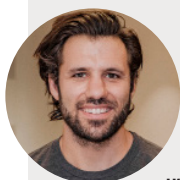


# 'STERKE SPIEREN WAREN VOOR MIJ EEN HARNAS VAN BESCHERMING'

**Tijke van de Loo (36) is coach, personal trainer en eigenaar van een personal training studio. Jarenlang was hij obsessief bezig met krachttrainen om groter, sterker en gespierder te worden. 'Het was een verwoestende obsessie waar ik een hoge prijs voor heb betaald.'**



**'ALS IK ER NU OP TERUGKIK, KWAM MIJN OBSESSIE MET KRACHTTRAINEN VOORT UIT EEN GEVOEL VAN LEEGTE DAT IK PROBEERDE OP TE VULLEN. IK WAS NIET OKÉ**

**MET MEZELF.** Als klein jongetje heb ik op een zeker moment de overtuiging ontwikkeld dat ik moest presteren om er te mogen zijn. Op jonge leeftijd deed ik op hoog niveau aan judo. Daar werd ik voor geprezen. Ook als ik bovenmatig presteerde op school, werd ik door mijn omgeving positief bekrachtigd. Ik ging denken dat de waarde van wie ik was en wie ik moest zijn lag in wat ik presteerde. Ik wilde daarom uitblinken en legde de lat heel hoog. Op de middelbare school werd ik af en aan gepest. In die periode kwam ik in aanraking met krachttraining. In eerste instantie begon ik daarmee om sterker te worden in mijn judo, maar ik ontdekte al snel dat ik via krachttraining meer kon sturen: met een bepaalde input aan training en voeding kreeg ik een bepaalde fysieke output. Dat gaf me een gevoel van controle. De kracht en spieren die ik ontwikkelde, vormden letterlijk een harnas tegen het pesten. Dat gaf me een gevoel van veiligheid. Dat harnas ging ik niet opgeven, maar juist versterken. Waar ik had moeten krachttrainen als een topsporter, trainde ik als een bodybuilder: veel te veel en veel te zwaar. Ik was voortdurend moe. Op den duur had dat effect op mijn judoprestaties. Toch ging ik door met

trainen. Ik kwam op het punt dat alles voor mijn obsessie met krachttrainen moest wijken: mijn judo, mijn studie, mijn sociale contacten. Desondanks hield ik jarenlang vast aan mijn verslaving, ook al was ik diep vanbinnen ongelukkig en wist ik dat het destructief was. Uiteindelijk had ik alleen nog maar het trainen over, en belandde ik in een zware depressie. Ik moest met mezelf aan de slag en na jaren van therapie, zelfonderzoek en -reflectie kwam ik er uiteindelijk achter dat de onderliggende reden

kan het gebeuren dat ik weer ontevreden word over mijn lijf en stiekem weer meer ga trainen en strikt op mijn eten ga letten. Dat blijft een valkuil, een monster dat op de loer ligt en zo weer de kop op kan steken. Gelukkig ben ik me er nu veel meer bewust van hoe dat bij mij werkt, kan ik die valkuil signaleren en op tijd een tegenbeweging maken. Ik heb daarin beter leren luisteren naar mijn lichaam – ik dwing mezelf niet meer om tóch te gaan trainen als ik echt te moe ben – maar ook het inzicht dat mijn lichaam –

## 'Ik kwam op het punt dat alles voor mijn obsessie met krachttrainen moest wijken'

van mijn obsessie met trainen was dat ik door mensen gezien wilde worden voor wie ik werkelijk was, en daarin oké gevonden wilde worden zonder te hoeven presteren. Maar doordat ik me verschool achter een harnas van spieren, bereikte ik daarmee juist exact het tegenovergestelde: mensen konden mijn ware zelf niet zien. Ik zag in dat het anders moest, dat ik een gezondere manier moest vinden om met trainen om te gaan. Dat is me inmiddels met vallen en opstaan gelukt. Al kan de balans nog steeds zo weer doorslaan: zit ik even een periode niet lekker in mijn vel, zorg ik niet goed voor mezelf, werk ik te hard of ben ik oververmoeid, dan

hoe het eruitziet en hoe sterk het is – slechts een fractie is van wie ik als persoon ben, maken het verschil en zorgen dat ik daarin nu andere keuzes maak dan voorheen. Ik denk dat veel mannen hun zelfbeeld ophangen aan hun lichaamsbeeld en hun identiteit laten afhangen van hoe ze eruitzien. Op het moment dat dat wegvalt of dat daar iets mee is, ben je nergens meer. Ik heb moeten leren om mijn waarde als mens niet meer enkel op te hangen aan mijn lichaam, maar veel meer aan wie ik als persoon ben en de andere competenties en kwaliteiten waarover ik beschik. Dat is een stuk meer om op terug te vallen dan enkel dat lijf en die spieren.'

