

Voorwoord

Het was warm, te warm... steil en het bleef steil...trappers gingen steeds langzamer rond. Op weg naar een verkoelend stuwmeer, ergens daarboven. Maar hoe lang nog? Hou ik dit vol? Ik wil dit niet. Ik moet. Ik wil dit niet meer. En ik draaide om. Rolde als vanzelf naar beneden, met een heerlijk verkoelend windje in mijn gezicht.

Huub bereikt op de fiets wel de top van meerdere bergen op Corsica. In dit reisverslag over de pieken en dalen daar, kijkt hij ook terug naar andere fietstochten. Tochten die hij maakte met zijn vriendin in de Alpen. Met een vriend tegen wie hij opkeek fietste hij in Spanje en met een vriend die hij al kent sinds de brugklas bedwong hij de El Teide op Tenerife. En hij ging de route des grands cols af met een vriendenfietsclubje. Zo is 'De weg van de grote bergen' ook een reis langs de complexiteit van liefde en vriendschap, perfectionisme, angst en tegenslag. En tegelijk hoopvol en inspirerend, over de kracht van de natuur en de kracht van kwetsbaarheid, over hoe de fysieke inspanning op de fiets kan zorgen voor mentale rust en spirituele groei.

In een wereld vol crises en onzekerheden over de toekomst moeten we allemaal op onze eigen unieke manier de weg vinden. Het lijkt verleidelijk om te streven naar de perfecte weg. Te streven naar geluk in de liefde, leuk werk, tijd voor vrienden, sport, lekker en gezond eten, een goed uiterlijk, het ervaren van leuke en zinvolle dingen. Als dat er allemaal is, voldoe je aan de verwachtingen, ben je vast gelukkig en zal je mentale rust hebben. Maar een perfect leven is onrealistisch en juist de last van perfectionisme, die focus op

geluk, is een oorzaak van angst en eenzaamheid, burn-out en depressie.

Als OCP perfectionismecoach heb ik al veel mensen mogen bevrijden van de last van perfectionisme. Deze coachmethode (Ontwikkelingsgericht Coachen van mensen met Perfectionisme) is in België ontwikkeld door Marcel Hendrickx. Ieder mens wordt geboren als een vrij kind, met het vanzelfsprekende zelfvertrouwen dat je oké bent zoals je bent. Bij het opgroeien raakt dit vermogen vaak op de achtergrond en ontstaat de noodzaak om van anderen de bevestiging te krijgen dat je oké bent. Bevestigingsdrang: je gaat anderen pleasen of veroordelen. Dat is één van de tien symptomen van perfectionisme. De andere symptomen zijn: de lat hoog leggen, laag zelfbeeld, (faal)angst, piekeren, uitstellen of iets juist direct moeten doen, controle-drang, moeite met beslissen, te grote verantwoordelijkheid en altijd maar doorgaan. In de coaching krijgt zelfvertrouwen een gelijkwaardige plaats, naast het vermogen om te presteren en jezelf te realiseren in de wereld. Zo ben je een vrije volwassene. Iemand die niet alleen vrij is om blij te zijn, maar zich ook vrij voelt om boos, bang of bedroefd te zijn en zelf te weten dat je ook dan helemaal oké bent. Want het leven bestaat niet alleen uit positieve ervaringen, maar gaat ook gepaard met lijden. “We willen alles fixen, maar mentaal gezond zijn is lijden ervaren, depressief durven zijn en kwetsbaar willen zijn”, aldus de hoogleraar psychiatrie en filosoof Damiaan Denys in het tijdschrift ‘Trends in HR’ van 15 juni 2023.

Huub had vooral last van piekeren, niet kunnen kiezen, controle en bevestigingsdrang. Bevrijd van die last is hij als een vrije jongvolwassene met zichzelf op reis gegaan, in staat om mee te bewegen met de pieken en dalen van het leven.

Hanke Bootsma, voorjaar 2024

Meer informatie over perfectionisme is te vinden bij:

www.hetonwikkelingsinstituut.be

www.nipc.nl

www.tvaltjetoe.nl