

**A BLUEPRINT
FOR HAPPINESS**

Leesvoorbeeld

A BLUEPRINT FOR HAPPINESS

Het verhaal van een overlever

SEBASTIEN BELLIN

P E L C K M A N S

To Cécilia and Vanessa
When you are happy, I am even happier

Unconditional love is the greatest healer of all

INHOUD

VOORWOORD 13

1 LEVENSLESSEN 19

De waterput	22
De nanny en de grootvader: de eerste kiemen	24
Extremen in evenwicht	31
Op zoek	35
De eerste stap	39

2 KWALITEIT BOVEN ALLES 41

Kwaliteit en kwantiteit	42
Basketbal	44
Opnieuw naar de basis	51
Kwaliteit in je Leven brengen	55
De kwalitatieve aanpak voorop	59

3	TEAM ZONDER EGO	63
	Lichtpunten in de horror	64
	Een helpende hand	67
	Rebound	69
	De kunst van een succesvol team	73
	Contacten en connecties	76
	Leren van je teams	80
	De sterkste in de kamer en de twee idioten	83
4	HET GEVAAR VAN ANGST	87
	Het kind en de boom	89
	De kracht van het nu	92
	Een kleine bedenking tussendoor	99
	Oefen je geest	99
	Voelen, niet denken	103
	Fear sells	107
5	FOCUS ... OP HET GOEDE	113
	Energie kanaliseren	113
	Energie en focus aanhouden	115
	Opnieuw: oefen je geest	118
	'This sucks'	122
	Eerste hulp bij het negatieve	126
	De hoofdstad van ...	128
	Roze konijnen en de Ironman	132
	Focus op uitdagingen	139

6	VERANDERING EN GROEI	143
	Verandering	144
	Accepteren, altijd maar accepteren	147
	Wat ik leerde	150
	Veranderen naar iets goeds	155
	I like ... kwalitatieve verandering	160
	Het glas water	162
	De moeite met verandering	165
7	DE RIPPLES: VERGEVEN EN OVERLEVEN	169
	Vergeven	172
	Overleven	177
	De kwalitatieve mindset	180
	Keep it simple	182
	UITSMIJTER, OF BETER ... PASTA CARBONARA	185
	DANK JE WEL	193

HET WAS ZOMER en ik maakte samen met mijn grootvader een ritje in zijn auto. We reden door de prachtige, typische landschappen van Zuid-Frankrijk. Plots stopte mijn grootvader, gewoon midden op de verlaten weg. Zonder meer. Hij legde zijn hand op de mijne en gaf er een kneepje in. 'Kleinzoon,' zei hij, 'kijk eens goed om je heen.' Toen liet hij me los en gebaarde dat ik net als hij moest uitstappen. Enkele tellen later stond ik naast hem op de weg, voor een groot veld vol prachtige, grote, gele bloemen. De zon scheen op mijn gezicht en ik genoot van de warmte. 'Sebastien, zie je die zonnebloemen?' vroeg hij met een weids gebaar. 'Voel je de zon? Je moet weten dat zonnebloemen zich altijd met hun kopjes naar de zon richten en telkens meedraaien met de richting van de zonnestrallen. Ze halen het beste uit het zonlicht.' Ik keek naar de bloemen, luisterde aandachtig naar wat hij vertelde en nam het in me op. Hij ging verder: 'Wat er ook gebeurt in je Leven, denk aan de zonnebloemen en draai jezelf ook altijd naar de zon. Haal het beste uit het Leven.'

VOORWOORD

Ik herinner me nog alsof het gisteren was hoe Sebastien in mijn praktijk aankwam. We zouden samen aan zijn revalidatietraject beginnen. Dat was eind augustus 2017, ongeveer anderhalf jaar nadat hij zwaargewond was geraakt bij de terroristische aanslag op de luchthaven van Zaventem. Op dat moment zat hij in een rolstoel, kon niet meer dan enkele stappen zetten met behulp van krukken en had ondertussen al tien of elf operaties op de teller. Enkele maanden later stond er nog een zware operatie aan zijn linkerbeen gepland en die was absoluut niet min. Tijdens de bomaanslag was er een zenuw geraakt en daardoor had hij al het gevoel in zijn onderbeen verloren. Ze zouden een zenuwtransplantatie doen om te proberen het te herstellen – niet niets dus. Hij had al een zwaar traject achter de rug en er zou nog wat aankomen ... Maar daar had Sebastien het niet over toen hij bij me binnenkwam.

Een van de eerste dingen die Sebastien – ondertussen zijn we vrienden en noem ik hem Seb – tegen me zei, was het volgende: ‘Op zondag 27 mei wil ik de 20 kilometer door Brussel lopen.’ Ik keek hem verbaasd aan, afwachtend ook. Hij verduidelijkte: ‘Op 27 mei 2018.’ Laten we zeggen dat zo iets niet bepaald een doorsnee-opmerking of -vraag is die ik krijg wanneer patiënten voor het eerst bij me komen om te revalideren na een zwaar fysiek

trauma. Meestal komen mensen in zulke situaties bij me binnen met de vraag om weer te kunnen stappen. Ik telde het even na, het was nu augustus, mei 2018 ... Dat waren nog maar negen maanden. In andere omstandigheden zou je zeggen dat zo'n revalidatie, zo'n traject, absoluut niet haalbaar is.

Maar bij Seb ... Er was iets aan hem, waardoor ik er eigenlijk meteen in geloofde. De determinatie, de vastbeslotenheid die Seb uitstraalde, overtuigde me dat het moest lukken. Het zou niet gemakkelijk worden, absoluut niet, maar het was zeker geen onbegonnen werk. Ik had helemaal niet het gevoel dat het onmogelijk was. Oké, we stonden nog voor die zware operatie die ergens halverwege ons traject zou plaatsvinden, maar dan nog. Wat me opviel was dat hij zo'n sterke mindset, zo'n ongelooflijke focus had. En daar konden we vast mee aan de slag.

Ik heb hem uitgelegd dat ik met hem aan een geïntegreerde cognitieve training zou werken. Dat wil zeggen, niet alleen aandacht voor de puur lichamelijke revalidatie, maar ook voor de activatie van de hersenen naar het pijnpunt toe, in dit geval zijn been. Tegenwoordig, anno 2024, is geïntegreerde cognitieve training al verder onderbouwd, maar toen stond die nog in de kinderschoenen en werd er niet zo vaak mee gewerkt. Het was zelfs experimenteel te noemen. Ik legde hem uit wat die aanpak precies inhield en waarom ik dacht dat hij bij hem zou werken. Seb was meteen overtuigd. Hij geloofde erin. Meer nog, vanaf het begin was er een stevig en sterk wederzijds vertrouwen tussen ons. Hij was ervan overtuigd dat ik hem op die manier zou kunnen helpen. Ik was er op mijn beurt zeker van dat zijn krachtige mindset, zijn motivatie en determinatie daarbij heel belangrijk zouden zijn. Zoals zo vaak zei hij meteen: *'Let's do this, Bram!'*

Al snel gingen we aan de slag. Eerst legde ik hem mijn manier van werken verder uit. Na een stevig fysiek trauma, zoals hij had ondergaan, krijgen patiënten vaak te maken met inhibitie. Dat wil zeggen dat je de geraakte spieren minder krachtig kunt aanspreken, of zelfs helemaal niet. Een deel van die aansturing komt ook uit de hersenen. Bij de geïntegreerde cognitieve training zou ik hem bijvoorbeeld iets wiskundigs laten doen – de tafel van 13 opzeggen, van 50 naar 0 tellen enzovoort – en bijvoorbeeld lichtpuntjes laten volgen, terwijl we aan zijn stabiliteit werken.

We gingen er samen voor. De eerste weken verliep de behandeling erg vlot. Er was veel progressie, je kon het zelfs spectaculair noemen. Maar na een paar maanden werd het iets moeilijker. Dus was voor mij, als therapeut, het moment aangebroken om aanpassingen te doen. Hoe gedetermineerd Seb ook was, soms ging het gewoon niet. Fysiek dan. Dat is ook eigen aan een revalidatie, het hoort erbij. Je hebt altijd progressie en daarna een kleine terugval. Het is een *journey*, zoals Seb het zelf noemt. Ik zag dat hij het er moeilijk mee had, dat uitte hij ook, heel erg open. Maar het was ook niet gemakkelijk. Een keer moesten we gewoon stoppen, het ging niet meer. Fysiek was het een domper.

In *Rebound*, de documentaire die later over Sebastiens journey is gemaakt, leek het soms alsof de revalidatie van een leien dakje was gegaan. Maar dat was niet het geval, het was soms erg moeilijk. Omdat ik er zo dichtbij stond, voelde het ook allemaal erg menselijk. Seb is niet een of andere superheld, voor wie alles vanzelf gaat. Hij is wel altijd positief en dat is geen masker. Hij staat stil bij het positieve, bij de goede dingen en wentelt zich niet in zelfmedelijden of in een slachtofferrol.

Ik werk vaak samen met topsporters. Bij hun revalidatie wordt er meestal een bepaalde timing op het herstel geplakt, bijvoorbeeld tegen dan weer op het veld staan. Ook nu hadden we een doel voor ogen: de 20 kilometer door Brussel. Maar toch was dat tijdens ons dagelijkse werk niet de absolute focus. Meer nog, als het niet de 20 kilometer door Brussel was geweest, dan was er wel iets anders op zijn pad gekomen. Een andere loopwedstrijd, een volgende 20 kilometer. Seb en ik focusten ons vooral en veel meer op de progressie. We waren meer bezig met het proces van het revalideren en het beter worden.

Sebastiens mindset is typisch voor topsporters. Zij kunnen uiteraard ontgoocheld zijn wanneer hun iets ernstigs overkomt en niet alles loopt zoals het moet. Maar ze komen ook weer snel overeind. Ze stappen sterker en sneller over problemen heen. Positivisme staat dan ook centraal in hun mindset. En dat kwam bij Seb heel sterk naar voren. Hij begint niet te piekeren, blijft niet hangen. En als hij down is, dan laat hij dat even toe, maar gaat nadien vlot weer verder.

Onze focus lag op verschillende stappen en mijlpalen. Elke mijlpaal die we behaalden, vierden we. Elke stap die werd afgerond, was een reden om te feesten. Een van zijn heupkoppen was helemaal verbrijzeld en hij had er geen enkele kracht in of controle over. Daar moesten we dus het eerst aan werken. Dan moest hij opnieuw leren stappen. Daarna ging het om beter en vlotter te stappen. Ondertussen bleef de krachtopbouw continu belangrijk. Later begonnen we trappen te lopen, zeven verdiepingen omhoog, met de lift naar beneden, en dan weer naar boven. Op het laatst kwam het lopen en uiteindelijk de opbouw naar het afstand lopen.

Op 27 mei 2018 stonden Seb, Ian Hanavan, onze gemeenschappelijke vriend en basketbalspeler, en ik in Brussel. We hebben die 20 kilometer samen gelopen en het is hem gelukt. Het was een heel mooi moment, dat ik niet snel zal vergeten. Vanaf dat moment was Seb klaar voor verdere training en uiteindelijk voor de Ironman in Hawaï.

Zeker tien keer heeft Seb me tijdens die maandenlange revalidatie verteld over wat hem is overkomen de ochtend van 22 maart 2016. De manier waarop hij dit beschrijft, is en blijft fascinerend. Dat zul je merken wanneer je dit boek leest. Hij vertelt over zijn overlevingsstrijd, zijn wil om er te zijn voor zijn twee dochters Cécilia en Vanessa, voor zijn vrouw Sara, zijn familie en voor de mensen van wie hij houdt. Hij wilde niet dat zijn dochters hun papa zouden verliezen. Elke keer opnieuw blijft dat verhaal even straf. Hij lag daar op de grond, vroeg mensen om hulp, probeerde bij bewustzijn te blijven en niet te sterven. Maar je merkt in dit boek vooral dat zijn *growth mindset* - groeien door je in het leven te focussen op het goede, op kwaliteit - daar zo'n onwaarschijnlijk belangrijke rol in speelt. Hoe dat van hem ook nu nog elke dag een gelukkig man maakt.

Het verhaal van Sebastien, en dan vooral van zijn oerkrachtige mindset, gaat zoveel verder dan wat hij meemaakte bij die bom-aanslag. Zijn verhaal is inspirerend om te lezen, het zet je aan tot nadenken over je eigen mindset en leven, en dompelt je onder in een positieve levensvisie.

Bram Swinnen
Kinesitherapeut, performance coach
en vriend van Sebastien Bellin

1

LEVENSLIJSSEN

Ik moet het toegeven: stiekem geniet ik ervan om uit te zoeken en na te denken over wat er leeft in de hoofden van andere mensen. Ik wil weten wat ze denken, wat ze voelen en probeer me daar een beeld van te vormen. Wat er in de mens omgaat, interesseert me eindeloos. Juist daarom kan ik me goed voorstellen wat velen onder hen zullen denken als ze zien dat ik een boek heb geschreven. Dat denk ik toch. Volgens mij zullen ze vermoeden dat dit een soort autobiografie is, die voornamelijk over 'de aanslagen' zal gaan, over de terroristische bomaanslagen van de ochtend van 22 maart 2016 op de luchthaven van Zaventem en in het metrostation Maalbeek in Brussel.

Ja, ik was toen jammer genoeg aanwezig in de vertrekhal van de luchthaven. Ja, ik werd geraakt door een van de bommen. Ik was zwaargewond, voornamelijk aan beide benen en rechterheup. Mijn linkerbeen was ik bijna kwijt. Meer nog, mijn Leven hing van de ene seconde op de andere aan een zijden draadje. Het was verschrikkelijk wat ik daar heb meegemaakt, en het was afgrijselijk wat ik die ochtend rondom me heb zien gebeuren. Mensen raakten gewond, vochten voor hun Leven, sommigen verloren de strijd en stierven. Het was horror. Dat wil je echt niet meemaken. Niemand zou zoiets ooit moeten doorstaan. Maar het gebeurde, het was een moment in mijn Leven. En toch is dát niet de