

# Lekker, zo'n portie ongemak

**B**laas een ballon op tot die knalt. Niet stoppen of aarzelen, gewoon doorgaan tot de rubber flarden tegen je voorhoofd slaan. Best onprettig hè.

Dat is precies de bedoeling van de ongemakkelijk opdrachten die de Monnickendamse trainer en coach Daphne van Roon (51) haar lezers geeft in haar te verschijnen boek 'Hoe train ik mijn verdraagspier'. „We zijn veel te bang voor vervelende gevoelens.”

„Vanaf het moment dat je zwan-ger bent kan je je kind verliezen en als je een relatie aangaat of solliciteert op je droombaan kan je afgewezen worden. Eenzaamheid, stress, verdriet: het hoort bij het leven. Maar mensen, inclusief ikzelf, zijn geneigd ongemak te vermijden. De schade die ontstaat door confrontaties uit de weg te gaan is groter dan die van vervelende gevoelens te ondergaan.” Hoog tijd om ongemak te omarmen, vindt Van Roon.

## Drank

Ja, dat is moeilijk, weet ze uit eigen ervaring: „Toen ik nog als theaterregisseur werkte was ik stikzenuwachtig voor elke première. Bang om te falen, bang voor kritiek, bang voor mijn eigen kritische oordeel. Regelmatig dronk ik me een stuk in m'n kraag om de spanning te verlagen - wat erg genoeg in die wereld zo gewoon is dat niemand het doorhad.”

En tot vijftien jaar terug was ze bang voor grote groepen. Niet bepaald handig als trainer. „Dan meldde ik me ziek of verzon smoezen om er onderuit te komen. Ik maakte mezelf wijs dat ik hoogsensitief was en ging veilig in een winkel werken, want ik zou teveel prikkels niet verdragen. Maar eigenlijk was ik al die tijd gewoon de boel aan het vermijden.”

Tot ik op een regenachtige dag in een overvolle metro zat. Ik kreeg de slappe lach en dacht bij mezelf: ja m'n buurman ruikt naar knoflook, een ander naar natte hond, en ja er duwt een rugtas in m'n rug, en de handen van anderen raken die van mij, maar dat gebeurt allemaal om mij heen. Ik hoef me

hierdoor niet te laten beïnvloeden. 'It's all in the fucking mind!'"

## Aanwaaaien

Van Roon werd geboren in Beverwijk, was een jaartje au pair in Parijs, is opgeleid als theaterregisseur in Leeuwarden, vertrok naar Amsterdam om te regisseren en woont inmiddels twintig jaar in Monnickendam. Het trainen kwam haar aangewaaid, net als het coachen.

Lachend: „De eerste keer dat ze me vroegen zei ik: 'Maar ik ben helemaal niet zo sportief'. Ik had geen idee, dacht dat het over sportcoaching ging. Toch deed ik het gewoon. Het vreemde is dus dat ik heel veel eng vind en tegelijkertijd heel veel spannende dingen doe. Mijn eigenwijsheid wint het uiteindelijk van mijn angsten.”

Ze verdiepte zich eind jaren negentig met een therapeutenopleiding en had lange tijd een praktijk aan huis. Ze stopte daar rond 2013 mee. „Suïcidale mensen en al die zwaarte, dat vond ik te heftig.” Nu zit ze op haar plek als coach en trainer. „Dit werk kan ik de rest van mijn leven doen.”

## Levenslang oefenen

Ze heeft gemerkt dat mensen zichzelf verhalen vertellen over wie of wat ze zijn. „Hoe vaker je dat narratief herhaalt, des te meer dat een ingesleten pad wordt in je brein, waardoor je je vervolgens ook gaat gedragen naar je verhaal. En dit is geen exclusief vrouwenprobleem. Sinds ik hierover vertel in trainingen hoor ik regelmatig van mannen: 'Dat soort gedachten heb ik ook.'”

„Ik geloof niet in gelukstrainingen of 'quick fixes'. Mensen krijgen een endorfinestoot in hun lijf als ze een verhelderend inzicht krijgen van een coach, maar dat beklijft niet. Een half jaar later draaien ze nog steeds in hetzelfde cirkeltje. Ik beloof mensen geen geluk of een oplossing. Ik leer ze hun waarden definiëren en daarnaar te handelen, ook als dat even spannend is. Als ik 's avonds in bed lig en mijn dag overdenk ben ik tevreden als ik autonoom en onafhankelijk heb gehandeld. Dus ook als ik uit een lucratieve klus stap

omdat de intentie van de opdrachtgever mij niet aanstaat.”

Door de jaren heen heb ik genoeg leidinggevenden gezien die helemaal suf zijn getraind, maar nog steeds geen moeilijke gesprekken aangaan met werknemers. Omdat ze niet geleerd hebben die tijdelijke spanning te verdragen. Als je eenmaal hebt ervaren dat je er niet dood aan gaat, en mild voor jezelf bent door jezelf nieuwe kansen te gunnen, kom je ergens. Het allerbelangrijkste is om te blijven oefenen, je leven lang.”

## Truus

„Ook ik ben nog steeds bezig. Ik weet dat ik na dit interview Truus weer in mijn hoofd hoor.” Met een schelle stem: „Je hebt te warrig gepraat, waar was de samenhang? En wat pretentieuze trouwens; zeggen dat je een boek hebt geschreven. Je hebt gewoon je gedachteflarden verzameld!”

Truus is de naam die Van Roon de negatieve stem in haar hoofd heeft gegeven. Een soort strenge, zure tante die alles veroordeelt. Ze gebruikt Truus in haar trainingen, uitgebeeld met een handpop. „Truus zal altijd deel van mij blijven. Ik herken de situaties waarin ze opduikt en weet dat ze weer verdwijnt. Ik gewoon spannende dingen doen, wat ze ook zegt.”

Ze houdt spanning op haar boog door zich elk jaar een ongemakkelijk doel te stellen. Zo zwom ze vorig jaar elke dag in het open water van Monnickendam. Ook in de winter. „Ik heb zelfs in het ijs staan hakken. Nee, dat is niet pittig. Het is alleen pittig als je dat jezelf wijsmaakt.”

## Virginia Groenendijk

'Hoe train ik mijn verdraagspier', van Daphne van Roon. Vanaf 13 september te koop voor 14,95 euro (hardcover), onder meer via [www.bol.com](http://www.bol.com) en [www.daphnevanroon.nl](http://www.daphnevanroon.nl). ISBN: 978-90-9032-003-8.



## Achtergrond



## Paspoort

Naam Daphne van Roon  
Leeftijd 51  
Plaats Monnickendam  
Beroep Trainer en coach

Daphne van Roon: „Dit werk kan ik de rest van mijn leven doen.”

FOTO ELLA TILGENKAMP