

CASUS MARIJKE: 'FUCK IT!'

Marijke wil meer schrijven en meer delen met en voor 'groepen'. Daarom heeft zij haar eigen verhaal voor dit boek geschreven.

In de jaren voorafgaand aan mijn burn-out had ik mijn leven prima op orde. Ik had een goed huwelijk, leuke kinderen, een fijne sociale omgeving, een mooie uitdagende baan, was gezond en had geen geldzorgen. Kortom: ik had niks te klagen.

En dat deed ik dan ook niet, ook niet als er op één van die vlakken weleens gedoe of tegenslag was. De strategie was om dat gevoel weg te drukken, om flink te zijn, me te vergelijken met alles en iedereen die het zwaarder had, door te zetten en het negatieve gevoel te negeren. Dat ging jarenlang goed..... dacht ik.

Nu, na mijn burn-out, kan ik zien waar het in dat 'perfecte plaatje' niet goed zat en waardoor ik toch flink onderuitging. Overigens tot grote verrassing van mijn omgeving. Ik had immers mijn leven zo mooi voor elkaar, wat had ik nu te klagen?! Dat mijn omgeving en ikzelf niet snaptten waarom ik (ik!?) zo uitgeput was geraakt, maakte het erkennen van dat ik me zo ellendig voelde extra lastig.

Als kind heb ik me eigen gemaakt dat ik alleen moest janken als ik een goede reden had om te janken. En die goede reden was er destijds niet, en ook nu was mijn gevoel dat het aanstellerij was. Daarnaast zette ik graag de behoeften van de ander op één (mijn motto was: 'eerst de ander, dan nog een keer de ander, en dan ik'), en dat ging nu echt ten koste van mezelf.

Eén van mijn eerste gesprekken met Anja liet me pijnlijk duidelijk

voelen volgens welk patroon ik naar dingen kijk. We zaten tegenover elkaar, ze zette een voorwerp aan haar linkerkant neer en ze zei: "Dit voorwerp staat aan de linkerkant." Voor mij was het de rechterkant en ik voelde dat wat ze zei voor mij niet klopte. Toch beaamde ik wat ze zei en ik beredeneerde dat het logisch was dat Anja zei dat het links stond. Na aandringen van haar kant durfde ik hardop te zeggen dat het vanuit mijn perspectief aan de rechterkant stond.

Ruimte innemen voor wat ik belangrijk vind en wat goed is voor mij was altijd al een klus. Ik was vooral druk bezig met hoe het hoorde, wat goed was voor de ander en ik dacht dat ik door dat zo goed en zo veel mogelijk te doen ertoe deed. Niet zo raar, want ik kreeg bevestiging en waardering voor mijn harde werken, voor dat ik niet klaagde, voor dat ik niet opgaf. Dus dat dreef mij om altijd door te zetten: falen was geen optie, zwak zijn ook niet. Overigens legde ik die lat alleen bij mezelf zo hoog; anderen bewonderde ik om hun kwetsbaarheid en hen ving ik op bij tegenslag.

Nadat ik twee maanden thuis had gezeten, startte ik met de PTG-Coaching. De pijn die ik al een paar jaar in mijn schouder had, bleek een verwaarloosde afgescheurde schouder spier. Het revalidatietraject na afloop van de operatie in combinatie met de holistische aanpak van Et Emergo (het samenwerkingsverband van Greet en Anja), leerde mij mijn patronen te herkennen, erkennen en hanteren. Ik leerde te vertragen en verbinding te maken tussen mijn lijf en geest. Ik leerde mezelf liefdevol uit te lachen en kreeg vertrouwen in mijn herstel én in mijn groei.

Ik heb zeven maanden nodig gehad om fysiek en mentaal te herstellen; daarna heb ik er negen maanden over gedaan om naar 100% op te bouwen. Dat duurde in totaal lang door het

herstelproces van mijn schouder. En weer zes maanden later durfde ik te zeggen dat ik ook echt weer 100% functioneerde, privé en op het werk.

Ik heb nu opnieuw mijn leven mooi op orde. Ik ben erachter gekomen dat het niet gaat over hoeveel je doet, maar over wáár vanuit je het doet. Ik deed dingen om mijn omgeving te pleasen en om te voorkomen dat ik faalde. Die lat lag onrealistisch hoog. Door de focus te leggen op waar ik gelukkig van word en hoe ik het beste van mezelf geef, kan ik bewustere keuzes maken, die goed zijn voor mij én mijn omgeving. Ik durf nu meer en denk steeds vaker: "Fuck it, Marijke, ga ervoor!" Er zijn immers altijd goede redenen om iets niet te doen, maar ik voel steeds vaker wat het me oplevert om het wél te doen. Een burn-out maakt je niet kwetsbaarder, juist niet. Het maakt je sterker in jouw 'zijn'. Dát is PostTraumatische Groei.

Het is mijn droom, mijn missie geworden om anderen verder te helpen door samen stil te staan, te vertragen en verbinding te maken met dat wat je het liefste doet. Ik doe dat door meer te schrijven, te inspireren en door het delen van mijn verhaal over hoe ik van Moet naar Moed en van Hard naar Hart ben gegaan. De eerste keer dat ik dit deed, volgden er heel veel geweldig mooie gesprekken, zat mijn lezing 'FUCK IT!' vol en ging mijn bericht op LinkedIn viral! Overweldigend en tegelijkertijd een bevestiging dat ik op de goede weg zit: dit is wat mij gelukkig maakt en ik kan meer dan ik dacht.

Marijke Scholten
adviseur Leren en Ontwikkelen
aanjager FUCK IT!-beweging