uitstellen en schuldgevoel*

Als je jezelf structureel overslaat. Over de rij waarin jij niet voorkomt, over schuldgevoel als verkeerd afgesteld alarm, en over nee zeggen zonder dat er een verhaal bij moet.

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.

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 strijd van vrouwen met hun lichaam. Die strijd is echt en hij is zwaar, maar hij is niet ziek.

Soms is er meer aan de hand. Als je eetpatroon je dagen beheerst. Als je eetbuien hebt of compenseert. Als je somberheid niet meer weggaat. Als de stem in je hoofd niet meer alleen over je lichaam gaat, maar over of je er wel mag zijn.

Dan verdien je meer dan een boek. Dan verdien je iemand die met je meekijkt: je huisarts, een psycholoog, een diëtist die je serieus neemt.

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.