

PERSOONLIJK

DAAR WAAR DE DIAGNOSE STOPT

BEGINT JOUW WERKELIJKE KRACHT

Soms duwt het leven je onverwacht stil. Niet om je tegen te houden, maar om je wakker te maken voor iets dat je anders nooit zou zien.



Drie en een half jaar geleden gebeurde dat bij mij. Een heftige val met de fiets. Een klap. En in één seconde wist ik: dit is helemaal niet goed. Mijn knie gaf mee, de verkeerde kant op, mijn adem stokte, ik gilde het uit van de pijn en de schok. De dag erna was mijn knie bijna dubbel zo dik als normaal. En ik kon het voor geen goud in de wereld belasten. Bij de huisarts kreeg ik een advies dat bijna absurd simpel klonk: *"Neem paracetamol en probeer erop te staan."*

Maar mijn lichaam kende de waarheid. Mijn knie zakte direct onder me weg, alsof het fluisterde: *luister nu eindelijk eens naar mij.* Dat deed ik eerst niet en viel een keer midden op straat, toen het onder me wegbrak.

Wat daarna volgde, was een wekenlange tocht langs ziekenhuizen, foto's en wachten op een MRI. Drie weken waarin ik letterlijk én figuurlijk maar een poot had om op te staan. Alles deed pijn. De wereld werd heel klein. En toen kwam de uitslag van de MRI. De arts klonk alsof hij me iets ging vertellen dat je liever niet hoort.

De diagnose:

- vier gescheurde delen van de meniscus,
- een gescheurde kruisband,
- een verschoven kuitbeen,
- én een afgeschaafd botstuk van mijn scheenbeen.

Zijn boodschap was duidelijk: "Je knie zal altijd zwak blijven. Fietsen kan nog wel denk ik, maar wel rustig aan. Hardlopen misschien wel, misschien niet.

"En Skiën?" "Nee. Dat kun je echt vergeten."

Maar... wie mij kent, weet hoeveel ik van skiën hou. Niet een beetje. Het zit in mijn ziel. En iets in mij, iets diepers, iets wat geen enkele arts kan meten, zei: *"Dit is geen optie. Gewoon geen optie. Ik ben nog niet klaar."*

HET PAD TERUG — ONZEKER, WIEBELIG, MAAR GEDRAGEN DOOR VASTBERADENHEID

Dus begon mijn reis.
Eerst weer leren staan.
Toen voorzichtig lopen.

BEELD HANS E./UNSPLASH

We zijn zo gewend om naar experts te luisteren dat we vergeten dat we zelf ook een expert zijn: in ons eigen lijf

En daarna, heel langzaam, weer fietsen.

Maar eerlijk? Ik was bang.

De schrik zat in mijn botten.

Het 'wat als ik weer val...?'; zat in elke beweging.

Niet een beetje bang — oergewoon bang.

En toch... ergens daaronder voelde ik een stille kracht. Dezelfde kracht die jij misschien ook kent, die je al hebt ervaren in bijzondere momenten of meditatie, de Healing Hive of in de Zien Zonder Ogen-training. Die mysterieuze wijsheid die je lichaam herinnert aan wat het werkelijk kan. Die meer is dan logica, meer dan wetenschap, meer dan wat de wereld ons vertelt.

Want laten we eerlijk zijn: we kunnen zóveel meer dan we denken. Zoveel meer dan de gemiddelde wereld ons laat geloven.

Met healing, innerlijk werk en de juiste begeleiding begon iets in mij te verschuiven. Alsof mijn lichaam zei: 'Als jij dit wil, durf ik het ook.' Mijn dochter heeft het toen heel nonchalant verwoord; "tuurlijk kun je je botten helen mama, het zijn jouw botten."

En toen ontmoette ik een fysiotherapeut die wél dacht in wat mogelijk was. Iemand die niet uitging van beperkingen, maar van potentieel. En samen kochten we een brace — op eigen risico, maar in totale overtuiging. En vanaf dat moment ging alles vooruit. Langzaam. Soms moeizaam, maar onafwendbaar.

Wonderen maak je soms zelf. Niet door magie, maar door te durven vertrouwen

10 MAANDEN LATER — DE 1/8 TRIATLON: MIJN ONVERWACHTTE COMEBACK

10 maanden na het ongeluk voelde ik ineens die innerlijke fluistering. Het was wéér herfst en dan doe ik al een paar jaar mijn eigen persoonlijke 'mini triatlon': 5 km hardlopen, 500 meter zwemmen en 20 km fietsen.

'Je kunt dit' begon mijn innerlijk stemmetje mij vanaf half augustus toe te fluisteren. En ik daagde mezelf uit. Vier weken trainen, rustig en efficiënt opbouwen, het plezier in de beweging mijn trainingsplan laten domineren.

En het klopte.

Ik rende. Ik zwom. Ik fietste.

En ik finishte.

Niet omdat mijn knie perfect was.

Maar omdat mijn overtuiging sterker was dan mijn angst.

16 maanden later — terug op de ski's

So far so good, met dit succes in mijn broekzak ging ik voor het volgende grote moment: weer skiën.

Weer angst. Weer twijfel. Maar ook dat stille weten dat steeds terugkomt: Je bent tot zoveel meer in staat dan je denkt. Ik begon op een makkelijke piste. Toen een moeilijker. En nu ski ik weer alles.

Toegegeven, met iets meer beleid en iets minder roekeloosheid dan vroeger — maar ik skiede.

Met iets meer wijsheid misschien — maar met dubbel zoveel dankbaarheid.

En ik genoot ook dubbel, omdat ik wist: het had zomaar afgelopen kunnen zijn als ik het advies van de artsen had gevolgd.

MORAAL: VERTROUW OP DE STILLE WIJSHEID IN JEZELF

Wat ik hiervan leerde — en wat jij er misschien aan hebt.

1 Je lichaam weet meer dan je denkt. We zijn zo gewend om naar experts te luisteren dat we vergeten dat we zelf ook een expert zijn: in ons eigen lijf. Soms kan het lichaam méér helen dan wie dan ook durft te geloven.

2 Je innerlijke kompas liegt zelden. Dat stille stemmetje dat zegt: 'probeer het toch' of 'dit klopt niet'. Dat is geen onzin. Het is wijsheid die je hoofd nog niet heeft ingehaald.

3 Wonderen maak je soms zelf. Niet door magie, maar door te durven vertrouwen. Op jezelf. Op je lijf. Op het proces.

4 Je hoeft het niet alleen te doen. Het is genoeg om een iemand te hebben die erin gelooft dat jij het kunt. En als dat toevallig niet je arts is, kijk je gewoon verder. Al is het een podcaster, je bakker of je fysio, zoals in mijn geval. Want die persoon is er wel. Zeker weten.

En jij? Nu ben ik benieuwd naar jou.

Heb jij weleens iets meegemaakt waarvan je achteraf dacht: wauw, dat ik dát voor elkaar heb gekregen? Een herstel waar niemand in geloofde? Een keuze die tegen alle adviezen inging, maar precies goed bleek? Een moment waarop je lichaam, je intuïtie of je doorzettingsvermogen je verder bracht dan je voor mogelijk hield? Ik zou het graag horen. Want door dit soort verhalen te delen, herinneren we elkaar eraan hoe sterk we eigenlijk zijn.

NIET ERVAREN, MAAR WEL NIEUWSGIERIG?

Misschien herken je dit niet — nog niet. Maar ergens voel je wel dat er meer is. Dat jij meer bent dan wat je nu laat zien. Dan is dit misschien het moment om dat eens te onderzoeken. Niet door iemand anders te geloven, maar door zelf te ervaren wat er mogelijk is als je durft te luisteren. Er zijn wegen en die kun je gemakkelijk vinden. En soms is één stap genoeg om alles in beweging te zetten.