

Esther

NA EEN JARENLANGE REVALIDATIE NA EEN OPERATIE AAN EEN BOTTUMOR IN HAAR ONDERRUG HEEFT ESTHER GOEDVOLK (56) HAAR OUDE LIEFDE OPGEPAKT: DJ'EN. ZE DRAAIT NU ALS DJ JE MOEDER IN RESTAURANTS, IN SPORTSCHOLEN, OP DE RADIO EN - HOPELIJK VANAF DEZE ZOMER - OP FESTIVALS.

“Op mijn 48ste werd er een zeldzame tumor in mijn onderrug ontdekt en de operatie om 'm te verwijderen duurde niet zes, maar tweeëntwintig uur. De geplande kunstwervel bleek niet te passen en ik kreeg een titanium cage. Toen daarna de cage verschoof, heb ik zes weken op mijn bed gelegen en mocht ik alleen nog met mijn ogen knipperen. Daarna belandde ik een periode in een rolstoel met een korset van mijn borst tot aan mijn knie. Ik veranderde in een pijnpatiënt en slikte zo'n tien pijnstillers per dag. Zwaar ongelukkig voelde ik me en ik vond mezelf zielig. Ik weet nog dat ik huilend bij de revalidatiearts zat en hij zei: 'Dit is hoe je leven eruit komt te zien.' Dat was een belangrijk moment voor me. Ik wilde toch niet al kantklossend achter de geraniums belanden? Ik moest stoppen met mezelf als slachtoffer zien en weer mezelf worden. Spine & Joint Revalidatie in Rotterdam was mijn redding; zij hielpen me van het grootste

deel van de medicatie af. En meditatie verlost me voorgoed van alle pijnmedicatie. Met een nieuwe toekomst in het vooruitzicht rees bij mij de vraag: wat is het leukste wat ik ooit heb gedaan? Plompverloren zei ik: 'Ik word weer dj!' In de jaren tachtig draaide ik newwaveplaten in een paar clubs. In die tijd was een vrouwelijke dj nog ongewoner dan nu en van huis uit moest ik gewoon een opleiding volgen. Maar muziek is altijd belangrijk voor me gebleven. Ik ging graag naar concerten en tijdens mijn revalidatie heeft muziek me erdoorheen getrokken. Om me te steunen gaf mijn man me in 2017 mijn eerste dj-les cadeau, omdat ik digitaal wilde leren draaien. Sindsdien heb ik veel lessen gevolgd en draai ik oude en nieuwe muziek; hiphop en R&B, muziek waar ik blij van word.

In het begin had ik moeite om ermee naar buiten te treden: ben ik wel goed genoeg? Ik wil geen dj-moeke zijn namelijk. Maar het is gewoon een kwestie van doen en de juiste mindset. Als ik mezelf serieus neem, doen anderen dat ook.

In juli 2013 kon ik, ondersteund door twee mensen, net aan dertig seconden staan. Met een beetje geluk komt deze zomer mijn ultieme wens uit: draaien op festivals. Desnoods zittend op een kruk, maar het gaat gebeuren, daar ben ik van overtuigd.” ▶

‘Met een beetje geluk komt deze zomer mijn ultieme wens uit: draaien op festivals’

Jurk (Topvintage), laarzen (Bronx via Omoda).

‘Wie zit er nou op mij te wachten?’

HOE GA JE OM MET JE EIGEN BEPERKENDE OVERTUIGINGEN EN NEGATIEVE GEDACHTES EN DE MENINGEN VAN ANDEREN DIE JE TEGENHOUDEN OM EEN NIEUWE START TE MAKEN? GELUKSPSYCHOLOOG JOSJE SMEETS GEEFT RAAD EN VERTELT HOE JE KUNT OMGAAN MET DIE GEDACHTES.

NA JE VIJFTIGSTE OPNIEUW BEGINNEN, WAT HEB JE DAARVOOR NODIG?

“Heel veel zelfvertrouwen! De prefrontale cortex, een gebied in onze hersenen, dient voor plannen en organiseren, maar daar zit ook onze rem. Deze kwab begint zich pas vanaf je twaalfde te ontwikkelen, tot aan je 26ste. Dat verklaart waarom kinderen wel risicogedrag vertonen: zij hebben die rem nog niet. Hoe ouder je wordt, hoe beter die rem werkt en hoe minder risico’s je neemt. Als je op je vijftigste een switch maakt en je leven omgooit, is dat dus heel opvallend. Daar is moed voor nodig, je moet goed durven loslaten. Dat kun je alleen maar oefenen door regelmatig uit je comfortzone te stappen.”

EN ALS JE TWIJFELT OF HET JE WEL LUKT?

“Niet bij ieder mens volgroeit de prefrontale cortex. Sommigen zijn heel contentieus en anderen wat losser. Maar als je last hebt van beperkende overtuigingen, angstiger bent en geneigd bent om op veilig te spelen, kan dat ook met je opvoeding te maken hebben. De oudste kinderen binnen een gezin zijn bijvoorbeeld vaak veel verantwoordelijker. Die hebben de ijzers uit het vuur gehaald voor de jongsten. Ook spiegelen we ons aan de mensen met wie we omgaan. Als die zich wat losser gedragen en risico’s nemen, dan durf je dat zelf ook sneller.”

‘WAT ALS HET MISLUKT? EN WAT ALS IK HET FINANCIËEL NIET RED?’

“Al die belemmerende overtuigingen en gedachtes kunnen je behoorlijk tegenwerken. Leer daarom ten eerste jezelf goed kennen. Wat zit er bijvoorbeeld achter de wens om een jaar in een camper door Nieuw-Zeeland te gaan trekken? Wil je meer vrijheid of gun je jezelf plezier? Als het alleen maar de drang naar vrijheid is, is daar misschien te weinig van in je huidige leven. Als je denkt: ik wil nieuwe ervaringen opdoen, dan moet je het gewoon doen. Je kunt namelijk duizenden redenen bedenken waarom je iets níét moet doen. Veel mensen houden zich vast aan zekerheden en veiligheid; daarom maken ze bepaalde keuzes niet. Maar veiligheid is vaak een schijnveiligheid. Zo houden mensen zich jaren vast aan een baan, omdat ze denken nooit meer iets anders te krijgen. Die kans is heel klein. Een baan, een dak boven ons hoofd een partner, vrienden... Misschien heb je al veiligheid genoeg in je leven. En misschien vervult die hoge standaard waarin we leven niet de behoefte die je diep vanbinnen voelt.”

‘WAT ZULLEN ANDEREN WEL NIET DENKEN?’

“Zoveel mensen, zoveel meningen, dus laat je daardoor niet beïnvloeden. Deel je twijfels ook niet met iedereen, want dat doe je alleen maar om te worden bevestigd in je keuze. En als die ander dan ook negatief is, kan dat je extra aan het

twijfelen brengen. Er is er maar één die de keuze kan maken en dat ben je zelf. 95 procent van de mensen vindt het trouwens alleen maar heel stoer als je uit je comfortzone durft te stappen. En het leuke: je stelt een voorbeeld, waardoor anderen zich weer aan jou spiegelen en misschien ook een spannende stap durven te zetten.”

‘IK WEET NIET WAAR IK MOET BEGINNEN’

“Als je niet op je intuïtie wilt afgaan, maak je een lijstje met alle pluspunten die de keuze je gaat opleveren. Schrijf niet de minpunten op, want die vijftienvijftig beren op de weg zijn er toch wel. Probeer te bedenken wat de stap je gaat opleveren en wat het aanvult in je leven wat je nu mist. Ook een goede oefening: stel je voor dat je over een jaar zou sterven, zou je dan nu spijt hebben als je het niet doet? Als je antwoord voor de volle honderd procent ‘Ja!’ is, ga er dan voor. Op je sterfbed denk je niet aan je loonstrookje dat elke maand netjes binnenkwam, maar wel aan je geliefden en die mooie wereldreis die je hebt gemaakt. Je hebt maar één leven.”

‘IK VIND HET WEL HEEL ERG SPANNEND, ZO’N STAP. DURF IK HET WEL AAN?’

“Ga je angsten aan en stap elke dag tien minuten uit je comfortzone. Doe elke dag iets wat je heel spannend vindt, waardoor je steeds makkelijker uit je comfortzone stapt en uiteindelijk die grote stap misschien durft te nemen.” ■