

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

De reis naar binnen

De kans dat je als lezer van dit blad nog nooit van Marco van Basten hebt gehoord, lijkt me onvoorstelbaar klein. Meer dan dertig jaar geleden, toen de meesten van ons nog niet aan een abonnement op Plus Magazine dachten, bezorgde ‘San Marco’ het Nederlandse voetbalelftal de enige belangrijke titel tot nu toe. Dankzij zijn prachtige doelpunten werden we in 1988 Europees kampioen. Ik sprong van blijdschap in de gracht tijdens de inhuldiging.

Van Basten is inmiddels halverwege de vijftig. Onlangs verscheen zijn autobiografie, *Basta*. Zelden heb ik zo’n eerlijk boek gelezen van een topsporter. Het mooiste is de nietsontziende zelfkritiek die de man aan de dag legt. Het kan wat mij betreft niet genoeg worden benadrukt: het tonen van kwetsbaarheid vereist grote kracht.

Marco was bij mijn weten de eerste trainer in het topvoetbal die bewust een stap terug deed en assistent-trainer werd. Terwijl hij onder contract stond als hoofdtrainer. Maar daar vond hij zichzelf niet goed genoeg voor. “Dat kunnen alleen de hele groten”, merkte cabaretier Jeroen van Merwijk ooit treffend op.

Een talent dat zo groot is als dat van de voetballer Van Basten zullen de meeste lezers niet hebben, en dat is ook geen ramp. Maar iedereen heeft ergens een speciale aanleg voor en het is heerlijk als je dat van jezelf weet.

Iets doen waar je goed in bent is zeer bevredigend. Nog mooier is het als je erin slaagt jezelf daar niet over op de borst te kloppen. In het verhaal over zijn voetbalcarrière schetst Van Basten het beeld van een

totaal waanzinnige wereld, waarin alles om ego, geld en roem lijkt te draaien. Zonder te ontkennen dat dit ook motieven waren die hem dreven, lees je ook over zijn angsten en onzekerheden. En over het ouderlijk gezin dat ontwricht raakte door zijn voetbaltalent.

Een chronische enkelblessure bleek fataal voor zijn voetballoopbaan, maar zijn ontwikkeling als mens begon daarmee pas, lijkt het.

Als mens balans vinden, met name op het emotionele vlak, lukt vaak pas als je wat ouder bent

Dat is ook het mooie aan ouder worden: met de jaren ga je makkelijker relativeren en wordt de reis naar binnen eenvoudiger. Als mens balans vinden, met name op het emotionele vlak, lukt vaak pas als je wat ouder bent. De goede kanten en de tekortkomingen van je rolmodellen leer je dan pas goed kennen. Het heeft niet alleen met leeftijd te maken, maar ook met afstand kunnen nemen. Van situaties waarin je misschien heel lang opgesloten hebt gezeten – en waar je toch altijd nog uit kunt ontsnappen. Het relativeren van je talenten, en de prijs die het benutten ervan heeft gekost, vraagt om levenservaring.

“Een mens is nooit te oud om te leren”, zei mijn oma graag. Ze werd 95 jaar oud en praktiseerde dit levenslang. Ook al ben je nog ouder dan Marco van Basten: start vandaag nog met de cursus zelfrelativering. Het zal je rust geven, voor de tijd die je rest.



BRAM BAKKER
F