

'Mijn dagelijkse motto is #carpefuckingdiem'

Vijf vragen aan ... Dominique Prins-König



In 2019 verscheen *De ongemakkelijke lessen van Mrs. P.* Nu heb je *Yogajuf met parkinson* geschreven. Wat heeft je tot dit nieuwe boek gebracht?

In *De ongemakkelijke lessen van Mrs P.* schrijf ik over het eerste jaar na de diagnose 'ziekte van Parkinson'. Hoe verwerk je zo'n bericht? Hoe was de periode voorafgaand aan de diagnose? Ik had een paar heel stressvolle jaren achter de rug, met onder andere de ziekte en het overlijden van mijn jongere broer. Die indrukwekkende periode heeft veel invloed gehad op hoe ik omging met mijn diagnose. Mijn broer wist dat hij niet meer beter ging worden - hij had darmkanker met uitzaaiingen in de longen - maar liet zich er niet van weerhouden om leuke dingen te doen. Als hij dat kon, dan moest ik dat toch ook kunnen?

Inmiddels zijn we drie jaar verder - Mrs P. is nu vier jaar in mijn leven - en sinds het vorige boek is er weer veel veranderd. Met name de opleiding tot yogadocent die ik sinds twee jaar met veel plezier volg, heeft ertoe geleid dat ik op een heel andere manier naar het leven ben gaan kijken. Yoga is niet alleen houdingen uitvoeren,

er zit een hele filosofie achter. Die helpt me enorm om met de voortschrijdende ziekte om te gaan. Ook fysiek voel ik me sterker dan drie jaar geleden. Allemaal dankzij yoga. Daarover gaat *Yogajuf met parkinson*.

Kan je de insteek en de opzet van het boek toelichten?

Yogajuf met parkinson is gebaseerd op blogs die ik de afgelopen jaren heb geschreven voor de website van *Yoga International*. Het zijn veertig korte verhaaltjes waarin ik aan de hand van dagelijkse dilemma's, pijnlijke situaties en ingewikkelde kwesties probeer te laten zien hoe je ook op een andere manier naar die situatie, dat dilemma of die kwestie zou kunnen kijken. Ik geef absoluut geen advies, schrijf niets voor en hef nergens een vingertje: ik beschrijf alleen mijn eigen ervaringen in de hoop dat ze herkenbaar zijn voor andere mensen. Die verhaaltjes hebben we 'levenswijsheden voor elke dag' genoemd. Ze eindigen allemaal met een 'moraal van dit verhaal', die je af en toe best met een korreltje zout mag nemen. Ook bevat elk hoofdstuk een opdracht waarmee je zelf aan de slag kunt gaan om anders te leren kijken naar je leven. Iedereen kan daar voor zichzelf weer iets anders uithalen. Humor vind ik hierbij een onmisbaar ingrediënt; hoe zwaar het leven ook kan zijn, als je er niet meer om kunt lachen, dan heb je pas echt een probleem.

Overigens zijn de levenswijsheden net zo waardevol voor mensen zonder parkinson en zonder yoga-ervaring, dus laat je vooral niet weerhouden door de titel!

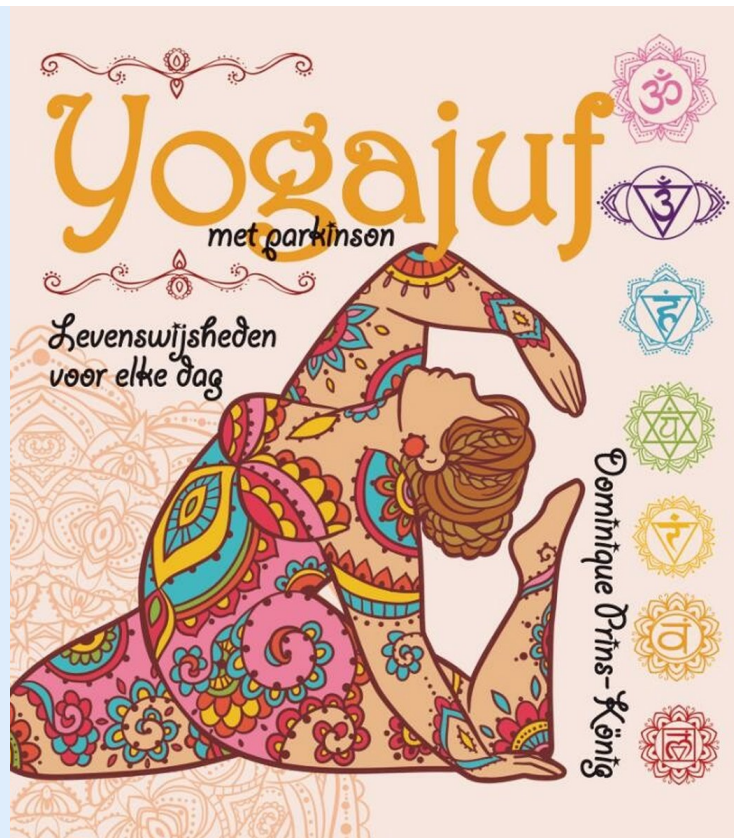
Je hebt het in je boeken niet alleen over Mrs P., zoals je jouw parkinson noemt, maar je hebt ook regelmatig last van Truus. Wie is dat precies?

Ik denk dat veel mensen haar wel herkennen: Truus is de strenge stem in mijn hoofd die vindt dat ik altijd beter mijn best moet doen, harder moet werken en dat ik me niet zo moet aanstellen. Jarenlang heb ik gedacht dat alles wat Truus zei, waar was. Ik probeerde dus altijd beter mijn best te doen, nog harder te werken en me vooral nooit aan te stellen. Maar de ellende is: voor Truus is het nooit goed genoeg. Hoe hard ik het ook probeerde, ik werd er niet gelukkiger van, van al dat presteren.

Het was de parkinsonpsycholoog die me de tip gaf om deze strenge stem een naam te geven, en die me uitdaagde om te onderzoeken of het wel zo waar is wat Truus allemaal roeptoetert. Dat hielp enorm. Ze is er nog steeds, maar nu kan ik eerder bedenken: dit is Truus maar, ik hoef het niet te geloven. Door Truus gewoon Truus te laten, haar niet weg te duwen of juist naar haar te luisteren, is haar macht een stuk minder geworden. Dat vindt ze niet leuk, haha!

Als je maar een les aan je lezers mee mocht geven, hoe zou die dan luiden?

De belangrijkste - een les waar ik zelf ook steeds weer op gewezen moet worden - vind ik: ontspan, niets is onder controle. De illusie van maakbaarheid en controle (zo van: als je maar hard genoeg dit doet, dan gebeurt er vanzelf dat) kost een hoop energie. Ik zeg niet dat je dan maar als een willoos slachtoffer door het leven moet sjokken, integendeel, maar er zijn maar heel weinig dingen waar je echt controle over hebt. Het leven loopt zoals het loopt, en zolang je het hardnekkig een andere kant probeert op te dwingen, verspil je een hoop moeite. Je voelt dan constant weerstand, omdat het niet loopt zoals jij wilt dat het loopt, en weerstand vreet energie (probeer maar eens hard te fietsen als je wiel aanloopt). Ont-spannen betekent dat je die spanning, die weerstand laat gaan, zodat je de situatie ziet zoals die is, en van daaruit kunt bedenken wat handig is om te doen. Maar nogmaals, ik ben zelf de eerste om hier steeds



weer de mist mee in te gaan. Daarom is het ook zo'n belangrijke les.

En dan is er nog mijn dagelijkse motto: #carpefuckingdiem.

En heb je een nieuw project op stapel staan?

Eigenlijk wel. Ik ben actief betrokken bij de organisatie Yoga4Parkinson, waarmee we mensen met parkinson en yoga dichterbij elkaar willen brengen. Dat doen we door yogadocenten op te leiden tot Yoga4Parkinsondocent, en door mensen met parkinson te informeren over de positieve effecten van yoga. Marjan Overdiep (de bedenker van Yoga4Parkinson) en ik zijn samen al een tijd bezig aan een boek over yoga bij parkinson. Het wordt informatief, maar ook heel praktisch. Met behulp van uitleg en foto's van houdingen moet je er thuis mee aan de slag kunnen, ook als je nog nooit eerder aan yoga hebt gedaan. Een ambitieus project, maar wel heel leuk om mee bezig te zijn.