

# MIND MYMOTTO

'Keep calm & carry on' of 'Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd'. Een goede tegeltjeswijsheid helpt je het leven door: Wat is het motto van Anita Witzier, Sharon Doorson en Fajah Lourens?

tekst MEREL BRONS foto's TARONE RACHAMIM, FERIETTUNIC

## DEEJAY EN FITGIRL **FAJAH LOURENS (36)**

"Als ik het kan, kun jij het ook, want iedereen kan het. Je moet het alleen wel willen. Mijn moeder zei al toen ik heel klein was: 'Ik kan het niet betekent: ik wil het niet.' Al vond ik het natuurlijk vrij irritant als ze dat zei. Toch heeft het me ver gebracht. Ik geloofde er heilig in dat ik actrice kon worden en in 'GTST' kon gaan spelen. Ik heb het gevisualiseerd en het is me gelukt. Nog steeds gebruik ik dit motto dagelijks in mijn werk. Ik geloof dat ik alles kan. Een fitnessprogramma, een kledinglijn, badmode. Alles lukt, maar ik moet uitkijken dat ik niet te veel hooi op mijn vork neem."

### INTERESSANT BOEK

"Ik vind het moeilijk om iets succesvol te laten, zoals mijn carrière als urban dj nu. Ik ben bezig met een overstap in de muziekstijl die ik draai. Ik deed eerst veel urban en scoorde daar een hit mee, maar mijn hart klopt sneller van house en techno. Ik wil mijn dromen najagen. Ook al betekent dat misschien dat ik voor optredens minder betaald krijg omdat ik weer opnieuw naam moet gaan maken. Vaak wordt me gevraagd waar ik mijn kracht vandaan haal. Mijn antwoord: 'Uit mezelf.' Je moet gewoon jezelf op de eerste plaats zetten, altijd. Alleen dan

**MOTTO: "ALS IK HET KAN, KUN JIJ HET OOK."**  
MEER WIJSHEDEN:  
• "IK WIL MIJN DROMEN NAJAGEN!"  
• "IK MOET MEZELF OP DE EERSTE PLAATS ZETTEN. ALTIJD."  
• "IK WEET DAT IK ER ALTIJD WEER UIT KOM!"

kun je gelukkig zijn. Misschien klinkt dat egoïstisch, maar dat is het niet. Alleen als het met jou goed gaat, kun je er ook zijn voor een ander. Ik lees nu een interessant boek daarover: 'Ki, kracht van binnenuit'. Ik merk dat het zo ook werkt in mijn relatie. Als ik niet lekker in mijn vel zit, straal ik dat uit, dus ook op mijn vriend Igor. En als ik boos word, zegt dat meer over mijzelf dan over de situatie. Een ander iets verwijten heeft nooit zin, je moet naar jezelf kijken. Al zie je dat natuurlijk even niet als je net ruzie aan het maken bent, haha."

### MET LEGE HANDEN

"Natuurlijk heb ik dagen dat ik het niet zie

zitten en chagrijnig ben. Ik heb geleerd dat het niet werkt om me daartegen te verzetten, en gewoon te bedenken: het is zo en morgen is er weer een nieuwe dag. Ook bij grotere tegenslag heb ik altijd gedacht dat het goed zou komen. Ik ben vaak genoeg op mijn bek gegaan. Mijn vader leerde me: word nooit afhankelijk van een man. Helaas heb ik dat tot twee keer toe wel gedaan en stond ik met lege handen toen ik bij ze wegging. Dacht ik: hoe ga ik dit nou weer doen? Ik ben nog moeder ook! Zo veel verantwoordelijkheid! Maar ik weet dat ik er altijd weer uit kom."

### ALLEBEI FEL EN HEFTIG

"Ik stopte altijd na twee jaar met relaties. Achteraf had ik het misschien meer tijd moeten geven en beseffen dat iedereen tekortkomingen heeft. Met Igor gaat het gelukkig anders dan met vorige partners. Ik had altijd relaties met mannen die net zo fel waren als ik. Als we dan ruzie kregen, botste dat natuurlijk enorm. Ik ben nog steeds wel pittig, maar Igor is een stuk rustiger dan ik. Die denkt veel vaker: laat haar maar lekker lullen. Ik merk dat dit veel beter werkt dan wanneer je allebei zo heftig bent. Die stabiele factor naast me heb ik misschien wel nodig."

'Ik heb gevisualiseerd dat ik in 'GTST' ging spelen. En het is gelukt

# ‘Ik hoef geen dure tassen. Geef mij maar de Surinaamse kip van mijn moeder’

## ZANGERES SHARON DOORSON (30)

“Voorheen was ik te veel bezig met vooruitkijken, ik keek altijd naar morgen en wat ik over een jaar wilde bereiken. Ik legde de lat voor mezelf hoog, het was nooit goed genoeg voor me. Afgelopen jaar kreeg ik een burn-out. Ik was vermoeid, zag tegen alles op als een berg en had geen zin om mensen te woord te staan. Dingen die ik normaal gesproken zo leuk vond, stonden me opeens tegen. Het moest een keer misgaan en dat gebeurde nu. Ik moest m'n leven veranderen en hoe sneller ik dat deed, hoe beter. Een maand lang moest ik op adem komen, daarna stond ik er weer. Ik ben stukken sterker uit de strijd gekomen.”

### PUBLIEK FIGUUR

“Van deze dip heb ik zo veel geleerd. Dat ik voor mezelf leef en voor niemand anders. Iets wat ik nog elke dag tegen mezelf zeg. Ik moet en mag blij zijn met wat ik heb, in plaats van alleen maar meer te willen en niet tevreden te zijn. Ook heb ik geleerd dat het echt niet nodig is om altijd maar de beste versie van jezelf te willen laten zien. Ik ben een publiek figuur en was daarom veel bezig met wat anderen van me vonden. Daarover wil ik me niet langer zo druk maken. De mensen blijven je toch wel volgen als je mooie dingen maakt vanuit je hart. Nog een keer terugvallen, dat gaat me niet gebeuren. Ik luister veel beter naar mijn lichaam nu. En als dat betekent dat ik soms twee optredens in de week minder doe, dan

is dat maar zo. Gezond en gelukkig zijn is nu het allerbelangrijkst. Heel cliché, maar geluk zit in kleine dingen. Ik hoef geen dure tassen, kleding of spullen. Ik ben gelukkig als ik met mijn vriend, mijn hond en mijn katten op de bank hang. Als ik in een parkje zit met een grote picknickmand. Of als ik met mijn familie, mijn broer en mijn ouders de Surinaamse kip van mijn moeder eet. Liefde is waar het om draait.”

**MOTTO: “GENIETEN, GENIETEN, GENIETEN!”**  
**MEER WIJSHEDEN:**

- “IK LEEF VOOR MEZELF EN VOOR NIEMAND ANDERS.”
- “IK MOET EN MAG BLIJ ZIJN MET WAT IK HEB.”
- “LEEFT IN HET MOMENT.”

### POSITIEVE ENERGIE

“De periode van de burn-out was natuurlijk heel vervelend, maar ook leerzaam. Ik heb de les gekregen die ik mijn hele leven eigenlijk al nodig had. De moeilijke periode heb ik ook kunnen gebruiken als inspiratiebron. Maar ik breng niet alleen nog maar therapiemuziek uit, hoor, don't worry. Wel ben ik teruggegaan naar de basis, en veel meer keuzes vanuit mezelf gaan maken. Ik heb al mijn positieve energie in de muziek gestoken en dit heeft geleid tot de EP die ik

na de zomer zal uitbrengen: popsongs met Zuid-Amerikaanse invloeden. Super trots ben ik erop.”

### DE MELODIE VOELEN

“Mijn vriend en ik krijgen binnenkort ons eerste kindje, een dochter. Gisteren zijn we gestart met een mindfulnesscursus voor zwangeren. Het was fantastisch, we voelden de baby allebei, terwijl mijn vriend haar niet altijd voelt bewegen. Nu waren we na een meditatie sessie zo rustig dat het wel lukte. Ik probeer mindfulness al een tijd in mijn dagelijks leven toe te passen. Het dwingt me om in het moment te leven en bewust te zijn. Je hebt soms wel honderdduizend prikkels om je heen die je afleiden van waar je echt mee bezig bent. Ik probeer te focussen. Als ik met muziek bezig ben, probeer ik de melodie echt te horen en voelen, dan komen de woorden ook eerder. Ook voor een grote gig pas ik mindfulness toe, als ik nerveus ben. Dan zonder ik mezelf af, doe ademhalings-oefeningen en focus. Het werkt. De mensen om me heen merken dat ik rustiger ben geworden, minder gejaagd. Ik denk dat ik deze levensstijl blijf vasthouden. Als er straks een kleintje is, gaat dat vanzelf. Dan kun je niet met iets anders bezig zijn dan je kind. En daar heb ik ongelooflijk veel zin in. Sowieso is 2018 nu al een topjaar: er komt een baby, ik breng nieuwe muziek uit en ik ga toeren. Dit had ik vorig jaar echt niet durven dromen.”

‘Ik breng niet alleen nog maar therapiemuziek uit, hoor, don't worry’



**‘Ik kijk niet meer op social media, uit zelfbescherming’**

# ‘Mijn vriendinnen zijn allemaal net zoals ik: halve kerels in een vrouwenlijf’

## PRESENTATRICE **ANITA WITZIER (56)**

“Zo’n tien jaar geleden werd me in een interview gevraagd om mijn levensmotto. ‘Mens durf te leven,’ riep ik toen spontaan. Een spreuk die misschien wel voortkomt uit de manier waarop ik ben opgevoed. Ik was enig kind van ouders die pas op latere leeftijd een kind kregen. Ik ben altijd met ‘veel voorzichtigheid omringd geweest’. Ik werd niet verwend, maar god wat moest ik altijd oppassen. Voor alles. Een inzicht kwam in 2008, toen ik met mijn dochter naar de film ging: ‘Yes man’, met Jim Carrey, over een man die een jaar lang overal ‘ja’ op zei. We hadden buikpijn van het lachen, maar het was ook te gek om te zien dat als je geen nee zegt, je de bijzonderste dingen meemaakt. Ik besloot dat ook meer te gaan doen. ‘Mens durf te leven’ ten top! Je leven wordt veel groter, rijker en leuker. We laten ons te vaak door angst leiden. Overal worden we voor van alles gewaarschuwd. Terrorisme, hevige storm, sneeuw, het einde der tijden, voedingsmiddelen. Ai, laten we bang zijn met z’n allen. En ondertussen beperkt angst je en kijk je niet verder dan die ene straathoek.”

### **NO, PLEASE**

“Ik heb een vorm van reuma, maar laat me daardoor niet belemmeren. Oké, er zijn activiteiten die ik beter niet kan doen met mijn lijf, zoals een triathlon of een buikpiste afgaan. Maar dat zijn ook geen dingen die ik per se wil. Ik leer van mijn personal trainer om mezelf twee keer per week flink uit te dagen. ‘Niet zeiken, Witzier,’ zegt hij dan. Gaat iets niet, dan oefen ik net zo lang tot ik het wel kan. En hoe die ziekte zich ontwikkelt? Daar denk ik nog niet over na,

want dat heeft geen enkele zin. Laatst zag ik een interview met actrice Helen Mirren, waarin ze zei: ‘Ik zou willen dat ik eerder in het leven had begrepen vaker ‘fuck off’ te zeggen.’ Goed advies. Vroeger was ik een pleaser en deed ik mijn best om lief en leuk te worden gevonden door anderen. Ik heb zó vaak ‘ja’ gezegd terwijl ik eigenlijk ‘nee’ bedoelde. Geen levensingrijpende dingen, maar toch. Ik wilde nooit iemand kwetsen of teleurstellen. Hoe ouder ik word, hoe minder het me uitmaakt wat iemand anders van me vindt. Ik durf te laten zien wie ik ben en waar ik voor sta. Zonder make-up en in oude kleding de straat op? In mijn eentje uit eten?

**MOTTO: “MENS DURF TE LEVEN.”**  
**MEER WIJSHEDEN:**

- “IK OEFEN NET ZOLANG TOT IK IETS WÉL KAN.”
- “IK ZEG GEEN ‘JA’ MEER ALS IK ‘NEE’ BEDOEL.”
- “IK GA IN MIJN EENTJE UIT ETEN, KAN ME NIKS SCHELEN.”

Het kan me niks schelen. In een tijd waarin op social media iedereen steeds maar z’n mening over je klaar heeft, wil ik me daar niets van aantrekken, omdat het altijd ongenueanceerd is. Daarom kijk ik er niet naar. Je moet jezelf daarin echt beschermen. Dat wil ik ook tegen jongere collega’s zeggen: laat het van je afglijden. Het boeit gewoon echt niet.”

### **NIET ALTIJD SLIM**

“De mening die wel telt, is die van mijn werkomgeving, man en kinderen, en vrienden. Ze fluiten me weleens terug omdat ze me te intimiderend vinden overkomen op andere mensen. Ik moet me ervan bewust zijn dat ik niet in alle situaties even ad rem kan zijn als thuis of met mijn vriendinnen. Die zijn namelijk allemaal net zoals ik: halve kerels in een vrouwenlijf. Recht voor z’n raap, aanwezig, duidelijk. Maar in mijn werk is dat niet altijd even slim. Ik kom ook bij mensen thuis die niet gewend zijn aan een tv-ploeg. Dan moet ik de tijd nemen voordat ik met mijn vragen binnen kom walsen.”

### **ZONDER MIJN BEMOEIENIS**

“De angsten die mijn ouders hadden, probeer ik niet op mijn eigen kinderen over te brengen. Ik ben wel zorgzaam, maar niet overbezorgd, volgens mij. En het liefst geef ik mijn motto ook aan hen mee. Omdat ik weet dat het leven leuker wordt als je zelf dingen ontdekt, met vallen en opstaan. Al worstel ik er op dit moment wel mee. Mijn dochter is sinds een paar maanden uit huis, mijn zoon was dat al. Ik dacht dat het legenessyndroom een verzinsel was, maar ik merk nu dat ik het er best moeilijk mee heb. Het is namelijk niet alleen het kind dat zich van mij, de moeder, moet losmaken, ik moet ook mijn kind loslaten en mijn veranderende rol onder ogen zien. Mijn kinderen moeten de kans krijgen een eigen leven op te bouwen, zonder mijn bemoeienis. Ik moet niet de moeder zijn die steeds vraagt: ‘Wanneer kom je naar huis?’ Hun thuis is niet meer bij mij.”