

Cheerleader van moed

Ken je dit gevoel? Op de hoge duikplank van een klein buitenbad. Er schijnt een waterig zonnetje, de wind is best fris nu je de smalle ladder hebt beklommen en boven staat. Je tenen staan ietwat krampachtig op de rand van de plank. Je zoekt in je geheugen naar de techniek van het duiken.

Hoe ging het ook alweer? In je hoofd hoor je de badjuf van vroeger aanwijzingen roepen: „Armen over je oren, kin op je borst!” Je vraagt jezelf nogmaals af waarom je hier ook alweer staat. Waarom ben je niet naar de lagere duikplank gegaan? Of, nog beter, gewoon naar de kant? Achter je wordt de rij zwemmers die willen springen langer. Zij staan met hun tenen om de metalen treden gevouwen. Je hoort ze schuifelen met hun voeten. Af en toe een kuchje. Niet springen wordt steeds minder een optie. Je haalt nog eens diep adem. Sluit de geluiden om je heen buiten. Concentreert je op het bad onder je. Knijpt je ogen dicht. En springt.

Dit is de plek waar ik mijn cliënten vaak mee naartoe neem. Op het snijvlak van niet durven, en toch (gaan) doen. Zoals een schoonspringer dit doet op de 10-metertoren. De parallel met mijn werk en mijn interesse in sport zorgden ervoor dat ik afgelopen zomer aan de buis gekluisterd zat voor de Olympische Spelen in Parijs. Zoveel verhalen van atleten en hun route naar dit podium.

Wat mij tijdens deze editie opviel, was de mate waarin deelnemers spraken over het mentale aspect van hun prestaties. Schoonspringster Else Praasterink, vertelde ‘de angstknop’ uit te schakelen, alvorens van de 10-metertoren te springen. Hardlooper

Sifan Hassan die Muhammad Ali quote op de vooravond van haar gouden marathon-race: „*If your dreams don't scare you, they're not big enough.*” Het lijken wel mensen, deze topsporters.

De inkijkjes in de emoties van atleten bieden mij taal om de prestaties van mijn cliënten in woorden te vatten. Zij springen meestal niet van een 10-metertoren, hoeven niet voor het oog van miljoenen mensen de beste race uit hun leven te lopen. Zij besluiten wel een nieuwe baan te zoeken, nadat een ziekte hun leven veranderde. Zij kruipen uit bed en openen de gordijnen, ook al zouden ze het liefst in het donker onder de dekens blijven. Zij spreken hun angsten hardop uit, ook al zijn ze bang dat er iets vreselijks gebeurt, op het moment dat ze dat doen.

Zij nemen de stap om bij ons te komen. En dat, beste lezer, is in mijn ogen ook een topprestatie. Vanaf vandaag ga ik door het leven als de cheerleader van moed.



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.