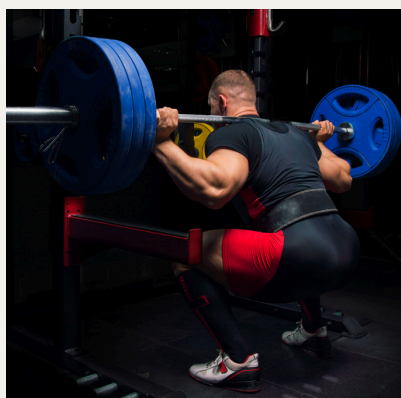


VALSE LUCHT

GEBASEERD OP EEN WAARGEBEURD VERHAAL



Het was mijn eerste dag in de nieuwe gym, en ik was vastbesloten om indruk te maken. Ik had me goed voorbereid: nieuwe sneakers, strak sportshirt en een motivatie die alleen te vergelijken was met die van een hond die een frisbee ziet. Dit was mijn kans om te laten zien dat ik niet alleen maar een doorsnee sportieve man was, maar de sportieve man.

Ik liep naar de squat-rack, vol zelfvertrouwen, en zag een paar jongens staan die er uitzagen alsof ze recht uit een fitnessmagazine waren gestapt. "Dit is het moment," dacht ik. "Ik ga ze laten zien wat ik kan."

Om mezelf nog wat extra te motiveren, besloot ik een paar extra gewichten aan de stang te schuiven. Het was misschien niet de beste beslissing van mijn leven, maar ik dacht: "Waarom niet? Hoe moeilijk kan het zijn?" Spoiler alert: heel moeilijk.

Ik plaatste mezelf onder de stang, nam een diepe ademhaling en begon met squatten. De eerste paar herhalingen gingen prima. "Kijk eens aan, dit is makkelijk!" dacht ik terwijl ik de jongens in de hoek zag kijken. Maar naarmate ik verder ging, begon de last voelbaar te worden. Mijn benen brandden en mijn rug voelde alsof ik een vrachtwagen aan het duwen was.

En toen, in een moment van pure krachtinspanning, gebeurde het: met een geluid dat klonk als een doorgezakte opblaasboot ontglipte er een scheet. Een hard, echoënd geluid dat door de gym galmde.

Ik verstarde. De jongens keken op, en hun gezichten gaven precies weer wat ik voelde: shock, gevolgd door oncontroleerbare lachbuien. "Oh nee, dit kan niet waar zijn!" dacht ik, terwijl ik probeerde te doen alsof er niets aan de hand was.

De schaterlach van de jongens volgde me als een schaduw. “Dat was een krachtige squat!” riep een van hen met een grijns, en ik kon niet anders dan in lachen uitbarsten.

“Ja, eh, dat waren de extra gewichten!” probeerde ik nog als excuus. De jongens leken het te waarderen dat ik de humor ervan inzag, en al snel raakten we aan de praat. Het bleek dat ik niet de enige was die een gênante fitnesservaring had gehad. Een van hen vertelde hoe hij ooit op de loopband had geprobeerd te multitasken met zijn telefoon, en uiteindelijk recht naar voren was gekletterd.

Aan het eind zaten we samen aan een proteïneshake, en maakten we grappen over scheten en zweten, en zelfs de trainer kon een lach niet onderdrukken.

Dus, terwijl ik mijn weg vond in deze nieuwe gym, leerde ik dat zelfs de meest gênante momenten kunnen leiden tot nieuwe contacten.

Dit verhaal is gebaseerd op een waargebeurd verhaal. Ons doel met het delen van deze schaamteverhalen is dat we leren dat we allemaal ook maar mensen zijn die allemaal situaties meemaken waarbij we het gevoel hebben dat we door de grond kunnen zakken.