

BRENG VEERKRACHT IN JE LEVEN

Inhoud

Enige woorden vooraf 9

Inleiding 11

- I. VEERKRACHTIGE MENSEN ZIJN VASTBESLOTEN OM STERK OVER DE FINISH TE GAAN
 - 1. Opgeven is geen optie 29
 - 2. ‘Wandelen’ is ondenkbaar 37
 - 3. Veerkracht opbouwen is een dagelijkse bezigheid 44
 - 4. Het gezicht van doelloosheid 55
 - 5. Het gezicht van een kampioen 60

- II. VEERKRACHTIGE MENSEN HOUDEN EEN INSPIREREND TOTAALBEELD VOOR OGEN
 - 6. Veerkrachtige mensen beseffen in welke richting hun leven gaat 73
 - 7. Veerkrachtige mensen anticiperen op de grote levensvragen 79
 - 8. Veerkrachtige mensen werken aan een christelijk karakter 92
 - 9. Veerkrachtige mensen luisteren naar een roeping van God 101
 - 10. Veerkrachtige mensen zijn zeker van hun gaven 112
 - 11. Veerkrachtige mensen leiden een ruimhartig leven 120

- III. VEERKRACHTIGE MENSEN WERPEN DE LAST VAN HET VERLEDEN AF
 - 12. Veerkrachtige mensen weten dat ze het verleden moeten herstellen 136

13. Veerkrachtige mensen respecteren de kracht van het geheugen 144
14. Veerkrachtige mensen oefenen zich in berouw 156
15. Veerkrachtige mensen zijn snel om te vergeven 165
16. Veerkrachtige mensen vloeien over van dankbaarheid 172
17. Veerkrachtige mensen wringen wijsheid uit het verleden 177

IV. VEERKRACHTIGE MENSEN OEFENEN VOOR DE LANGE AFSTAND

18. Veerkrachtige mensen zijn voorbereid op de 'noodsituaties' in het leven 187
19. Veerkrachtige mensen weten precies wat ze willen bereiken 195
20. Veerkrachtige mensen houden hun lichaam in conditie 203
21. Veerkrachtige mensen ontwikkelen hun verstand 209
22. Veerkrachtige mensen houden hun emoties in bedwang 214
23. Veerkrachtige mensen snoeien hun ego 224
24. Veerkrachtige mensen openen hun hart voor Gods tegenwoordigheid 231

V. VEERKRACHTIGE MENSEN LOPEN IN 'SELECT GEZELSCHAP'

25. De waarde van het 'blijven hangen' 245
26. Het gevaar van leven op jezelf 253
27. Hoe vriendschap werkt 260
28. Er zijn van die mensen 269

Epiloog 283

Noten 286

Inleiding

[Simon Petrus zei tot Jezus] ‘Ga uit van mij, want ik ben een zondig mens! . . . En Jezus zeide tot Simon: Wees niet bevreesd, van nu aan zult gij mensen vangen.’ – LUCAS 5:8, 10

DE SLAPPELING

In het archief van mijn geheugen zie ik het beeld van een wit aanplakbord. Het is (of eigenlijk *was*), een eenvoudige multiplex-plaat van ongeveer 60 x 150 cm, aan twee palen gespijkerd. Er waren zeker duizend nietjes op het bord achtergebleven, van alle papieren die er ooit op hadden gezeten. Het mededelingenbord stond in de bocht van een atletiekparcours bij de Stony Brook School voor voorbereidend hoger onderwijs, aan de noordkust van Long Island, New York.

De informatie die iedere dag op dat bord werd bevestigd, speelde een grote rol in de drie jaar dat ik leerling van Stony Brook was.

Sommigen meenden dat dit bord het persoonlijk eigendom was van Marvin W. Goldberg, de uitzonderlijke atletiek-trainer van Stony Brook. Ik zie hem nog, vijftig jaar na dato, zijn kantoorje uit lopen, op weg naar het atletiekparcours, vlak voor de lunchpauze. In de ene hand heeft hij een stapeltje papieren, in de andere een nietpistool om de papieren aan het bord te bevestigen.

Op de papieren, met blauwe vulpeninkt geschreven, stond het persoonlijk programma voor ieder lid van zijn team – opwar-

moefeningen, conditietraining en verbetering van de techniek.

Atleten waarvan de achternaam met de letter M begon, zoals de mijne, stonden gewoonlijk op het derde of vierde van de zeven velletjes die Goldberg vastniette. Ik was nieuwsgierig en liep vaak naar het parcours zodra de coach weg was, om te zien wat hij die dag voor mij in de planning had gezet.

Als ik zelf niet naar het mededelingenbord kon gaan, deden mijn teamgenoten het wel. Dan hoorde je ze tijdens de middagpauze onder elkaar praten: ‘Ongelooflijk, wat jij vandaag weer voor die Goldberg moet doen!’ of: ‘Zo, jij krijgt het echt zwaar!’ Niemand zei ooit: ‘Het wordt vanmiddag leuk op de baan! Goldberg laat ons de benen onder ons gat vandaan lopen, en ik sta te popelen.’*

Om half vier begon het hardloop-team (of het cross country-team, afhankelijk van de tijd van het jaar) aan de trainingen. Eerst de verplichte warming-up, dan de conditietrainingen en uiteindelijk de techniek: de lengte van de passen perfectioneren, de estafette oefenen, de wedstrijdstrategie bespreken, enzovoort.



De trainingen, die elk ongeveer twee uur duurden, werden zorgvuldig door coach Goldberg voorbereid. Ze werden niet ter plekke verzonnen. Alles paste in een persoonlijk schema dat voor iedere atleet een aantal maanden, zonet een jaar, daarvoor was opgesteld. Als je de coach zou vragen waarom je bepaalde trainingsonderdelen moest doen op een besneeuwde donderdagmiddag in januari, dan zou hij antwoorden: ‘Als je dit doel nu bereikt, zul je de 400 meter in ... (en dan noemde hij een tijd) kunnen lopen tijdens de Penn Estafette, eind april.’ Om er

* Op middelbare scholen en universiteiten in de Verenigde Staten neemt sport een veel grotere plaats in dan in Europa.

dan aan toe te voegen: ‘Alles wat we vandaag doen, zal in mei z’n rendement opleveren. Wacht maar af.’

De wissel van het estafettestokje door de teamleden was een goed voorbeeld van techniek-ontwikkeling: vijftwintig minuten oefenen in het overpakken op topsnelheid. Moordend! De coach herinnerde ons er herhaaldelijk aan dat wedstrijden verloren of gewonnen werden bij het doorgeven van het stokje; en dat was de motivatie om te streven naar de perfecte timing. Het stokje laten vallen bij het overpakken? Absoluut ondenkbaar! Dat zou Marvin Goldberg zeer ongelukkig maken.

Goldberg wist dat sommigen achter zijn rug klaagden over het eindeloos oefenen om het stokje door te geven. Hij zei op een dag tegen mij: ‘Je zult je leven lang in estafetteteams zitten. Zolang je een gezin hebt, of met mensen in een bedrijf samenwerkt, zullen er momenten zijn waarop je een belangrijke boodschap of opdracht aan iemand moet doorgeven. De meeste fouten en problemen ontstaan rond het moment van de overhandiging. Leer dus nu hoe je een estafettestokje moet doorgeven, als voorbereiding op belangrijker zaken die je later moet doorgeven.’

Het heeft jaren geduurd voordat ik de bredere kijk van de coach kon waarderen, in wat voor mij als tiener niet meer was dan het doorgeven van een stokje van de ene hand naar de andere. Maar Goldberg zag alles vanuit de gedachte dat hij mensen moest toerusten voor de toekomst; ik kon nog niet zo ver vooruit zien.

Ik heb vaak over Marvin Goldberg gesproken en geschreven, en over de grote indruk die hij op mij als tiener heeft gemaakt. Ik zag hem als een serieuze man, die van iedereen optimale prestaties verwachtte. Mensen die hem kenden, zouden hem waarschijnlijk niet typeren als iemand met veel gevoel voor humor, maar zouden hem zeker herinneren vanwege zijn hartstocht voor kwaliteit en als iemand die er alles voor over had. Ook zouden ze zich ongetwijfeld zijn ambitie herinneren om jon-

gemannen (en later jonge vrouwen toen Stony Brook gemengd onderwijs toestond) te helpen hun volle potentieel te bereiken. Ook zouden ze nooit zijn grote verlangens vergeten, namelijk dat al zijn protégé's levenslange gehoorzaamheid aan God tot hun hoogste doel zouden verheffen.

Ik begon als tweedejaars op Stony Brook met de bedoeling als running back in het American football-team te worden opgenomen. Ik droomde van de dag dat de football-coach mij een grote letter S zou overhandigen bij het jaarlijkse diner, met de woorden: 'Hierbij overhandig ik de Universiteitsletter aan de beste running back en meest waardevolle speler van Stony Brook...'. Die letter zou dan op mijn witte vest worden genaaid en, in mijn voortgaande fantasie, zou een lief meisje met een paardenstaart mij vragen of ze het vest een hele middag mocht dragen.

Het voornaamste probleem tussen mij en die letter S was heelaas dat ik het postuur had van een tandenstoker, en dat leidde al direct bij de eerste trainingen van het football-seizoen tot problemen. Niemand had mij verteld dat ik pijnlijk zou opbotsen tegen verdedigers die aanzienlijk (dat is zachtjes uitgedrukt) omvangrijker waren dan ik. Niemand had mij verteld dat deze kolossen het leuk vonden om anderen pijn te doen. En omdat builen en blauwe plekken mij niet zo aantrekkelijk leken, waren mijn dagen als football-speler gauw geteld.

Ik heb mij wel eens voorgesteld dat er een telefoongesprek is geweest tussen de mensen van het football-team en coach Goldberg. 'Marvin, we hebben hier een jochie, een tenger ventje om eerlijk te zijn. Houdt er niet van om z'n handen vuil te maken, maar ja, hij is wel snel. Misschien kun jij hem gebruiken, maar wacht niet te lang. We hebben z'n beschermers en z'n kluisje nodig.'

Of het door zo'n telefoongesprek kwam of door iets wat erop lijkt, ik werd in elk geval *gratis* door de football-coach afgestaan aan het atletiek-team. De volgende dag al meldde ik me

in zwembroek en hoge sportschoenen bij de hardloopbaan. De slanke, snelle renners die er al waren, stonden een beetje te grinniken.

De eerste dagen moest ik afstanden binnen een bepaalde tijd zien af te leggen, terwijl coach Goldberg toekeek en intussen aanbevelingen deed over de beweging van mijn armen of de hoek van mijn hoofd ten opzichte van mijn lichaam of de lengte van mijn passen. Hij gaf weinig complimentjes en veel kritiek. Mijn zelfvertrouwen, dat op het football-veld al een deuk had opgelopen, zakte nog verder, want uit niets kon ik opmaken wat de man van mijn atletische capaciteiten vond. Uit niets! Ik begon er ernstig aan te twifelen of ik ooit de fel begeerde grote S van Stony Brook zou verdienen, hetzij als football-speler, hetzij als hardloper. Het enige wat Goldberg aan het eind van de training zei, was: 'Tot morgen.' Dus bleef ik maar terugkomen.

Toen, op een dag nadat ik een paar sprintjes had getrokken, riep de coach me bij zich. 'Gordie, wil je even hier komen?' *Gordie*. De coach had me een nieuwe naam gegeven. De football-coaches hadden me gewoon MacDonald of Mac genoemd. Maar voor Marvin Goldberg werd ik vanaf die bewuste dag Gordie. Ik ontdekte dat ik die naam leuk vond, en dat die mij – hoe vreemd het ook mag klinken – een nieuw zelfbewustzijn gaf. Ik vond Gordon altijd een oude-mannen-naam en had hem nooit mooi gevonden. Had Goldberg dit aan gevoeld? Nu ik intussen een oudere man ben geworden, heet ik weer gewoon Gordon voor iedereen, behalve voor mijn vrouw, die mij nog steeds Gordie noemt, in het bijzonder als ze blij met mij is. Als ze me 'Gordon!' noemt, is het een teken van naderende storm.

Toen ik mijn nieuwe naam hoorde, liep ik naar Goldberg toe. Hij stond naast het witte aanplakbord. Toen ik bij hem kwam, legde hij zijn hand op mijn schouder en begon te spreken. Voor zover ik mij zijn woorden, na al die jaren, nog kan herinneren, zei hij: 'Gordie, ik heb je zorgvuldig geobserveerd. Ik denk dat

je het in je hebt om een uitstekend hardloper te worden. Je hebt het lichaam en de tred van een hardloper, en je bent snel. Maar je moet nog veel leren. Als je wilt uitkomen voor Stony Brook, zul je er hard voor moeten werken. Je zult jezelf discipline moeten opleggen, en moeten leren mij te vertrouwen en mijn aanwijzingen op te volgen. Je zult hier iedere dag komen opdruven en de trainingen volgen die op het aanplakbord hangen. En Gordie (de coach herhaalde vaak iemands naam), beloof niets als je niet bereid bent alles te geven wat je in je hebt.' En toen stelde hij mij de volgende vraag: 'Gordie, ben je bereid de prijs te betalen om een Stony Brook-hardloper te worden?'

Nu ik iets beter kan relativëren, besef ik dat ik eigenlijk geen idee had van wat de man zei. Ik hoorde de woorden, maar zag de reikwijdte niet. Hem vertrouwen, zijn aanwijzingen opvolgen? Een prijs willen betalen? Zo had nog nooit iemand met mij gesproken. *Tuurlijk, waarom niet?* dacht ik. *Misschien krijg ik dan wel een extra grote S.*

Achteraf denk ik dat ik op die bewuste dag, toen Marvin Goldberg me bij dat aanplakbord riep, de eerste serieuze stap naar de volwassenheid heb gezet. Ik geloof zelfs dat het traject naar een volwassen levensbenadering, in het bijzonder het christenleven, toen al werd uitgezet. Goldberg riep mij op om te ontdekken wat *veerkracht* is, een heel belangrijk woord tijdens mijn geestelijke reis. Nu weet ik dat ik eerst als atleet iets over veerkracht heb geleerd, en later en in veel trager tempo, als volgeling van Jezus. Daarom loopt het verhaal van Marvin Goldberg als een rode draad door dit boek. Wat hij mij als zestienjarige heeft bijgebracht, is in grote lijn de levensweg waarvoor ik nog steeds kies, nu ik vijftienzestig ben.

Die dag vroeg de coach mij niet om een onmiddellijk antwoord. Hij zei slechts: 'Ga maar even naar huis en denk na over wat ik heb gezegd. Als je hebt besloten wat je wilt, kom dan terug en laat me je antwoord weten.'

Een dag daarna zei ik tegen Marvin Goldberg dat ik hem zou vertrouwen en dat ik bereid was de prijs te betalen. De volgende dag stond mijn naam voor het eerst op het derde velletje van de zeven die op het aanplakbord waren geniet.

Acht maanden later droeg ik mijn eerste witte vest met een grote 'S' erop.



BIJNA VIJFTIG JAAR LATER

Een paar jaar geleden nodigde de directeur van Stony Brook mij uit om, tijdens de introductieweek, de afscheidstoespraak voor de bachelors te houden. Ik gaf daar graag en onmiddellijk gevolg aan. Ook al zou het nog een paar maanden duren voordat het zo ver was, ik begon me in gedachten al voor te stellen hoe het zou zijn om naar die prachtige campus terug te keren, die in de jaren vijftig drie jaar lang mijn thuis was geweest.

Ik hield van die school en heb het altijd zeer op prijs gesteld dat mijn ouders offers hebben gebracht om mij erheen te kunnen sturen. De mannen en vrouwen die mij hebben onderwezen en gevormd, waren solide, volwassen en edele mensen. Zij vormden een prachtig mozaïek van een gezond man- en vrouwzijn. Ik zag voorbeelden van goede huwelijken, uitzonderlijke karakters en heldere denkers. Maar voor mij stond Marvin Goldberg bovenaan.

Nu, tientallen jaren later, zou ik er terugkeren als gastspreker. Ik wilde graag dat Gail, mijn vrouw, met me mee zou gaan, en ook mijn twee oudste kleinkinderen, Erin en Lucas. Ik zag mezelf al tijdens mijn rondleiding langs de plekjes waaraan ik bijzondere herinneringen bewaarde.

Ik zou ze eerst meenemen naar de bibliotheek, waar ik zoveel uren met m'n neus in de boeken had gezeten. Daarna wilde ik ze mijn oude kamer op de tweede verdieping van het studen-

tenhuis laten zien, waar ik een leuk en gedenkwaardig eindexamenjaar had doorgebracht.

Ook wilde ik graag de kapel bezoeken, een prachtig traditioneel kerkje met een kleine toren. Als student ging ik daar vaak even zitten om na de sporttraining wat piano te spelen, terwijl het langzaam donker werd.

Maar het mooiste moment van het bezoek aan Stony Brook zou zijn wanneer ik Gail, Erin en Lucas zou meenemen naar het hardloop-parcours, waar ik zoveel middagen had doorgebracht. Ik stelde me voor dat ik hen het aanplakbord liet zien en hun vertelde over die gespannen momenten dat ik mijn naam op het derde velletje opzocht om te zien wat voor trainingen coach Goldberg voor mij had bedacht.

Eindelijk brak het weekend van ons bezoek aan en, precies zoals ik had gepland, bezochten we de bibliotheek, zagen m'n oude studentenkamer en wierpen een blik in de kapel. En toen op naar het parcours van de hardloopbaan.

Maar de baan – mijn baan – was er niet meer. Eigenlijk was alles veranderd. De baan was verplaatst, en de nieuwe leek in de verste verte niet op de oude die ik had gekend. Deze had zo'n high-tech-toplaag, geschikt voor alle weertypes. Ik denk dat ik daarop wel een wereldrecord had kunnen lopen!

Het witte aanplakbord? Ook weg! Wat was ermee gebeurd, en waarom was ik zo teleurgesteld toen ik het niet kon vinden?

Mijn diepe heimwee en nostalgische gevoelens maakten duidelijk hoezeer mijn leven was veranderd in die jaren op Stone Brook. Ik ging erheen als jongen; ik deed eindexamen als man. Ik ging erheen met de vraag wat er in het leven van mij werd verwacht; ik ging van school af met enkele antwoorden. Ik ging erheen, op zoek naar voorbeelden van christelijke volwassenheid; toen ik mijn diploma kreeg, had ik ze gevonden. En een groot deel van deze ontdekkingen vond plaats op de atletiekbahn van Marvin Goldberg. Misschien was ik daar-

om zo van streek, toen ik die baan niet meer kon terugvinden.

Drie jaar lang had ik bijna iedere middag minstens één keer op dat witte bord gekeken, met m'n hardloopschoenen in de hand, om het trainingsschema voor die dag te lezen. Geen enkele opdracht was gemakkelijk en soms probeerde ik een oefening wat af te zwakken, totdat ik er uiteindelijk achter kwam dat de coach daar nooit aan zou toegeven.

'Meneer, bedoelde u serieus dat ik vandaag tien keer de 400 meter moet lopen? Ik weet niet of ik...' 'Meneer, was het geen schrijffoutje toen uw pen 5 mijl neerzette voor een uithoudings-test?' Het was gemakkelijker om zijn pen de schuld te geven dan hemzelf.

'Meneer we hebben gisteren twaalf keer de 200 meter gedaan; is het echt de bedoeling het vandaag vijftien keer te doen?'

'Meneer, ik ben verkouden, ik heb barstende hoofdpijn. Mijn schenen doen zeer... meneer, ik denk dat ik langzaam aan het doodgaan ben.'

'Gordie, luister eens,' zei hij dan, 'waarom begin je niet met je opwarmingsoefeningen. Als je spieren los zijn, voel je je vast al veel beter.' Goldberg ging niet met ons onderhandelen. Hij had een plan voor zijn hardlopers en was vastbesloten daaraan vast te houden. Hij wist waartoe ik en anderen in staat waren, wat wil zeggen dat hij veel meer geloof in ons had dan wijzelf.

Ik wil echter opnieuw benadrukken: wat ik toen niet begreep (maar nu wel), was dat Goldberg verder vooruit keek dan wij. Hij keek naar de tijd dat we vijfendertig, zevenenveertig of achtenvijftig jaar zouden zijn en een veel grotere verantwoordelijkheid zouden dragen. Dan zouden we de verleidelijke uitvluchten van een koutje of een beetje hoofdpijn moeten negeren, om te doen wat gedaan moest worden. Op de leeftijd van vijftien, zestien jaar liet hij ons ervaren dat voldoening in het leven bestemd is voor de man of vrouw die zelfbeheersing nastreeft en bereid is de grenzen voor lichaam en ziel te verleggen. Wij dachten aan

de spreekwoordelijke rozentuin; hij dacht aan... *uithoudingsvermogen en veerkracht*.

En nu, vijfenveertig jaar later, is coach Goldberg in de hemel, maar hij leeft ook in de kern van mijn wezen. Er gaan maar weinig dagen voorbij zonder dat ik stilsta bij de impact die hij op mijn leven heeft gehad.

Nu, op m'n vijfenzestigste, ben ik aan het joggen langs de Shaker Road in ons landelijk dorp in New Hampshire. Het miezert een beetje, m'n benen zijn zwaar en ik hoor een stem die zegt dat ik maar moet omkeren en teruggaan.

Dan hoor ik, ergens diep van binnen, de woorden van mijn coach: 'Nu afhaken, Gordie, betekent dat het later in je leven bij belangrijke zaken ook gemakkelijker wordt om af te haken.' En dus ga ik door, omdat de coach erop aandringt.

Ik kom angstig dicht bij de deadline voor een artikel dat ik heb beloofd te schrijven. Een deel van mij wil de redacteur een mailtje sturen om hem te zeggen dat ik het te druk heb om aan mijn verplichting te voldoen. En opnieuw spreekt Goldberg: 'Gordie, je moet doen wat je hebt beloofd! Je hebt je woord gegeven.'

Een kleinkind vraagt of we elkaar kunnen ontmoeten. Mijn eerste reactie is nee te zeggen, want er zijn dringende zaken die belangrijk lijken. Ik hoor de coach zeggen: 'Gordie, mensen zoals ik hebben voor jou klaargestaan. Denk daar eens over na...'

In mijn drukte heb ik de neiging voorbij te gaan aan de noodzaak om tijd te nemen voor het tot rust brengen van mijn ziel en naar God te luisteren. Vaak hoor ik op zulke momenten de stem van de coach die zegt: 'Gordie, we hebben zo vaak het belang van je trainingen besproken, hoe belangrijk ze zijn om je op de wedstrijd voor te bereiden. Het gaat uiteindelijk om je uithoudingsvermogen, en dat wordt dag na dag opgebouwd terwijl je je volledig inzet bij de trainingen. Zo moet je ook werken aan je ziel.'

Geloof me, de coach 'leeft' nog steeds. En wat zijn de woorden

die ik blijf horen? Dat de wedloop van het leven een marathon is en geen sprintje. Ik moet een geestelijk leven ontwikkelen dat tijdens de hele wedloop standhoudt, en dat *nooit* het zicht verliest op de wedstrijdleader, Jezus. Dat is het begin van het veerkrachtige leven.

EEN TERUGBLIK

Op Stony Brook werd ik een heel goede hardloper, maar ik werd nooit de *grote* hardloper die Marvin Goldberg zich had voorgesteld. Hoewel ik de meeste wedstrijden waaraan ik meedeed, heb gewonnen, en een universiteitscertificaat heb behaald voor ieder seizoen dat ik meedeed, is het een feit dat ik nog veel beter had gekund.

Misschien werpt het meer licht op Goldbergs opvatting van sportieve prestaties dat hij, op het hoogtepunt van mijn carrière, toen ik in mijn examenjaar het team aanvoerde, de felbegeerde Hardloper-van-het-Jaar-Trofee aan iemand anders gaf, een hardloper die heel erg z'n best had gedaan en zijn doelstellingen had overtroffen. En ik? In die tijd was ik vaak al tevreden als ik van mijn directe tegenstander had gewonnen. In de ogen van Goldberg was dat mooi, maar niet genoeg om de beker als hardloper van het jaar te verdienen.

Maar het betekent niet dat ik daaruit niet een heel duidelijke les heb geleerd, een les die me de afgelopen vijftig jaar is bijgebleven. Wat ik heb overgehouden aan die dagen op het sportveld was een inzicht in de methode van Marvin Goldberg om atleten te vormen en, wat nog belangrijker is, een leefpatroon om Christus te kunnen volgen. Ik kon toen niet vermoeden hoe diep ik door de trainingsmethoden van de coach zou worden beïnvloed, en dat ik sindsdien bijna iedere dag van mijn leven zou teruggrijpen op één van zijn principes en die zou toepassen bij het bepalen van mijn keuzen en de richting van mijn dagelijks leven.

Goldbergs directe doel was dat zijn atleten uithoudingsver-