

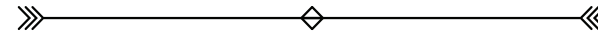
ZIELVOL



OMDAT NIETS VANZELFSPREKEND IS

door Didie Schackman

VOOR IEDEREEN



Omdat we verbonden zijn
en het leven mogen vieren,
één onvoorwaardelijk geschenk, ons allemaal gegeven.
Dat is de gedachte achter dit boek.

Lange tijd kwelde ik mezelf met pijnlijke herinneringen aan vroeger
en keek ik onrustig naar wat de toekomst mij brengen zou.
Ik was overal, behalve hier. En nu.

En dus werd ik radeloos. Ik wilde terug naar mezelf, naar het leven vandaag.
Een vurig verlangen waarvan ik wist, dat het buitengewoon moeilijk zou zijn
maar ik wilde er alles aan doen. Om die ene tocht te maken
een onvoorstelbare reis naar mezelf, ons allemaal, in verbinding met het leven.

Ondertussen lijkt het onmogelijke binnen handbereik.
De tijd vertraagt en het wereldse laat zich voorzichtig doorgronden.
Het is magisch en rustgevend tegelijk.

En daarom dit boek, voor iedereen
als het grootste geschenk ooit
omdat wij het leven zijn.

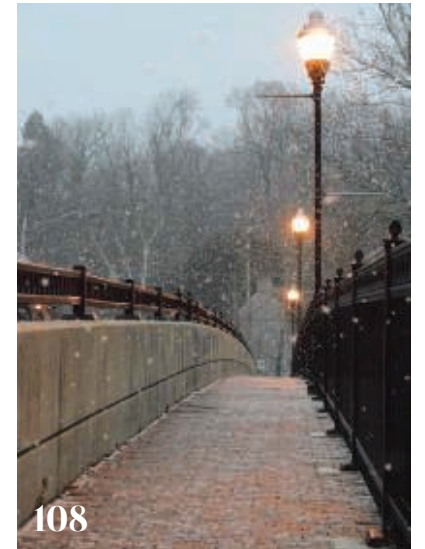
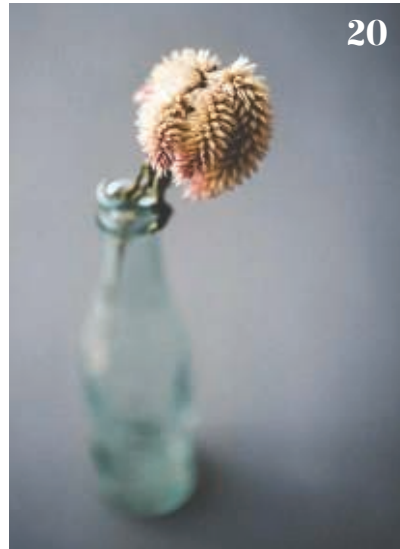
COLOFON

eerste druk april 2016
concept & tekst Didie Schackman
eindredactie Janneke van Bommel
vormgeving Danielle Kool, Cabbage
uitgeverij Soulful Stories
ISBN 978-90-816797-0-1
NUR-code 401
WWW.DIDIE.NL

**SOULFUL
STORIES** 

© 2016 Didie Schackman

INHOUD



10 LENTE

- 12 Je roeping
- 16 Grandeur van een gewone dag
- 20 Op het bankje
- 22 Een zegen
- 24 Worsteling
- 26 Ballonnen dans
- 30 Er was eens

32 ZOMER

- 34 Zoek niet langer
- 36 Doodsbang
- 40 Natuursolo
- 42 Ons ik
- 44 Ciao
- 46 Ontmoedigen
- 48 Op pad
- 50 Schaamte
- 52 Tibet

56 HERFST

- 58 Ben ik depressief?
- 60 Ode aan oma
- 62 Geloven in jezelf
- 64 Voorbij
- 66 De keuze
- 68 Teveel liefde
- 70 Meer van een zoon

74 WINTER

- 76 Overprikkeld & onbegrensd
- 78 Bonus
- 82 Gun jezelf wat meer
- 84 7 Dagen, 7 scenario's
- 88 Altijd tijd
- 90 Ware liefde
- 94 Dromen van nu
- 96 Gezond
- 102 Hoezo keuze stress
- 104 Het hof
- 108 Haastige tijd

Dit boek is ingedeeld in seizoenen. Alle verhalen die ik schreef in de lente vind je ook terug in de lente. En dat geldt ook voor de andere jaargetijden. Zonnige bespiegelingen in de zomer, mijmeringen over gevoel in de herfst en gedachten over het naderen van de tijd in de winter. IK heb hiervoor gekozen omdat het boek voor mij een mooie weerspiegeling van de natuur moest zijn en dus van het leven zelf.

OVER DIDIE

Alverna, daar begon het allemaal. Te midden van de weilanden en het bos. In een ruim, achteraf gelegen huis met gekleurde vloertegels en ramen die stuk voor stuk opgedeeld waren in tientallen kleine houten kozijntjes. In de zomer rollebollen op het gras en 's winters vuurtje stoken bij mijn moestuintje. Het leven was er heerlijk, samen met mijn drie jaar oudere broer en creatieve, wijze ouders die actief waren in het onderwijs en op het gemeentehuis.

Mijn slaapkamer was mijn veilige haven. En ik had geluk, het riante domein besloeg maar liefst de halve oppervlakte van de bovenverdieping. Vanaf het moment dat ik kon schilderen, heb ik er talloze liters verf doorheen gejaagd. Alles roze, inclusief vloer. Of toch gewoon zomergeel. En waarom een bed? Slapen in een kast of gewoon boven op mijn bureau...

Toen we rond mijn twaalfde verhuisden naar een nieuwbouwwijk in Wijchen was ik master laminaat, verf en tapijt. Mijn slaapkamer werd voorzien van de eerste generatie IKEA-meubels en binnen afzienbare tijd had ik alle slaapkamers bewoond. En gestyled. Kortom, ik was

klar voor het robuuste werk. Wanden erin, kozijn erbij, kastdeuren vervangen. Het had niet veel gescheeld of ik had de voordeur er uitgehakt.

Inmiddels is het aantal slaapkamers en huizen dat ik heb bewoond niet meer bij te houden. De een noemt het onrust, ik zeg avontuur. En daar heb ik veel profijt van gehad. Want door de jaren heen heeft deze avontuurlijke inslag gezorgd voor creativiteit en leergierigheid. Knutselen, schrijven, inspireren, entertainen en nieuwe inzichten verwerven. Dat was tijdens mijn studie niet anders. Een dynamisch pakket met inhoud: gymnasium, journalistiek, pr, bedrijfscommunicatie en digitale media. Het bracht mij tot een carrièrepad van tekstschrijver tot marketing- en communicatiemanager bij verschillende bedrijven. Altijd met een vrolijke twist, want ik houd van een 'licht verteerbaar' leven.

DE EEN NOEMT HET ONRUST, IK ZEG: AVONTUUR

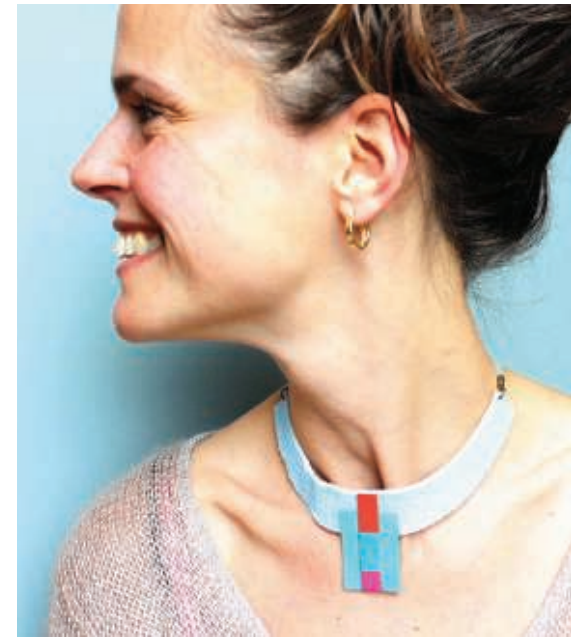
Dat bleek trouwens al ver voor mijn zakelijke loopbaan, op mijn zeventiende werd ik Miss Nederland. Een geweldige ervaring met de ultieme finale: een ontmoeting met Nelson Mandela. Maar het was tevens een buitengewoon moeilijke periode in mijn leven. Het uiterlijk werd belangrijker dan mijn innerlijk. En dat paste niet bij mij. Ik voelde me vreselijk eenzaam. Iedereen had een mening. Dik, dun, mooi, lelijk, stom, dom. Het liefst kroop ik diep weg in een hoekje. Ver weg van alle commentaar.

Ik moest op zoek. Naar het meisje dat ik was of... naar de vrouw die ik wilde worden. En die vrouw wist één ding zeker: 'born to write'. Sinds mijn eerste herinneringen knutselde ik met woorden. Jaren later ging ik er zelfs geld mee verdienen als journalist en tekstschrijver, dikwijls commercieel. En toch probeerde ik altijd vanuit mijn hart te schrijven.

Rond het millennium bouwde ik een eenvoudige website vol informatie over aerobics, gevolgd door een online plek met gevarieerde lifestyle info voor vrolijke vrouwen (2002). Het was een leuke hobby die veel tijd kostte. Op dat moment wel fijn want ik woonde in Groningen, ver weg van vrienden en familie.

Nadat ik het noorden vaarwel had gezegd, richtte ik mij volledig op een marketingbaan bij lifestyle sportmerk Brunotti. Enige jaren later koos ik voor mijn zelfstandige avontuur en lanceerde ik mijn communicatiebureau Didie (2007). In 2011 ging ik aan de slag bij Design Academy Eindhoven totdat ik me moest terugtrekken uit het dagelijks leven vanwege een magische maar heavy zwangerschap. Opstaan, de dag doorkomen en weer naar bed. Dat was alles wat ik kon. Maar ik hield vol dankzij het wondertje in mijn buik én mijn familie, die mij negen maanden lang geruststelde.

En toen was daar eindelijk die tweede kerstdag 2013, de dag dat de geboorte van Christopher mijn leven voorgoed veranderde. Ik beleefde zijn komst als een



sprookje. En ik ontwaakte zowel fysiek als mentaal. Ik was weer 'in the lead'. In het voorjaar van 2014 ging ik aan de slag bij Philips en later bij uitgeverij Sanoma. Tegelijkertijd ontstond er ruimte voor mijn persoonlijke belevingswereld, een wereld waarin ik het 'leven' vierde. Ik liet de uiterlijke schijn los en beschreef mijn 'volwassen' avontuur. En dat doe ik nog steeds.

Ik bevind me midden in een reis die geheel in het teken staat van aandachtig leven met een glimlach. Ik geniet van onverwachte, kleine momentjes en getalenteerde mensen die hun persoonlijke zoektocht met de wereld willen delen. Onderfussen zet ik mijn eigen voordeur open om mijn hersenspinsels en kwetsbaarheden kenbaar te maken, om te leren van mezelf en van iedereen die ik tegenkom om met z'n allen te beseffen dat niets vanzelfsprekend is.

Met een oprechte glimlach voor iedereen die in mij gelooft.

Didie Schackman
Breda, Nederland



GRANDEUR VAN EEN GEWONE DAG

Het waren er zeven, allemaal doorregen met dezelfde noodkreet: ik wil rust! Sinds de middelbare school had dit verlangen zich diep in mij geworteld. Maar het leek kansloos. Ik bleef verstrikt in mijn gedachten en frustreerde mezelf met heldhaftige daden die van alles in werking stelden, behalve rust. Het stond haarfijn beschreven in mijn dagboeken. Pagina's lang. Met hier en daar een lichtpuntje. →



BALLONNEN & DANS

Met een frisse geest stapte ik een workshop haptonomie binnen. Niet eens zozeer voor de therapie zelf maar uit oprechte bewondering voor de therapeute, Yvette. ->



DAAR ZAT IK DAN. IK EN MIJN PROBLEEM



nomie, de begeleiding en coaching van mensen die (opnieuw) willen leren voelen in verbondenheid met andere mensen. Ondernemend als ze was, bleek ze regelmatig workshops te geven. En dus, vanwege een spontane uitnodiging, reed ik richting een boshuisje in Breda om samen met een groepje mannen en vrouwen de wereld van de haptonomie te betreden.

Gedurende het voorstelronde dook ik in mijn gedachten. Waarom was ik hier eigenlijk? Nou, gewoon 'voor de leuk'. Maar ja, dat was natuurlijk geen antwoord in deze persoonlijke, integere ambiance. Razendsnel onttrafde ik alle dilemma's die mijn geest rijk was. Zonder succes. Het werd zo'n warboel dat ik eigenlijk niet eens meer wist wat mijn antwoord moest zijn (niet veel later begreep ik pas dat 'gewoon leuk' een prima statement was geweest, juist omdat het zo puur was). Ik liet me leiden door het sociaal wenselijke en definieerde een 'zwaar en meeslepend' antwoord: "Ik ben hier omdat ik bang ben voor eenzaamheid. Avontuur vind ik geweldig, maar eenzaamheid, dat is een eeuwig dilemma. Zodra relaties intiem worden, haak ik af."

Ik ontmoette haar tijdens de zwangerschapsyoga. Zij was net als ik een echte babbelkous die zonder enige aarzeling breeduit vertelde over het wel en wee in haar lichaam. Met een open mind en nieuwsgierige houding bracht zij de nodige sprankeling in de ruimte. Een vorm van enthousiasme die ik – grappig genoeg – onmiddellijk herkende. Het was daarom ook niet geheel toevallig dat we elkaar opnieuw ontmoetten.

Ik had inmiddels begrepen dat Yvette, na een betekenisvolle carrière als verpleegkundige voor baby's en kinderen, haar roeping had gevonden binnen de hapto-

Daar zat ik dan. Ik en mijn probleem. Wat de overige deelnemers vertelden, kwam niet meer binnen. Het werd afgeketst door de teneur waarin ik terecht was gekomen. Ik was vooral boos op mezelf. Waarom ging ik op zoek naar tekortkomingen? Ik kwam hier toch om te genieten en te ontspannen? De frustratie zat hoog. Maar goed, ik maakte onderdeel uit van een groepsproces en we waren nog maar net begonnen. Dus dapper vervolgde ik de sessie.

Gelukkig hield de therapeute het energieniveau hoog en ontrafelde ze in ongekend korte tijd dieperliggende overpeinzingen bij verschillende deelnemers. Op een luchtige manier. Want ze wilde vooruit. Trauma's mogen best benoemd worden, maar de focus ligt op vandaag en morgen. Wat belemmert ons hier en nu en wat is ervoor nodig om de stap naar de toekomst te zetten?

Met behulp van uiteenlopende oefeningen en subtiele aanraking zochten we elkaar mentaal en emotioneel

op. Overigens bijzonder om te ervaren dat kortstondig lichaamscontact tot grote emoties kan leiden. Wat is mijn comfortzone en wie laat ik toe? Kijk ik iemand recht in de ogen of wend ik mij af zodra deze persoon te dichtbij komt? Gezien mijn dramatische inleiding ten overstaan van de gehele groep, richtten mijn ogen zich op alles behalve de ander, bang om nog dieper in de schaamte te zakken.

En toen was daar de kentering. In twee- en drietallen onderzochten we de teamspirit tijdens een ogenschijnlijk eenvoudige oefening (het verplaatsten van een ballon via de rug). Ik had mijn heil gezocht bij twee mannen en liet me heerlijk wegzakken tegen twee stoere, sterke rugen. En jawel, de mineur maakte plaats voor binnenpret en ik danste stiekem op het ritme van de ballonnen. Deze gewaarwording was vele malen sterker dan alle frustratie die eraan vooraf was gegaan en ik groeide, ik landde.

EN TOEN WAS DAAR DE KENTERING

Dit frivole gevoel – mijn sterkste bondgenoot – wist zich een weg te banen door mijn lichaam en geest. Ik was gearriveerd.

In de nabespreking kon ik mijn persoonlijke worsteling enigszins onder woorden brengen, maar het duurde nog enkele uren voordat ik precies begreep wat mij was overkomen, een hobbelige rit naar een plezierige bestemming, mijn gevoel. Precies datgene wat Yvette voor ogen had. *





VOORBIJ

"We wachten op onze tijd, maar de tijd wacht niet op ons." De Tibetaanse monnik keek me ernstig aan alsof hij mij persoonlijk toesprak te midden van zeventig toehoorders. Het kwam keihard binnen. "Tijd komt nooit terug en gaat altijd door. Dus waar zijn we toch allemaal mee bezig. Wat wil je echt doen in dit leven?"

Het waren de woorden van Tulku Lobsang, een gerespecteerde boeddhistische meester die de wereld rondreist om mindfulness te onderwijzen. Ik had zijn naam al eens gezien en wilde zijn workshop in Breda dolgraag bijwonen. Daar zat hij dan, de eenvoud zelve, het toonbeeld van aandacht en wijsheid. Ik voelde me helemaal op mijn plek.

De anekdotes en wijsheden van Lobsang zochten direct een weg naar mijn geest. En dat hield niet meer op. Ze houden me tot op de dag van vandaag bezig. Ik ben er zelfs een beetje door uit het veld geslagen, want het plaatst de dagelijkse dingen in een compleet ander perspectief. Het is alsof ik in een helikopter ben gestapt en boven mijn leven rondvlieg: 'Didie, de tijd komt niet terug.'

Ik zou er weemoedig van kunnen worden, maar ik weet wel beter. Enige veerkracht is nodig, maar de bewustwording van tijd zorgt er juist voor dat ik ga bruisen, dat ik voel dat de tijd rijp is om te kiezen of juist om te laten. En daarin vind ik mijn heil. In het laten gaan van gedachten, imago, wensen en mensen. Het lijkt een nieuwe fase in mijn leven. Een heel moeilijke, omdat het vraagt dapper te zijn. En af te stappen van gewoonten.

Alle problemen waarmee ik dagelijks in gedachten bezig ben, zal ik moeten laten gaan. Want ik houd het zelf in stand. Sommige wereldse problemen kan ik helaas niet wegdenken (oorlog, honger, ziekte), maar het gros van de zelfbedachte obstakels wel. Ze zijn er enkel bij de gratie van mijn gedachten. Het niet bedenken ervan, is de weg die ik moet gaan.

'DIDIE, DE TIJD KOMT NIET TERUG'

Met een geest die graag prikt en twijfelt, valt dat niet mee en daarom is het ook zo'n moeilijke fase. Maar die mag er zijn. Ook al brengt het nu onrust en enige ontwrichting. Gelukkig is dat slechts een moment, want de tijd gaat voorbij. ✱



'De wereld van een vrouw, met een
hongerig hoofd en een helend hart,
die zich 24/7 tegoed doet aan
het grootste genot: *leven.*'

