

Ex-judoka
Edith Bosch
vond zichzelf
opnieuw uit



Ze was altijd een harde, niemand die haar kon raken... Pas sinds kort weet ex-judoka Edith Bosch (35) dat ze óók een zachte kant heeft. "Ik ben nu oké met wie ik ben."

EDITH:
'Ik moest perfect zijn en dat was ik niet. Want niemand is ooit perfect.'

Meer, meer,
meer is niet
altijd beter

Edith: "‘Voor mij ben jij mijn dochter niet meer.’ Dat zei mijn moeder enkele weken voor mijn achtentwintigste verjaardag tegen mij. Ik was voor de zoveelste keer tegen haar uitgevallen, zij had genoeg van mijn egoïstische gedrag. Mijn vader was het met haar eens. Ik schrok me wezenloos. Mijn moeder en ik belden bijna dagelijks, ze leefde altijd met me mee. Nu bleef het pijnlijk stil. Zelfs op mijn verjaardag en tijdens een EK lieten mijn ouders niets van zich horen. Na acht maanden hield ik het niet meer uit. Ik zocht hen op voor een verzoenend gesprek, maar de pijn en de teleurstelling zaten diep. We begrepen elkaar niet en het voelde alsof ik alles fout had gedaan.

Het was tekenend voor de neerwaartse spiraal waarin ik zat. Het lukte me niet meer om normaal te functioneren. Fysiek was ik niet fit, met mijn judocoach klikte het niet meer zo. Ik werd almaar onverschilliger, verloor belangrijke wedstrijden. Na een trainingskamp werd ik stomdronken, een andere keer ging ik vreemd. Alles om nog maar iets te voelen. Ook privé was ik niet gelukkig, terwijl ik alles had wat mijn hartje begeerde: een lieve vriend en een hond, een mooi huis, een leuke baan als manager bij de NS en een topsportcarrière.

Op mijn dertigste liep ik genadeloos vast. Nota bene tijdens de surpriseparty die mijn vriend voor mijn verjaardag had georganiseerd, realiseerde ik me dat ik niets meer voelde voor hem of voor wat dan ook. Ik was mezelf volkomen kwijt. 'Je kunt wel roepen dat het aan de hele wereld ligt, maar het is verdorie tijd dat jij zelf in de spiegel kijkt', zei mijn oudste zus boos. Ze had gelijk, maar ik kon het niet aan. Ik verbrak mijn relatie en na nog een half jaar piekeren, stapte ik eindelijk naar een life coach die mijn zus me aanraadde. Het was tijd om mijn waarheid onder ogen te zien."

Niet huilen

"De eerste gesprekken met de life coach verliepen stroef. Wat ik dacht? Wat ik voelde? Geen idee... Ik was niet gewend om zo over mezelf na te denken. Toch wilde ik het heel graag, ik kreeg weer hoop. Ik ontdekte wat er bij mij gaande was, waarom ik vaak zo arrogant en bitchy deed. Als iemand of iets mij een rotgevoel bezorgde, was ik geneigd de oorzaak buiten mezelf te leggen. Ik dacht dat het aan de ander lag, of aan de situatie. Maar dat was slechts de trigger die iets in mij raakte. Wat ik voelde, was wat er aan overtuigingen leefde bij mij. Overtuigingen die waren ontstaan in mijn jeugd, als reactie op wat ik als kind meemaakte. Huilen werd bij ons thuis niet op prijs gesteld. 'Daar schiet je niks mee op', zei mijn vader. Ik interpreteerde dat als: je mag niet huilen. Ik leerde mijn tranen binnenhouden. Ook toen mijn beste vriendinnetje ineens niet meer met mij mocht spelen van haar vader, slikte ik mijn verbijstering en verdriet weg. Daar begon het gevecht met mezelf. Een gevecht dat ik voortzette op de judomat. Ik mocht niet meer falen of zwak zijn. Die missie, daar beet ik mij helemaal in vast.

Niet alleen ikzelf moest perfect zijn, iedereen in mijn omgeving ook. Iets gezelligs als de kerstboom optuigen, was met mij erbij geen pretje. Elke bal moest precies op de juiste plek hangen, anders ging ik door het lint. Ik verloor mezelf als mens, werd nogal een hork. Als judoka leverde die houding me veel medailles op, maar blij was ik er niet mee. Ik won zilver bij de Olympische Spelen in Athene, maar beschouwde mezelf als de eerste verliezer. Ik behaalde goud bij het WK in Caïro, maar verweet mezelf dat ik niet alle wedstrijden met volle punten had gewonnen. Zelfs in mijn grootste successen zag ik mezelf nog falen. Ik moest perfect zijn en dat was ik niet. Want niemand is perfect. Ik vocht met mijn tegenstanders, maar de grootste strijd voerde ik met mijzelf. Ik vocht tegen mijn eigen kwetsbaarheid. Elke dag opnieuw. Niet alleen tijdens een wedstrijd of training, maar ook in het dagelijks leven. Alles was een gevecht, zij het

'Zelfs in mijn grootste
successen zag ik
mezelf nog falen'

niet bewust. Zo had ik mezelf geprogrammeerd. Ik moest hard zijn, dat was de waarheid waarin ik geloofde. Intussen liep ik steeds tegen ergernissen en conflicten aan, in de sport en in relaties. Dat duwde ik weg. Ik was ervan overtuigd dat ik op de goede weg was, wat ook werd bevestigd door mijn coach en door mijn successen op de judomat. De andere, zachtere kant van mij kende ik niet. Alles wat te maken had met gevoel of met bewust leven, vond ik onzin. Meisjesdingen schuwde ik, want die pasten niet in het plaatje van stoere topsporter. Naar buiten toe deed ik me voor als vrouw van de wereld: ik was beter dan iedereen, niemand die mij kon raken. Die houding kwam voort uit onzekerheid. Het was uiterlijk vertoon om mezelf te beschermen."

Frisse start

"Door de gesprekken met mijn coach gingen mijn ogen langzaam open. Natuurlijk kwam ik dingen tegen die ik niet leuk vond van mezelf. Ik had familie en vrienden pijn gedaan, links laten liggen. Daar had ik achteraf verdriet van. Destijds stond ik er gewoon niet bij stil. Maar ik accepteerde het; mijn fouten en verdriet daarover. Toen ik dat eenmaal kon, werd mijn leven pas echt leuk. Van mijn laatste judojaren kon ik meer genieten. Bij de Olympische Spelen van 2012 in Londen zaten voor het eerst mijn beide ouders en zussen op de tribune. Ik won brons en voelde me echt een winnaar. Nog geen jaar later beëindigde ik mijn sportcarrière. Het was goed geweest. Kort daarna deed ik mee aan het tv-programma *Expeditie robinson*. Ik moest overleven op een onbewoond eiland en met een team opdrachten doen. >

In een maand tijd viel ik zestien kilo af. Dat is heftig, hoor. Door de honger werden mijn emoties uitvergroot. Ik huilde veel, vooral om mijn moeder, met wie ik kort tevoren weer een aanvaring had gehad. 'Als ik had geweten dat jij zo zou worden door topsport,' had ze gezegd, 'dan had ik het je verboden.'

De expeditie won ik. Daarna had ik een jaar nodig om te herstellen. Fysiek en mentaal moest ik mezelf opnieuw opbouwen. Intussen volgde ik de opleiding voor life coach, haalde ik mijn Master International Sportmanagement en verhuisde ik van Rotterdam naar Amsterdam om een frisse start te maken. En dat is gelukt."

Kwetsbaar

"Mijn drive om te winnen is weg. Ik hoef niet meer beter te zijn dan anderen. Ik wil voornamelijk het beste uit mezelf halen en vind het leuk om anderen te zien floreren en daarbij op de achtergrond te staan. Ik werk nu als businesscoach en spreker bij Peak4. De verrijking van mijn leven die ik zelf ervaren heb, gun ik anderen ook. We zijn allemaal mensen, met onze schaamtes en moeilijke momenten, maar daar praten we weinig over. Het mooiste cadeau aan jezelf is kwetsbaar mogen zijn. Ik ben nu oké met wie ik ben. Ik heb geen attitude of arrogantie meer nodig om te vertellen wat ik wil vertellen, om aan te geven hoe ik me voel en waar mijn grenzen liggen. Het gebeurt heus nog wel dat mensen mij triggeren. Als iemand ineens tegen me uitvalt, maak ik me nog groot. Maar ik ben me daarvan bewust en vervolgens doe ik een stapje terug. Als ik ergens irritatie over voel, ga ik er even voor zitten. Oké, denk ik dan, dit voel ik dus. Door er gewoon naar te kijken en te aanvaarden dat ik me zo voel, wordt het minder. Met verdriet idem dito. Vorig jaar ging mijn relatie na een jaar over. De man die mijn grote liefde was, koos ervoor om zijn droom, een project in Afrika, waar te gaan maken. Ik gunde hem zijn geluk en tegelijkertijd was ik oprecht verdrietig dat hij uit mijn leven verdween. Maar dat verdriet mocht er van mij gewoon zijn, terwijl ik ook onze mooie momenten koesterde. Die houding maakte het gemis draaglijk. Ik ben een veel zachter mens geworden. Nog steeds wel een stoere en dappere vrouw, maar ook echt een meisje. Die kant van mezelf laat ik tegenwoordig ook zien, want dat maakt mij juist zo leuk. Het is gewoon *best of both worlds*."

Zweverig

"Ik heb de omslag gemaakt van 'Het glas is halfleeg' naar 'Het glas is halfvol'. Dat is echt een wereld van verschil. Het is niet meer 'nee' zeggen tegen

iets vervelends, maar 'ja' zeggen tegen iets fijns. Ik heb veel meer oog gekregen voor de eenvoudige, mooie dingen. Een lieve kaart van een vriendin kan me echt raken. Van mijn zaterdagmorgen-cappuccino bij de koffiebar op de hoek geniet ik heel bewust. Elke avond schrijf ik voor mezelf op wat het leukste moment van die dag was. Dat kan de blik van iemand zijn, of het weer, een gesprek of iets nieuws dat ik heb geleerd. Het helpt me stil te staan bij de leuke dingen die ik meemaak. Ik voel me dankbaar voor wat ik heb: ik woon in een mooi huis en heb de vrijheid om mijn eigen keuzes te maken. Wat ik over vijf jaar doe, weet ik niet. Ik stel mezelf niet meer zulke concrete doelen als bij het judo. Ik kijk wat er op me afkomt en wat bij me past. Ook in de liefde. Mijn zussen hebben inmiddels allebei drie kinderen, ik nog geen. Wie weet komt dat nog. Momenteel ben ik best gelukkig in mijn eentje.

'Mijn drive om te winnen is weg. Ik hoef niet meer beter te zijn dan anderen'



VRIENDIN MAG 10 EXEMPLAREN VAN HET BOEK WEGGEVEN. KANS MAKEN? KIJK OP VRIENDIN.NL.



EXPEDITIE EDITH

In haar boek *Expeditie Edith* (uitgeverij Ambo/Anthos) beschrijft Edith Bosch openhartig haar zoektocht naar geluk. Ze vertelt over haar tijd als judoka, over haar (liefdes)relaties, het leven na de topsport, haar deelname aan *Expeditie Robinson* en hoe zij zichzelf opnieuw uitvond: 'fluffy' Edith 2.0! Liever, zachter, maar nog net zo krachtig.

Ik sport nog vier, vijf keer per week om fit te blijven. Daarnaast doe ik yin yoga, een zachte, vrouwelijke vorm van yoga. Dat had ik vroeger nooit kunnen bedenken; veel te zweverig! Bovendien kon ik nooit stil zitten. Maar nu vind ik het heerlijk: echt me-time, mijn lichaam volledig ontspannen. De hele wereld om me heen valt dan even weg. Dat is ook weleens fijn.

'Ik ben nog steeds een stoere vrouw, maar ook een echt meisje'

Over mijn zoektocht naar geluk heb ik een boek geschreven. Daarvoor ben ik in gesprek gegaan met de mensen die een rol in mijn leven spelen. Mijn jeugdvriendin heb ik na al die jaren weer ontmoet, dat was echt goud waard. Voor het eerst spraken we naar elkaar uit hoe heftig het voor ons was dat wij ineens uit elkaars leven gingen. Wat bleek: niet alleen ik verloor mijn beste vriendin, maar zij ook! Zij had onze breuk net zo erg gevonden als ik. Dat was een eyeopener voor mij. Met mijn ouders ben ik naar een mediator gegaan om over onze wrijvingen te praten. Ik was heel trots op ons, dat wij dat durfden. Het heeft onze relatie enorm verbeterd en ik kijk nu veel positiever terug op mijn jeugd.

Ik heb geen spijt van mijn judotijd, al was ik heel hard voor mezelf. Blijkbaar moest ik tot het uiterste gaan om de mooie inzichten te krijgen die ik ik nu heb. Alles wat ik heb meegemaakt, heeft me gevormd tot wie ik nu ben. En daar ben ik heel trots op." ♥