

*1. Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat 'Je neemt je van alles voor, bedenkt hoe de dingen zullen gaan. En dan komt er iets tussen. In plaats van je daar druk over te maken, kun je het beter nemen zoals het komt. ...*

1. Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat

'Je neemt je van alles voor, bedenkt hoe de dingen zullen gaan. En dan komt er iets tussen. In plaats van je daar druk over te maken, kun je het beter nemen zoals het komt. Ik was er vroeger niet zo goed in, en nu lukt het me nog niet altijd zomaar. Maar ik neem me op zijn minst voor de dingen die op mijn pad komen te aanvaarden en ermee te leren omgaan, in plaats van me er tegen te verzetten. Ik heb ondervonden dat dat alles eenvoudiger en aangener maakt. Ik kanaliseer mijn energie anders, en gebruik ze om het leven positief te benaderen.'

2. Nee heb je, ja kun je krijgen

'Ik was altijd slecht in hulp vragen, zelfs als het om kleine dingen ging. Zou nonkel Jef me daar of daar naartoe willen brengen? Ik durfde het niet te vragen, want ik vond dat ik alles zelf moest kunnen. Mijn moeder antwoordde dan elke keer: "Nee heb je, ja kun je krijgen". Het is iets raars: iedereen kon altijd bij mij terecht, maar voor mezelf vond ik het zwak om voor wat dan ook hulp te vragen. Gaandeweg ben ik erachter gekomen dat het net heel sterk kan zijn. Het bewijst dat je voldoende vertrouwen hebt om iemand je zwakte te tonen, ook als je je niet goed voelt. Je vindt altijd wel iemand aan wie je kunt uitleggen wat er scheelt. En dan sta je er meestal verstoemd van hoezeer mensen bereid zijn elkaar te helpen.'

3. Eén dag per keer

'Probeer vandaag te leven en niet te ver vooruit te kijken. Ik kan me verliezen in piekeren over straks, volgende week of volgend jaar. Dan moet ik mezelf tot de orde roepen: vandaag is al meer dan genoeg. Het belangrijkste is nu, morgen zien we wel weer. Hoe vaak gebeurt het niet dat je je vreselijk zorgen maakt over de toekomst? En zodra je het loslaat, gaat het opeens vanzelf.'

4. Humor is de beste remedie

'Humor is de beste remedie, zei mijn vader altijd. Ik volg hem daarin. Een kwinkslag op tijd en stond maakt het leven aangener, en als je met iets kunt lachen of om iets glimlachen, dan heb je het verwerkt. Ik begrijp heel goed dat het daar soms te vroeg voor is. Ik heb ook momenten gehad waarop ik niet kon relativeren. Toen ik acht jaar geleden zwaar in de alcoholproblemen zat, kon ik daar absoluut niet om lachen. Nu het goed met mij gaat, heb ik dat vermogen teruggevonden. Lachen is sowieso goed en gezond voor een mens. Toen ik als kind ontdekte dat ik mensen kon doen lachen met een toneeltje, een grap of een lied, merkte ik dat niet alleen de anderen zich er goed door voelden, maar ook ikzelf. Je geeft, en je brengt een beetje lichtheid.'

5. Ofwel gaat het goed, ofwel leer ik

'Normaal zeg je: ofwel gaat het goed, ofwel gaat het fout. Ik maak daarvan: ofwel gaat het goed, ofwel leer ik. Iets kan misgaan, maar als je er iets uit leert, draait het toch positief uit. Iedereen doet al eens iets verkeerd - iets kleins: je laat iets kostbaars vallen, of iets groters: je maakt ruzie en doet iemand pijn. Doe je er achteraf niets mee, dan blijft de fout zich herhalen. Maar als je nadenkt over hoe en waarom het is gebeurd en hoe het een volgende keer anders kan, word je een rijker mens.'

Tania Van der Sanden is actrice, bekend van theater en televisie. Momenteel repeteert ze de voorstelling Mevrouw Bob bij muziektheater De Kolonie, die op 21 september in première gaat.

van Tania Van der Sanden

Copyright © 2018 Mediahuis. Alle rechten voorbehouden