

‘OP SCHOOL HAD IK VROEGER een negen voor vlijt en gedrag. Ik wilde als kind graag aardig gevonden worden. Geen fouten maken. Ik zie dat terug in mijn dagboeken van toen. Ja, waar komt zo iets vandaan? Mijn vader was niet echt van de afdeling complimenten maken. Ik weet nu dat hij trots op me was, maar hij zei het nooit. Daar heb ik als kind mijn conclusies uit getrokken. Ik ging nog harder mijn best doen. Later ging dat een eigen leven leiden. Ik had mezelf inmiddels een bepaalde overtuiging eigen gemaakt: ik ben niet goed genoeg. Het frustrerende was dat die houding van het altijd allemaal goed willen doen, vaak geen succes had. Ten eerste werd ik er doodmoe van, ten tweede merkte ik dat mensen die zich niets van anderen aantrokken minstens zo populair waren. Dus op een bepaald moment ging ik me afvragen of mijn 'strategie' eigenlijk wel werkte. Het mooie is: overtuigingen zijn door onszelf bedacht, en dus kunnen we ook anders gaan denken, andere overtuigingen aannemen, onhandige overtuigingen omzetten in handige. Ik ging oefenen in ander gedrag, bijvoorbeeld door glashard 'nee' te zeggen waar ik vroeger 'ja en amen' zei. Ik sloeg daarin soms door, kon echt onaardig uit de hoek komen. Het was een kwestie van oefenen en oefenen, tot ik de juiste vorm vond: duidelijk zijn op een prettige manier. De beste leerschool voor mij was om in situaties terecht te komen waarin ik keuzes moest maken die goed waren voor mij, zodat ik ze niet maakte om anderen te plezieren. Een belangrijke ervaring had ik op mijn 23ste, toen ik verkering had met een jongen die verlamd raakte. Mensen stelden mij in die tijd impertinente vragen. Ik nam toen het besluit alleen nog vragen te beantwoorden waarbij ik me goed voelde – iets wat niet altijd gewaardeerd werd. De relatie heb ik uiteindelijk na een jaar toch verbroken. Met veel verdriet. Maar die periode was een goede oefening voor latere momenten in mijn leven.’

**Drie jaar geleden kwam Mariska Hulscher wéér in een situatie terecht** waarin ze massaal niet aardig gevonden werd: anderhalve maand nadat haar tweede huwelijk was voltrokken, besloot ze te scheiden. Nederland sprak er schande van, vooral omdat ze geen toelichting wilde geven, terwijl ze haar huwelijksvoorbereidingen en het huwelijk zelf zo breed had laten uitmeten in de pers. ‘De dokter had geen beter recept kunnen voorschrijven tegen mijn angst om niet aardig gevonden te worden. Natuurlijk vond ik het erg wat mensen over me zeiden en schreven. Ik heb me een behoorlijke tijd teruggetrokken in mijn halletje met een dvd. Maar wat ik in mijn leven eigenlijk wilde leren, heb ik wel geleerd: mijn drijfveren onderzoeken en volgen. Verkeerde keuzes maken, daar leer je veel van. En je mag altijd nieuwe keuzes maken. Ik ben natuurlijk ook gaan nadenken over mijn eigen rol in relaties. Ik had hoge verwachtingen van mijn partner, maar ook van mezelf. Ook binnen een relatie wilde ik alles goed doen en leuk gevonden worden. Voor dat ik het wist, zat ik in een gouden kooi waaruit ik maar al te graag wilde ontsnappen. Een kooi waarvan ik dacht dat mijn partner hem had

‘Ik verlang er soms naar om tegen iemand aan te liggen. Maar je kunt moeilijk een man van de straat plukken.’



gebouwd, maar dat had ik natuurlijk zelf gedaan. Wat ik in relaties ben tegengekomen, zie ik vaak terug bij de stellen in mijn praktijk. Liefdespartners hebben hoge verwachtingen van elkaar: hij gaat nooit weg, hij gaat nooit vreemd. Overigens komen er lang niet alleen koppels bij mij. De meeste mensen die gecoacht willen worden, hebben iets met zichzelf uit te vechten: waarom krijg ik nooit promotie? Hoe komt het dat ik nooit nee kan zeggen? Eigenlijk help ik mensen met al hun relaties. Die met henzelf, hun kinderen, hun werkgever, hun partner. Leuk, die auto en dat huis, maar als we problemen in onze relaties hebben, voelen we ons niet goed. Mijn motto als coach is: als je niets verandert, verandert er niets. De meeste mensen geven de schuld aan anderen en blijven hangen in discussies over vuile sokken die niet in de wasmand worden gegooid. Zo kun je jaren blijven kibbelen zonder dat de werkelijke oorzaak van een relatieprobleem naar boven komt. Die oorzaak heeft altijd met jezelf te maken, en met je overtuigingen.’

**‘Ik ben tegenwoordig single.** Na mijn tweede huwelijk had ik nog een relatie en toen ontdekte ik dat ik niet wilde samenwonen. Dat was best een schok. Omdat ik altijd had gedacht dat het zo hoorde. Maar waarom moet je eigenlijk willen samenwonen? Wie

heeft dat bedacht? En waarom moet een liefdesrelatie eeuwig duren? Natuurlijk, het is fijn als het gebeurt, maar het moet geen dogma worden.’ Mist ze een liefdespartner? ‘Soms wel. Maar vaak komt de behoefte aan een geliefde ook voort uit een leegte in mezelf. Het is goed om me daarvan bewust te zijn. Mijn vader is onlangs overleden en soms heb ik van die momenten dat ik ernaar verlang om tegen iemand aan te liggen. Maar ja, je kunt moeilijk een man van de straat plukken. Zo zit ik niet in elkaar. Mijn vader en ik hadden een bijzondere band. Ik bewonderde hem omdat hij een van de weinige mensen was die dicht bij zichzelf bleef, zich niet liet leiden door zijn omgeving. Terwijl ik graag aardig gevonden wilde worden, had hij dat helemaal niet. Als kind dacht ik wel eens: hij is niet geïnteresseerd in mij. Anderhalf jaar geleden kreeg hij een beroerte. Vlak daarvoor had ik nog een belangrijke brief aan hem geschreven waarin stond wat ik van hem vond, een liefdesbrief. Ik weet dat hij daarop wilde reageren, maar hij kon niet meer praten. Misschien is hij door zijn ziekte wel beter gaan voelen en zien. Want ik heb op een gegeven moment contact met hem gehad waarbij alle filters die normaal gesproken tussen mensen in staan, weg waren gevallen. Ik voelde zijn liefde voor mij, hoe trots hij op me was. Ik ben ervan overtuigd dat hij is blijven leven om me dit duidelijk te maken. Nadat hij dit ‘gezegd’ had, is hij gestorven. In deze periode van mijn leven ben ik snel geroerd. Zo kreeg ik een mailtje van een meisje met wie ik in de tweede klas van de lagere school vaak speelde. Ze schreef iets over mijn vader, hoe hij was in die tijd. Ik zag hem zo weer voor me. Gevoelig ben ik altijd geweest, al lijk ik soms sterk en onkwetsbaar. Laat me een film zien over een jongetje dat gepest wordt, maar dat aan het eind de beste speler is van het voetbalteam en een doelpunt maakt, dan heb je me zo

## WIE IS MARISKA HULSCHER?

**Geboren** op 8 maart 1964 in Delft als Anna Margaretha van der Klis.

**Studie** Rechten in Leiden.

**TV** Mariska werd als talent ontdekt door toenmalig RTL5-programmadirecteur Fons van Westerloo. Ze werkte voor RTL5, NCRV, Veronica en RTL4 en presenteerde onder meer het modeprogramma *LookingGood*.

**Coach** Mariska is nu RET-therapeut en NLP-master. Sinds vijf jaar werkt ze als coach, gespecialiseerd in relatie- en echtscheidingscoaching. Daarnaast schrijft ze columns en haar eerste coachingsboek *Ja, ik wil!* verscheen in 2009. Dit jaar komt haar tweede boek uit, over hoe vrouwen hun eigen top kunnen bereiken.

**Privé** Tot 2002 was Mariska getrouwd met Bert Hulscher, met wie ze twee kinderen heeft. In 2006 trouwde ze met regisseur Ary Schouwenaar. Na twee maanden gingen ze uit elkaar. Mariska is single en woont met dochters Sanne en Mikki in Baarn.

aan het janken. Vroeger al, met *Het kleine huis op de prairie*. Er zijn jankfilms die ik wel tien keer heb gezien. Het is fijn om je te kunnen laten gaan, maar het is niet altijd makkelijk om te laten zien. Bij elk soort verdriet weet ik de geschikte film. Die zet ik dan op en dan is het van: goedemiddag, komt u maar.’

**‘Ik heb een goed leven,** samen met mijn twee meiden en met werk dat mijn passie is. Ik voel me vrijer en blijer dan vroeger. Dat komt vooral doordat ik geleerd heb mezelf te ontcijferen. Dat betekent niet dat ik nu als een gelukzalige Dalai Lama op een tapijtje door de wereld zweef. Ik voel me soms nog steeds rot. Of lelijk, als ik in de spiegel kijk. Vroeger zou ik voor dat gevoel gevluucht zijn, een fles wijn hebben opengetrokken. Nu zeg ik op zo’n moment andere dingen tegen mezelf, omdat ik weet dat ik er zelf voor kan zorgen dat ik me beter voel. Bijvoorbeeld: ‘Ha, daar hebben we ‘m weer, mijn duiveltje dat zegt dat ik dik en lelijk ben.’ Ik erken het gevoel maar veroordeel het niet. Ik accepteer en zeg positieve dingen tegen mezelf’ waardoor ik een beter gevoel krijg over mezelf. Dat scheelt enorm.’ }

**Informatie over Mariska's praktijk op** [www.derelatiecoach.nl](http://www.derelatiecoach.nl).