François de Waal is oorspronkelijk jurist en woont in Amsterdam. Hij was hoofdredacteur van filmblad *Skoop*, filmrecensent van *de Volkskrant* en medewerker van NRC *Handelsblad*. Lang werkte hij voor televisie, waaronder de programma's RUR, *Sonja*, *Glamourland* en *Paul Haenen*. Hij verzon verschillende tv-formats en maakte verscheidene documentaires. Ook schreef hij columns voor onder meer de VPRO-radio, *Penthouse* en *Psychologie Magazine*. Hij publiceerde eerder twee boeken: *Heimelijke genoegens* (ook een tv-serie bij de KRO) en *Hoe vertel ik het mijn ouders?*

Voor lezingen of anderszins:
je kunt de auteur bereiken op
fdewaal@xs4all.nl
zie ook www.francoisdewaal.nl

Ook hoort hij graag hoe jij
je leven hebt verpest.

hier de Kamagurka
van het ex-omslag

FRANÇOIS DE WAAL

Vijftig manieren

waarop ik mijn leven verpestte en hoe jij dat kunt voorkomen

MET TEKENINGEN VAN

KAMAGURKA

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

www.scriptum.nl
info@scriptum.nl

Copyright © 2005 François de Waal

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publishers.

ISBN 90 5594 419 X / NUR 770 – Psychologie Algemeen

Inhoud

Voorwoord *7*

1 /Boos. *'Verdomme, ik ben niet boos!'* 11
2 / Mislukt. *'Gisteren een superster, vandaag een doperwt'* 14
3 / Crisis. *'Paniek. Chaos. Tranen.'* 17
4 / Klagen. *'Lekker even roddelen'* 20
5 / Bang. *'Ik bang? Doe niet zo raar'* 23
6 / Stilte. *'Druk, druk, druk!'* 26
7 / Verantwoordelijk. *'Daar kan ik echt niks aan doen'* 29
8 / Zelfmedelijden. *'Arme ik!'* 32
9 / Veroordelen. *'Mensen uitlachen is grappig'* 35
10 / Compliment. *'Een compliment geven is slijmen!'* 38
11 / Harmonie. *'Harmonie voelt vaak nep'* 41
12 / Succes. *'Ik móét succes hebben!'* 45
13 / Krampachtig. *'Je kunt het, als je maar wilt'* 47
14 / Perfect. *'Ik maak geen fouten'* 50
15 / Liefde. *'Liefde is een mooi, diep gevoel'* 53
16 / Cynisch. *'Alles is shit'* 56
17 / Rechtvaardig. *'De wereld moet beter worden'* 59
18 / Venijnig. *'Plagen is toch leuk?'* 62
19 / Pijn. *'Ik wil vandaag geen pijn'* 65
20 / Seks. *'Ik wil meer en betere seks'* 68
21 / Bijzonder. *'Opvallen is leuk'* 71
22 / Volwassen. *'Volwassen worden is saai'* 74
23 / Gelukkig. *'Gelukkig zijn? Ja, dertig seconden per jaar'* 77
24 / Verlangens. *'Als ik dát heb, ja, dan ben ik tevreden'* 80
25 / Stemmetje. *'Wat ben ik toch stom!'* 83

26 / Aardig. *'Ik zeg ja, maar bedoel eigenlijk nee'* 86
27 / Piekeren. *'Ik zit me altijd zorgen te maken'* 89
28 / Masker. *'Het gaat fantastisch!'* 92
29 / Zombie. *'Ja hoor, oké, best'* 80
30 / Verliefd. *'Oooh, ik ben zó gelukkig!'* 98
31 / Wedstrijd. *'Shit, zij heeft meer succes dan ik!'* 101
32 / Intellectueel. *'Ik ben intellectueler!'*
104
33 / Ontevreden. *'Ik wil altijd wat anders'* 107
34 / Plezier. *'Lol? Nooit genoeg!'* 110
35 / Lief. *'Lief zijn is best eng'* 113
36 / Uitstel. *'Doe ik straks wel'* 116
37 / Geld. *'Met een miljoen zou ik gelukkig zijn'* 119
38 / Relatie. *'Een relatie hoort erbij'* 122
39 / Jaloers. *'Jaloers? Ik?'* 125
40 / Huilen. *'Huilen is voor watjes'* 128
41 / God. *'Hè, wat? Belachelijk!'* 131
42 / Vergiffenis. *'Ik zal je krijgen!'* 134
43 / Zelfkennis. *'Ik weet best wie ik ben'* 137
44 / Kansen. *'Iedereen krijgt kansen, maar ik niet'* 140
45 / Intuïtie. *'Waar komt die buikpijn toch vandaan?'* 143
46 / Echt. *'Wat ik stiekem denk'* 146
47 / Macht. *'Alle mensen zijn gelijk'* 149
48 / Zelfliefde. *'Ik hou van mij…?'* 152
49 / Werk. *'Werken oké, maar ik ga me niet uitsloven'* 155
50 / Doen. *'Echt, ik beloof het!'* 158

Tot slot 161

Voorwoord

'Zonder filosofie is je ziel ziek.'
– Seneca

Ik heb alle fouten gemaakt die een mens kan maken. Ik was snel geïrriteerd, piekerde eindeloos, vond constant dat ik iets tekort kwam, gaf iedereen de schuld en was nooit tevreden. Ik was mijn eigen grootste vijand en saboteerde zo elke dag mijn leven. Dit leverde een eeuwig zeurende pijn op, maar ik bleef steeds opnieuw dezelfde fouten maken. En toch dacht ik dat ik een heel slimme jongen was. Hoe dom kun je zijn?

Ons wordt van alles geleerd, taal en rekenen en aardrijkskunde maar niet hoe je moet leven. Dan leef je zoals je ouders het doen, de buren het doen, zoals mensen op tv het doen. Dus humeurig en angstig, onrealistisch, onverantwoordelijk en vol zelfmedelijden. Je bent je eigen grootste vijand. Het is te vergelijken met dat je nooit hebt leren zwemmen. Het leven is een mooi, groot en diep zwembad maar jij kunt niet zwemmen: je spartelt, je hebt geen plezier, je houdt je rillend vast aan de rand van het zwembad en als je toch gaat zwemmen, verdrink je.

Als je denkt dat je sommige dingen wel kunt leren, zoals je veters vastknopen, maar níét hoe te leven, dan ga ik je niet proberen te overtuigen. Ga maar verder met hoe je het nu doet.

Maar als je wel iets wilt leren: er is hoop, er is een oplossing! Vroeger heette het filosofie, wijsheid of levenskunst. Nu heet het persoonlijke groei. Dit boek gaat over persoonlijke groei. Wat is dat? Persoonlijke groei geeft antwoorden op vragen als: Wat doe je met al dat piekeren? Wat doe je met al dat denken dat je mislukt bent? Denken dat je het slachtoffer bent, denken dat je altijd méér moet hebben, denken dat het leven shit is en dat je relatie en werk toch nooit meer leuk worden? De antwoorden op die vragen staan allemaal in dit boek.

Ik ben niet de eerste die deze dingen zegt. Al eeuwenlang zeggen schrijvers, filosofen en nu ook psychologen dat er zoiets bestaat als levenskunst. Ze vertellen hoe je het beste kunt leven en het beste uit jezelf kunt halen. In dit boek staat dus niets nieuws.

Vroeger zag ik persoonlijke groei als een leuk extraatje, zoals wat zoets eten na de avondmaaltijd. Het was best lekker, maar zonder kon ook. Nu weet ik dat zonder persoonlijke groei, zonder bewust te leven en er elke dag het beste van proberen te maken, dat je leven dan een moeizame weg is vol egoïsme, zelfsabotage, stille wanhoop en jarenlang voortmodderen zonder licht aan het eind van de tunnel.

De meeste mensen leven onbewust, ze doen maar wat, en trappen zo in elke valkuil. Hun huis staat in brand, maar ze gedragen zich alsof er niets aan de hand is. Als ze heel eerlijk zijn, dan zien en ruiken ze het vuur wel, maar ze ontkennen het, of zeggen: daar kan ik niets aan doen.

Je kunt er wel wat aan doen. Sterker: je móét er iets aan doen. Anders gaat het honderd procent zeker fout.

Ik ben geen psycholoog en heb geen cliënten die ik kan beschrijven. Ik heb al deze ellende zelf meegemaakt, al deze levenslessen zelf geleerd, dus dacht ik: laat ik mezelf maar als voorbeeld nemen. Dit boek gaat over mijn persoonlijke groei. De vijftig grootste valkuilen heb ik beschreven. Plus alle oplossingen. Ik weet dat de problemen echt zijn, want het waren en zijn nog vaak mijn problemen. En ik weet dat de oplossingen echt zijn én werken, want het zijn mijn oplossingen. De tips onder elk hoofdstuk zijn tips die mij hebben geholpen, geen tips uit een handboek over psychologie.

Verschillende hoofdstukken overlappen elkaar. Het zijn teksten die niet op zichzelf staan, ze complementeren elkaar en verwijzen naar elkaar. Soms zie je hetzelfde probleem van verschillende kanten en wordt het hopelijk duidelijker. Je kunt het boek lezen van begin tot eind, maar beter per hoofdstuk dat je aanspreekt.

Veertien hoofdstukken werden eerder gepubliceerd in het maandblad *Psychologie Magazine*. Ik was verbaasd hoeveel mensen reageerden. Mensen van alle leeftijden, opleiding en achtergrond en iedereen ge-

bruikte het woord *herkenbaar*.

Dit boek gaat weliswaar over mij maar als ik had gedacht dat het echt alleen maar *mijn* particuliere problemen waren geweest, dan had ik ze niet opgeschreven. Het boek gaat ook over jou als lezer. We zijn stuk voor stuk hetzelfde en kampen allemaal met dezelfde problemen.

Persoonlijke groei is niet 'leuk' of zelfs handig, het is noodzakelijk. Zonder te leren zwemmen verdrink je. Zonder levenskunst, zonder persoonlijke groei, doe je alles fout en ga je langzaam dood. Het is geen leuk extraatje maar de *enige* manier om vrede te vinden in dit leven.

Graag bedank ik Frank Bakker, Maaike Stumpel, Lisette Thooft, Suzanne Weusten, Jim van der Hoeven, Barbara Vos, Tosca Ruijs, Bruno Brunstee, Marianne Snijders en Ruud van Marion.

François de Waal

Amsterdam, augustus 2005

1 / Boos

'Verdomme, ik ben niet boos!'

Mensen zeiden vaak tegen me: 'Waarom kijk je zo boos?' En dan antwoordde ik altijd: 'Ik ben niet boos.' Maar ze zeiden het te vaak. Ik ben wel boos! Ik ben boos om wat er in mijn jeugd is gebeurd. En om wat er niet is gebeurd. Ik ben boos dat ik ben afgewezen en uitgelachen en ik ben ook boos dat ik daarbij nooit een kik gaf.

Zag niemand dat ik langzaam aan het doodgaan was? Heb je daar niet ouders voor gekregen? En leraren? Waarom was ik zo lang zo braaf? Waarom heb ik het niet uitgeschreeuwd dat ik eenzaam was en wanhopig en dat ik zo graag een arm om mijn schouders had gehad en een schop onder mijn kont? Misschien heb ik dat wel aangeboden gekregen, maar was aandacht mij zo onvertrouwd dat ik het heb weggeduwd.

Oké, genoeg ellende! Ik wil alleen maar zeggen dat ik me lang erg slecht heb gevoeld en dat ik de boosheid daarover nooit heb geuit. Boosheid was bij mij thuis een taboe. Ik heb nooit iets gezegd en toen ik een puber was, ontplofte ik met al die onverwerkte woede door wraak te nemen. Ik begon alles te zeggen en te doen waar alle mensen die macht over mij hadden (gehad), mijn ouders dus, en al hun plaatsvervangers, de leraren, de autoriteiten, een hekel aan hadden. Ik las *Aloha* en was dus heel erg tegen de maatschappij. Ik las *Propria Cures* en was dus heel erg tegen alles en iedereen. Ik was tegen!

En ik bleef tegen. Zo heb ik jarenlang in allerlei recensies en columns iedereen en alles bekritiseerd, veroordeeld, belachelijk gemaakt en uitgelachen. Ik ben door *de Volkskrant* ontslagen omdat ik tegen Johan van der Keuken had gefulmineerd en door een rechter veroordeeld omdat ik Rob Scholte had beledigd. Ik was boos! Nee, ik was overdreven boos. Ik was alleen maar boos. Ik was altijd boos.

Ik had, door vroeger nooit boos te worden, een gigantische woede

opgebouwd. Dan zit je zo vol ergernis en venijn dat je op de verkeerde tijden, plaatsen en mensen plotseling boos wordt. Je wordt een driftig, snibbig, snel aangebrand en giftig mens. Dan reageer je overdreven boos op mensen en situaties waar je wél boos op kunt zijn, vaak uit lafheid. Je gaat je opgekropte boosheid uiten als je veilig in je auto zit, je gaat je afreageren op je lieve partner en het papier waarop je schrijft. En op zwakke mensen, zoals kinderen, ondergeschikten, caissières, dieren, Anneke Grönloh, jezelf, eenlingen (als jij niet alleen bent), buitenlanders, enzovoort.

Zo had ik nog jaren, decennia, een heel leven kunnen doorgaan met boos zijn zonder dat het iets uithaalde, zonder dat iemand mijn boosheid zich zo aantrok dat hij vroom zijn leven beterde, en vooral: zonder dat ikzelf een bevredigend gevoel had.

Er is maar één manier om mijn woedende puberteit achter me te laten. Ik moet naar mijn oude, nooit geuite boosheid teruggaan en die proberen te verwerken. Dat betekent dat ik moet kijken naar de pijn van mijn jeugd, de pijn van afgewezen en uitgelachen worden, de pijn van me eenzaam en wanhopig voelen en de pijn van geen kik geven.

Laat ik ophouden met overdreven boos zijn en met wraak nemen op mensen die me niets hebben misdaan.

TIPS

- Welke niet geuite pijn, verdriet of angst zit er achter je boosheid? Kijk ernaar, voel het en schrijf het op. Accepteer die emoties van jezelf, ook de mensen in de situatie zoals ze toen waren. Wees verdrietig en huil. Wat helpt: zielige films bekijken en lekker meehuilen.
- Als je altijd boos bent op A, bedenk dat je misschien boos bent op B. Is het een herhaling van iets uit het verleden? En als je B te pakken hebt, zit daar misschien boosheid achter op weer iets/iemand anders? Ben je misschien eigenlijk boos op jezelf?
- Ook al weet je niet waarom je boos bent, als je weet dat het onterecht is, hou ermee op. Gedraag je alsof je niet boos bent.

2 / Mislukt

'Gisteren een superster, vandaag een doperwt'

Het beeld dat ik in mijn jeugd van mezelf had, was nogal extreem en erg grillig. In mijn fantasieën was ik een popster of een bekend schrijver. Op een podium nam ik een ovationeel applaus in ontvangst. Mensen keken naar me en vonden me geweldig. Ik voelde me heel erg zeker van mezelf en van geluk straalde.

Ja, ik was de beste!

Maar vijf minuten daarna kon ik me alweer een totale mislukkeling voelen. Eén persoon hoefde me niet te groeten en ik was van mijn stuk. Zie je wel! Iedereen vond mij maar niks. Als ik een groepje lachende kennissen voorbijliep, kromp ik ineen. Natuurlijk, ze lachten me uit, ik was stom! Zelfs een boze blik van een vreemde zoals een anonieme winkelbediende of buschauffeur was voldoende. Ik had de verkeerde kleren aan of reed op de verkeerde brommer. Ik was zo verlegen of zo brutaal. Hoe dan ook, het was nooit goed.

Dit is voor een puber redelijk normaal gedrag, maar bij mij is het nog steeds zo. Een van de vormen die mijn grootheidswaanzin heeft aangenomen, is dat ik intelligenter ben dan anderen. Ik ben zo ongeveer de enige die het begrijpt en de rest is gek en stom. En dat zal iedereen weten ook. Weten hoe geweldig ik ben en hoe stom zij zijn. Luister nou toch eens goed naar wat ik zeg! Ik heb een ontzettend scherpe blik en een vreselijk goed verstand. Ik betrap mezelf er wel eens op dat ik gewoon ouderwets aan het opscheppen ben. Soms heel subtiel, maar toch.

Als ik zoveel beter ben dan anderen, moeten zij natuurlijk minder zijn. Dus als ik vrees dat ze toch beter zijn, ontken ik dat door hun succes te bagatelliseren of hen te bekritiseren en belachelijk te maken. Want ik ben beter!

Maar diep vanbinnen knaagt de angst dat ik niks ben. Als ik alleen ben na enige tegenslag, voel ik me zo groot als een doperwt. Ik ben bang voor iedereen en zie mezelf als iemand die goed bekeken in alles is mislukt. Mijn jeugd, werk, relatie, uiterlijk, zelfs mijn vakanties en avontuurtjes. Niks lukt mij!

Ik begreep nooit hoe ik zo gespleten kon zijn. Hoe is het mogelijk dat ik mezelf de ene minuut zo geweldig vind en de andere minuut zo niks? Als ik hier wel eens over nadacht, noemde ik dat mijn giftige mix van grootheidswaanzin en minderwaardigheidsgevoelens. Tot ik erachter kwam dat het niet twee verschillende en zelfs tegenovergestelde dingen zijn, maar juist hetzelfde! Omdat ik mezelf zo inferieur vind en dat gevoel zo haat, ga ik dromen over hoe superieur ik ben (= narcisme). En om anderen, maar eigenlijk vooral mezelf, er-

van te overtuigen hoe geweldig ik toch wel ben, moet ik dat steeds weer opnieuw bewijzen, overdrijven en uitschreeuwen. Als ik maar hard genoeg bewijs, overdrijf en schreeuw, geloof ik mezelf. Misschien. Maar niet lang, want een kleine tegenvaller of wat rake kritiek en ik vind mezelf weer helemaal niks.

De waarheid ligt, zoals bijna altijd, in het midden. Ik ben soms niks en ik ben soms geweldig. Maar vaak gewoon middelmatig.

TIPS

- Schrijf tien kwaliteiten op van jezelf en tien dingen die je bereikt hebt waar je trots op bent.
- Schrijf tien namen van mensen op bij wie je je goed voelt en schrijf tien dingen op die je graag doet.
- Denk rationeel na over een boze blik, een tegenslag, een afwijzing of je mislukt voelen. Schrijf op in hoeverre je aan het overdrijven bent: 'Ik overdrijf want als ik goed nadenk, besef ik best dat…'

3 / Crisis

'Paniek. Chaos. Tranen.'

Er ging zoals zo vaak van alles mis in mijn leven, maar deze keer ontplofte de boel. Paniek. Chaos. Tranen. Een echte crisis! Ik was van niets meer zeker, nou ja, dat wil zeggen, ik wist zeker dat ik zo niet kon doorgaan. Ik merkte dat ik allerlei dingen totaal vanzelfsprekend deed zonder dat ik dat eigenlijk wilde. Ik speelde bijvoorbeeld met overgave de rol van de zichzelf opofferende partner, eeuwige boze klager en roddelaar, ideale zoon, stoere cynische intellectueel, nijdige stukjesschrijver, recalcitrante werknemer en verongelijkt genie. Of dat toen echt precies zo was, betwijfel ik maar zo ervoer ik dat zelf in ieder geval.

Ik was toen zo in de war dat ik niets anders kon doen dan stoppen met mijn relatie en stoppen met mijn werk, stoppen met alles. Achteraf begreep ik dat het een pauze was om na te denken over wat ik nu echt wilde. Wat ik niet had verwacht, was dat dit nadenken mij met grote kracht terugvoerde naar pijnlijke, want onverwerkte jeugdwonden. Ik dacht na over de direct daaruit voortvloeiende dagelijkse problemen die mijn leven vergiftigden en saboteerden. En waarom speelde ik al die rollen als ik dat helemaal niet wilde?

Ik denk dat ik met het spelen van die rollen vermeed om over die oude pijn en dagelijkse problemen na te denken. Die pijn en problemen hadden als rode draad dat ik me minderwaardig voelde en ik wilde met al die rollen iets bewijzen, bewijzen dat ik waardevol was. Want kijk maar, ik offerde me op, was kritisch, intellectueel en ideaal en anderen waren minder, anders klaagde ik niet zo nijdig over hen. Ik speelde die rollen om op te scheppen, om anderen te behagen, om anderen te laten denken: François is aardig, stoer en geniaal! Maar ondanks dat ik overdreven die vermoeiende rollen speelde om te be-

wijzen dat ik waardevol was, voelde ik me nog steeds waardeloos met als gevolg dat ik moest doorgaan met die rollen om te bewijzen … enzovoort.

Wat ik echt moest doen was die oude ellende verwerken en toen ik daar na lange tijd enige orde in had aangebracht, voelde ik me ook niet meer zo aangetrokken tot al die pijnlijke rollen. Ik voelde me voor het eerst minder waardeloos en hoefde me dus minder te bewijzen.

Ik kon eindelijk, schoorvoetend, beginnen met mezelf te zijn.

Al ver voor deze crisis had ik signalen gekregen dat ik me niet goed voelde, dat ik mezelf saboteerde, dat ik oude pijn niet verwerkt had. Maar al die signalen vermeed ik omdat ik bang was voor al die ellende en geen zin had om er iets aan te doen. Verandering vinden wij mensen niet fijn.

Je kunt een grote crisis vermijden door kleine crises niet te vermijden, niet te ontkennen maar te accepteren en er iets mee te doen. Als

je alle signalen negeert en dus alle kleine crises vermijdt, vermijdt de grote crisis jou niet: als je geen aandacht schenkt aan de kiezelsteentjes die tegen je ruit gegooid worden, schrik je pas goed wakker als er een baksteen door die ruit naar binnenkomt. Een grote crisis is gedwongen ophouden met vermijden en de kans om te beginnen met kijken naar de pijn en problemen zodat je jezelf kunt bevrijden. Een kleine crisis is die kiezelsteen en minder gedwongen.

Een crisis is een noodzakelijk kwaad.

TIPS

- Welke problemen waaraan je niet probeert te denken zijn er al jaren? Waarover krijg je dagelijks signalen?
- Wil je nu een kleine crisis het hoofd bieden of straks een grote crisis? Nu kun je het moment zelf kiezen, straks niet.
- Kijk naar een van de problemen en doe vandaag, hoe klein ook, iets aan de verbetering ervan.

4 / Klagen

'Lekker even roddelen'

Veel tijd in mijn leven heb ik besteed aan klagen. Ik heb altijd veel commentaar en vind dingen en mensen niet zo snel goed genoeg om te accepteren zoals ze zijn. Meestal vind ik wel iets om op te merken over mijn buren, mijn vrienden, mijn partner, mijn bakker, mijn werk, mijn land, mijn familie en mezelf. Ik ben ongelooflijk kritisch en dat is doodvermoeiend.

Dat is pas het begin van de ellende, want het ergste is dat ik over A klaag tegen B en over B klaag tegen A. Ik zit altijd te zeuren over mijn partner tegen mijn vrienden. Ze moeten er onderhand gek van zijn geworden. Thuis zit ik zo vaak over mijn collega's te klagen dat mijn vriend hun gedrag en woorden beter kan nadoen dan ik. Over mijn vrienden zit ik te klagen tegen mijn kennissen en over mijn kennissen tegen mijn poes. Ik klaag per definitie nooit tegen degene over wie het gaat.

Dit alles werd me een keer duidelijk toen ik zat te klagen over anderen die altijd maar aan het klagen waren. Jezus, kan hij nou niet eens ophouden met zeuren en zeiken? Waarom zit zij zo eindeloos te jammeren over haar man en kinderen tegen mij? Daar kon ík toch niks aan veranderen? Maar zoals altijd als iemand aan het klagen is, zie ik mezelf gedwee knikken en het met de klager zogenaamd eens zijn, en achteraf klaag ik tegen iemand anders dat die persoon zo tegen mij aan het klagen was.

Als je tegen de verkeerde persoon klaagt, dus niet tegen de veroorzaker van je klacht, dan zijn de gevolgen uitsluitend negatief. Je verandert niets aan wat er verkeerd gaat. Als je klaagt over het gedrag van A tegen B, dan zal A daar vrolijk mee doorgaan, hij weet namelijk niets van jouw ongenoegen. In de tweede plaats zit je de tijd te verdoen van

B want die kan er niets aan veranderen. Luisterende B voelt zich gebruikt en denkt (onterecht) dat hij of zij met je mee moet lullen.

Maar het vervelendste is dat de persoon over wie je klaagt die kritiek uiteindelijk toch hoort – indirect. Hij hoort dat je geklaagd hebt over hem en die kritiek zal door de tussenliggende persoon of nog erger, tussenliggende personen, alleen maar scherper geformuleerd zijn, waarschijnlijk zijn overdreven en dus veel harder aankomen. De persoon over wie je hebt geklaagd voelt zich gekwetst, de sfeer wordt akelig en hij zal zich bovendien niet erg gemotiveerd voelen om zijn gedrag te verbeteren, vaak zelfs het tegenovergestelde.

Ik ben vreselijk bang en laf. Ik klaag tegen de verkeerde persoon omdat ik bang ben dat de persoon op wie ik kritiek heb mij iets vrese-

lijks gaat aandoen als ik tegen hem of haar persoonlijk klaag. Als ik op die manier klaag, is het namelijk altijd meteen ruzie. Dat komt omdat, als ik één keer per jaar tegen de veroorzaker persoonlijk klaag, ik me veel te lang heb ingehouden en dan ontplof, met als gevolg ordinair geschreeuw.

De oplossing is om wel te klagen tegen de desbetreffende persoon maar op een aardige manier, zodat die ander zich niet gekwetst voelt en met opgeheven hoofd verder kan. Handig is om niet te zeggen: 'hou nou eens op met dit fout te doen!', maar wel: 'zou je in de toekomst dit alsjeblieft anders willen doen?' Verder is het beter om niet te zeggen: 'dat doe jij fout', maar: 'zo voel ik mij erdoor'. Ten slotte is het beter om er niet te lang mee te wachten, anders gaat het gisten en stinken.

Klagen is gezond, maar je moet het wel goed doen.

TIPS

- Klaag uitsluitend tegen de veroorzaker van je klacht.
- Zeg hoe het jou doet voelen.
- Formuleer de klacht als een vraag voor in de toekomst.

5 / Bang

'Ik bang? Doe niet zo raar'

Er zijn een heleboel dingen waarvoor ik bang ben. Ik ben altijd bang dat ik tekort kom. Ik ben bang dat mensen me uitlachen, afwijzen en dat ik buitengesloten word. Ik ben bang voor kritiek – bang dat die kritiek terecht is! Ik ben bang dat ik de Grote Liefde nog niet heb ontmoet en ook nooit zal ontmoeten. Ik wil zo graag één keer in mijn leven succes hebben met mijn werk, op een podium staan en een ovationeel applaus in ontvangst nemen. Maar ik ben bang dat ik te oud ben en niet goed genoeg. Vooral dat laatste kan me plotseling doen zweten van angst en paniek; anderen hebben succes maar ik niet. Het komt erop neer dat ik eigenlijk bang ben dat ik niets waard ben.

Er is een bepaald soort mensen waar ik onmiddellijk bang voor ben: autoritaire, assertieve, bazige mensen, die zich gedragen alsof ze superieur zijn en die vaak machtige posities bekleden. Ik voel me bij hen meteen een braaf kind en zo gedraag ik me ook. Ik ben overdreven aardig, ga slijmen en behagen. Mag ik er alsjeblieft bij horen? Ik wil hun goedkeuring want alleen dan kan ik me waardevol voelen.

Maar dat schouderklopje krijg ik natuurlijk nooit. Sterke mensen hebben geen compassie met zwakkelingen die zich als een voetveeg opstellen. Integendeel, zij hebben alleen respect voor mensen die hun taal spreken: dominant, autoritair, onverbiddelijk. De onderliggers krijgen een schop onder hun kont. Erbij willen horen? Weg ermee! Ook sterke mensen likken naar boven en trappen naar beneden.

Waar ik bang voor ben, gebeurt altijd. Door bang te zijn, gedraag je je zenuwachtig, onhandig en geïrriteerd (boos op jezelf vanwege je angst en slappe braafheid), en op die manier creëer je bij anderen waar je bang voor bent.

Zoals mijn angst om buitengesloten te worden, oftewel mijn ver-

langen om erbij te willen horen. Ik ben zo bang dat ik niet zal worden toegelaten tot 'het belangrijke groepje', dat ik dat verwacht, dus bij voorbaat al woedend ben dat ik zal worden afgewezen. En zo, vaak zonder woorden, zeg: 'Ach ja, jullie zullen me wel niets vinden en afwijzen.' Dit heeft bij die 'jullie' altijd weer het gewenste effect: oh, nou, hij vindt zichzelf niets, hij zal het wel weten. Of: goh, wat is die jongen zenuwachtig, onhandig en geïrriteerd, laten we die er maar niet bijnemen. Of: tjonge, wat wil hij er graag bij horen, wat scheelt eraan?

C.S. Lewis heeft over erbij willen horen geschreven: 'Je blijft buitengesloten tot je de angst overwint om buitengesloten te zijn.' Je moet je angst uit zijn donkere hok slepen om hem te leren kennen. Dat betekent dat je de angstige zinnen moet afmaken. Als ik niet word toegelaten, dan … ga ik niet dood en vind ik als ik mijn best doe waarschijnlijk wel iets anders, nee, beters. Als ik geen ovationeel applaus krijg, dan zal ik het zonder moeten doen, net als de meeste mensen. En ik zal er tegen kunnen.

Bedenk altijd wat het allerergste is wat er zou kunnen gebeuren. Wil je je angst overwinnen, dan moet je er niet voor wegrennen maar

er vreemd genoeg juist naartoe gaan, ernaar kijken en vooral: de angst voelen. Het is niet zo dat de één angstig is en de ander niet. We zijn allemaal angstig, maar de een geeft eraan toe en de ander niet. Het eerste gaat automatisch, het tweede is een besluit.

TIPS

- Waar ben je het meest bang voor? Stel jezelf voor in die situatie. Zou je doodgaan van ellende of alles doen om er weer bovenop te komen? Welke concrete dingen zou je kunnen doen?
- Schrijf uitvoerig op waar je bang voor bent, vergeet geen enkele emotie. Klopt het met de werkelijkheid? Overdrijf je niet? Verzin drie redenen waarom het niet is gebaseerd op de realiteit.
- Als de angst wel realistisch is, ga het dan niet uit de weg en rust niet tot er een oplossing is.

6 / Stilte

'Druk, druk, druk!'

Zelfs zittend op de wc ga ik de inhoud van mijn zakken leeghalen en bekijken om me maar niet te hoeven vervelen. Ik hou van veel te doen hebben, van een volle agenda, van iedereen altijd overal mobiel bellen, van continu mensen om me heen, van steeds op vakantie en ik hou van druk, druk, druk aan het werk. Natuurlijk klaag ik over die eeuwige drukte en dat ik nooit eens tijd heb voor mezelf. Maar plotseling géén drukte, dan zou ik pas echt klagen. En tijd voor mezelf? Dat zou schrikken zijn.

Ik bedoel eigenlijk: ik vermijd stilte, want ik ben er als de dood voor. Ik ben bang voor verveling (zo noem ik dat), bang voor als mijn agenda niet vol is, voor lege dagen, voor eenzaamheid, bang voor op vakantie zijn en niets te doen hebben, voor een leeg huis en voor stiltes als ik samen met iemand ben. Ik ben bang voor een minuut niets doen en dus steeds op zoek naar lawaai. Ik ontken het, maar ik ben er eigenlijk verslaafd aan.

Wat zit er achter mijn angst voor stilte? Daarachter zit de angst om door stilte met mezelf geconfronteerd te worden, de angst om dan iets te ontdekken dat ik met alle macht probeer te vermijden, de angst om tijd en aandacht te moeten besteden aan mijn pijn en verdriet, angst dat ik daar niet tegen kan en bang dat ik er iets aan moet gaan doen.

Het lijkt wel of de hele wereld bezig is om elke dag opnieuw een andere afleiding te vinden om niet de eigen pijn te hoeven voelen. Iedereen is aan het bungyjumpen, vijf keer per jaar op vakantie gaat, aan je vreet en zuipt zich voortdurend vol, koopt dure auto's en boten, iedereen is bezig met zijn huis steeds weer opnieuw in te richten en met ja-zeggen tegen alles en iedereen. Mensen zijn verslaafd aan tv-kijken (meer dan drie uur per dag), babbelen, uitgaan, amusement, drugs,

werk, kinderdrukte, uiterlijk, seks, klagen, winkelen, applaus krijgen, status, roem, winnen en ander lawaai. Verslaafd aan elke mogelijke verdoving – van de pijn.

De wereld zoals die nu is, vindt het normaler dat je je bezig houdt met deze afleidingen dan dat je je eens niet laat afleiden en doet wat belangrijk is, namelijk stil alleen thuis zitten en in het reine komen met jezelf. Natuurlijk moet je eten, vrijen, geld verdienen en lol maken, maar waarom al dat dwangmatige, al dat obsessieve, al dat overdrevene? Nou, je overdrijft het zo omdat die afleiding dan zoveel tijd, energie en lawaai zal vergen dat het de stem van je eigen verdriet kan overstemmen. Als je parasailt, kun je niet piekeren over de pijn uit je jeugd. Als je *workaholic* bent, is er geen moment op de dag om ver-

drietig te zijn over je relatie. Als je tv-kijkt, kun je niet nadenken over waarom je je grootste droom negeert.

Het vervelende en geweldige is dat als je de pijn uit de weg gaat, hij jou niet uit de weg gaat en je constant stiekem dwarszit, hoe druk en vol je je leven ook maakt. Kijk en luister naar je pijn en verdriet en ze gaan weg.

TIPS

- Als je zo'n druktemaker bent, moet je rustig kijken waarvoor je vlucht. Daarvoor moet je stilte creëren.
- Als je de boosdoener hebt gevonden, moet je erover nadenken, het opschrijven, erover lezen en erover praten. Je zult merken dat je verschillende fases doorloopt. Laat het gebeuren.
- Als je het gevoel hebt dat je blijft steken, niet verder komt, ga dan met een therapeut praten.

7 / Verantwoordelijk

'Daar kan ik echt niks aan doen'

Vroeger dacht ik dat mijn probleem met verantwoordelijkheid niet was dat ik er te weinig van nam, maar te veel. Ik lachte mensen uit die na hun twintigste nog steeds hoopten dat iemand ze kwam redden, ouders die van hun kinderen aandacht wilden in plaats van omgekeerd en mensen die jarenlang een uitkering hadden. Ik vond mezelf beter dan deze zelfbenoemde slachtoffers die hun verantwoordelijkheid ontliepen. Ik voelde me niet alleen verantwoordelijk voor mezelf, maar ook voor mensen in mijn omgeving, die ik controleerde of ze wel deden wat ze volgens mij moesten doen. Zelfs voor de ellende in de wereld was ik verantwoordelijk.

In deze hooghartige glans kwam een kras toen ik merkte dat ik me vaak niet verantwoordelijk voelde terwijl ik dat misschien wel was. Als ik me slecht voelde op mijn werk, ging ik klagen en roddelen. Als ik me slecht voelde in mijn relatie, werd ik stil en ging zwelgen in zelfmedelijden.

Tegenstribbelend drong het langzaam tot me door. Ik ben verantwoordelijk voor de baan en de relatie die ik gekozen heb, en ook voor hoe mijn baan en relatie ervoor staan. Ik ben verantwoordelijk voor hoeveel geld ik heb, voor mijn seksuele leven en voor hoe dik ik ben. Voor het feit dat ik me dom, lelijk en mislukt voel en dat mijn meeste wensdromen niet zijn uitgekomen. Ik ben verantwoordelijk voor hoe ik kijk naar mijn jeugd en wat ik er nu mee doe. Je bent voor honderd procent verantwoordelijk voor jouw reactie op elke situatie. Als je in een concentratiekamp zit, ben je verantwoordelijk voor hoe je daarmee omgaat.

Zo waren er meer gebieden waar ik me onverantwoordelijk gedroeg, zelfs kinderachtig en hulpeloos. Ik voelde me de ene dag zus en

de andere dag zo, en dat hing van allerlei omstandigheden af, of ik mijn werk leuk vond en of ik thuis ruzie had. Door het minste of geringste was ik uit het veld geslagen. Nooit over nagedacht dat het mogelijk was om verantwoordelijk te zijn voor hoe je je voelt.

Zo denk ik ook dat ik het resultaat ben van ouders en opvoeding en alles wat daar logisch uit voortvloeit. Na veertig jaar is dit het resultaat, ik ben wie ik ben. Zoals mijn levenshouding, iedereen kent me al jaren en zo ken ik mezelf ook: pessimistisch, cynisch en ontzettend geestig ten koste van iedereen. Leuk!

Dat je dat niet hoeft te accepteren, dat je dat kunt veranderen, dat je je niet meer boos hoeft te maken over dingen waar je je al zo'n twintig jaar boos over maakt, dat je niet meer beledigd hoeft te zijn om dingen waardoor je tot nu toe beledigd bent en dat je humeur niet meer afhankelijk hoeft te zijn van alles en iedereen.

Ik ben verantwoordelijk voor alles wat ik kan veranderen, dus ook voor hoe ik mezelf bekijk, mezelf tegenwerk en voor mijn grillige humeur. Dit was voor mij een verblindende bliksemflits in een pikzwarte nacht op het platteland. Je hoeft niet meer te wachten, te klagen en te denken: daar kan ik niks aan doen. Het goede nieuws is: nu kun je er iets aan doen. En het slechte nieuws: nu kun je er iets aan doen. Het was heerlijk om te weten dat ik kon veranderen als ik dat wilde. En ik wilde!

Ik ben verantwoordelijk voor hoe (on)gelukkig ik ben.

TIPS

- Is er iets wat je niet zint en wat te veranderen is? (Je jeugd, het feit dat je ouder wordt of het gedrag van anderen kun je niet veranderen.) Bijvoorbeeld: ik wil minder negatief zijn.
- Schrijf een hele pagina hierover vol, dus waarom je het doet, hoe je het doet, wanneer je het doet, hoe lang al, hoe je leven hierdoor beïnvloed wordt, wat je zo vermijdt, enzovoort.
- Schrijf een plan: wat je over drie weken, drie maanden en drie jaar bereikt wilt hebben en welk stapje je vanaf nu elke dag gaat zetten. Wees concreet, bijvoorbeeld: ik ga elke dag iets positiefs over mezelf tegen mezelf zeggen en elke dag iets positiefs over iemand anders tegen die ander. Schrijf 's avonds op wat je gedaan hebt.

8 / Zelfmedelijden

'Arme ik!'

Als vroeger iemand niet aardig tegen me was, werd ik stil en begon te pruilen. Arme ik! Waarom ik? Zoiets overkomt alleen mij. Hoe kan ik nou ooit nog gelukkig worden? Iedereen laat me in de steek. Iedereen heeft het goed, iedereen heeft het makkelijk, maar ik heb het slecht en moeilijk. Ik kon in mijn hoofd dagen blijven doorzeuren over een piepkleine opmerking.

Ik voelde me altijd onmiddellijk diep gekwetst en onrechtvaardig behandeld. Daarna begon ik me te wentelen in zelfmedelijden: kijk eens wat een pijn ik heb door dat onaardige gedrag, jullie zijn gemeen! Ik zal eens laten zien hoe ongelukkig jullie me hebben gemaakt. Wanneer men me dan probeerde te troosten, gaf ik geen sjoege: ze hadden mij pijn gedaan en nu kon ik ze daarvoor straffen door hun pogingen om mij te troosten te dwarsbomen. Mijn boze zelfmedelijden was nog groter dan mijn verlangen om getroost te worden.

Dat is nog steeds zo. Als ik bijvoorbeeld niet uitgenodigd ben voor een feestje en daardoor beledigd ben, zal ik er alles aan doen om niet op een alsnog maar 'te laat' gekregen uitnodiging in te gaan. Ik zal ze leren! (Snik). Mijn partner doet rottig, net als de mensen op mijn werk en mijn familie en de belastingen. Mijn hele leven is klote. 't Is gemeen, 't is jullie schuld!

Mijn zelfmedelijden redeneert zo: als ik gekwetst ben, moeten anderen mij lief vragen wat er aan de hand is en nadat ik verschillende keren nuffig reageer ('mmm'; 'neu'; 'pfff!'), moeten ze stug doorvragen en me veel warmte en affectie geven. Dan kan ik ze heel misschien belonen door weer normaal met hen om te gaan.

Zelfmedelijden is een zelfgegraven kuil waar ik graag inval. Het is vertrouwd en lekker lui, jij bent het brandschone slachtoffer en de

anderen zijn de schuldige daders. Het is een wenkend duiveltje waaraan ik nog steeds moeilijk weerstand kan bieden, een pervers plezier: het lijkt zo heerlijk, maar het is zo pijnlijk. Het is pijnlijk omdat je je door die zogenaamd slechte behandeling afschuwelijk voelt. Bovendien ben je vanaf dat moment afhankelijk van anderen; zij moeten jou uit de put halen en zolang zij dat niet doen, blijf jij je afschuwelijk voelen. Ten slotte is het pijnlijk omdat je elk redelijk mens in je omgeving met dit kinderachtige gedrag wegjaagt.

Om er vanaf te komen was voor mij erg moeilijk want ik ben een van de vele mannen (ook vaak homo's) voor wie zelfmedelijden een belangrijke karaktertrek is. Ik voel me snel beledigd, gepikeerd en onbillijk behandeld. Ik ben verongelijkt want er is mij onrecht aangedaan. Door dat zelfmedelijden verlang ik aandacht, tijd, warmte, steun, een helpende hand, een pleister voor de wonde… van een ander! Die ik op die eisende, krampachtige manier natuurlijk niet krijg.

Ik wil dat anderen me troosten maar ik moet mezelf troosten. Mannen willen dat Maria, mama, hun vrouw of vriendin (zelfs dochter) ze troost, maar je moet je eigen mama worden. Zoals vrouwen hun eigen assertieve papa moeten worden.

Vreemd genoeg is het voor anderen dan aantrekkelijker om jou te troosten en makkelijker voor jou om dat te accepteren.

TIPS

- Achter zelfmedelijden zit pijn en woede. Herinnert het je aan iets van vroeger? Voel die emoties, luister ernaar en probeer ze zo uitgebreid mogelijk op te schrijven.
- Kijk naar alle goede dingen in je leven, alle successen en hoogtepunten. Wees dankbaar. Besef dat je gearriveerd bent en alles al hebt en bent wat je wilde. (Alleen dan kun je meer krijgen.)
- Je bent geen afhankelijk en zielig kind, maar een volwassene die weet dat hij de baas is over zichzelf. Zet op een rijtje waarom je je gekwetst voelt en vraag je af of het terecht is. Was de intentie jou te kwetsen? Is het persoonlijk bedoeld? Weet men dat je gekwetst bent? Ben jij zelf zo brandschoon? Heb je überhaupt recht op wat je wilde maar niet kreeg? En heb je er recht op dat iemand anders het aan je geeft? Heeft men je tegemoet willen komen en heb je geweigerd? Is het tijd om iemand te vergeven?

9 / Veroordelen

'Mensen uitlachen is grappig'

Veroordelen is mijn tweede natuur, een groot talent en iets wat me heel erg makkelijk afgaat. Ik grijp elke mogelijkheid aan om mensen uit te lachen, te bekritiseren en te veroordelen. Mijn buren, mijn vrienden, mijn collega's, mijn partner en mezelf ook, iedereen! 'Moet je die kont zien!' 'Jezus, die heeft zeker zijn rijbewijs op de Antillen gehaald!' 'Dat tv-programma is het toppunt van stupiditeit!'

Er gaat geen minuut voorbij of ik veroordeel iemand of iets. Ik probeerde eens vijf minuten te stoppen maar waarover ik ook dacht of sprak, ik kon het zelfs met de grootst mogelijke moeite niet laten. Veroordelen is niet mijn tweede natuur maar mijn eerste. Ik veroordeel mensen, maar zij mij ook. Elke veroordeling doet pijn omdat ik vind dat ze eigenlijk gelijk hebben. Ik vind die kritiek niet leuk maar mensen die me niet veroordelen, vertrouw en respecteer ik niet.

Vroeger dacht ik: in deze wereld veroordeelt iedereen elkaar. Nee, dé wereld bestaat niet, er zijn evenveel werelden als mensen. Er is weliswaar één Mozart maar de een vindt zijn muziek mooi en de ander niet. De een is blij als het vriest, de ander niet. Het heeft niets met Mozart en vriezen te maken en alles met hoe jij ernaar kijkt. Zo gaat alles in je leven door je eigen zeef. Alles en iedereen zie je door je eigen bril (zonnebril of roze bril): je kunt vooral de slechte dingen zien of vooral de goede.

Kijkend door mijn zonnebril concentreer ik me op de slechte dingen. De slechte dingen van de wereld, in mensen en dus ook in mezelf. Anderen en jezelf veroordelen is hetzelfde. Als ik nieuwe mensen ontmoet, is mijn hersenpan al druk bezig om redenen te verzinnen om nu al te weten waarom ze niets zijn. En ik herinner me alleen wat

ik niet goed aan mensen vind en alleen wat mensen niet goed aan mij vinden. Zo ben ik opgegroeid. Mijn ouders bekritiseerden al het bezoek, liefst nadat het vertrokken was. Op school bekritiseerden mijn vrienden en ik iedereen die we kenden. Mijn favoriete boeken en bladen veroordeelden alles en iedereen als hun voornaamste bezigheid. Mijn partner bekritiseerde ik bij mijn vrienden. Dat spelletje speelde ik ook mét mijn partner: samen vonden wij niemand goed.

Inmiddels weet ik dat anderen veroordelen als oorzaak heeft dat jij jezelf een lul vindt. Daarom moet iedereen tot jouw niveau afdalen want dan ben jij niet meer de enige die een lul is. Dus zoek ik naar waarom iemand niet deugt en dan heb ik het bewijs dat hij een lul is. Simpel. Zoekt en gij zult vinden. Journalistiek is een prachtig vak. Sommige cabaretiers, columnisten en tv-programma's doen niets anders dan veroordelen.

Als je de wereld toch zelf creëert, mag ik dan alsjeblieft in een andere wereld leven? Ik heb schoon genoeg van die wereld waarin iedereen, inclusief ikzelf, een lul is. In die zelfgemaakte wereld waarin ie-

dereen elkaar veroordeelt zul je alles en iedereen op die manier zien, zo benaderen en zo uitleggen. Zelfs goedwillende mensen worden dan boze vijanden.

Ik ga toch nog één keer iets veroordelen: die ogenschijnlijk stoere maar eigenlijk diepgekwetste blik op de wereld die alles en iedereen veroordeelt. Hou op met veroordelen, begin met accepteren en complimenteren en de wereld verandert radicaal.

TIPS

- Schrijf vijftig dingen op waarvoor je dankbaar bent: je lichaam, het weer, je hersens, je vrienden, enzovoort.
- Schrijf twintig namen op en daarachter bij elke persoon welk compliment je hem of haar zou kunnen geven.
- Schrijf twintig dingen op van je karakter die goed zijn en twintig dingen die jij goed hebt volbracht.

10 / Compliment

'Zit niet zo te slijmen'

Vroeger was alles wat met complimenten te maken had voor mij een probleem. Een compliment geven was een probleem. En een compliment ontvangen ook. Complimenten geven hoorde er niet bij. Kritiek geven was heel goed, want kritisch zijn was hip en een bewijs dat je intelligent was. Maar iets goed vinden en dat dan ook nog eens hardop tegen de desbetreffende persoon zeggen, dat deed je niet. Iets van iemand goed vinden betekende dat, of voelde in ieder geval alsof, jij jezelf op een lager plan plaatste dan degene aan wie je een compliment gaf. Bij het idee alleen al voelde ik me minder, leger. Een compliment geven aan iemand leek wel alsof ik iets weggaf dat daarna aan die ander toebehoorde. Zij waren er na dat compliment beter, rijker aan toe en ik slechter, armer.

Toen ik eens de baas van een tijdschrift was en andermans stukken moest beoordelen, reageerde ik het liefst helemaal niet. Ja, het artikel was geplaatst, dat was voldoende. Als iemand toch een reactie verlangde, draaide ik er een beetje omheen. In diezelfde tijd schreef ik filmkritieken voor *de Volkskrant* waar ik op mijn beurt ook nooit een compliment voor kreeg. In de wandelgangen van die krant werd mij verteld dat je alleen wat hoorde als het níét goed was. Zo moest bij de krant overigens ook het recenseren gedaan worden: graag alleen vertellen wat er mis was aan een film.

Als je op deze manier tegen complimenten aankijkt, zie je het leven als een wedstrijd. Een wedstrijd die je kunt winnen of verliezen. En als je niet aan het winnen bent, ben je aan het verliezen. En ben je zielig, een *loser*. Van iedereen bestaat in deze visie een soort statusoverzicht waarop alle overwinningen en verliezen staan vermeld. Als je een compliment krijgt, sta je weer iets hoger op de pikorde en als je een com-

pliment geeft iets lager. Als je laag in deze pikorde staat – of dat in ieder geval denkt – kijk je wel uit om nog lager te vallen door een compliment te geven aan iemand die dan weer iets hoger staat. Hoe meer je jezelf een *loser* vindt, hoe moeilijker het is om complimenten te geven.

Je zou denken dat als je jezelf een *loser* vindt, het heerlijk moet zijn om complimenten te ontvangen. Integendeel, als je denkt een *loser* te zijn, kun je complimenten niet geloven en gooi je ze in de prullenbak.

Toen ik me steeds beter ging voelen over mezelf en met deze onzin wilde stoppen, stelde ik mezelf de vraag: ja, maar wanneer geef je dan een compliment? En ook: hoe ontvang je een compliment? Ik had beide zo weinig gedaan en stond er zo verkrampt tegenover dat ik dat

eigenlijk niet wist. Het antwoord op de laatste vraag is: je zegt dankjewel. En het antwoord op de eerste vraag is: als je vindt dat iemand iets goed of mooi heeft gedaan.

Als ik nu een compliment krijg, weet ik wanneer ik het kan geloven. En als ik een compliment geef, merk ik dat ik me niet slechter voel maar juist beter. Je weet dat het eerlijk is en je voelt je daarom beter. Iemand heeft iets goeds gedaan en waarom zou dat verzwegen moeten worden? Ook degene die het compliment krijgt, voelt zich beter. Iedereen voelt zich beter.

Als complimenten geven/ontvangen normaal wordt, wordt kritiek geven/ontvangen dat ook.

TIPS

- Als iemand je een compliment geeft, zeg altijd dankjewel. Als je later gaat twijfelen, denk er zo rationeel mogelijk over na of je twijfel terecht is.
- Als iemand iets goeds heeft gedaan, geef dan een compliment. Voel je je slechter of beter?
- Ben je in het verleden wel eens vergeten een compliment te geven? Ben je wel eens vergeten dankjewel te zeggen voor een compliment? Doe het alsnog.

11 / Harmonie

'Harmonie voelt vaak nep'

Ik ben altijd gek geweest op harmonie. Ik wil dat er rust is in de tent, doe daar veel moeite voor en pas me als het moet heel erg aan. Als ik de prijs kan betalen om onenigheid te voorkomen, doe ik dat haast automatisch. Ik ben er trots op dat ik geen ruzie maak, dat ik uit een gezin kom zonder ruzie, en ik kijk eerlijk gezegd neer op mensen die ruziemaken. Vooral als ze beginnen te schreeuwen en helemaal als er dan anderen bij zijn. Natuurlijk, ook ik heb zo mijn meningsverschillen (zo noem ik die deftig), maar die worden uitgesproken zonder stemverheffing en in privacy. En als ik echt eerlijk ben, liever helemaal niet uitgesproken.

Ik heb altijd wel een vaag vermoeden gehad dat er iets niet klopte met mijn harmonie. Die was altijd zo plat als een dubbeltje. Die harmonie ging altijd ten koste van mezelf en ten koste van andere mensen en dingen. Dat vage vermoeden is veranderd in een sterke overtuiging, nadat ik heb begrepen dat er een verschil is tussen wat ik nepharmonie noem en echte harmonie. Ja, er zijn twee soorten. Nepharmonie houdt in dat niemand zegt wat hij of zij echt denkt; alles waarover we het niet eens zijn, daarover doen we net alsof we het wél eens zijn. Iedereen loopt rond met een masker waarop een glimlach is geschilderd. Dit gebrek aan communicatie heeft misverstanden, tijdverlies, roddel, buikpijn en chaos tot gevolg. Achter de keurige façade van stilte en valse glimlachjes sluimert veel onderdrukte boosheid. Ik heb altijd die nepharmonie nagestreefd én gekregen.

Misschien was ik wel te gek op harmonie. Ik ben bang voor conflicten en eigenlijk alles wat daarmee samenhangt: hardop met anderen erbij zeggen wat je echt denkt, voor jezelf opkomen, ruziemaken en daarna je ongemakkelijk en bang voelen. Toch ben ik erachter ge-

komen dat het beter is om elkaar de waarheid te zeggen dan met buikpijn rond te blijven lopen. Eigenlijk denk ik dat elkaar de waarheid zeggen, vaak met als resultaat conflicten en dus het tegendeel van harmonie, nodig is om vervolgens echte harmonie te krijgen. Echte harmonie is nodig om samen te werken, werkelijk samen te werken, dus om met zo veel mogelijk collega's in zo weinig mogelijk tijd zoveel mogelijk resultaat te bewerkstelligen.

Het is zoals zo vaak kiezen tussen twee kwaden: wil je op korte termijn een oplossing of op lange termijn? De eerste oplossing is geen oplossing. Mensen zijn het in principe nooit onmiddellijk over alles helemaal met elkaar eens. Als de meningsverschillen niet worden uitgesproken, krijg je buikpijn en andere ellende. Als je het wel uitspreekt, heb je weliswaar snel een conflict, maar dat wordt dan wel gevolgd

door helderheid en vaak zelfs een saamhorigheidsgevoel. Ook een conflict gevolgd door een eeuwige scheiding (der geesten) is een, hoe klein misschien ook, vooruitgang. Anders blijf je elkaar stiekem saboteren met halve waarheden, mist en roddel.

Ik streef trouwens niet met iedereen naar echte harmonie, alleen met mensen met wie ik veel mee te maken heb, zoals vrienden, familie en collega's. Daarbuiten is nepharmonie (= beleefdheid) vaak voldoende.

Dit alles geldt niet alleen voor vrienden en collega's, maar natuurlijk vooral in liefdesrelaties, ook die met jezelf. Maak ruzie!

TIPS

- Als je harmonie hebt gevonden, voel je je dan harmonieus?
- Ben je bang voor conflicten? Voel de angst en doe het toch!
- Hoe te klagen? Hoe je dat het beste kunt doen, vind je in het hoofdstuk 'Klagen'.

12 / Succes

'Ik móét succes hebben'

Er is een moment geweest dat ik opwindend werk had plus een bepaalde reputatie en ook nog eens goed geld verdiende. En ik was ontevreden, geïrriteerd en had lichamelijke klachten. Ik had alle doelen nagejaagd die voor mij succes inhielden, en die doelen had ik met veel moeite en schade gehaald maar ik was niet gelukkig. Had ik de verkeerde doelen nagestreefd? Had ik andere vergeten?

Als tv-maker heb ik veel bekende Nederlanders gekend die alles hadden: sloten met poen, een geweldige status ('ik ben belangrijk, hip én rechtschapen'), en even beroemd als de koningin. Maar hun privéleven was een puinhoop en ze pleegden roofbouw op hun geest en lichaam; ze droegen een stalen masker, maar wisten maar half wat achter het masker zat want dat ontkenden ze uit alle macht. Je kunt dure pakken dragen, in een indrukwekkend huis wonen en een kijk-mij-eens-auto rijden, maar dat maakt het eigenlijk alleen maar zuurder want de vergelijking met je verdrietige privé-leven wordt dan zo schrijnend zwart-wit. Denk aan iemand die rijk, belangrijk en beroemd is en ontevreden met zijn leven. En denk aan iemand die arm, onbelangrijk en onbekend is en tevreden met zijn leven. Wie is er succesvol?

Ik had mezelf nooit serieus afgevraagd wat ik onder succes verstond, wat het voor mij betekende. En wat mislukken voor mij betekende. Ik was de wedstrijd, een wedstrijd, begonnen zonder te weten of ik misschien niet aan een andere wedstrijd wilde meedoen.

Die andere wedstrijd begint niet met onmiddellijk gaan rennen, maar met eerst te weten komen wie je bent, wat je leuk vindt, wat je talenten en dromen zijn, hoe hard je wilt werken en hoeveel geld je wilt verdienen. Maar echt succes is ook: wat voor mens wil ik zijn, wil

ik een vaste baan of onafhankelijk zijn, eerlijk zijn of niet, een *workaholic* of een goede partner en ouder? Ten slotte is succes ook: wil ik mezelf leren kennen en vervolgens mezelf zijn? Want alleen daarin schuilt het ware gevoel van vrede en geluk.

Denk nu niet dat ik suggereer dat je een armoedzaaier moet worden of een kluizenaar. Probeer te weten te komen wie je echt wilt zijn en wat je echt wilt doen en probeer daar zoveel mogelijk geld, aanzien en roem mee te vergaren. Soms zal wie je wilt zijn strijden met zoveel mogelijk geld verdienen; probeer een balans te vinden door soms voor het ene en soms voor het andere te kiezen.

Er is in Amerika een apart boekengenre gebaseerd op het vinden van succes. Een van de dingen die al die boeken zeggen, is dat je doelen moet hebben. Die doelen moet je opschrijven en in stukjes verdelen. Je moet anderen vragen je te helpen, kijken hoe je jezelf tegenwerkt en deadlines stellen. Vervolgens moet je alles doen wat maar mogelijk is binnen je macht en de wet om dat doel te bereiken. Dit is gewoon een kwestie van gezond verstand en dus goede raad om op te volgen. Maar kies wel de juiste doelen en word niet krampachtig en vreugdeloos.

Als je de eerste wedstrijd rent, is de kans erg groot dat als je wint je toch verliest. Dus is er eigenlijk geen keuze: de enige manier om werkelijk succesvol te zijn is de andere wedstrijd.

TIPS

- Schrijf op wat voor persoon je wilt zijn en wat je het liefst wilt doen met je leven. Wat betekent succes specifiek voor jou?
- Wat wil je binnen drie jaar bereiken om je succesvol te voelen? Schrijf op wat er nodig is om dat te bereiken.
- Schrijf je doelen op en stop niet voordat je die bereikt hebt!

13 / Krampachtig

'Je kunt het, als je maar wilt'

Iedereen kent die verhalen wel uit Amerikaanse tv-films: als je iets echt wilt en je doet er ontzettend je best voor, dan zal het je zeker lukken! Mensen die nu een steenrijke krantenmagnaat zijn, waren ooit armoedzaaiers, maar door pure wilskracht en daadkracht is het ze gelukt om zo waanzinnig succesvol te worden.

Zo'n positieve boodschap veroorzaakt bij mij altijd weer opnieuw een gloeiend gevoel van naijver. Zie je wel! Als je maar wilt, als je echt iets wilt bereiken, dan moet je gewoon ontzettend je best doen! Ik heb er altijd naar verlangd om rijk en beroemd te worden en dat verlangen heeft me nooit verlaten. Maar ik heb nooit alles op alles gezet, en inderdaad, ik ben het nog steeds niet.

Over het algemeen zijn we lui, ik in ieder geval heel erg, en we denken en dromen dat wat we willen in onze schoot zal worden geworpen. Of in ieder geval dat door een minieme inspanning het doel toch zal worden bereikt. Door schade en schande heb ik ondervonden dat beide veronderstellingen illusies zijn. Dus eigenlijk ben ik het wel eens met die optimistische boodschap uit die Amerikaanse tv-films.

Maar goed, op een bepaald moment merkte ik dat deze boodschap tegelijk ook níét waar was. De eerste keer dat ik het merkte, was toen ik verliefd was en erg achter de betreffende persoon aanholde. Hoe meer ik mijn best deed, hoe averechtser het resultaat was. Dat heb ik ook eens met een sollicitatie gehad. Ik wilde die baan heel graag en zette alles op alles. Met als gevolg dat ik te vroeg kwam, erg nerveus was en zelfs begon te slijmen. Ik wilde zo graag! Maar die baan kreeg ik dus niet.

Nog een voorbeeld: als ik in een discussie iemand heel graag wil overtuigen van mijn gelijk, weet ik eigenlijk al van tevoren dat de

ander de hakken in het zand zet, terug gaat drammen of niets zegt en mij stiekem voor gek verklaart.

Ik denk dat het zo verkeerd gaat. Mensen worden wantrouwig als je iets zo hevig wilt. Kan hij niet op een normale manier een partner, een baan of zijn gelijk krijgen? Nog belangrijker is dat mensen best je vriend(in) willen zijn, dan wel je een baan of je gelijk willen geven, maar het moet wel geven blijven. Als je het zo graag wilt, dan pak je het bij wijze van spreken van ze af en kunnen ze het je niet meer geven. Mensen vinden je hebberig en egoïstisch, voelen zich gemanipuleerd en dat vinden ze niet fijn. Als je toch blijft aandringen na een

nee, voelt de ander zich niet gerespecteerd, en terecht. Zo krijgen die mensen ook nooit de kans om te denken: ik vind het niet alleen leuk om te geven, het is zelfs in mijn belang om dat te doen.

Je kunt dus te ver gaan met je enthousiasme. Het is wel nodig maar het moet ook altijd enige soepelheid hebben, alsof je speelt. Niet te serieus, niet te nerveus, kortom, niet zo krampachtig.

Als je iets wilt hebben, moet je het niet te veel willen.

TIPS

- Ga niet wachten en wees niet stil, maar zeg duidelijk wat je hebben wilt en waarom. Laat daarna de ander zelf in alle rust beslissen wat hij wil doen. Nooit iemand dwingen!
- Als je het niet krijgt, zeg dan dat je het jammer vindt maar helaas, niets aan te doen.
- Als je nee hoort en het nog steeds wilt, ga dan niet op dezelfde deurbel drukken, zoek steeds een nieuwe deurbel. De kans is heel groot dat je het vroeg of laat toch krijgt.

14 / Perfect

'Ik maak liever geen fouten'

Ik weet nog goed dat iemand eens tegen me zei dat ik best fouten mocht maken. Meteen had ik kippenvel, een grote golf overspoelde me, een golf die nee! schreeuwde. Fouten maken? Waarom zou je dat doen? Ik maak liever geen fouten. Of beter: ik maak geen fouten.

Iemand die geen fouten maakt, moet voor alles wat er fout gaat – en er gaat in ieders leven de hele tijd van alles fout – een schuldige vinden buiten zichzelf. Voor alles wat er fout ging in mijn werk, kregen mijn collega's en vooral mijn baas de schuld. Voor alles wat er fout ging in mijn relatie, kreeg mijn partner de schuld. Voor alles wat er fout ging in het verkeer, kregen mijn medeweggebruikers de schuld. Als ik onenigheid had, over wat dan ook, had de ander het gedaan. Ik maakte geen fouten, ik was blijkbaar perfect. Als je dat toen tegen mij had gezegd, had ik een quasi-bescheiden glimlachje te voorschijn getoverd en gezegd: 'Ach, natuurlijk ben ik niet perfect…'. Maar als je dan had doorgevraagd wat ik precies verkeerd had gedaan, had je een flauw of geïrriteerd antwoord gekregen.

Deze regeling met de wereld, namelijk dat een ander altijd de schuldige was en ik nooit, werkte niet. Die ander vond dat namelijk niet rechtvaardig. Maar ik bleef maar herhalen dat hij en niet ik de oorzaak was van alles wat fout ging. Dat leverde een hoop ellende op. Waar ik gewoon die ander weer de schuld van gaf. Zag die niet dat hij ongelijk had?

Hier had ik eeuwig mee kunnen doorgaan. Een leven vol conflicten waar anderen altijd verantwoordelijk voor waren. Tot ik dit mechanisme door begon te krijgen. Blijkbaar vond ik het nodig om de wereld een masker van perfectionisme te tonen. En dat masker had ik nodig omdat ik bang was dat men kon zien wat er achter dat masker

zat: een angsthaas die constant bang was dat hij misschien wel eens een fout kon maken. Dat moest ik ten stelligste ontkennen en dus droeg ik het masker van iemand die nooit een fout maakte. Blijkbaar was fouten maken een taboe. (Een narcist is gek op zijn perfecte masker/imago en verafschuwt de kwetsbare, verdrietige waarheid erachter.)

Toen ik mijn fouten langzaam begon toe te geven (heel erg moeilijk!) en er de verantwoordelijkheid voor nam, werd mijn leven een stuk prettiger. Ik zag dat ik zelf mijn fouten kon herstellen en kreeg zo meer macht over mijn leven. Ik had geen ruzie meer met mezelf als ik na het tandenpoetsen in de spiegel keek en mijn masker afdeed. Ik hoorde dan niet meer dat stemmetje tegen mezelf zeggen: 'Zeg suk-

kel, dat deed jij niet goed, en nou heb je die ander daarvan de schuld gegeven!'

Mijn leven is nu een stuk rustiger. Als ik een fout maak, probeer ik dat te erkennen. Als ik vind dat iemand anders, na redelijk nadenken, echt schuld treft, dan ben ik tevreden als ik dat besloten heb. Als iemand dat dan ontkent, haal ik mijn schouders op. Ik weet dat ik redelijk ben geweest en ik weet dat als het nodig is ik best schuld kan erkennen. Ik hoef andermans gelijk niet meer zo nodig te halen.

Ik vind het nog steeds erg moeilijk om fouten toe te geven, maar ik doe het wel en mijn leven is een stuk makkelijker.

TIPS

- Doe iets wat je leuk vindt maar niet goed kunt, en daarom hebt verwaarloosd. Zeg tegen jezelf: ik mag alle fouten maken van de wereld.
- Plan een dag en doe die hele dag niets belangrijks, nuttigs of wat je normaal doet. Een hele dag gewoon ontspannen met banale dingen, bijvoorbeeld spelen met je kinderen.
- Als iemand anders een fout maakt, neem dat luchtig op en maak dat ook duidelijk tegen die persoon.

15 / Liefde

'Liefde is een mooi, diep gevoel'

Wat dacht ik in mijn jeugd als ik het woord liefde hoorde of las? Ik weet in ieder geval dat ik het zelf nooit gebruikte, veel te eng. Ik had wel door dat het woord door allerlei mensen op verschillende manieren werd gebruikt. *Love* in een popliedje was wat anders dan wat mijn ouders samen hadden of wat sommigen de liefde van God noemden.

Ik dacht bij liefde dus niet zoveel. Een van die dingen die gingen komen. En toen die dingen kwamen, dacht ik het natuurlijk onmiddellijk bij het rechte eind te hebben. Liefde was wat mensen hadden die van elkaar hielden. Ja, maar wat was dat? Een heel erg mooi en diep gevoel, dat was het!

Toen ik verliefd werd en plotseling zo'n heel erg mooi en diep gevoel voor iemand had, nou, dat was dus liefde. Nu hield ik van iemand. En als die ander ook verliefd op mij was, dan was er helemaal liefde. Vooral in het begin van de verliefdheid voelde je een heel intens, koortsachtig gevoel, maar dat ging voorbij. Dan had je plotseling minder vaak van die mooie, diepe gevoelens voor elkaar. Als die mooie gevoelens maar lang genoeg wegbleven en de lege plekken werden ingenomen door gevoelens van boosheid en teleurstelling, dan was er geen liefde meer. Dan ging je uit elkaar. Ik voelde me wel eens machteloos bij deze gang van zaken, maar ja, zo zat het leven nu eenmaal in elkaar.

Tot ik schrijvers als Erich Fromm en Scott Peck begon te lezen en er langzaam iets begon te dagen. Denken dat liefde een mooi en diep gevoel is, is nu voor mij vergelijkbaar met denken dat de aarde plat is. De aarde is rond. En liefde heeft niets met gevoel te maken. Nou ja, wel iéts natuurlijk, het begint vaak met verliefdheid, maar dat veran-

dert als het goed is in liefde. En nou komt het waar ik achter ben gekomen: met 'als het goed is' in de vorige zin bedoel ik: als jij dat wilt en als jij dat gaat doen. Liefde is dus iets wat je moet *willen* en iets wat je daarna moet gaan *doen*. Het komt niet spontaan opzetten en is niet afhankelijk van allerlei gevoelens.

Na een tijdje kwam ik tot de conclusie dat dat doen vaak neerkomt op twee concrete dingen, namelijk tijd en aandacht geven. Als je een ander jouw tijd en aandacht geeft, dan houd je van die ander, geef je die ander liefde. En wat je moet willen en vervolgens moet doen met die tijd en aandacht, is dat die ander daardoor gelukkiger wordt. Een ander wordt niet gelukkiger door jouw diepe gevoelens. Een ander wordt wel gelukkiger door dingen die je zegt of doet.

Een ander wordt niet gelukkiger als je hem slaat of tegen hem liegt. Een ander wordt wel gelukkiger als je lief tegen hem bent. Maar een ander wordt ook gelukkiger als je eerlijk tegen hem bent. En vaak is eerlijk zijn heel vervelend, voor jou, maar vooral voor die ander. Hoe kan iemand nou gelukkiger worden als je iets vervelends doet of zegt? Op de korte termijn is het vervelend, maar op de lange termijn is het juist goed. Bijvoorbeeld als je zegt: hou eens op met liegen.

Net zoiets is dat je soms iets wat je erg leuk vindt, níét moet zeggen of doen, dus moet nalaten, zodat die ander daardoor gelukkiger wordt. Bijvoorbeeld níét ja zeggen tegen je stampvoetende kind, hoe heerlijk dat nu even ook zou zijn.

Soms kan liefde verdomd vervelend zijn.

TIPS

- Als je van iemand houdt, zeg of doe dan dingen waardoor die ander een gelukkiger, gezonder en volwassener mens wordt.
- Hou op met dingen te zeggen of te doen waardoor die ander een minder gelukkig, gezond en volwassen mens wordt.
- Doe die dingen zonder er iets voor terug te willen, dus ook zonder dat die ander van jou houdt.

16 / Cynisch

'Alles is shit'

Ruim tien jaar na de Tweede Wereldoorlog groeide ik op met het idee dat de wereld en de mensen fundamenteel slecht waren. De schrijvers die ik las, verkondigden een nihilistisch wereldbeeld en mijn helden waren cynische columnisten.

Cynisme is dat je de mensen en de wereld slecht vindt. Ik begreep waarom Willem Frederik Hermans woedend was en Gerard Reve depressief. Oorlogen, concentratiekampen, martelingen, hongersnood, domheid, hypocrisie, verraad en bedrog, allemaal dingen die mensen elkaar aandeden. Als puber gaf ik Hermans en Reve volkomen gelijk. Cynisme was stoer en ik werd een norse, klagende zuurpruim.

Iedereen kent wel die zoetsappige Amerikaanse tv-series waarin papa opgewekt met zoonlief knutselt en mama neuriënd met dochterlief koekjes bakt. Wat is het leven toch mooi en fijn! Mensen bij de EO die Jezus hebben gevonden, vertonen datzelfde manische en kunstmatig blije. Ik ben zo blij dat ik zo blij ben, hiep hiep hoera! Buikpijn krijg je ervan. Deze manier van naar de werkelijkheid kijken heet sentimenteel. Het is een overdreven zonnige kijk op het leven en net zo'n leugen als het tegenovergestelde, de cynische blik. Die buikpijn komt door de leugens. Het leven beschrijven als uitsluitend slecht of uitsluitend goed is allebei niet waar.

Het is makkelijk en zegt veel over jou en weinig over de werkelijkheid. Je bent lui, je hoeft niet meer na te denken. Wat er ook gebeurt, je houdt vol dat het leven óf vreselijk óf schitterend is. Als je het leven alleen maar vreselijk/prachtig vindt, sluit je moedwillig je ogen voor alle mooie/lelijke dingen. Het is moeilijker en moediger om bij elk individueel mens en bij elke gebeurtenis weer opnieuw te moeten beslissen of het goed, slecht of een bepaalde nuance er tussenin is. En dat eerlijk

toegeven. Anders reduceer je de gigantische, bonte, verblindende werkelijkheid tot een simplistisch, karikaturaal zwart-wit pasfotootje.

Cynisme lijkt stoer en hip, maar is gevaarlijk; het heeft de eerste helft van mijn leven behoorlijk vergiftigd. Ik had als cynicus de illusie dat als iedereen een lul was, ik daarboven stond. Maar helaas: als je denkt dat de wereld uitsluitend smerig en slecht is, dan leef je in díé wereld. (Want dé wereld bestaat niet; iedereen leeft in de door zichzelf geschapen wereld.) En dan zie je ook jezelf uitsluitend als smerig en slecht. Als je de wereld keihard veroordeelt, veroordeel je keihard jezelf. Als je de wereld bekijkt met optimisme, compassie en vergiffenis, kijk je op die manier naar jezelf.

Het heeft me tijd en moeite gekost om te begrijpen dat de mensen en het leven rottig en prachtig tegelijk zijn. Het is niet of/of maar

en/en. Het leven en de mensen zijn vreselijk én schitterend, heerlijk én pijnlijk, gruwelijk én verrukkelijk. Maar ook alle 98 grijstinten daar tussenin. En ikzelf dus ook. Ik ben vreselijk slecht, maar ook vreselijk goed, plus alle grijstinten.

Cynisme lijkt opwindend en origineel en grijstinten lijken saai en voorspelbaar. Maar is alles óf slecht óf mooi vinden niet juist saai en voorspelbaar?

TIPS

- Beschrijf tien situaties waar je cynische blik je leven heeft vergiftigd. Voorbeelden: je werk, je relatie, je vrienden, wat voor ouder je bent, hoe je je vrije tijd besteedt, hoe je naar jezelf kijkt.
- Wat levert het je op om de wereld te zien als slecht en smerig? Wil je tot de hippe, toonaangevende intelligentsia behoren die zo denkt? Ben je lui en hoef je zo niet autonoom na te denken? Waarom ben je bang om aan positieve dingen te denken?
- Zet de wekker op tafel en probeer alleen of samen met een of meer personen een uur te letten op alle goede dingen in plaats van alle slechte dingen in de grote wereld buiten en de kleine wereld binnen. Schrijf het op.

17 / Rechtvaardig

'De wereld moet beter worden'

Vroeger las ik elke dag de krant en keek ik steevast om acht uur 's avonds naar het journaal. Ik zag op straat bloedende lichamen die gewond waren geraakt door een ontplofte bom. Ik hoorde over aardbevingen en overstromingen die duizenden onschuldige mensen dakloos hadden gemaakt. Ik las over ouders die hun kind hadden verkracht of vermoord. En elke dag was ik weer verbaasd over al die gruwelijke ellende. Ik had een pikzwarte visie op de wereld, maar was toch steeds weer opnieuw boos en verdrietig.

Als ik echt een pikzwarte visie had, dan had ik toch niets anders moeten verwachten? Blijkbaar ging ik ervan uit dat het beter moest worden, nee, dat de wereld eigenlijk eerlijk en rechtvaardig zou moeten *zijn*. En zolang dat niet het geval was, bleef ik boos en verdrietig. En vooral heel erg verbaasd.

Waarom is de wereld niet rechtvaardig? Een dertigjarige moeder die een eerlijk leven leidt, wordt door een dronken chauffeur doodgereden en een leider van een criminele organisatie slaapt op zijn vijfentachtigste vredig in op zijn sterfbed. En 23 miljoen andere onrechtvaardigheden op deze wereld, die elke dag weer opnieuw plaatsvinden. Vroeger kon ik gek worden van dit soort gedachten. Ik weet nog goed dat ik met grote instemming Willem Frederik Hermans las, die schreef dat zelfs als alles in de wereld vanaf morgen goed gaat, het nog steeds niet goed is door alle ontelbare verschrikkingen die er in het verleden zijn gebeurd.

Ik werk al jaren bij de televisie en al die jaren kijk ik met verdriet en boosheid naar het vaderlandse aanbod. Er zitten bescheiden, integere en kundige mensen in Hilversum, maar wat zie je op de buis? Patty Brard, de Tokkies en een Amerikaanse bedrieger die zich Char noemt.

Zo is het overal. Onze regering is vaak onrechtvaardig, die wielklem is onrechtvaardig, mijn baas is onrechtvaardig en dat mijn partner niet vaker wil vrijen is ook onrechtvaardig. Ik denk dat de wereld onrechtvaardig is! Dat de wereld altijd onrechtvaardig geweest is. En dat dat altijd zo zal blijven. Soms wordt het erger, soms wat minder erg, maar het is in ieder geval behoorlijk verschrikkelijk. Ik moet dat maar eens accepteren. Echt helemaal accepteren. De wereld is dus zo, de mensen zijn zo, mijn ouders zijn zo, mijn baas is zo en mijn partner ook. En ikzelf ben vaak ook zo.

Het vreemde is dat toen ik dat echt probeerde te accepteren en tot in elke vezel liet doordringen, er een last van mijn schouders viel. De last van verlangen en hopen en stiekem verwachten dat het beter zou worden, beter zou *moeten* worden. De last van klagen en zeuren. De last dat ík dat allemaal moest verbeteren. De last dat ik in de tussentijd eigenlijk niet mocht genieten.

Vroeger keek ik boos en machteloos naar de wereld en kon op die manier niets veranderen. Het was te erg en te veel. Het maakte me boos. Het verlamde me. Als ik de krant las, dacht ik: oh, wat verschrikkelijk, het komt echt nooit meer goed! Als ik de krant nu al lees, ben ik gelatener en dat geeft me de rust om kleine veranderingen te suggereren. Niet boos zijn, niet klagen, niets verwachten, maar redelijk ontspannen bijvoorbeeld een kleine opmerking maken en zo heel misschien een nog kleinere verbetering bereiken.

Accepteer de onrechtvaardigheid van de wereld en je kunt hem rechtvaardiger maken.

TIPS

- Bedenk hoe vaak en hoeveel jaren je iets al onrechtvaardig vindt. Is het door jouw tobben, klagen en boos worden ook maar één gram beter geworden?
- Zoek elke dag een rustige plek, zet de telefoons een kwartier uit en denkend aan die onrechtvaardigheid blijf je, hardop of niet, zeggen: 'Ik accepteer … (betreffende onrechtvaardigheid), ik accepteer …' enzovoort.
- Kijk nu wat jij vandaag, hoe piepklein ook, kunt veranderen aan die onrechtvaardigheid.

18 / Venijnig

'Plagen is toch leuk?'

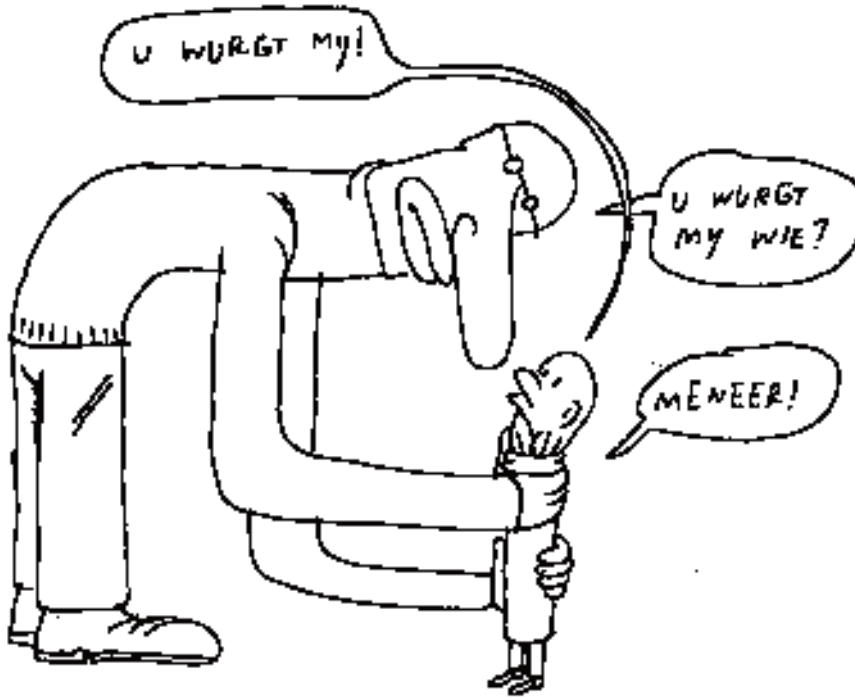
Een vriend wees me er eens op hoe ik me gedroeg als ik iemand voor het eerst ontmoette. Hoe aardig die ander ook was, of nee, eigenlijk júíst hoe aardig, ik begon meteen met prikken, kleine provocerende opmerkingen en subtiele steken onder water. Steeds weer opnieuw zat ik mensen uit hun tent te lokken om ze daarna te kunnen pakken op dingen die ze oorspronkelijk niet hadden willen zeggen.

Natuurlijk ontkende ik dit ('ach, valt wel mee') of praatte het goed ('ik verveel me en maak wat flauwe grappen'), maar ik wist wel beter. Zelfs nadat ik me had voorgenomen om ermee te stoppen, bleef ik mezelf verbazen door gewoon door te gaan met dit gedrag.

Die vriend vond dit vooral zo'n akelige gewoonte omdat ik zelf hypergevoelig ben voor kritiek; als iemand mij prikt, stik ik haast van woede. Ik ben zeer lichtgeraakt en tegelijk wil ik iedereen prikken, zeg maar pijn doen. Eigenlijk gedraag ik me dan als een venijnig pubergrietje, zoiets als Paul de Leeuw. Die wil ook iedereen een hak zetten, maar probeer zoiets bij hem en hij gilt als een mager speenvarken. Net als bijvoorbeeld Jan Mulder, Gordon en Jeroen Pauw en de tientallen imitatoren die deze imitatoren imiteren.

Waarom begin ik zelf onmiddellijk te bloeden bij kritiek, maar zit ik anderen te kwetsen en dat nog lekker te vinden ook? Hoe meer ik een ander pijn kan doen, des te meer ik me verkneukel. Is dat niet de definitie van sadisme? Ik ben bang dat ik vroeger iets te vaak en te hard ben gekwetst, zonder dat ik iets terugdeed. Als ik me nu gekwetst voel (en dat is al heel erg snel), dan komt al die sindsdien flink gaan gistende en stinkende ellende van vroeger naar boven en reageer ik overdreven hard. De emmer is altijd vol.

Dat ik nu de mogelijkheid heb om wél te reageren, maakt me bijna



vrolijk: ha, nu ben ik groot en machtig en zal ik je eens flink pakken! Zo fijn vind ik het dat ik pas tevreden ben als anderen zich even kloterig, gekwetst en ongemakkelijk voelen als ik me vroeger voelde. Je zou denken dat ik weet hoe dat voelt en daarom gevoeliger omga met anderen, maar het tegendeel is waar.

Mijn middelen zijn rotopmerkingen, sabotage, machtsmisbruik en norse lichaamstaal, en mijn stijl is giftig, onbarmhartig en woest. Rond mij heerst een sfeer van onvrede, angst en conflict. Mensen noemen me achter mijn rug gemeen, verbitterd en vals. Als het al ter sprake komt, speel ik de vermoorde onschuld en geef anderen de schuld.

Het is zó erg dat ik sindsdien het mechanisme heb ontwikkeld dat ik beschrijf in de eerste alinea. Ik ben zo bang dat mensen mij kwetsen dat ik dat risico niet neem en hen als eerste prik en zo impliciet zeg:

waag het niet mij te kwetsen! Ik voel me zo kwetsbaar dat ik meteen ga kwetsen. Anderen moeten eronder gehouden worden. Ik ben een oude valse kettinghond die zo vaak is geslagen dat hij niemand meer vertrouwt en bij voorbaat gromt en bijt. Het mechanisme is heel simpel: Ik pijn? Jij ook pijn!

Venijnig doen is een masker voor gekwetst zijn.

TIPS

- Hou onmiddellijk op met mensen te kwetsen.
- Zeg tegen álle mensen die je al jaren terroriseert dat het je heel erg spijt en dat je het nooit meer zult doen. Vraag hen jou met een woord of teken te waarschuwen als je het weer doet.
- Probeer je nooit geheelde jeugdwonden te verwerken, anders zul je jezelf op een of andere manier blijven verrassen met kleine ontploffingen.

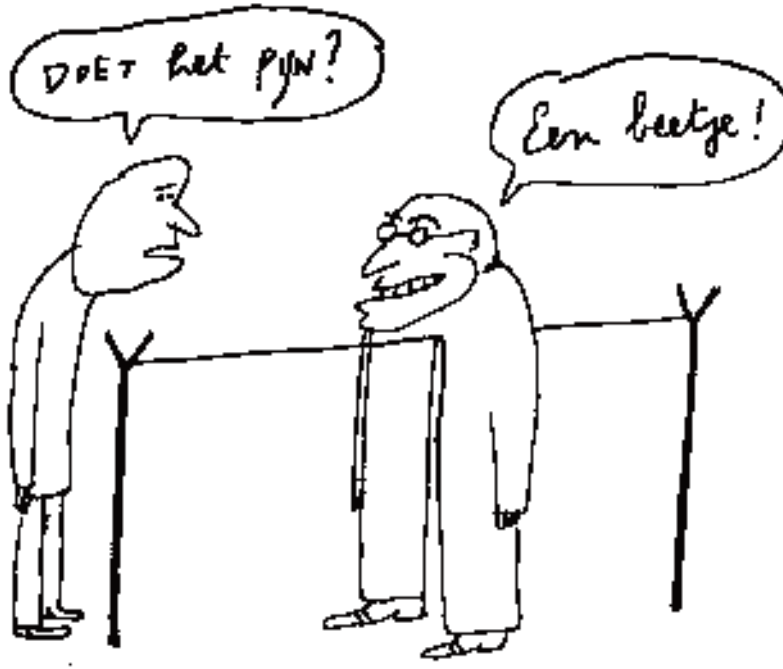
19 / Pijn

'Ik wil vandaag geen pijn'

Vaak denk ik dat niemand zoveel geheime vernederingen heeft moeten ondergaan als ik. In mijn jeugd thuis was ik onzichtbaar, alsof ik niet bestond. Op school was ik van de weeromstuit ook onzichtbaar en blijkbaar dus niet de moeite waard. Waarde-loos. Ik was niks. Als ik terugdenk aan pesten op school, springen – dertig jaar later – de tranen me nog in de ogen van woede en frustratie. Mijn studie was tien jaar lang een uitzichtloze malaise vol buikpijn, apathie en zelfhaat.

Ik wist dus dat pijn bestond. Maar wist ik dat wel echt? Ik zat een keer te eten met een goede vriend toen ik een wanhopige periode in mijn leven doormaakte. Ik verzoop in mijn eigen ellende. Ik sprak en hij luisterde. Na een dramatische stilte slaakte hij een zucht en zei: 'Ach François, pijn hoort erbij.' Ik schrok van deze kille mededeling. Vond hij me niet meer aardig? Of wilde hij gewoon af van mijn geklaag? Mijn eten bleef steken in mijn keel. Nee, hij meende het. Hij wilde me troosten: ik was niet de enige die pijn had, iedereen kreeg er op zijn tijd mee te maken. En trouwens, kun je wel genieten van het leven als je nooit pijn lijdt? Maar wacht even, deze dingen wist ik allang! Waarom schrok ik dan? Was ik ze vergeten of zo?

We zijn allemaal opgegroeid met het idee, zonder dat iemand dat ooit met zoveel woorden tegen ons heeft gezegd, dat het leven de moeite waard is. Daarom komen we elke morgen ons bed uit. Dat ons leven vaak moeilijk is, hopeloos, afschuwelijk, vreselijk pijnlijk en soms zelfs ondraaglijk, daar praten we niet veel over. Op die manier hopen we angstig dat het niet echt waar is of misschien wel vanzelf overgaat. Ik ben ook zo opgegroeid en er zit ook in mijn bloed iets van: ja, het leven is soms misschien dan wel eens moeilijk, maar moeilijk voor



anderen, niet voor mij, niet vandaag! Ik wil vandaag geen pijn en als ik dat wel heb, ben ik diep ongelukkig.

We moeten denk ik meer over onze pijn praten, niet dat de trein vertraging heeft maar dat het leven niemand overslaat, en dat we allemaal, ook koningin Beatrix en ook Madonna, regelmatig met verdriet, ellende, vernederingen en mislukkingen te maken hebben, en ja, ook allemaal soms met ondraaglijke pijn.

We kunnen ons wapenen, niet tegen het bestaan van pijn, maar wel tegen het omgaan ermee. Je kunt het minder hevig laten zijn en minder lang laten duren door er juist wél over te praten, het niet te ontkennen maar ernaar te kijken en eraan te ruiken. Soms is het een signaal om iets anders te doen, soms betekent het dat je iemand moet vergeven en de pijn moet loslaten. Maar we krijgen allemaal onze portie. Pijn hoort erbij.

Hoe meer je pijn ontkent of je ertegen verzet, hoe meer het je leven beheerst. Zodra je accepteert dat pijn erbij hoort, wordt het leven lichter, minder pijnlijk.

TIPS

- Maak je ruzie om kleine dingen? Raak je geïrriteerd door onzinnige zaken? Reageer je boos om niets? Dan ontken je iets wat pijn doet.
- Je kunt pijn pas loslaten als je het hebt vastgepakt. Dus ga op zoek, pak het beet, ruik eraan en vooral: accepteer dat het er is.
- Besef dat je een mens bent en dus per definitie pijn hebt gehad, pijn hebt en pijn zal hebben. Ontken het niet en stel het ook niet uit maar kijk ernaar, praat, lees en schrijf erover. Flink huilen helpt ook goed, maar doe in ieder geval iets positiefs, word niet boos of bitter en ga niet knarsetandend naar bed.

20 / Seks

'Ik wil meer en betere seks'

Ik ben opgegroeid in de jaren zestig en zeventig, dus tijdens de seksuele revolutie. Wat ik daar als puber van merkte, was dat ik overal zonder problemen seksboekjes kon kopen en dat ik rondliep met de gedachte dat seks vroeger helaas verboden was maar nu gelukkig niet meer. Ergens heeft Rudy Kousbroek treffend opgemerkt dat ons in die tijd het idee werd verkocht dat seks een noodzakelijke voorwaarde was voor een gezond leven, net zoiets als het eten van margarine. Nu denk ik zeker dat een leven zonder seks een belangrijk onderdeel overslaat, maar je kunt een goed leven leiden en tegelijk belangrijke onderdelen overslaan. Vooral ook omdat je er altijd iets belangrijks voor terugkrijgt.

Maar goed, daar gaat het nu niet om. Toen ik een relatie kreeg, ging ik automatisch ervan uit dat deze natuurlijk ook een hoop seks bevatte. Dat was ook zo, maar al snel werd dat minder. We vertelden onszelf dat we seksueel een beetje op elkaar waren uitgekeken. Ik dacht toen dat de verflauwde seks een belangrijke oorzaak was waarom we niet lang daarna uit elkaar gingen.

In mijn laatste relatie, die nu alweer twintig jaar duurt, heb ik lang, meer dan tien jaar denk ik, een hele slechte seksuele verhouding gehad. Ik wilde dit, hij wilde dat. Ik wilde vaak, hij wilde eigenlijk niet. Ik verweet hem zus en hij verweet mij zo. Erover praten leidde altijd tot een vreselijke ruzie, die gevolgd werd door een seksuele opleving die niet langer duurde dan één keer redelijk vrijen. Levend in de jaren tachtig en negentig in Amsterdam gaf mij dat een gevoel van: iedereen in deze stad vrijt zich suf, behalve wij. Wat is er mis met ons? Wat is er mis met mij? Vindt hij me niet meer aantrekkelijk? Ik zal eerlijk zijn, ik dacht vaak: Wat is er mis met hem? Doet hij het met anderen?

Moeten we andere dingen doen, spelletjes doen, hulpmiddelen gebruiken? Ik heb tijden gehad dat ik wanhopig was. (Ik wist nog niet dat seks voor iedereen overal altijd een probleem is.)

Achteraf zie ik mezelf in die tijd voor mijn seksuele probleem een seksuele oplossing zoeken. Want die seksuele oplossing zou onze relatie weer beter maken. Als we beter gingen vrijen, zou onze relatie ook weer beter worden.

Ik weet niet meer hoe ik het te weten kwam, maar ik weet wel dat ik dacht: waarom ben ik hier niet eerder achter gekomen? Het is namelijk omgekeerd. Er bestaat natuurlijk zoiets als opwindende seks met een vreemde, maar in een relatie is het zo dat fijne seks niet de oorzaak van een goede relatie is maar het gevolg. Eerst komt de goede relatie en dan pas de fijne seks. Dus als je weinig of slechte seks hebt en als jij dat je partner verwijt, dan krijg je als gevolg daarvan een nog

slechtere relatie, en dan wordt de seks ook weer slechter, enzovoort, een vicieuze cirkel.

Dat er in onze maatschappij zo ontzettend veel mensen leiden onder een slechte seksuele relatie met hun partner, komt niet omdat er seksueel iets mis is met hen maar omdat ze zo'n slechte relatie hebben.

Seks heeft nooit alleen met seks te maken.

TIPS

- Wil je meer/betere seks? Zorg voor een betere relatie.
- Doe aardige dingen voor je partner zonder er iets voor terug te willen.
- Praat over seks, zeg wat je wilt en wees honderd procent eerlijk.

21 / Bijzonder

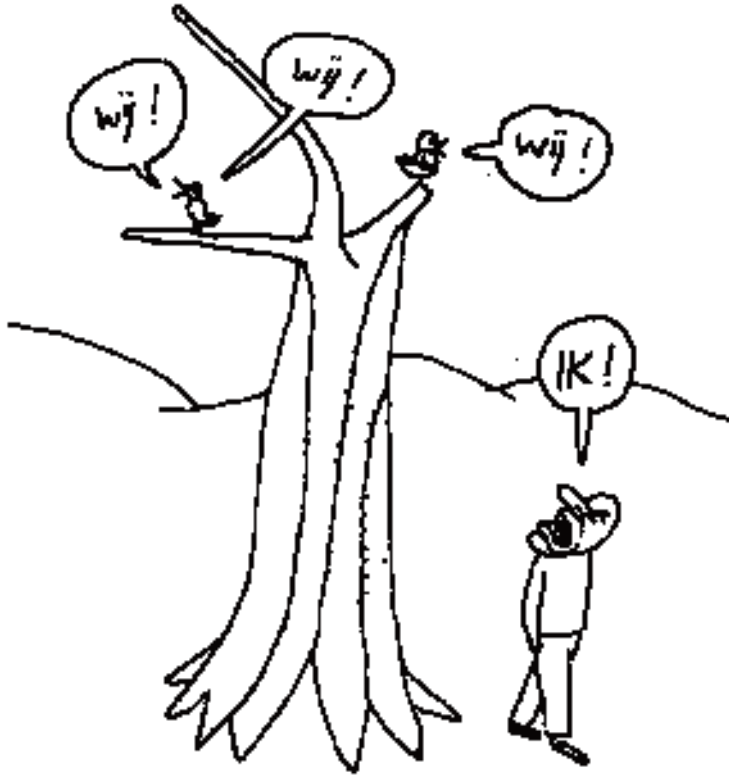
'Opvallen is leuk'

Als ik vroeger iets bijzonders verlangde, nee éíste, dan zei ik tegen mezelf dat ik iemand was die erg genoot van allerlei dingen en daarom het beste uit het leven wilde halen. Ach ja, ik had een sterke wil en was eigenwijs. Al vroeg wilde ik lang haar en hippe kleren, want ik moest op school opvallen. Toen ik op mijn twintigste mijn eerste auto kocht, moest en zou het een sportauto zijn. Ik wilde bijzonder zijn in vergelijking met mijn vrienden!

Wat eigenwijs heette, ben ik op een bepaald moment ambitieus gaan noemen. Ik was op zoek naar een indrukwekkende baan, een zeer aantrekkelijke partner, een aandacht trekkende auto, regelmatig bijzondere vakanties, de hipste woonplaats, een zeldzaam huis en verder meer aandacht, status en applaus dan anderen, en deze dingen móést ik per se hebben. Ik moest de beste zijn, ik moest opvallen, ik moest en zou bijzonder zijn! Ik merkte ook dat ik serieus vond dat ik daar meer recht op had dan anderen.

Jarenlang ben ik – besef ik achteraf – bezig geweest om bijzonder te zijn en beter dan anderen om zo de bewondering van de wereld te krijgen. Bewondering is iets wat anderen je geven, dus moest ik indruk maken op hen zodat zij mij dat zouden geven. Eigenlijk manipuleerde ik anderen om mij dat te geven.

Een van de naarste en tegelijk taaiste kantjes van dat bijzonder willen zijn is dat ik ook gerespecteerd wil, nee móét worden, dat ik gezien wil worden als iemand die belangrijk is en behoort tot 'de juiste groep'. Dus dan wil je bij de mensen horen die 'ertoe doen' en ga je praatjes verkopen die bij hen het meest in de smaak zullen vallen. Je gaat slijmen bij de machtigen, dus word je hypocriet, behaagziek en politiek-correct. Je gaat je hele leven zo inrichten dat de wereld je



moet respecteren. Toen ik begon te schrijven, kon ik alleen het *NRC* verzinnen en later werkend bij de tv alleen de VPRO. Mag ik er alsjeblieft bij horen? Dan zal ik alles zeggen en doen wat jullie van me verlangen! Zo verkocht ik mijn ziel aan de duivel.

Helaas, het werkt niet. Als je bijzonder wilt zijn, word je gezien als een aansteller en opschepper. Hoe meer je naar respect haakt en daar je best voor doet, hoe meer mensen je een slijmerd en naloper vinden. Hoe meer je bij anderen in de smaak wilt vallen, hoe minder dat lukt. Men respecteert en bewondert juist mensen die níét op zoek zijn naar respect en bewondering. Hoe eerlijker, onafhankelijker je bent en dus jezelf, hoe meer bewondering en respect je zult krijgen. Vertel men-

sen de waarheid en ze vinden je niet aardig maar respecteren en bewonderen je wel. Vertel mensen niet de waarheid, maar wat ze willen horen en ze bewonderen en respecteren je niet, maar vinden je een bange, aardige sul. En dat vind jijzelf ook. Hoe meer bewondering en respect je zoekt, hoe meer je jezelf blijkbaar een lul vindt en al dat applaus nodig hebt – van anderen.

Bewonder en respecteer jezelf, je echte zelf, en de wereld zal dat in precies die mate imiteren.

TIPS

- Als je jezelf respecteert, laat je niet over je heen lopen en dwing je anderen zo jou te respecteren. Als je bijvoorbeeld je tijd respecteert en dus met grote zorg beschermt, zul je anderen leren om dat ook te doen door opmerkingen en ultimatums.

  Ook andersom: als jij je eigen tijd niet respecteert, vertel je anderen impliciet: ga maar slordig en zonder respect met mijn tijd om, precies zoals jij dat mij zelf ziet doen. Mij zul je niet horen klagen.
- Als je een eigenschap van jezelf bewondert, bijvoorbeeld de waarheid zeggen, dan zul je door je eerlijk te gedragen tonen dat je eerlijk bent, en zijn woorden overbodig. Mensen geloven gedrag, woorden veel minder, en terecht.
- Probeer niet bij de groep te horen die belangrijk is en 'ertoe doet', maar bij de groep die op jouw gebied goede, eerlijke dingen doet.

22 / Volwassen

'Volwassen worden is saai'

Een van de dingen die ik nu helder zie, is dat ik lang een braaf kind ben gebleven. Ik was een moederskindje dat alles deed wat van hem verwacht werd. Mijn ouders waren boos op mijn stoute broer en ik wilde dat ze mij lief vonden. Dus was ik gehoorzaam, ijverig, stiekem, beleefd en schijnheilig. Door hen te behagen bleef ik steken in de rol van braaf kindje en was ik niet mezelf.

Pas later ontplofte ik en werd een boze, opstandige puber. Ik was tegen alles en iedereen die autoriteit had, die de baas was, die plaatsvervanger van mijn ouders was. Na al die brave jaren kon ik eindelijk mijn gram kwijt. Weliswaar kwam ik in opstand tegen mijn ouders maar vooral tegen mijn school en leraren, tegen de arrogante, hypocriete machthebbers, tegen de gevestigde orde en koos ik partij vóór alle beledigende schreeuwers.

Ik voelde me pas goed als anderen zich ongemakkelijk voelden, want iedereen moest zich net zo slecht voelen als ik. Mijn hobby's waren tarten, uitdagen, kwetsen, me verzetten en tegen alles en iedereen strijden. Ik was dertig en wilde nog steeds weten tot hoever ik kon gaan. Ik trapte tegen heilige huisjes (zo noemde ik dat toen deftig) en niet voor niets noemde men mij wel eens een *enfant terrible*. Ik reageerde overdreven opstandig en was dus weer niet mezelf.

Vergeleken met het gedrag van een braaf kind lijkt puberaal gedrag precies het tegenovergestelde. Lijkt, want precies het tegenovergestelde doen is een andere vorm van hetzelfde doen. Je doet dingen uitsluitend om het tegenovergestelde te doen. Eerst was ik behaagziek, later twistziek. Eerst was mijn geloof conformisme, later nonconformisme. Eerst was ik Ronnie Tober, later Theo van Gogh. De berekenende onaanstootgevendheid van Ronnie Tober is aanstoot-

gevend, net als de berekenende aanstootgevendheid van Theo van Gogh op den duur onaanstootgevend was.

Na al mijn geschreeuw leek het me een goed idee om niet meer de rol te spelen van opstandige puber, maar ook niet van braaf kind. Beide rollen waren even onwaarachtig, allebei waren ze een masker waarachter ik me verschool. Toen ik het masker zo nu en dan afdeed, merkte ik dat volgens vaste patronen denken en handelen een gepasseerd station was. Ik moest nadenken. Wie was ik? Was ik braaf? Of was ik boos? Als ik over iets nadacht, merkte ik dat ik soms voor was en soms tegen, maar altijd koos ik voor de redelijkheid, voor de oplossing die me verstandig en wijs leek. Kortom, ik had eindelijk, zonder het te weten, gekozen om volwassen te worden.

Mensen bij wie ik mij als een braaf kind gedroeg, zoals met een door mij bewonderde vriend, soms mijn machtige baas en vaak mijn strenge moeder, die vonden het verrassend dat ik niet meer zo gezeglijk was. Ik zei niet meer onmiddellijk ja. Anderen bij wie ik mij als een boze puber gedroeg, zoals met een bewonderende vriend, een jonge collega, soms mijn autoritaire baas (!) en vaak mijn aardige vader, die vonden het eigenaardig dat ik niet meer zo opstandig was. Ik zei niet meer onmiddellijk nee. Het moet voor sommige mensen verwarrend zijn geweest om mij mee te maken als slijmerig én recalcitrant.

Volwassen zijn is werken, je moet nadenken, op je eigen oordeel afgaan. Niet meer iets zeggen of doen alleen maar om een bepaald resultaat bij anderen te bewerkstelligen (dat is manipulatie en gebeurt altijd vanuit angst), maar omdat je iets meent. Langzaam word je een autonoom, authentiek, verantwoordelijk mens die dingen denkt, voelt, zegt en doet omdat hij dat zelf zo bedacht heeft. Ik denk dat wat men tegenwoordig persoonlijke groei noemt voor een groot deel is: volwassen worden. Dat lijkt vreugdeloos, maar de verrassende beloning is dat volwassen worden de enige manier is om jezelf te zijn en dus om authentiek plezier te beleven.

Pas na mijn veertigste probeerde ik volwassen te worden.

TIPS

- Zijn er mensen bij wie of situaties waarin je je klein voelt, je makkelijk ja zegt en achteraf denkt: ik gedraag me als een voetveeg?
- Zijn er mensen bij wie of situaties waarin je je groot voelt, beter dan de ander, de ander niet helemaal serieus neemt en achteraf denkt: ik gedraag me dominant?
- Waarom gedraag je je zo? Welke angst probeer je zo te vermijden? Hoe zou je je anders kunnen gedragen?

23 / Gelukkig

'Gelukkig zijn? Ja, dertig seconden per jaar'

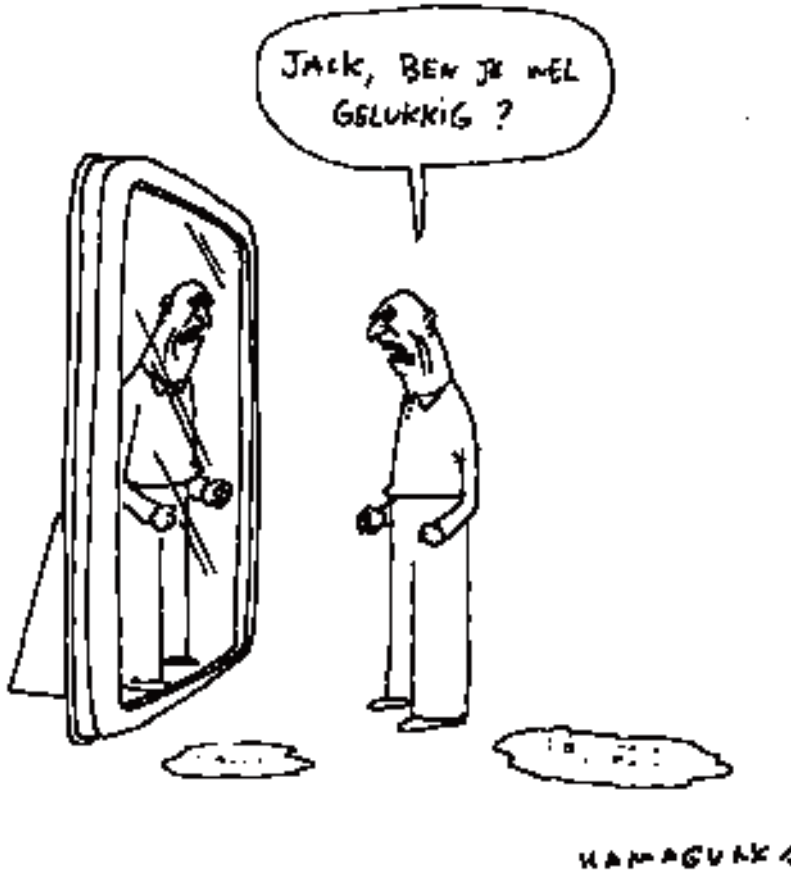
Ik heb me in mijn leven vaak slecht gevoeld. Ik had een hekel aan slecht weer, dus als het hard woei of regende was ik humeurig. Als het eten in een restaurant tegenviel, was ik nors: je gaat naar een restaurant, betaalt goed geld en dan krijg je deze rommel! Als ik de krant las, werd ik boos om alle ellende waarover ik las, graaiende zakenlui, corrupte gezagsdragers, kinderverkrachtende ouders en een literaire prijs voor Joost Zwagerman. Zijn ze nou helemaal gek geworden!

Mijn werk was nooit helemaal bevredigend. Ik zat op de verkeerde plek en moest op mijn knieën of tenen lopen. Ik had vrijwel altijd moeite met degene die mijn baas was. Ik vond het vreselijk om vroeg op te staan, naar kantoor te gaan en aardig te zijn tegen mijn collega's.

Ook mijn relatie was geen succes. Waarom deed hij dit nou weer? En waarom dat niet? Met een paniekerig gevoel merkte ik dat ik eigenlijk een beetje genoeg van hem kreeg. Maar ja, waar haalde ik zo vlug een goede, nee een betere, vervanger vandaan?

Ik was over mijn hele leven niet tevreden. Ik had hier pijnlijke piekerperiodes over die steeds langer duurden en waar ik steeds dieper in wegzonk. Lang in bed blijven liggen, overdag op de bank in slaap vallen, de telefoon niet opnemen. Ik had het leven geaccepteerd als zinloos en deprimerend. Ik las Reve, Hermans, Komrij en Kousbroek en die gaven me gelijk. Gelukkig zijn was één keer per jaar dertig seconden lang de zon zien verdwijnen in de zee, zittend op een tropisch strand.

Zo had ik nog eeuwig kunnen doorgaan, dat wil zeggen tot mijn dood. Maar ergens in deze zwarte poel van ellende begon er binnen in mij iets te trillen. Er is iets gebeurd, zo rond mijn veertigste. Ik kon er niet meer tegen. Ik wilde niet meer zo ongelukkig zijn en ging op zoek.



Ik besloot andere boeken te lezen, geen hedendaagse Nederlandse literatuur meer, maar boeken over filosofie, psychologie en religie. Veel van die boeken, de een trouwens beter dan de ander, zeiden uiteindelijk allemaal hetzelfde op verschillende manieren.

Gelukkig zijn is iets wat je zelf in de hand hebt. Gelukkig zijn heeft bijna niets te maken met dingen buiten je en bijna alles met dingen binnen in je. Geluk is niet de afwezigheid van problemen (kun je namelijk lang op wachten), maar dat je gelukkig bent ondanks je pro-

blemen. Het gaat niet om de wereld, maar om je houding daar tegenover. Je kunt ondankbaar zijn omdat er zoveel dingen verkeerd gaan of dankbaar zijn voor alle goede dingen. Je kunt proberen je te concentreren op de positieve dingen in de wereld, in anderen en in jezelf, in plaats van op de negatieve. Je kunt kiezen voor egoïsme, kortetermijnplezier en schaamte of voor een wijs, verstandig en volwassen leven. Leven volgens normen en waarden maakt je gelukkig.

Het lijkt wel of je al gelukkig moet zijn om het te worden. Als je nu niet gelukkig bent, word je het nooit. Als je niet nu alle goede, mooie dingen ziet, zul je ze straks ook niet zien, hoeveel geld, liefde, succes en roem je ook krijgt. Het gaat om de blik waarmee je kijkt. Wat een verbijsterende gedachte! Dus ik hoefde me niet meer zo ellendig te voelen? Er was een einde mogelijk aan dat nooit ophoudende gevoel van malaise?

Geluk is iets waarvoor je kiest – of niet.

TIPS

- Bedenk wat het je geeft om je te concentreren op de negatieve aspecten van alles. Is het vertrouwd? Is het stoer? Is het gebruikelijk in je omgeving?
- Hoe zou men reageren als je je zou concentreren op de positieve aspecten van alles? Is die reactie belangrijker dan ongelukkig zijn?
- Het glas is half vol en (dus) tegelijk half leeg. Kies. Als je niet kiest, kies je voor wat je altijd hebt gedaan.

24 / Verlangens

'Als ik dát heb, ja, dan ben ik tevreden'

Ik voelde me weer eens slecht, echt slecht, alsof er een zware zwarte baksteen in mijn maag lag, zoveel pijn deed het. Alles was mislukt! Ik zat te malen, te piekeren over alle dingen die ik niet had maar zo ontzettend graag wilde hebben. Als ik die dingen wel had, zou ik pas gelukkig kunnen zijn. Jezus, waarom was ik nou nooit de Perfecte Partner tegengekomen? Waarom had het *NRC* mij niet gesmeekt om een column (op pagina 1!)? Waarom had ik niet de energie en de discipline en het talent om elk jaar een iedereen tot verbijstering brengende roman te schrijven? En waar was trouwens mijn eerste miljoen?

Toen ik in deze pikzwarte poel ronddobberde, kwam deze gedachte bij me op: maar wacht even, alle dingen die jij vijf jaar geleden graag wilde hebben, die heb je nu toch allemaal? Hoe slecht ik me ook voelde, toen ik het oude lijstje van verlangens langsging, kon ik inderdaad niet anders concluderen dan dat het zo was. Ja, allemaal, geen enkele uitzondering, ze waren allemaal uitgekomen.

Waarom was ik dan niet gelukkig? Nee, waarom was ik dan zo ongelukkig, zo diep ongelukkig? Nou, ik was zo diep ongelukkig omdat ik nieuwe verlangens had en die waren nog niet uitgekomen en ik zag dat ook niet zo gauw gebeuren!

Maar goed, telkens als ik toch precies krijg wat ik wil, ben ik nog steeds niet gelukkig. Ik ben nooit tevreden! Toen ik een keer Komrij hoorde klagen, dacht ik: nou, ik zou dolgraag het aanzien en succes van Gerrit Komrij willen hebben. Maar wil hij dat ook? Nee, Komrij is ook niet tevreden en wil graag het succes en aanzien van Gerard Reve hebben. En Reve wil niet alleen bekend in Nederland zijn, maar graag V.S Naipaul zijn. Maar Naipaul wil graag de wereldberoemde Amerikaanse schrijver Philip Roth zijn. En Roth wil eigenlijk graag

Tolstoj zijn. Tolstoj wilde trouwens graag Jezus zijn. Als ik plotseling het aanzien en succes van Komrij had, zou ik wel tevreden zijn, maar niet lang. Ik zou al snel daarna het succes van Reve willen, enzovoort.

Het lijkt wel of het bevredigen van verlangens niet bevredigend is. Terwijl we er zoveel voor opgeven! We werken de hele dag om geld en status te krijgen. We vergeten ons gezin, onze familie en vrienden als het moet. We gooien ons geweten en onze ziel in de strijd en verkopen die voor een goedkoop succesje. En als we ten koste van alles krijgen wat we willen, is er altijd weer iets nieuws wat we wéér ten koste van alles, of in ieder geval van veel, willen hebben.

Met het woord 'alles' bedoel ik innerlijke vrede. Ik denk dat we dat weggooien, terwijl we dat nu juist echt willen, dát alleen kan ons gelukkig maken. We denken jammer genoeg dat we gelukkig worden door huizen, tweede huizen, auto's, banen, seks, plezier, bewondering, carrière, respect, succes, aanzien en liefde van anderen. Maar als we

die verlangens bevredigen, is het niet bevredigend omdat het geen echte verlangens zijn. Als je het echt wilde hebben, zou het namelijk wel bevredigend zijn.

Je hebt nooit genoeg van wat je eigenlijk niet wilt hebben.

TIPS

- Hoe herken je nepverlangens? (1) Verlangens die je alleen maar hebt om erbij te horen, om zogenaamd 'succesvol' te zijn in onze maatschappij. (2) Alle dingen die je moet doen om zo'n verlangen te bevredigen, vind je een vervelend karwei. (3) Enkele minuten nadat je zo'n verlangen hebt 'bevredigd', denk je al aan een nieuw verlangen.
- En hoe herken je echte verlangens? (1) Zo'n verlangen speelt al heel erg lang, vaak al uit de tijd van je jeugd. (2) Niet alleen het doel, maar ook de weg ernaartoe is bevredigend; je wordt 's ochtends wakker en hebt zin om het te doen. (3) Zo'n verlangen bevredigen is een doorlopende zaak, zelfs nadat je het ogenschijnlijk hebt bevredigd, ga je er vrolijk mee door.
- Innerlijke vrede heeft niets te maken met wat je hebt, welke status je hebt maar uitsluitend met je houding, de blik waarmee je kijkt. Ga niet je verlangens bevredigen, maar verander die blik.

25 / Stemmetje

'Wat ben ik toch stom!'

Ik loop rond met een stemmetje in mijn hoofd waarvan mijn grootste vijand nog iets kan leren. Dat stemmetje zegt dat als iemand mij een compliment geeft, hij dat toch niet meent en als hij het wel meent, dat de gever mij niet goed kan beoordelen. Dat stemmetje zegt dat ik wat ik op dat moment ook doe, niet echt goed kan. Stop maar. Dat stemmetje zegt dat ik er slecht uitzie, dat mensen me uitlachen, dat ik mislukt ben en dat ik me zou moeten schamen en schuldig voelen. Dat stemmetje is uiterst negatief en vindt het heerlijk om vreselijk te overdrijven en pijn te doen.

Alle dingen die verkeerd zijn gegaan in mijn volwassen leven, berusten op dat stemmetje. Ik nam genoegen met mijn studie want 'jij kunt niets beter'. Wat ik zo graag wil, kan ik maar beter vergeten, want 'dat lukt jou toch niet'. Anderen worden serieus genomen, maar het stemmetje zegt: 'Ze vinden jou maar een lul.'

Iedereen krijgt als kind negatieve boodschappen. Telkens als ik een onvoldoende haalde op school, had ik het gevoel dat ik niets waard was, een totale mislukkeling. Mijn vriendjes mochten van alles (dacht ik), maar mijn ouders zeiden altijd nee. 'Wist ik wel waar ik aan begon?', inclusief de medelijdende glimlach voordat ik er ook maar aan begonnen was.

Alle mensen die met hun blikken twijfel zaaiden en met hun opmerkingen mijn angst voedden om te worden afgewezen en te mislukken, zijn verdwenen uit mijn leven. Maar dat geeft niet. Ik vond dat blijkbaar zo jammer dat ik de plaats van al die mensen nu zelf heb ingenomen. 'Jeetje, wat zie je eruit!' 'Laat maar, dat lukt je toch niet!' 'Weet je nog toen je dat zo vreselijk fout hebt gedaan? Stommerd!'

Je gaat je dan zo gedragen dat je juist in het leven roept waarvoor je

bang bent. Net voor het examen loop je weg want ‘ik ben bang om te zakken’. Ja, als je het examen niet doet, ben je zeker gezakt! Je kleedt je zonder zorg want ‘ik ben zo onaantrekkelijk, het heeft toch geen zin’. Ja, met zulke saaie kleren wordt iedereen vanzelf onaantrekkelijk. Ik durf dat niet te vragen want ‘ik word toch afgewezen’. Ja, als je iets niet vraagt, krijg je het nooit en ben je al bij voorbaat afgewezen.

Het is krankzinnig dat dat venijnige, destructieve en negatieve stemmetje in mijn hoofd zit en mij veroordeelt, saboteert en mijn

leven tot een hel maakt. Vroeger dacht ik: als je met iedereen vrede hebt, heb je eindelijk innerlijke vrede. Nee, innerlijke vrede is dat je vrede hebt met jezelf, dat je geen ruzie hebt met jezelf, dat je je eigen vriend wordt. Eigenlijk dus dat dat stemmetje verdwijnt.

Dat doe je niet door dat stemmetje tegen te spreken of door te willen dat het verdwijnt, maar door een nieuwe stem ervoor in de plaats te zetten. De stem van je grootste vijand laten veranderen in de stem van je beste vriend. Als je niet weet wat die stem zegt, moet je denken aan iemand die van je houdt en het beste met je voor heeft. Wat zou die persoon nu tegen je zeggen? Zou het veroordelend of bemoedigend zijn? Als je gelovig bent, is het de stem van Jezus of God.

Dit is het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven. Het kost geen cent, maar wel erg veel moeite.

TIPS

- Op welk gebied zeg je dingen tegen jezelf die je klein houden, die je tegenhouden en die je saboteren in het najagen van je grootste droom? Schrijf het op.
- Bedenk wat een goeie vriend tegen je zou zeggen op dit gebied. Schrijf dat ook op. Zeg dat elke ochtend en elke avond tegen jezelf. Het beste is daar nooit mee op te houden, maar doe het in ieder geval drie weken lang.
- Wat ook echt helpt: kijk naar alle (!) andere mensen zoals je naar een vriend kijkt.

26 / Aardig

'Ik zeg ja, maar bedoel eigenlijk nee'

Op een bepaald moment kwam ik erachter dat ik vaak ja zei als ik nee bedoelde. 'Wil je dat even voor me doen?' 'Kun je me een tientje lenen?' 'Kom je zondag langs?' 'Ik heb net een vreselijk gesprek met mijn baas/partner/vader gehad, wil je naar me luisteren?'. Op deze vragen zei ik steeds ja maar bedoelde steeds nee. Dit gedrag heet passief-agressief: je lijkt passief, maar bent agressief.

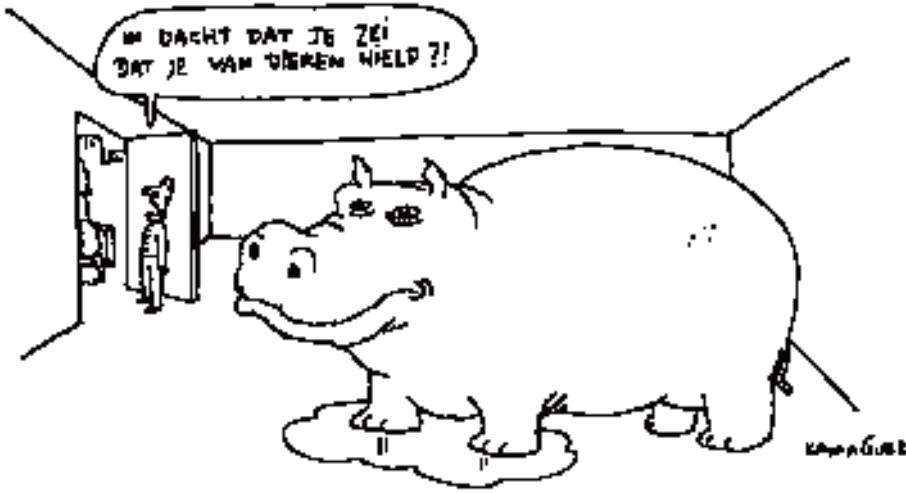
Waarom geef ik aandacht, tijd, energie en geld als ik dat niet wil? Vroeger dacht ik altijd dat ik gewoon aardig was. Maar waarom was ik dan geïrriteerd als ze steeds terugkwamen voor meer? En ook geïrriteerd als ze niet dankbaar waren, maar juist boos als ik een keer noodgedwongen nee zei? Was ik echt wel zo aardig?

Je doet alles met een reden, eigenlijk altijd om iets te krijgen. Als ik ja zeg, krijg ik iets, en dat is aardig gevonden worden. Ik ben bang dat ze me onaardig vinden als ik nee zeg, en ik hoop dat ze me aardig vinden als ik hen geef wat ze willen. Waarom wil ik zo wanhopig graag aardig gevonden worden? Waarom wil ik dat nog meer dan achteraf denken: verdomme, heb ik weer ja gezegd terwijl ik nee bedoelde.

Ik wil aardig gevonden worden omdat ik onzeker ben, omdat ik in de smaak wil vallen, omdat ik bang ben dat ik anders niets waard ben. Eigenlijk dus omdat ik mezelf niet aardig vind. En blijkbaar denk ik: als anderen me aardig vinden, ga ik mezelf misschien aardig vinden

Helaas, het werkt niet. Ook al vinden ze me aardig, ik vind mezelf niets. Ik ben stiekem geïrriteerd, want ik voel dat ze me een aardige voetveeg vinden en me niet respecteren. En ik vind mezelf een slappe lul omdat ik niet gewoon nee durf te zeggen. Ik doe mezelf er dus geen plezier mee.

Maar ik besef dat ik anderen er ook geen plezier mee doe. Ik stimu-



leer mensen om egoïstisch en onverantwoordelijk te zijn. Ze worden afhankelijk van mij. En degenen die ik het meest help, worden bodemloze putten die mij gaan haten: ze willen en verwachten steeds meer van mij, die steeds minder wil geven. Ook zien ze mij als succesvol en zichzelf als zielig, iets wat ze vreselijk vinden. Bovendien is het beter dat zij de moeilijkheden met hun baas/partner/vader niet met mij, maar met die persoon bespreken.

Dat je eigenlijk niet wilt geven, voelen ze aan je stiekeme irritatie. Ze voelen dat je ja zegt vanwege een egoïstische reden. Jij wilt er iets voor terug: hun dankbaarheid en dat zij jou aardig vinden. Jij móét mij aardig vinden want ik heb 'betaald'. Dat is manipulatie. Kennelijk ben ik niet leuk genoeg en moet ik 'betalen' om vrienden te hebben.

De oplossing is dat ik alleen ja zeg als ik ja bedoel. En nee zeg als ik nee bedoel. Het is beter voor mij, maar ook voor anderen.

Zodra je nee zegt, gaan anderen je respecteren, maar minder aardig vinden. Dat is geen probleem, want je gaat jezelf aardiger vinden en anderen hoeven dat dus niet meer zoveel te doen. Er komt hopelijk een tijd dat ik écht aardig kan zijn: geven zonder er iets voor terug te willen.

TIPS

- Zeg nooit meteen ja, maar zeg: 'Ik moet er even over nadenken, ik bel je straks terug.'
- Prik een dag waarop je tegen iedereen in principe nee zegt die wat van je wilt.
- Als je ja wilt zeggen en toch twijfelt: bedenk wat die ander voor jou zou kunnen doen en vraag dat.

27 / Piekeren

'Ik zit me altijd zorgen te maken'

Piekeren is iets dat me heel makkelijk af gaat. Ik word er speciaal 's nachts voor wakker en kan vervolgens niet meer in slaap komen. Het duurt uren. Ook als ik 's ochtends wakker in bed lig. De negatieve gedachten buitelen over elkaar heen. Ik haat die persoon op mijn werk! Hoe moet dat in hemelsnaam met mijn relatie? Had ik nou maar nét iets meer geld! Dat was stom van me! Hoe ga ik dat oplossen? Waarom stel ik het al zo lang uit? Waarom is dat gebeurd? Waarom vreet ik zoveel? Waarom kijk ik zoveel stomme tv? En waarom ben ik zo ontevreden?

Waarover ik het meeste pieker, is de toekomst. Vroeger dacht ik: later als ik ouder ben, later als ik een baan heb, een huis heb, een partner en kinderen heb. Dan zal ik gelukkig zijn! Maar ik merkte dat als ik dat eenmaal bereikt had, dus toen ik ouder was, een baan had, een huis en een partner had, dat ik toen dacht: later als ik meer succes heb, later als ik een huisje in Frankrijk heb, later als ik rijk en beroemd ben.

Mijn leven was zo eeuwig wachten op betere tijden. Als ik dát eenmaal te pakken had, dan, ja dán. Maar ik genoot nooit van de betere tijden die al waren aangebroken. Mijn eerste seksuele relatie, mijn eerste echte baan, mijn eerste documentaire, mijn eerste boek. Al vóór het moment aanbrak dat ik die dingen kreeg, maakte ik me zorgen over iets wat ik nog níét had. Het leek wel alsof ik een marathon zonder finish liep.

Ik tob over de toekomst, maar ook over het verleden: alles wat mij is misdaan, over mijn jeugd en puberteit. Op cruciale momenten in mijn leven heb ik met een loepzuiver gevoel precies het verkeerde gezegd of gedaan – of het goede nagelaten. Ik ben laf geweest, leugenachtig, ik ben mijn eigen grootste vijand! Als ik aan sommige din-

gen denk, kan ik wel door de grond zakken van schaamte.

Kortom, ik pieker over de toekomst die er nog niet is en over het verleden dat ik niet meer kan veranderen. Steeds die twee: als-ik-maar en had-ik-maar. Ik heb begrepen dat piekeren overdreven is, maar *nadenken* over toekomst en verleden is wel nuttig. Nadenken over het verleden ben ik *verwerken* gaan noemen en nadenken over de toekomst *vrolijk* (dus niet krampachtig) *najagen van dromen*.

Het tegenovergestelde van leven in toekomst en verleden is leven in het hier en nu. Ik heb gemerkt dat dat voor mij het beste tegengif is voor piekeren. De kleine dingen die het leven gratis biedt: de schittering van de zon in het water, een lief compliment, een baby in een kinderwagen. Als je druk aan het piekeren bent, zie je dat allemaal niet.

Ik dacht altijd: ik zal gelukkig zijn als al mijn wensen uitkomen. Nee, als al mijn wensen uitkomen, ben ik nog steeds ontevreden. Ik wil nú gelukkig zijn. De enige goede vraag is: François, wat is er hier en nu prachtig in je leven? Die vraag moet ik beantwoorden, elke dag, nee, elk uur opnieuw. Pluk de dag. Dat klinkt geweldig, maar het is voor mij een constante worsteling: piekeren gaat me veel makkelijker af dan genieten.

Gelukkig zijn is een stuk moeilijker dan ongelukkig zijn.

TIPS

- Probeer piekeren niet te stoppen, maar dwing jezelf te denken aan de dingen die je enkele jaren geleden wilde hebben en nu daadwerkelijk hebt.
- Begin een lijst te maken van alle dingen die je leven de moeite waard maken, van de grote dingen tot de kleinste dingen.
- Probeer 's ochtends te bedenken wat je vandaag het leukst gaat vinden. Schrijf aan het eind van de dag drie dingen op waarvan je deze dag hebt genoten.

28 / Masker

'Het gaat fantastisch!'

Er is in mijn leven veel pijn en verdriet, dat wil zeggen, dat zeg ik nu. Vroeger sprak ik daar niet over. Dat werkt als een trein: als je het ontkent, is het er gewoon niet. Met mij ging het dus altijd goed. Op school voelde ik me eenzaam en dom, maar daar sprak ik met niemand over. Thuis leefde ik als een zombie, maar als er al iemand vroeg hoe het met me ging, antwoordde ik: 'Goed hoor.' En later had ik natuurlijk een gelukkige jeugd gehad en ging mijn relatie prima. Kortom, de goed-nieuws-show.

Allemaal hele en halve leugens. Waarom dat ontkennen en die leugens vertellen? Zonder dat iemand me dat ooit had verteld, wist ik dondersgoed dat je nooit moest laten zien dat je gekwetst of vernederd was, dat je moest zwijgen over dat je werk eigenlijk niets voorstelde en je relatie leeg en triest was. Niemand mocht weten dat ik me vergeten, afgewezen en uitgelachen voelde, dat ik eigenlijk voor alles en iedereen bang was en dat ik me soms zo mislukt voelde dat ik momenten van paniek had. Hoe slechter ik me voelde, hoe harder ik dat ontkende.

Lang heb ik me groot gehouden, ben ik stoer geweest, heb ik nooit mijn zwaktes erkend en helemaal nooit om hulp gevraagd. Ik dacht: als ik zielig ben, word ik afgewezen of krijg ik medelijden en dat is een ramp. Dan ben ik een *loser* en ik mag absoluut geen *loser* zijn!

Ik begrijp dat je bang bent om je zwaktes te tonen, maar als we allemaal eerlijk waren, zouden we weten dat we allemaal bang en verdrietig zijn. Als we weten dat het met iedereen zo is gesteld, lucht dat enorm op. Iedereen heeft zijn of haar zwaktes, niemand is perfect. Ach, iedereen heeft véél zwaktes.

Het gaat er niet om dat er iets fout gaat in je leven, maar wat je

eraan gaat doen. Het vervelende van ontkennen is dat als je een pijnlijk probleem ontkent, je het nooit kunt oplossen. Want je hebt immers geen probleem. Dan blijf je dezelfde fouten maken en blijft het pijn doen, steeds weer opnieuw. Door te ontkennen beroof je jezelf van de oplossing (en dus ook van het uitkomen van je grootste droom) en ben je je eigen grootste vijand.

Een ander nadeel van je zwaktes ontkennen is dat je nooit echt contact met anderen krijgt. Je toont alleen het harnas en nooit het kwetsbare vlees eronder. Dan heb je oppervlakkige gesprekken, terwijl als je eerlijk over je zwaktes vertelt er twee dingen gebeuren. De plastic angsthazen vluchten (vaarwel) en met de moedigen krijg je onmiddellijk echt contact. Je wordt niet uitgelachen, maar toegelachen. Bovendien hoef je niet meer bang te zijn om te worden ontmaskerd.

Sommige mensen, vooral oudere vrouwen, dragen trouwens geen masker met een overwinningsglimlach maar een slachtoffermasker waar een eeuwige grimas van pijn op is geschilderd; zij verkondigen de slecht-nieuws-show. Net zo'n leugen.

Het is denk ik goed om buiten de deur een masker te dragen. Maar

binnen kun je het masker afdoen. Als je over belangrijke onderwerpen praat met je partner, familie, vrienden en collega's en vooral met jezelf, toon dan je ware gezicht. Mensen die van je houden, inclusief jijzelf, mogen en moeten zien wie je werkelijk bent, wie je achter het masker bent. Zonder masker ben je eerlijk, moedig, boeiend en heb je echt contact met anderen en jezelf. Je lijkt kwetsbaar, maar je bent juist minder kwetsbaar.

Zwaktes erkennen is het begin van de oplossing en dus niet iets dat *losers* doen maar winnaars.

TIPS

- Is er iets dat je altijd ontkent en dat je leven dwarszit? Zoek iemand die je na staat en vertel het. Zeg erbij dat je niet op zoek bent naar een diepzinnige reactie, jij wilt vooral iets vertellen.
- Je kunt het ook minder officieel doen en tijdens een luchtig gesprek laten vallen dat je laatst, al lezend in een boek, besefte dat je eigenlijk … enzovoort.
- Heb je met mensen die je na staan tot je schrik alleen oppervlakkige gesprekken? Ga niet aan hen intieme vragen stellen, maar vertel iets intiems over jezelf, bijvoorbeeld iets wat je nooit hebt durven zeggen maar dat wel waar is. Als het je relatie betreft: begin vandaag!

29 / Zombie

'Ja hoor, oké, best'

Als ik aan mijn jeugd denk, zie ik een stille, teruggetrokken, wat men glimlachend een 'dromerige' jongen noemt, die toekijkt, aan de kant staat en niet meedoet. Vóór die tijd zijn er zeker momenten geweest dat ik gilde en schopte, maar zodra ik me bewust ben van mezelf is er een gat. Wie is die jongen? Wat deed hij graag? Waar droomde hij van? Degene die ik in mijn verleden zie, ken ik niet, ik weet niet wie dat is.

Als kind hobbelde ik automatisch mee. Met het enige vriendje dat ik had, was ik uitsluitend verbonden door het feit dat we er allebei niet bij hoorden, we vonden elkaar niet leuk maar waren tot elkaar veroordeeld en dat wisten we. Geen enkel schoolvak boeide me, hobby's of passies zoals sport of iets sparen had ik niet. Als je in die tijd had gevraagd wat ik graag wilde, had ik geantwoord: 'Kweenie.' Maar niemand stelde die vraag. En ik vroeg het ook niet aan mezelf. Kinderen zien en behandelen zichzelf zoals ze gezien en behandeld worden door hun ouders.

Achteraf lijkt het wel alsof ik van mijn tiende tot dertigste depressief ben geweest. Als apathie, verveling en vreugdeloosheid kenmerken zijn van depressie, dan was ik depressief. Ik deed wat men zei, raakte nooit in vuur en vlam, maar ging ook geen strijd aan. Ik leefde half, ongeïnspireerd, emotieloos, lusteloos, als een zombie. Later noemde ik dat verhullend verlegen en introvert. Als puber voelde ik me vaak leeg, hopeloos, en de periodes dat ik me zo voelde, duurden steeds langer. Daarna, als student, sliep ik veel te lang, ook 's middags, en zat ik eindeloos lui en verveeld tv te kijken en me vol te vreten. Ik was eenzaam en cynisch, nooit enthousiast, trots of blij.

Ik was half levend maar dus ook half dood. Op deze manier heb ik een studie gedaan, verschillende baantjes en relaties gehad, inclusief

de relatie met mezelf. Ik heb zo een heel leven geleid! Onbezield, onverschillig, ongemotiveerd, in een soort halfslaap, tevreden met weinig of minder en deze vage, doffe pijn accepterend als iets wat er altijd geweest was en bij mij hoorde. Je wordt enthousiast als je weet wat je graag wilt doen en wat je dromen zijn, dus als je weet wie je bent. Maar die vragen had ik nooit gehoord en nooit gesteld. Wie was ik? Stilte. Wat voelde ik? Niets. Wat wilde ik graag? Kweenie. Ik was niks en wilde niks.

Tot ik door een crisis mezelf wel móést vragen wat ik echt wilde. Ik kreeg geen antwoord, eerlijk zijn tegen mezelf moest ik leren, zoals leren zwemmen. Weken, maanden later druppelden er antwoorden

binnen en leerde ik mezelf langzaam kennen – na mijn veertigste. Ik leerde mijn dromen kennen en werd enthousiast. Over mijn werk, mijn relatie, over mezelf en over het leven dat ik wilde leiden. Voor mijn allergrootste droom nam ik zelfs risico's en mijn bestaan werd plotseling opwindend.

Ik was wakker uit mijn halfslaap en begon te leven.

TIPS

- Welke dingen vond je leuk in je jeugd? Tekenen? Koken? Hout bewerken? Muziek? Zou je dat kunnen vertalen in iets wat je nu zou kunnen doen?
- Welke dingen gaan je gemakkelijk af, zo makkelijk dat je verbaasd bent dat anderen het niet kunnen. Voor welke bezigheid stap je 's morgens uit bed met een opwindend gevoel? Zou je hiervan, of van iets wat erop lijkt, je hobby of werk kunnen maken?
- Schrijf op wat je zou willen dat drie vrienden zouden zeggen op je begrafenis. De eerste begint met: 'Toen hij er eenmaal achter kwam wat hij echt wilde, is hij …' De tweede zegt: 'Tot onze stomme verbazing stopte hij met alles en is toen gaan …' En de derde begint met: 'Wij wisten allemaal stiekem dat hij graag was gaan … en wat jammer dat hij dat nooit heeft gedaan.'

30 / Verliefd

'Oooh, ik ben zó gelukkig!'

Toen ik enkele jaren geleden verliefd werd, dacht ik: het is toch wel toevallig dat ik verliefd word net nu mijn relatie zo slecht is en ik er dus aan toe ben. Nu pas begrijp ik dat het omgekeerd was, dat ik verliefd werd omdat mijn relatie zo slecht was. Onbewust zocht ik een vervanger voor mijn toenmalige partner.

Verliefd worden is net zoiets als in slaap vallen, je kunt het niet forceren maar wel alle voorwaarden scheppen om het te laten gebeuren. Voor in slaap vallen is dat moe zijn, een lekker schoon, warm bed en niet gaan liggen piekeren. Voor verliefd worden is dat uitgaan, flirten en vooral jezelf ervoor openstellen. Onbewust gaf ik mezelf toestemming, misschien wel opdracht om een nieuwe partner te vinden.

Toen de vonk eenmaal was overgeslagen, kwam ik zoals altijd in een vreemde gemoedstoestand. Verliefdheid maakt mijn geest en lichaam gek. Ik leef in een wolk, ik kijk door roze brillenglazen, die ander is perfect, ik ben niet meer mezelf en juist in die toestand neem je de belangrijke beslissing om een relatie aan te gaan. Als je al een relatie hebt, betekent dat het eind daarvan. Als er kinderen in het spel zijn, zijn zij de lul.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde chemische stoffen in je lichaam die met verliefdheid hebben te maken, na drie tot zes maanden zijn uitgewerkt. Maar inmiddels woon je samen, verwacht iedereen dat je gelukkig bent, is er soms iemand zwanger en heb je samen misschien een huis gekocht. Kijkend door je roze brillenglazen geef je de ander alle kwaliteiten die je wilt zien, omdat jij die nodig hebt, maar die die ander niet heeft, of maar een beetje heeft. Je lijkt net een egoïstisch kind dat eist dat die ander jou gelukkig gaat maken, nee móét maken. Zo worden sommige mensen verliefd op ie-

mand die ze alleen per computer kennen. Als de ander het spelletje niet meespeelt, wordt men boos en verdrietig. Zodra je verliefdheid voorbij is, zie je hoe die ander echt is en ben je teleurgesteld. Hij komt te laat, zij kijkt altijd naar stomme tv-programma's, hij laat een scheet, zij is niet perfect! Het was allemaal een illusie.

Terwijl liefde bewust en rationeel is, is verliefdheid onbewust en irrationeel. Het is een ziekte met voor iedereen min of meer dezelfde symptomen. Eten, slapen en denken zijn verstoord, zoals in elke cri-

sis. Verliefd worden lijkt wel een trucje van de natuur om ons voort te laten planten en verliefdheid heeft dan ook veel met seks te maken. Ik word uitsluitend verliefd op mensen die ik aantrekkelijk vind.

En ik word altijd verliefd op iemand die op de een of andere manier op mijn ouders lijkt en dan vooral op de ouder die voor mij het belangrijkst was. Voor de meeste mensen is dat de ouder van het andere geslacht. De persoon op wie je verliefd bent, lijkt qua karakter of anderszins op je ouders en is dus vertrouwd. Daarom zeggen mensen ook altijd: bij ons eerste gesprek leek het wel alsof ik hem of haar al mijn hele leven kende!

Sommige mensen zeggen dat je onverwerkte problemen met je ouders (die we allemaal hebben) zo opnieuw kunt beleven en eindelijk oplossen. Maar als je ouders bijvoorbeeld emotioneel gestoord waren en je nu dus een partner hebt uitgekozen die dat ook is, want dat is zo lekker vertrouwd, dan heb je een probleem. Als dat gebeurt, krijgt die oude wond weer een harde stomp en daarom is dat ook zo pijnlijk.

Verliefdheid is egoïstisch, geil, kinderachtig, krampachtig, verslavend, romantisch, afhankelijk, oneerlijk, manisch, ziekelijk, onbewust, irrationeel, tijdelijk, dronken en blind.

Verliefdheid is het tegenovergestelde van liefde.

TIPS

- Als je verliefd bent: luister goed naar wat mensen zeggen die jou goed kennen, en neem je geliefde overal mee op bezoek.
- Neem geen beslissingen die je niet na een half jaar makkelijk kunt terugdraaien.
- Besef dat je op de een of andere manier dronken bent en dat je visie dus sterk vertroebeld is.

Als je dit allemaal onzin vindt, weet je zeker dat je echt verliefd bent.

31 / Wedstrijd

'Shit, zij heeft meer succes dan ik!'

Soms denk ik wel eens dat alles wat er fout is gegaan in mijn leven en nog steeds fout gaat, komt door het feit dat ik mijn leven zie als een wedstrijd. Mijn privé-leven maar vooral mijn professionele leven is een constante wedstrijd die ik, ben ik bang, aan het verliezen ben.

Zo zou ik bijvoorbeeld knap willen zijn, maar dat lukt maar niet, ik bedoel knap van uiterlijk. Elke keer als ik een foto van mezelf zie, weet ik het weer. Ik ben niet knap, helemaal niet, ik ben lelijk! Ik droom ervan dat ik zó opvallend mooi ben dat iedereen bij de eerste kennismaking diep onder de indruk is.

Al vanaf mijn jeugd wil ik een beroemd schrijver zijn die alom bewonderd wordt, die overal uitgenodigd wordt en met respect behandeld. Zoiets als Joost Zwagerman. Ik ben geen fan van hem, maar misschien moet ik maar eens nadenken over mijn motieven: vind ik hem niets omdat ik misschien jaloers ben? Of eigenlijk ben ik nog liever Arnon Grunberg. Ook daar ben ik geen fan van, maar waarom vind ik het toch weer zo nodig om dat er onmiddellijk bij te vermelden?

Omdat ik mezelf niet goed genoeg vond als schrijver, ben ik verzeild geraakt bij de televisie. Ik heb dan wel bij beroemde programma's gewerkt en bij prestigieuze presentatoren, maar ik heb absoluut niet het gevoel dat hun populariteit of kwaliteit aan mij te danken is. Anders hadden ze wel moeite gedaan om mij dicht bij hen in de buurt te houden en dat deden ze niet. Bij andere medewerkers wel. Dat ik die mensen verdenk van slijmen en meepraten, is weer iets waar ik maar eens hard over moet nadenken.

Zo heb ik elke wedstrijd in mijn leven verloren. Ik ben niet meer jong, maar oud; ik ben weliswaar afgestudeerd, maar geen geweldige advocaat geworden; ik ben soms grappig maar geen Hans Teeuwen;

ik heb wel eens een originele gedachte, maar ben geen Pauline Kael of Quentin Crisp; ik ben niet arm, maar bezit helaas niet het geld van Robert ten Brink; ik ben niet dom, maar win nooit een prijs; ik schrijf wel aardig, maar ben geen Reve of Van het Reve.

Het vervelende is dat als je het leven, jouw leven, ziet als een wedstrijd, je eigenlijk altijd verliest. Er is altijd wel iemand die het beter doet, die het beter heeft dan jij. Er is altijd wel iemand die knapper is, jonger is, een betere partner heeft, aantrekkelijker is, rijker, beroem-

der en machtiger, kortom die succesvoller is. Vergelijken is dodelijk. Stel dat je trouwens wel wint en de beste bent, dan is meteen iedereen die met de wedstrijd meedeed een verliezer. Dat worden je vijanden. Als je dit doet met je partner, heb jij de wedstrijd gewonnen maar heeft je partner verloren en hebben jullie samen je relatie verloren.

Als er al een interessante wedstrijd is, is het niet die met anderen maar die met jezelf, de wedstrijd om jouw potentie zoveel mogelijk tot bloei te laten komen, om je echte talenten te ontdekken, om zoveel mogelijk jezelf te zijn. Dan hoef je niet beter dan anderen te zijn, alleen maar de beste die jij kunt zijn, alleen maar trouw aan jezelf. Ik noem dat trouwens geen wedstrijd maar de mogelijkheid om te groeien.

Bovendien is het zo dat als je het leven als een wedstrijd ziet, je slechter presteert dan als je het ziet als een mogelijkheid tot groei. Bij een wedstrijd ben je nerveus, bang dat anderen beter zijn en dat je verliest want er kan er maar één winnen. Als je niet hoeft te winnen maar alleen wilt groeien, ben je niet zo nerveus en bang en zul je dus beter presteren.

Zie het leven niet als wedstrijd maar als de mogelijkheid om te groeien en je wint altijd.

TIPS

- Stop met vergelijken.
- Wens anderen succes, hardop en in je hoofd.
- Leef volgens je eigen wensen, dus doe werk dat je boeit, kies een partner die jij leuk vindt, leef je eigen leven.

32 / Intellectueel

'Ik ben intellectueler!'

Toen ik student was, begon ik ook intellectueel en cultureel zijn te zien als een wedstrijd. Je kon naar *The Sound of Music* gaan, maar *Satyricon* van Fellini was natuurlijk veel cultureler. Je kon Kees van Kooten lezen, maar Willem Frederik Hermans was veel intellectueler. Je kon *De Telegraaf* lezen maar het NRC was een stuk prestigieuzer. Niemand heeft het me uitgelegd, maar ik wist haarscherp waar de scheidslijn liep. Als je het ene mooi vond, was je respectabel, als je het andere mooi vond, werd je misprijzend bekeken.

Al snel begreep ik dat dat niet klopte en vond ik het belangrijk om 'heel eerlijk' rond te bazuinen dat ik, ja ik die zo intelligent en smaakvol was, ontzettend van *Een van de Acht* van Mies Bouwman genoot. En dat ik van doodgewone popmuziek hield, dat ik vooral gek was op Hollywoodfilms en dat ik het liefst friet met mayonaise at! Ik was zogenaamd een liefhebber van onzin en keek trots neer op al die cultuursnobs die zaten te liegen dat ze gek waren op atonale muziek, Kieslowski en de VPRO.

Ik maakte wel door opleiding en milieu deel uit van die zichzelf benoemde elite maar, of eigenlijk juist daardoor had ik ze makkelijk door. Ze feliciteerden zichzelf en elkaar met hun diepzinnige voorkeur en intellectuele smaak, maar ik lachte ze hartelijk uit. Nee, voor hen geen Disney, wel Tsjechische zwart-wit poppenfilms. Geen streekroman, wel Goethe en Schopenhauer. Geen Abba, wel Frank Zappa. Het waren hypocriete *social climbers* die niet via geld, macht of roem maar via culturele en intellectuele status omhoog wilden.

Terwijl ik me blij maakte om hun leugens, kon ik die van mezelf vergeten. Natuurlijk kon ik best genieten van Seneca en Montaigne. Mijn brein kreeg snel genoeg van *Panorama* en mijn maag van fast-

food. Ik wilde sterkere kost. Toen ik bij de televisie werkte en kon kiezen tussen een quiz en een talkshow, koos ik voor het laatste. En toen ik kon kiezen tussen een talkshow en een documentaire koos ik weer voor het laatste.

Maar hoe zit het nou in elkaar? Ik ben een intellectueel en tegelijk ook niet. Ik hou van Sky radio, maar ook van Radiohead. Ik hou van Reve, maar ook van Kuifje. Ik hou van Ingmar Bergman, maar ook van Close Encounters. Je bent voor een deel een gewoon mens dat eet, vrijt, bidt, huilt, slaapt, autorijdt en geniet van gewone dingen. En je bent voor een deel een mens dat naar bepaalde muziek luistert en bepaalde boeken leest. Ik denk dat ik voor zo'n negentig procent een gewoon mens ben en voor tien procent een intellectueel. Vaak oppervlakkig, ongenuanceerd en kinderlijk, soms diepzinnig, subtiel en volwassen.

Wat we bij die zogenaamde elite zien, zijn mensen die krampachtig proberen om niet voor tien maar voor honderd procent intellectueel te zijn. Ze gaan uitsluitend naar de juiste films, lezen uitsluitend

de beste krant, hebben uitsluitend intellectuele vrienden met wie ze uitsluitend op de juiste toon uitsluitend goede boeken bespreken. Zij doen zichzelf iets te kort.

Een echte intellectueel beseft dat hij maar voor een deel intellectueel is.

TIPS

- Sommigen willen ten koste van alles en iedereen rijk worden, of beroemd, of machtig, Anderen willen op die manier bij de intellectuele en culturele elite horen. Als je een zekere angst voelt bij mensen die tot de elite horen, dan behoor jij tot deze anderen.
- Net als voor de mensen die rijk willen worden: weet dat als je eenmaal de hindernis van de elite hebt genomen (als het al lukt) en dus erbij hoort, je nooit tevreden bent en meteen piekert over de volgende hindernis, het volgende dat je weer eens móét bereiken. Dus wil je het wel echt?
- Probeer erachter te komen waarvan je werkelijk geniet en besef dat het niet óf/óf maar én/én is.

33 / Ontevreden

'Ik wil altijd wat anders'

Als ik aan het werk ben, wil ik vaak al snel onder die verplichting uit. Dat stomme werk waar je elke dag naartoe moet en waar je dingen moet doen die je niet leuk vindt. Plus die vervelende collega's en die autoritaire baas aan wie ik zonder mankeren een hekel krijg. Kon ik maar stoppen! Dus stop ik. Maar al na drie dagen thuis begin ik de regelmaat en de levendigheid van mijn werk te missen en valt het me zwaar dat ik niet meer meedoe en geen geld verdien.

Met relaties heb ik ook zoiets. Als ik samen ben, droom ik van alleen zijn, me vrij voelen en lekker precies doen waar ik zin in heb, niet die knellende band die je zo beperkt in alles. Waar ben ik in hemelsnaam aan begonnen? Maar als ik na veel pijn en verdriet weer alleen ben, verlang ik al na een week naar die ene grote liefde die mij gelukkig gaat maken. Lekker verliefd zijn en gezellig samen allerlei dingen doen.

Zo gaat het met alles. Degene met wie ik eet in een restaurant heeft altijd iets uitgekozen wat er lekkerder uitziet dan wat ik op mijn bord heb liggen. Nog maar net op vakantie, eigenlijk al op het vliegveld, wil ik terug naar mijn vertrouwde huis en spulletjes. Maar op de terugweg, en helemaal als ik thuis ben, verlang ik terug naar de zon, het exotische eten en de bevrijdende afwezigheid van alledaagse zorgen. Vaak dacht ik: wat heb ik toch een pech, ik zit nooit eens op de goede plek en wil altijd wat anders. Iedereen is tevreden met zijn leven, behalve ik, ik kies steeds het verkeerde!

Tot ik erachter kwam dat het niet te maken heeft met mijn werk, niet met mijn partner, niet met mijn vakantie en ook niet met de maaltijd die ik heb uitgekozen. Het zit in mij. Ik ben altijd aan het zeuren en klagen omdat ik me concentreer op wat ik níét heb en níét ben. Als ik dat al mijn aandacht geef, zie ik uitsluitend wat er níét goed

is en niet wat er wél goed is. Op het laatst maak ik mezelf wijs dat er niets deugt. En dan is het vroeger, later, ergens anders en vooral bij de buren altijd beter. Het groene gras van de buren.

Deze manier van kijken lijkt misschien onschuldig, maar verkankert langzaam maar zeker mijn leven. Handiger en eerlijker is het om ook te kijken naar wat ik nu wél heb en wél ben, en te bedenken hoe goed en waardevol dat eigenlijk is. Ik heb gemerkt dat als ik verstandig kijk – voor mij trouwens een rampzalig moeilijke opgave – dat ik dan zie dat mijn gras best groen is en het gras vroeger, later, ergens anders en vooral bij de buren vaak geel en verdord.

En als mijn gras inderdaad niet groen genoeg is, moet ik stoppen met naar de buren kijken en mijn gazon eens wat water gaan geven.

TIPS

- Noem drie dingen die goed zijn in je leven.
- Wat doe je nu beter dan vroeger?
- Wat ga je vandaag voor leuks doen?

34 / Plezier

'Lol? Nooit genoeg!'

Ik ben geboren in 1954 en was dus een van de eerste Nederlanders die opgroeide in een tijd van overvloed. Voor het eerst leefden we allemaal als prinsen en prinsessen. Er was volop te eten, modern onderwijs en medische zorg voor iedereen, steeds minder godsdienst en steeds meer vrije tijd en onderdrukte groepen als vrouwen en homo's kregen een stem. Ik vond dat allemaal de normaalste zaak van de wereld en was dus naïef en verwend.

Toen ik op mijn negentiende als student op kamers ging wonen, koos ik Amsterdam, vooral omdat ik wist dat ik in die stad zoveel mogelijk plezier kon beleven. Ik was gek op seks, op film, op muziek, op lezen en op lol maken. Studeren was tien jaar lang een geaccepteerd excuus om al die andere dingen ongestraft te kunnen doen. In die tijd was Nederland aan het veranderen van een brave, kinderlijke en arme jaren-vijftig-maatschappij in een puberale en rijke jaren-zeventig-maatschappij. Naast de pedante schijnheiligheid van machthebbers ontmaskeren, is een ander kenmerk van pubers dat ze, als reactie op hun ouders die zulke saaie burgers zijn, godzijdank het plezier hebben ontdekt. Maar helaas vervolgens opwaarderen tot doel van het leven.

Ik deed daar enthousiast aan mee. Alles wat plotseling mocht, moest ook onmiddellijk onderzocht worden. De wereld veranderde. We moesten meer van het leven gaan genieten door minder te werken, veel naar popmuziek te luisteren, drugs te gebruiken, feest te vieren en vrije seks te praktiseren. Ongeremd genieten! Maar na dat genieten bleef ik steeds vaker zitten met een vaag, unheimisch gevoel. Is dit alles? En wat nu? Ik dacht altijd dat dat gevoel betekende: hé, vlug verder met een ander, nog sterker genot. Nog wat gedurfdere seks, nog meer hasj of sterkere drugs.

Ik merkte dat hoe meer ik genot najoeg, hoe meer ik het nodig had. Het was nooit genoeg. Aanvankelijk werd ik pas verveeld en triest na de roes, maar daarna ook al tijdens het zogenaamde genieten. Uitgaan werd een dure, dwangmatige plicht, seks werd een saaie routine, naar muziek luisteren iets automatisch en bijna onopgemerkt. Ik merkte dat ik niet met mijn lichaam en vermoeide geslacht vree maar met mijn hoofd dat zei: 'Meer seks!' En dat ik niet met mijn lichaam, dus mijn mond en volle maag at en dronk, maar met mijn hoofd dat zei: 'Meer lekker eten en drinken!' Ik ging door ondanks dat eenzame, lege gevoel van onvrede. Dat is verslaving.

Het heeft veel leeg en deprimerend genieten gekost om eindelijk te beseffen dat dit mij niet gelukkig ging maken. Cicero schreef: 'Want niet door vrolijkheid, wellust, spel en gelach, de metgezellen van de lichtzinnigheid, wordt iemand gelukkig, maar door flinkheid en standvastigheid, zelfs als hij droevig is.' Hevig tegenspartelend ben ik er langzaam van overtuigd geraakt dat ik niet gelukkig word door ongeremd plezier na te jagen maar door vaak deugdzaam te zijn, dus me verstandig, verantwoordelijk, wijs en volwassen te gedragen.

Terwijl ik dit schrijf, zie ik de plezierindustrie in Nederland even hard groeien als de verveling en onvrede. Plezier is ernstig overschat.

Het is overigens erg verstandig en volwassen om plezier na te jagen. Zolang je er tenminste echt plezier aan beleeft.

TIPS

- Doe enkele weken iets leuks eens niet en daarna weer wel. Is matigheid niet het zout en peper van de maaltijd?
- Koop een nieuw bordspel; er zijn er steeds meer en leukere. Speel met de hele familie. Nodig mensen uit om mee te spelen. Er zijn ook allerlei spellenclubs.
- Doe één keer in plaats van genot najagen voor jezelf, iets voor een ander waar je dus je tijd voor opoffert. Hoe voelt dat achteraf?

35 / Lief

'Lief zijn is best eng'

Ik ben bang voor complimenten, intimiteit, warmte, bewondering, mensen die me aanraken, bang voor alle uitingen van anderen die lief voor me (willen) zijn. Vooral als ze gemeend zijn. Want hoe moet ik daar in hemelsnaam op reageren? Dus stamel ik, bloos ik, schutter ik, krimp ik ineen, draai met mijn lichaam en probeer het te bagatelliseren of niet te geloven ('Ach nee joh, je overdrijft'). Zelfs bij goede vrienden heb ik dat. Als iemand lief voor me is, doet dat bijna pijn.

Niet alleen negatieve, ook positieve emoties zijn een probleem voor mij. Mijn afwezige vader, de ouder die het meest emotioneel was, uitte zijn affectie door mijn broers en mij hard te knijpen. Lief zijn was raar, eng, niet vertrouwd. Bij een filmster die 'I love you' zwijmelde, kreeg ik onmiddellijk last van plaatsvervangende schaamte. Er werd niet over gepraat, maar als kind begreep ik dat het tonen van lieve gevoelens en daarbij horend gedrag overdreven was, hysterisch en aanstellerig. Gelukkig maar dat wij thuis beheerst en keurig netjes waren.

Als filmcriticus van *de Volkskrant* schreef ik, na maandenlang alle films in de grond te hebben gestampt, voor het eerst een positieve recensie en meteen werd me door de eindredacteur ernstig gevraagd: 'Zeg, moeten wij écht naar die film toe?' De implicatie was duidelijk: wij zijn kritisch en hip en zeggen alleen wat er verkeerd is aan een film. Dat gold ook voor mij als medewerker: ik kreeg alleen iets te horen als ik iets fout deed. Ik accepteerde het als de normaalste zaak van de wereld.

We leven in een wereld waarin mensen tegen elkaar schreeuwen dat ze beroerd autorijden, te weinig verdienen, dat de wereld onrechtvaardig is, dat anderen niet deugen, dat het allemaal klote is en alles beter moet. Dat zeg ik ook tegen iedereen maar vooral tegen me-

zelf. 'Zie je wel, ze willen je niet! Stomme lul dat je bent!'

Ik zat eens bij een psychiater die zei: 'François, zeg eens hardop: ik ben een aardige man.' Stilte. Ik keek hem aan, hapte naar adem, wilde het gaan zeggen maar *ik kon het niet!* Als hij had gevraagd om te zeggen: 'ik ben een vreselijke man', dan had ik dat direct gezegd. Kritiek hebben op mezelf kan ik als de beste, doe ik de hele dag, doe ik al mijn hele leven, is me thuis jaren voorgedaan. Maar lief zijn voor anderen of mezelf is een vreemde taal spreken.

Ik zeg dat ik van zachtaardige mensen en van een lieve partner hou, maar ik kijk erop neer. Ik kijk op tegen dominante mensen die kritiek op mij hebben. Dat is vertrouwd, hoe pijnlijk de kritiek ook kan zijn.

Lieve lezer, de wereld staat op zijn kop! Kritiek is vertrouwd en lief zijn doet pijn. Ik kan dan wel vreselijk stoer blijven doen, maar laat ik

ook eens lief zijn, hoe onvertrouwd, ongeloofwaardig en eng dat ook is. Want eigenlijk snak ik stiekem naar een aai over mijn bol. Vooral van mezelf.

TIPS

- Als je lief wilt zijn voor een ander, dwing jezelf het voor één keer te zijn, hoe moeilijk het ook is en hoe onhandig/onverschillig/afwijzend die ander ook reageert.
- Als je lief wilt zijn voor jezelf, dwing jezelf het voor één keer te zijn, hoe moeilijk het ook is en hoe onhandig/onverschillig/afwijzend jij ook reageert.
- Als iemand lief is voor jou, probeer voor één keer stijlvol te reageren. Het minste is om dankjewel te zeggen. Het beste is om er een feestje van te maken. En als je partner/goede vriend/intiem familielid niet lief is voor je: vraag of ze in de toekomst alsjeblieft wel lief willen zijn.

36 / Uitstel

'Doe ik straks wel'

Er zit een jongetje in mij dat begint te krijsen en te stampvoeten als hij zijn zin niet krijgt. Hij heeft zin in iets lekkers, noemt dat honger en eist dat het onmiddellijk gepakt of gekocht wordt, of zelfs afgepakt van een ander. Dat geldt niet alleen voor lekker eten, ook voor sigaretten, drank, tv-kijken, luieren, uitslapen, gelijk krijgen, vlugge seks, kopen, vluchten, roddelen, woedend worden, alles wat op korte termijn bevrediging schenkt.

Dat ongeduldige jongetje is de baas en heeft al veel schade aangericht. Onmiddellijke bevrediging (zoals tv-kijken) en uitstellen van vervelende maar noodzakelijke plichten (zoals werken) is zijn grote kunst en als hij ziet dat ik een inspannend karwei eens een keer níét wil uitstellen, dreint hij: 'Nu even geen zin, straks, ik wil iets leuks!'

Mijn hele leven bestaat uit uitstel van allerlei vervelends. Je huiswerk nu niet maken maar naar muziek luisteren. Niet studeren maar iets anders, desnoods stofzuigen. Niet al die papieren opruimen maar mijn teennagels knippen. Niet sporten, niet dat vervelende maar noodzakelijke telefoontje en vooral niet aan dat zeurende, dreigende probleem denken.

De schade is niet zozeer dat bevrediging op korte termijn vaak zo vluchtig is, maar dat je nooit dingen op korte en lange termijn tegelijkertijd kunt doen. Dus als je je leven regelt op korte termijn, doe je het niet op lange termijn. Dan stel je dingen uit die nu inspanning vereisen en pas later iets zullen opleveren, zoals een opleiding volgen, tot tien tellen, een investering doen, een kind opvoeden of een relatie opbouwen. Door uitstel zul je deze bevrediging op lange termijn mislopen.

De bevrediging van tv-kijken komt altijd sneller dan lezen, maar een boek sla ik dicht met een gevoel van voldoening en een avond tv-

kijken lijkt altijd weer leuk maar is als een grote zak drop leeg eten, het is misselijkmakend, niet voedzaam en laat me achter met een leeg gevoel. Een hamburger eten is lekker maar ongezond, en misschien toch niet zo lekker. Als je echt lekker wilt eten, moet je de tijd nemen om goede ingrediënten te kopen en daarna met zorg zelf iets maken dat jij lekker vindt. Het eerste belooft bevrediging, het tweede geeft het. Vlugge seks is lekker, maar als je eenmaal hebt geproefd aan langzaam vrijen lijkt vlugge seks op gymnastieken.

Dus je kunt kiezen tussen de voordelen van genieten op korte termijn en die van genieten op lange termijn. Genieten op korte termijn is nu genieten en straks niet. En genieten op lange termijn is straks genieten en nu niet. Zou je denken. Als je denkt te genieten op korte termijn, geniet je eigenlijk niet echt want tijdens dat zogenaamde genieten zit je steeds met een slecht geweten. Straks moet ik alsnog en

dubbel zo hard studeren; straks heb ik net als nu nog steeds een ongezond lichaam; ik zou eigenlijk op dit moment moeten werken; hoe zal ik straks dat steeds vervelender wordende gesprek aanpakken?

Er is dus geen keus want kortetermijngenieten is geen genieten, in tegenstelling tot genieten op lange termijn. Zo kun je alles in je leven uitstellen, ook het eindelijk eens beginnen aan een inspannend maar authentiek en opwindend leven.

Wacht niet op 'het goede moment', dat komt nooit, het goede moment is altijd nu.

TIPS

- Bedenk wat bovenaan je lijst staat met dingen die je steeds weer uitstelt.
- Denk na hoe je het zou kunnen uitvoeren en begin er niet aan zonder voorbereiding. Bijvoorbeeld: eerst wat eten en drinken, even naar de wc, de telefoons uitzetten, kortom alle smoesjes voor zijn.
- Doe wat je hebt uitgesteld een uur lang en accepteer geen enkele onderbreking! Over een uur ben je er al klaar mee en mag je stoppen. Zet de wekker.

37 / Geld

'Met een miljoen zou ik gelukkig zijn'

Voor de meeste mensen is geld een probleem: er is nooit genoeg. Ze weten zeker dat ze met een miljoen gelukkig zouden zijn. Maar eenmaal wat geld in handen geven ze meer uit dan ze hebben. Wat is het leven toch duur! Ik kijk naar ze en hoeveel ze ook verdienen en spenderen, ze blijven ontevreden. Hun echte probleem met geld is dat ze denken dat geld uitgeven bevredigend is.

Ik lijd aan de tegenovergestelde ziekte. Vroeger thuis was ik al een oppassend jongetje. Mijn broer, die overal geld vandaan haalde, bezat nooit een cent, maar ik hield zelfs over van mijn zakgeld. Tijdens mijn studie was ik verbaasd dat niet iedereen voorzichtig met zijn weinige geld omsprong. 'Hè, is je geld op, hoe kan dat nou?' Dat wist die ander zogenaamd ook niet. Toen ik werkte, was ik verbaasd dat er niets veranderde. Veel van mijn collega's en vrienden zaten zoals altijd zonder.

Steeds meer begon ik neer te kijken op deze impulsieve en chaotische mensen die niet met hun geld konden omgaan, die pas rust hadden als al hun geld op was. Toen al begreep ik dat rijkdom weinig met inkomsten en veel met beleid had te maken. Wil je rijk worden, dan is het devies simpel: natuurlijk zoveel mogelijk geld verdienen maar vooral zo weinig mogelijk uitgeven. Dat deed ik en ik merkte dat hoe meer geld ik had, hoe minder ik uitgaf en hoe meer ik wilde hebben. Ik werd een vrek, voor mezelf en voor anderen.

Wat me opviel, was dat ik nooit genoeg had. Na tienduizend op de bank wil je twintigduizend. En als je een ton hebt, wil je er twee. En als je die twee ton hebt, wil je een miljoen. Het geeft een pervers gevoel van macht, misschien net zoals mensen die ziekelijk vermageren. Je ontzegt jezelf van alles en dat doet pijn, maar het geeft je tegelijk een gevoel van orde en controle, van macht.

Ik was verslaafd aan sparen, het was dwangmatig. Ook al wist ik op een bepaald moment dat ik mezelf tegenwerkte, geld uitgeven was iets wat bijna fysiek pijn deed. Ik vertelde mezelf dat ik al dat geld nodig had voor het geval er iets gebeurde. Maar als er iets gebeurde, gaf ik geen sou uit. Vergelijkbaar met mensen die verslaafd zijn aan geld uitgeven en die pijn voelen als ze iets wat ze erg graag willen hebben niet kunnen kopen. Pas laat had ik door dat te zuinig zijn even stom is als te royaal zijn. Ik ben even hebberig als de mensen die altijd berooid zijn. Zij zijn hebberig met spullen want ze willen altijd weer iets nieuws kopen, en ik ben hebberig met geld want ik wil altijd weer meer geld bezitten.

En het heeft dezelfde oorzaak, namelijk een leegte proberen te vullen. Beide verslavingen, overdreven uitgeven en overdreven sparen, geven een illusie van geluk. Het is een illusie omdat het onbevredigend is. Anders waren we op een bepaald moment wel tevreden en stopten we met voortdurend meer geld of spullen willen. Maar je hebt nooit genoeg geld, of je het nou wil oppotten of uitgeven. Meer is nooit genoeg.

De enige bevredigende manier om je leegte te vullen is vrede vinden met wie je bent en wat je hebt.

TIPS

- Voor de mensen met een gat in hun hand: maak een inventaris van alles wat je hebt. Zal de volgende koop je gelukkig maken? Beslis om elke maand eenzelfde bedrag automatisch (via giro of bank, dus zonder dat jij iets hoeft te doen) te sparen.
- Voor de oppotters: maak een inventaris van al je geld en hoeveel je spullen waard zijn. Zal meer sparen je gelukkig maken? Beslis om elke maand geld uit te geven aan iets aardigs, bijvoorbeeld een mooie trui, een vakantie, een massage, een duur kunstboek, een cadeau voor iemand, een gift voor een goed doel.
- Kijk om je heen, de natuur, je lichaam, al je spullen in huis, dat er water uit de kraan komt, je kinderen, het voedsel op tafel, verzin zelf iets, en wees dankbaar.

38 / Relatie

'Een relatie hoort erbij'

Een relatie hebben is net zoiets als een baan en een huis hebben en kinderen krijgen, het hoort er gewoon bij. Zonder die dingen is er iets niet in orde, iets wat je moet uitleggen. Tenminste, dat dacht ik.

Zoals met zo ongeveer alle belangrijke zaken van dit leven begon ik eraan zoals een aap een boek leest. Als je onvoorbereid begint aan al die belangrijke zaken, ben je je eigen grootste vijand. Ook met relaties heb ik alle fouten gemaakt. Iedereen maakt steeds weer opnieuw dezelfde fouten, maar gelukkig zijn er mensen die ze opschrijven. Toen ik mijn fouten maakte, waren er ook zulke boeken maar die las ik niet. Daarvoor vond ik mezelf veel te slim.

Mijn eerste relatiefout was dat ik me eenzaam voelde en een partner wilde die me lief vond en aardig ging behandelen. Die naar me luisterde en bemoedigende dingen tegen me zei. Een partner die me respecteerde en me hoog had zitten. Kortom, die van me hield. Allemaal dingen die ik van een partner wilde, maar niet aan mezelf gaf. Juist omdat ik ze niet aan mezelf gaf, ik was dus leeg, wilde ik ze zo graag van een ander. En ik had nooit genoeg van die aandacht en affectie van die partner.

Ik had er nooit genoeg van omdat ik al die aardige dingen over mezelf van een ander niet geloofde, of in ieder geval niet langer dan een minuut. Daarom wilde ik meer en meer. En daarom werd die partner gek van mij en verbrak de relatie. Die ander kon geven, maar alle liefde viel door de bodem omdat er geen bodem in mij zat. Die bodem heet zelfvertrouwen, zelfrespect, zelfliefde. 'Ik vind je lief en mooi' geloof je pas als je jezelf lief en mooi vindt.

Wat ik net heb beschreven, is wat men bedoelt met: je moet eerst een relatie hebben met jezelf voordat je een relatie kan hebben met

een ander. Dat vond ik altijd zweverig klinken en inderdaad, het klinkt zweverig. Maar het is even waar als de wet van de zwaartekracht. Die wet geldt voor iedereen overal altijd, dus ook voor jou. Hoe moet je een relatie hebben met jezelf? Lees het hoofdstuk 'Zelfliefde' (blz. ■■■–■■■).

Mijn tweede relatiefout was dat ik dacht dat ik een partner zocht die sterker was dan ik. Ook al leek dat in het begin zo, na enige tijd werd het duidelijk dat ik de sterkste was. Hoewel ik daar verdrietig over was, gebeurde dat in elke relatie opnieuw. Ik had een grote bek en had al snel een relatie waar ik de ouder was en de ander het kind. Zodra ik die ander door mijn dominante, egoïstische en arrogante gedrag kinderachtig en afhankelijk had gemaakt, werd ik boos dat die ander zo kinderachtig was. Ik begon hem om zijn afhankelijkheid te

minachten. Dominante mensen creëren afhankelijke mensen. Op hun beurt werden mijn partners boos dat zij zo afhankelijk werden en gingen openlijk of stiekem rebelleren. Niemand vindt het leuk dat iemand de baas over je speelt. En dus eindigde de relatie weer.

In onze geëmancipeerde maatschappij zie ik mannen steeds vaker minder sterk zijn met als gevolg dat vrouwen in dat gat springen, de baas gaan spelen en daarna en daarom hun man minachten.

Ten slotte: je hebt wel eens gehoord dat je aan je relatie moet werken. Als er problemen zijn, zoals hierboven beschreven, ga ze dan oplossen. Oplossen van problemen is werken want het kost moeite. Zoals elkaar respecteren, gelijkwaardig zijn, praten over moeilijke zaken en liefhebben dingen zijn die moeite kosten.

De meeste mensen die een relatie hebben, hebben geen relatie.

TIPS

- Een relatie met jezelf is aardige dingen tegen jezelf zeggen maar vooral doen. Kom op voor jezelf, zeg wat je echt wilt, geef jezelf iets wat je graag van een ander wilt hebben.
- Wat is hetgeen je partner al jaren en jaren aan je vraagt en dat je al die jaren maar niet doet? Doe het eens wel. En geef aan je partner zonder er iets voor terug te willen.
- Zoals dr. Phil zegt: ‘Bedenk elke morgen: hoe kan ik mijn relatie vandaag verbeteren?’

39 / Jaloers

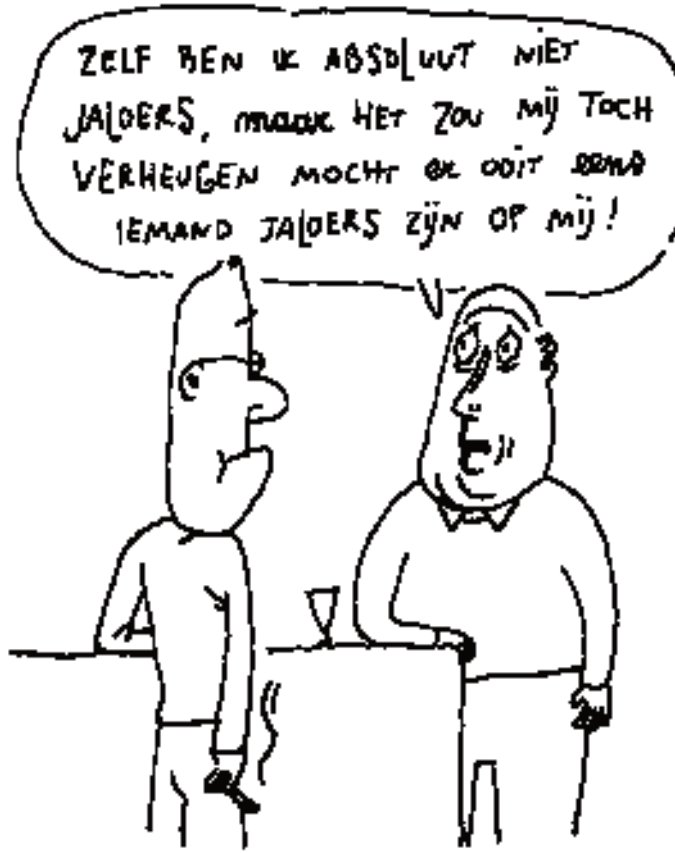
'Jaloers? Ik?'

Jaloezie was een emotie waar ik vroeger geen last van had. Dacht ik. Zo had ik officieel niets tegen vreemdelingen, maar leefde er in mij een fikse racistische onvrede. Ze komen hier alleen maar voor een uitkering, ze worden steeds brutaler, de overheid slijmt met ze en moet je kijken hoe die wijven eruitzien!

Zo glimlachte ik tegen mijn collega's maar stikte ik vanbinnen van woede. Jezus, hij krijgt die baan terwijl hij een stuk jonger is dan ik! Zelfs bij mijn vrienden merkte ik dat ik me vals en prikkelbaar gedroeg. De mooie baan, de snoepreisjes, de erfenis, de mooie villa, de warme relatie, de vrolijke kinderen. Waar hebben ze dat aan verdiend?

Vaak had ik hierover verwarrende gedachten. Die islamitische vrouwen worden hier naar toe gehaald, zijn natuurlijk doodsbang en bedoelen het waarschijnlijk goed. Die collega's hebben even lang moeten wachten als ik en waarom zou ik ze die kans misgunnen? En die mooie villa van mijn vrienden heeft natuurlijk ook een kruisje. Ach, we zijn stuk voor stuk hetzelfde: we willen allemaal een beetje geluk. Maar waarom was ik dan zo racistisch, zo woedend, zo vals? Had het wel met hen te maken? Had het misschien met mij te maken? Ik ben bang dat het met mij heeft te maken.

Achter al die negatieve emoties zit mijn eeuwige en alles overschaduwende angst dat ik iets tekort kom. Achter mijn racisme zit mijn angst dat vreemdelingen mij inhalen, dat ze meer succes, respect en geld zullen krijgen dan ik. Achter mijn woede op het werk zit de angst dat mijn collega's de baan zullen inpikken die ik ook goed kan gebruiken en dat er op deze manier geen plek, honorarium en applaus meer voor mij overblijft. Achter de irritatie met mijn vrienden zit



mijn angst dat ik nooit hun conventionele tevredenheid en geluk zal ervaren. Ik ben jaloers!

Ik ben bang dat ik niet zal krijgen wat ik wil, niet zal krijgen wat ik zo vreselijk wanhopig graag wil, dat ik niet goed genoeg ben om het te krijgen, dat ik net als vroeger uitgelachen en overgeslagen zal worden, bang dat anderen me steeds voor zullen zijn en dat ik niet mee mag doen, dat ik machteloos zal moeten toekijken hoe anderen steeds weer opnieuw krijgen wat ze willen en ik steeds weer opnieuw níét,

dat ik de wedstrijd zal verliezen, een *loser* ben en zo voor altijd ongelukkig zal blijven.

Als ik me zo concentreer op wat ik niet heb en wat anderen wel hebben, zal ik jaloers blijven en zo mijn eigen glazen blijven ingooien. Door bang te zijn dat ik het niet krijg en dat dus te verwachten, zal ik dát juist in het leven roepen. Door anderen hun deel te misgunnen zal ik me negatief gedragen en zullen zij daar negatief op reageren en me dus inderdaad niets geven.

Als ik vind dat ik iets tekort kom, moet ik niet denken: zij lekker ook niet!, maar: het is hen van harte gegund, *en mij ook*. Hoe minder jaloers ik ben en hoe meer ik anderen iets gun, hoe meer ikzelf krijg.

TIPS

- Wees dankbaar voor wat je wel hebt. Bedenk eens hoeveel dingen je eigenlijk helemaal niet wilt hebben, als je er goed over nadenkt.
- Werk een gedetailleerd plan op papier uit voor alle dingen die je wilt hebben, en begin direct met de uitvoering ervan.
- Vraag aan anderen die iets hebben wat jij wilt, om je te helpen om het ook te krijgen.

40 / Huilen

'Huilen is voor watjes'

Enkele jaren geleden was ik bezig in de keuken. Ik voelde me somber (zo noemde ik dat toen) en iets krachtigs probeerde naar buiten te komen. De nijptang die mijn keel stijf dichtkneep, kon het op een bepaald moment niet meer houden en de boel barstte. Alsof een grote, betonnen stuwdam ineens van papier leek te zijn, golfde het water er met grote bakken dwars doorheen.

In de week die hierop volgde, huilde ik verschillende keren per dag en elke aanleiding was goed: een invalide hondje, een sentimentele film, een uitzending van *Spoorloos*. Ik had het gevoel dat ik huilde met terugwerkende kracht, alsof ik alle tranen die ik jarenlang had tegengehouden, had bewaard in een grote fles waar de muurvaste kurk eindelijk uit was geknald.

Emoties waren vroeger bij mij thuis rare, groene marsmannetjes die niet bestonden. Het uiten van boosheid was taboe (want hysterisch), net als het tonen van verdriet (meisjesachtig) en angst (kinderachtig). Geestelijke pijn was iets wat gewoon niet bestond. Maar een druppel bloed, dus lichamelijke pijn, en er werd ach en wee geroepen en met veel aandacht en medeleven een pleister geplakt. Als je verdrietig was, gebeurde er niets. Niemand sprak over die gevoelens en niemand uitte ze. Als wij op tv iemand zagen huilen, reageerden we gegeneerd en hoopten we stiekem dat het vlug voorbij zou gaan. Er werd met geen woord over gerept, behalve dan om het belachelijk te maken.

Ik kende niemand die gezond met emoties omging. Mijn vrienden waren net als ik. Films en Amerikaanse tv-programma's waren zoet en infantiel. Nederlandse tv-programma's gingen met emoties om alsof ze uit triplex waren gefiguurzaagd. Zelfs boeken, de enige die mij toen hadden kunnen redden, brachten geen verlichting.

Met als gevolg dat ik wel vaak een baksteen in mijn maag voelde, maar de tranen altijd tegenhield. Tot ik voor mijn eindexamen zakte. Dat was een schrikbeeld omdat ik me op school eenzaam en dom voelde en daar nu een jaar extra moest blijven. Zonder diploma fietste ik van school naar huis en begon voor het eerst sinds jaren hortend en stotend te snikken. Toen ik thuis arriveerde, was er weer niets aan de hand.

Tussen mijn twintigste en veertigste heb ik geloof ik niet één keer gehuild. Dat deed je niet, huilen was eng, hysterisch, zielig, vrouwelijk, was je zwaktes tonen, was toegeven dat er iets helemaal fout was gegaan en erkennen dat je een *loser* was. Nee, ik ben sterk en mannelijk en alles gaat geweldig!

Zo ben ik door het leven gegaan, afgesloten van mijn eigen emoties. Een gevoel hoefde maar zijn kop op te steken en werd er meteen afgehakt. Door ze nooit te uiten ben ik ze zo gaan verwaarlozen dat ze niet leken te bestaan.

Ik denk dat je gevoelens er zijn om je iets duidelijk te maken over jezelf en je situatie. Je moet emoties niet ontkennen, maar je er ook niet door laten leiden. Als je je laat leiden door je emoties, is de kans groot dat je gedrag impulsief, kinderachtig, egoïstisch of hysterisch is. Laat je hoofd uiteindelijk beslissen, maar luister eerst goed naar je hart. Als je je gevoelens ontkent en er niets mee doet, verstar je. Je doet net alsof je niets voelt, dus ben je niet jezelf, ben je onecht. Ik was emotioneel invalide, miste een deel van mezelf en liep rond met een masker.

Tot ik in die bewuste keuken stond. Mijn relatie was definitief kapot. Ik kon het niet meer tegenhouden en met mijn hand steun zoekend op het aanrecht voelde ik mijn verdriet en huilde.

Het luchtte enorm op. Ik hoefde het niet meer te onderdrukken. Ik zette mijn masker af en besloot me niet meer te generen. Sindsdien huil ik regelmatig en voel me daardoor niet zielig maar sterk.

TIPS

- Ben je gegeneerd als er iemand huilt? Ben je bang om zelf te huilen? Wacht niet op de knal, maar laat het komen. Help jezelf door naar verdrietige films te kijken.
- Je kunt ook jezelf helpen door mooie dingen op te zoeken, dus mooie muziek, mooie natuur, happy ends, mooie seks en dan huilen van geluk.
- Zoals er elke dag een aanleiding is om te lachen, zo is er ook elke dag een aanleiding om te huilen. Een dag niet gehuild is een dag niet geleefd.

41 / God

'Hè, wat? Belachelijk!'

MIJN OUDERS BEHOORDEN tot de generatie die zich met z'n allen en met veel bombarie hadden losgemaakt van het geloof van hun voorvaderen. Religie was opium voor het volk. De kerk was net zo erg als het kapitaal en allebei moesten ze fel bestreden worden. De wereld moest beter worden!

Ondanks dat mijn moeder zich had ontworsteld aan het katholicisme en mijn vader aan het protestantisme, stuurden ze me toch enkele keren naar de zondagsschool. Daar luisterde ik graag naar de verhalen uit verre tijden en verre landen die de zondagschooljuf met veel enthousiasme vertelde. Zij was trouwens mijn eerste en laatste leraar die enthousiast was. Haar enthousiasme was besmettelijk, net als het gebrek aan enthousiasme bij al die andere leraren. Ze vertelde alsof ze het zelf had meegemaakt en ze zei ook altijd dat 'het allemaal echt gebeurd was'.

Sindsdien is God iets geweest waaraan ik een lieve jeugdherinnering had en tegelijk iets wat ik als imitator van mijn ouders belachelijk maakte. Maar dat eerste vergat ik liever; mensen die iets met God deden in kerken, op tv of aan je deurbel drukkend waren zielige dommerdjes die, hoe kon het in hemelsnaam, in 'al die onzin' geloofden. Als God echt bestaat, waarom laat hij dan al die vreselijke ellende bestaan en doet hij er 'in al zijn almachtigheid' niets aan? Want de wereld moet toch beter worden?

Op de zondagsschool had ik God leren kennen als een lieve, oude man met een baard, een beetje als Sinterklaas, die ons had gemaakt en boven in de hemel op een gouden troon zat. Als je met hem wilde praten, moest je in de kerk gaan bidden. Ik ben enkele keren met een buurmeisje naar een katholieke kerk gegaan en vond het prachtig, de

omgeving, de sfeer, de kleine mensen. God zou de wereld voor deze brave, bange kinderen zeker beter maken.

Toen ik enkele maanden bij de EO rondliep, merkte ik dat ze in die sinterklaasgod geloofden. Het is een kinderlijk-concreet geloof dat de verhalen in de Bijbel letterlijk neemt, dat denkt dat Jezus 'echt bestaan heeft' en dat God een soort mens is, iemand die soms lief is (plaatsvervangend moeder) en soms streng (plaatsvervangend vader).

Nee, in die God geloof ik niet, een oude, heilige man die de wereld geschapen heeft en naar ons kijkt. God is niet een mens maar een idee, niet concreet maar abstract. God heeft niet ons geschapen maar wij God. God is het idee dat er heel veel goeds is in de wereld, dat de mens tot heel veel goeds in staat is. God is ons geloof daarin, ons geweten, onze hoop, onze troost, onze wijsheid, het beste in ons, alle goede daden die we verrichten.

God is weten dat we moeten proberen er wat van te maken, dat we moeten vechten voor rechtvaardigheid. God is een deugdzaam leven van redelijke volwassen. God is niet iets buiten ons, maar iets binnen in ons. God is liefde en waarheid. Wat God wil (het goede), is belangrijker dan wat wij willen (ons eigen belang). God is ons hart en onze ziel. God is weten dat plezier en kunst en seks en gezelligheid en muziek en kinderen prachtig zijn. God is weten dat de wereld en de natuur vaak verbijsterend mooi zijn. God is weten dat ons lichaam, onze geest en dit leven wonderen zijn. God is lachen door de tranen heen. God, wij dus, moeten de wereld beter maken! Daar geloof ik heilig in.

Ik geloof in God.

TIPS

- Probeer je gedachten en gevoelens over god(sdienst) niet te laten dicteren door wat je ouders je daarover hebben verteld, goed of slecht.
- Bedenk dat wat mensen god(sdienst) verwijten, vaak terecht is maar dat die verwijten even vaak een product van de kerk betreffen en dat de kerk iets is dat wij mensen hebben gecreëerd.
- Als je probeert om de wereld beter te maken, besef dan dat je een religie hebt en die aan het uitoefenen bent.

42 / Vergiffenis

'Ik zal je krijgen!'

Ik zag eens een EO-programma waar een naïeve, jonge vrouw vertelde over hoe zij in haar jeugd stelselmatig was gekwetst en misbruikt door een zo te horen behoorlijk angstaanjagende man. Ze had het lang ontkend, maar het had haar niet met rust gelaten en toen ze het in zijn volle omvang eindelijk erkende, was ze verschrikkelijk boos geworden en daarna lang verdrietig geweest. Maar goed, op een dag was ze naar het huis van die man gegaan en had ze aangebeld. De laatste beelden waren van enige afstand gefilmd. Hij deed de deur open en kalm had ze tegen hem gezegd dat ze het hem had vergeven.

Ik was verbijsterd door het einde van dit verhaal. Die vuile rat aan de deur is er makkelijk afgekomen! Maar later bedacht ik: een straffere wraak bestaat niet. Deze woorden van haar doen meer pijn dan wanneer zij die man was gaan uitschelden. In dat geval kan hij namelijk denken: wat een schreeuwlelijk, zeg!, en kan hij zich daar lekker op concentreren. Nu kan die man die vrouw weinig kwalijk nemen en moet hij zich wel concentreren op wat er gezegd wordt en dus op wat hij heeft misdaan. Bovendien moet, als iemand zo redelijk, verstandig en wijs is dat zij je vergeeft, er ook wel minstens een kern van waarheid in haar woorden schuilen.

Dit is een van de vele paradoxen van het leven. Het meisje wilde die man niet straffen, maar daardoor deed ze dat juist wel! Ze wilde die man alleen maar weg uit haar hoofd, die oude pijn kwijtraken en omdat ze een eenvoudige vrouw was moest dat vergeven concreet gebeuren, dus ging ze het hem persoonlijk vertellen.

Ik was verbijsterd, want ik ben opgegroeid met de overtuiging dat je nooit het beleg van je brood moet laten eten. Een oog voor een oog. Vroeger was ik er trots op dat ik wraakzuchtig was. Dat zei ik Willem

Frederik Hermans na, die had geschreven dat rancune een mooi motief was voor een goede tekst. Rond mijn vijfendertigste ben ik door Jan Lenferink bedonderd. Ik was toen behoorlijk in de war en vreselijk boos en verdrietig. Nadat ik hem flink had uitgescholden in *De Telegraaf*, begreep ik dat als ik hier niet jaren mee wilde blijven rondlopen, ik hem moest vergeven. Ik begreep bovendien dat ik mijn deel in deze affaire had en dat hij ook maar een mens was.

Ik denk dat dat vergeven is. Je praat het niet goed, je vergeet het niet, je hebt een les geleerd en gaat die persoon voorgoed uit de weg. Je accepteert wat er is gebeurd (pakt het bij wijze van spreken in handen) en daarna kun je het loslaten. Het gebeurt allemaal in je eigen hoofd. Het is een beslissing. De band met die andere mens, niet liefde maar haat, is wat jou bezighoudt en vergiftigt, wat jou tijd en energie

kost en wat jou met handboeien aan die ander vastbindt. Die ketting moet los.

Het lukte. Onmiddellijk na de ellende wilde ik hem het liefst vermoorden en dacht ik dat ik eeuwig woedend zou blijven. Maar nee hoor, na enkele weken kon ik Lenferink zelfs weer op tv bekijken. Ik zapte wel door naar een ander net, maar ik werd niet boos. Ik was vrij. Anders was ik door die boosheid met hem verbonden gebleven en was het pijn blijven doen.

Een ander vergeven heeft niets met die ander te maken.

TIPS

- Op wie ben je boos of waardoor ben je verbitterd? Wat is er gedaan of nagelaten in je leven waaraan je regelmatig moet denken en dat je boos of verdrietig maakt?
- Wil je voor de rest van je leven slachtoffer blijven? Wil je de macht over jouw leven uit handen geven aan de boosdoener? Wil je met handboeien van boosheid aan de boosdoener vastgebonden blijven? Neem een beslissing.
- Ga ergens rustig zitten of maak een wandeling en herhaal hardop (en meen het): 'Ik accepteer je zoals je bent/wat er gebeurd is en ik laat je/het los.'

43 / Zelfkennis

'Ik weet best wie ik ben'

Zo op het eerste gezicht lijkt het erop dat ik een redelijk eigenwijs persoon ben, en misschien ben ik dat ook wel vergeleken bij andere mensen, maar ik heb eigenlijk nooit geweten wie ik was en wat ik wilde. En ik wist ook niet dat ik dat niet wist. Ik deed maar wat.

Mijn leven was een reactie op alles en iedereen. Thuis wilden ze dat ik op een bepaalde manier leefde en dat deed ik, of juist niet. Maar het was altijd een positieve of negatieve reactie op mijn omgeving. Ik verzon niks zelf. Het was bij mij thuis normaal dat je ging studeren en dus deed ik dat. Zo heb ik jaren van mijn leven verpest door te studeren, niks voor mij, helemaal niet op die leeftijd.

Voor ik eens ging nadenken wie ik was en wat ik eigenlijk wilde, had ik gelukkig geen kinderen maar wel een beroep en een relatie. In die tijd zei ik wel heel hard dat ik alles had gekozen maar achteraf gezien waren dat beslissingen die ik in een fractie van een seconde had genomen. Dingen die bij mijn familie, mijn milieu en mijn generatie pasten. Dus beslissingen?

Als je gaat nadenken over wie je bent en wat je wilt, kun je voor rare verrassingen komen te staan. Waarom ben ik zo boos en cynisch? Waarom verberg ik mijn emoties? Moet ik daarmee verdergaan? *Wil* ik daarmee verdergaan? Wat voor mens wil ik eigenlijk zijn? Vooral dat laatste was voor mij een vreemde vraag.

Hoe pijnlijk is het om te beseffen dat je geen kinderen wilt – als je er drie hebt? En hoe pijnlijk om op je vijftigste erachter te komen dat je al je halve leven bij een stad/kerk/partij/omroep/beroep/vereniging/krant hoort omdat je ouders dat deden? En hoe pijnlijk om op je tachtigste te beseffen dat je je hele leven nooit aandacht hebt besteed aan je grote droom?

Zo kwam ik er pas veel te laat achter dat ik een heel ander mens wilde zijn. Dat ik ander werk wilde en een andere relatie, eerst met mezelf en daarna met anderen. Als je niet weet wie je bent en dus geen relatie hebt met jezelf, is het trouwens moeilijk om geen oppervlakkige relaties met anderen te hebben. Maar ja, wat wilde ik? Wie was ik?

Erachter komen wie je bent en wat je wilt is een lange, moeilijke maar dankbare weg. Je hoeft heel veel dingen niet meer te doen. En je kunt besluiten om andere dingen wel te doen. Er komt helderheid. Ik

wil mezelf niet meer zo kwellen. Met die persoon wil ik niet meer omgaan. Zo wil ik me absoluut nooit meer voelen. Die geheime passie komt nu op nummer één te staan!

Als je niet weet wie je bent en wat je wilt, ben je zoals anderen willen dat je bent, en wil je dingen die anderen ook willen. Zo leven de meeste mensen. Dus zoek uit wie je bent en wat je wilt. En ga het doen.

Leef niet het leven van een ander, leef je eigen leven.

TIPS

- Leer jezelf kennen door je af te vragen waar je altijd weer opnieuw blij van wordt. Waar kan men je midden in de nacht voor wakker maken? En wat voelt aan als een plicht? Wat is zelfs een vervelend karwei als je er supergoed voor betaald wordt?
- Als je je stad/kerk/partij/omroep/beroep/vereniging/krant opnieuw zou moeten kiezen, wat zou het dan zijn? Dwing jezelf deze vragen te beantwoorden in één minuut.
- Je komt achter je grootste droom door stil te zijn en jezelf iets te vragen. Elke avond voor je naar bed gaat, vraag je aan jezelf: wat is mijn grootste droom? Droom zo groot mogelijk. Het mag alles zijn!

44 / Kansen

'Iedereen krijgt kansen, maar ik niet'

Je hoort wel eens iemand zeggen dat hij het jammer vindt dat hij nooit de juiste partner is tegengekomen. Of dat hij nooit die geweldige baan heeft gevonden. Jammer? Die mensen hebben vaak iets wanhopigs dat ze liever niet willen laten zien. Wanhoop is een taboe.

Ik ben stiekem ook wanhopig. Wanneer krijg ik nou eindelijk eens mijn grote kans? Hoe lang moet ik nog wachten? Iedereen wordt rijk, maar ik niet. Waarom word ik steeds overgeslagen? Iedereen heeft succes behalve ik. Wanneer word ik nou eens gelukkig? Op een zonnig terras zie ik iedereen met zonnebril op en in korte broek lachend midden tussen hippe vrienden het glas heffen. Ik fiets ze voorbij met een brok in mijn keel.

Zo wil ik bijvoorbeeld heel erg graag schrijver worden. Waar is de uitgever die mij opbelt? Vinden ze me misschien niet goed genoeg? Regelmatig kom ik mensen tegen die me moed inspreken en me zelfs bij een uitgever willen introduceren. Maar er gebeurt niets.

Ik heb een vriend van boven de veertig met wie niks mis is en die zegt dat hij heel erg graag een vriendin wil. Al zijn vrienden hebben een vrouw. Waarom hij niet? Vinden de meisjes hem niet leuk? Zo nu en dan komt hij een leuke meid tegen, maar de relatie duurt nooit lang.

Ik denk dat iedereen altijd overal alle kansen krijgt. Dat vindt niemand leuk om te horen, die vriend niet en ik ook niet. Wij denken: inderdaad, iedereen krijgt alle kansen, maar wij niet! Ik wil graag schrijver worden, maar waar is die begrijpende uitgever? Mijn vriend wil heel graag een vriendin, maar waar is ze dan?

Iedereen krijgt kansen en je moet kijken waarom jij die kansen niet pakt. Anders blijf je ze niet zien en dus niet pakken. Waarom wil ik

niet geïntroduceerd worden bij een uitgever? Omdat ik bang ben dat dan eindelijk duidelijk wordt dat ik het niet kan. Het heeft niets met uitgevers te maken maar met mijn angst om te mislukken.

Waarom vindt mijn vriend geen vriendin? Omdat hij ergens bang voor is. Misschien is hij bang om zich kwetsbaar op te stellen, maar ik ken hem een beetje en ik denk dat hij bang is dat er geen meisje is dat hem leuk zal vinden en echt van hem kan houden. Er zijn tientallen, misschien wel honderden meisjes met wie hij een heel gelukkige relatie zou kunnen hebben. Maar hij is zo bang dat het mislukt dat hij negatieve dingen gaat doen. Zijn angst maakt hem bijvoorbeeld heel erg jaloers, of hij gaat haar liefde eindeloos testen. Of hij denkt: voor jij mij verlaat, verlaat ik jou. Het heeft niets met die meisjes te maken maar met hem.

Het is een manier van denken. Als je denkt dat je uitgever je boek niet goed zal vinden of geen meisje van jou kan houden, dan zal je (onbewust) alles doen om dat in het leven te roepen. Als je denkt dat

je niet goed genoeg bent, zal je een uitgever of partner zelfs niet zien als hij voor je deur staat. Hoe hard hij ook aanbelt! En als hij toch binnenkomt, zal je hem weer naar buiten duwen.

Dit boek is een kans.

TIPS

- Denk na over een kans die jou in het verleden geboden werd en die je niet hebt gepakt.
- Denk na wat het je opleverde om die kans niet te pakken: welke angst ligt daaraan ten grondslag?
- Als er binnenkort weer een kans langs je huis komt en aanbelt, ren dan naar de deur, sleur hem naar binnen en pak die kans met beide handen aan!

45 / Intuïtie

'Waar komt die buikpijn toch vandaan?

Toen ik rond mijn veertigste besloot om naar mijn intuïtie te luisteren, gebeurde er niets. Ik had mijn hele leven naar mijn verstand en naar anderen geluisterd en verwachtte dat mijn intuïtie plotseling zou losbarsten om mij te vertellen wat ik in hemelsnaam moest gaan doen. Ik zat namelijk zoals zo vaak in een geweldige tweestrijd over iets. Mijn verstand en anderen konden mij niet helpen. Nou, mijn verstand had wel een mening en anderen ook wel, maar iets zei me dat die twee het tot nu toe op een bepaalde, oude, angstige manier hadden opgelost, meestal zonder succes, en dat er hopelijk een andere oplossing was, eentje die wel werkte.

Kijk, daar had je het al: 'iets zei me', dat iets was mijn intuïtie. Die zat onder dikke lagen opgedroogd snot en was geen welkome bezoeker, maar godzijdank was zij niet al lang geleden vertrokken omdat er toch nooit iemand luisterde. Ik weet wel dat ik in mijn leven soms beslissingen neem waarvan ik achteraf alleen maar zeggen kan dat ik het doe omdat ik voel dat het goed is. Dat is ook mijn intuïtie.

Maar ik heb vooral erg slecht naar mijn intuïtie geluisterd. Zo ben ik rechten gaan studeren en heb dat jaren en jaren volgehouden en heb dat zelfs tegen mijn zin afgemaakt. Mijn intuïtie heeft me altijd verteld dat ik absoluut niet rechten moest kiezen, daarna dat ik er absoluut niet mee moest doorgaan en vervolgens dat ik er absoluut niet nog enkele jaren aan moest besteden om het af te maken. Lekker niet naar geluisterd en zo jaren van mijn leven verpest.

Je kunt twijfelen tussen een maanzaadbol en een sesambol, maar over alle belangrijke zaken in je leven hoef je niet te twijfelen, in ieder geval niet lang. Iedereen weet diep in zijn hart wat goed is voor hem en wat niet. Je intuïtie vertelt het je. Als je in tweestrijd bent, vecht je

angstige verstand tegen je intuïtie. En als je je intuïtie niet volgt, zal die tweestrijd in je hoofd blijven en onvrede veroorzaken. Pas als je je intuïtie volgt, zal dat gevecht in je hoofd verdwijnen. Als je niet luistert, heb je niet alleen onvrede in je hoofd maar ook in je lichaam. Pijn in je maag, pijn in je hoofd, pijn elders. Als je dan nog niet luistert, reageer je boos en bitter tegen je omgeving, veroorzaak je een verkeersongeluk of krijg je een hartaanval.

Schrik niet van het woord mediteren. Toen ik daar iets over las, begreep ik het. Mediteren is volgens mij luisteren naar je intuïtie. Maar dan op een goede manier, namelijk regelmatig, met regels omgeven. Net zoals je regelmatig en met regels omgeven eet, werkt en sport, zo kun je ook het beste naar je intuïtie luisteren. Je moet je verstand en wat anderen zeggen even stilzetten, want dan hoeft je intuïtie niet meer dwars door het lawaai van de wereld heen je iets proberen te vertellen. Dat kun je trainen, dus met regelmaat en regels, net als met sport. In het begin is het erg moeilijk en kun je er niks van.

Je intuïtie vertelt je dingen. Je zult niet altijd blij zijn met de boodschap, maar het is wel wat je moet horen. Luister in stilte naar jezelf. We weten alles al.

TIPS

- Zoek een comfortabele plek, zet de telefoons en televisie uit en haal rustig enkele malen diep adem. Als je in tweestrijd bent over iets, herhaal dan een bepaalde zin, bijvoorbeeld: 'Ik heb een vraag en zoek een antwoord'.
- Elke keer als je aandacht naar iets anders uitgaat, bijvoorbeeld iets wat je moet doen, ga rustig terug naar de zin, keer op keer.
- Doe dit elke dag op eenzelfde tijdstip, op dezelfde plek en voor een bepaalde, zelfde tijd. Het antwoord komt.

46 / Echt

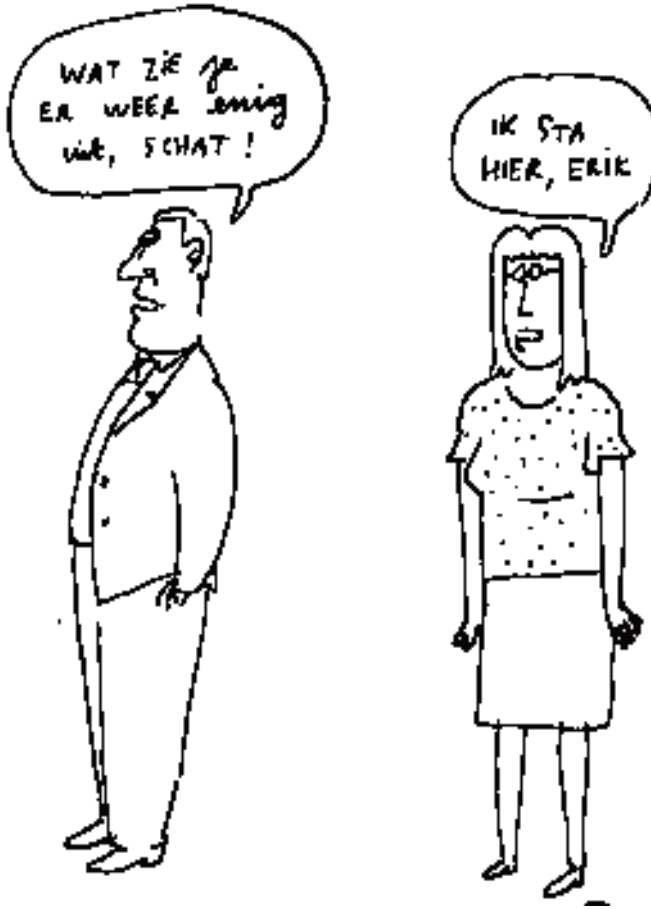
'Wat ik stiekem denk'

Ik heb heel erg vaak in mijn leven het ene gezegd of gedaan en een antwoord gekregen op iets anders, namelijk op wat ik echt bedoelde. Ik was aardig tegen mijn baas, maar hij reageerde negatief. Dat was omdat ik aardig tegen hem deed, maar hem eigenlijk een lul vond. Hij voelde dat en daar reageerde hij op. Of ik was toeschietelijk tegen een vriend ('ja, ik wil met jou op vakantie'), maar daarna ging alles fout. Dat was omdat ik zogenaamd met hem op vakantie wilde, maar eigenlijk niet. Mijn vriend reageerde ook weer op dat laatste.

Ik ben jaren naar een bakkerij gegaan waar een heksachtige vrouw stond die ik vanaf het eerste moment haatte. Als ik haar zag, zei ik tegen mezelf: wat ben jij toch een verschrikkelijk stom kutwijf! Terwijl ik neutraal tegen haar deed, was mijn vrijwel dagelijkse bezoekje aan de bakker geen prettige ervaring. Misschien niet aan mijn woorden, maar aan mijn toon, mijn blik, mijn lichaamshouding, aan wat ik niet zei (maar wel dacht), aan alles heeft zij gevoeld dat ik haar een kutwijf vond en daar reageerde ze op.

Ik heb een periode doorgemaakt dat ik begreep dat mensen negatief reageerden omdat ik negatief was. Ik nam me voor om positiever te zijn, om positieve dingen te zeggen en positieve dingen te doen. Het resultaat was ietsje beter, maar nog steeds niet om over naar huis te schrijven. Mensen bleven negatief reageren. Ik kan zo positief kijken en praten als ik wil, ik kan zelfs met veel kracht positieve dingen proberen te denken.

Helaas, er is maar één ding dat telt: je moet die positieve dingen werkelijk menen. Alleen wat je echt bedoelt telt. Iedereen voelt vroeg of laat haarscherp aan hoe de vork in de steel zit. Verbaasd zijn dat mensen dan negatief reageren, is dom.



Wat moet ik doen met de bakkersvrouw, mijn baas en die vriend? Ik kan het contact helemaal verbreken, maar als ik verder met ze wil zonder oorlog of akelige sfeer, dan moet ik een manier vinden om me echt lekker bij hen te voelen. De enige manier om dat te doen is hen te waarderen om wat ze wél goed doen en daarna kijken hoe de relatie verbeterd kan worden. Als ik me concentreer op wat ze volgens mij verkeerd doen, en dus openlijk of stiekem negatieve gedachten heb,

kan ik, nee móét ik verwachten dat ze negatief reageren en kan ik elke verbetering vergeten. En dan zit ik met de ellende.

Dat is het slechte nieuws. Het goede nieuws is dat als ik me inspan en die positieve gedachten werkelijk meen, er dan opzienbarend andere dingen gebeuren. Ik voel me beter, iemand anders voelt zich beter. Er is geen slechte sfeer, geen vijandschap en geen spanning meer en plotseling kun je nu ook over negatieve aspecten praten en is er voor het eerst verbetering mogelijk. Het leven kan eindelijk beginnen. Gedachten zijn machtiger dan je denkt. Je echte, geheime gedachten bepalen de realiteit. Je krijgt niet in je leven wat je zegt te willen krijgen, maar wie je in het diepst van je gedachten bent.

Je oogst wat je écht zaait.

TIPS

- Denk aan een moeizaam contact. Wil je verder met dit contact, schrijf dan vijf dingen op die die persoon goed doet, of dingen die in jouw belang zijn.
- Lees dit elke morgen en avond. Ook net voor elk contact met de desbetreffende persoon. Plak het in je agenda en op je ijskast.
- Zeg het tegen die persoon.

47 / Macht

'Alle mensen zijn gelijk'

In mijn wereld bestonden maar twee soorten relaties: mensen over wie ik macht had en mensen die macht hadden over mij. Ik wist meestal vlug tot welke categorie zij behoorden en tot welke ik.

Bij mensen over wie ik macht had, voelde ik me op mijn gemak. Dacht ik. Zij schenen nog beter dan ik te weten tot hoe ver ze mochten gaan. Zij keken op naar mij en vroegen mij om advies en hulp. Ik was belangrijker dan zij. Ze waren bang en ontweken elk conflict met mij. Schijnbaar waren zij tevreden hoe we met elkaar omgingen.

Bij mensen die macht over mij hadden, voelde ik me niet op mijn gemak. Ik lette altijd scherp op dat ik niets zei of deed waardoor ik diegene uit zijn humeur kon brengen. Ik was bang voor deze personen en ontweek elk conflict. Zij hadden trouwens niet de macht gepakt, het was eerder zo dat ik hen die had gegeven. Het waren mensen die ouder waren of zich zo gedroegen, die streng, superieur of bekend waren, intelligenter of rijker waren, bazig en bozig waren.

Mijn moeder was mijn belangrijkste ouder en zij had macht over mij. Zij was niet zozeer bozig en bazig als wel onverbiddelijk, er was geen twijfel bij haar (en bij mij) dat er gebeurde wat zij wilde en daarmee uit. Dat mechanisme heb ik geïmiteerd en mijn leven laten beheersen. Ik speelde het kind bij mensen die macht over mij hadden, voor wie ik bang was. En bij mensen over wie ik macht had, die bang voor mij waren, daar speelde ik mijn moeder.

Ik dacht altijd dat de machtigen niet bang waren en daarom macht hadden over de bange machtelozen. Later ben ik erachter gekomen dat de machtigen even bang zijn als de machtelozen. De machtelozen zijn bang dat ze de goedkeuring van de machtigen niet krijgen en doen daar alles voor. Maar de machtigen zijn bang overmeesterd te

worden en moeten daarom macht hebben over die anderen. Ze zijn bang de macht, de controle te verliezen, bang voor de chaos, en daarom domineren ze mensen en situaties.

Iedereen is dus bang. Niemand vindt het leuk om bang te zijn voor iemand die de baas is over hem. Net zoals niemand het leuk vindt om bang te zijn voor de chaos. Het is niet leuk om je te gedragen als een bang slaafje, maar ook niet leuk om de baas te spelen over een bang slaafje. Vroeg of laat wordt de slaaf boos en recalcitrant en gaat rebelleren tegen de baas, en wordt de baas dronken van zijn macht en gaat hij neerkijken op de slaaf en hem vernederen. Als je zo'n relatie hebt met je partner, heb je een probleem want macht en intimiteit sluiten elkaar uit. Als je zo'n relatie hebt met jezelf, ben je de baas én de slaaf ('Doe dit! Doe dat!' 'Ja ja, oké oké!').

Is er geen relatie tussen mensen mogelijk zonder macht en angst? Zonder bazen en slaven? Je hebt uiterlijke macht en innerlijke macht. De eerste is een titel of uniform hebben, iemand anders je wil opleggen, chantage, hiërarchie, gelijk moeten hebben en dominantie. De tweede is ervaring en kennis hebben, de situatie beheersen omdat je weet wat je moet doen en vervolgens met orde, overwicht en rust de boel organiseren. De eerste manier is macht over anderen afdwingen, de tweede is macht hebben over jezelf.

Mensen zijn dominant en slaafs omdat ze geen macht hebben over zichzelf. Je krijgt macht over jezelf door te beslissen wie je echt bent, wat je echt wilt en echt kunt. Dan hoef je geen macht over anderen te bemachtigen en ben je ook niet meer bang om door anderen gedomineerd te worden.

Je kunt nooit echte macht over anderen hebben, alleen over jezelf. Deze macht over jezelf geeft rust en duidelijkheid, en alles gaat verrassend beter, sneller en leuker.

TIPS

- Is er iemand in je omgeving voor wie je bang bent, die de baas speelt? Reageer keer op keer op keer door te zeggen dat je niet van bazige mensen houdt, dat je de toon vervelend vindt en dat je niet graag gedwongen wordt.
- Is er iemand in je omgeving die bang is voor jou, over wie jij de baas speelt? Reageer keer op keer op keer door tegen jezelf te zeggen dat je best vriendelijk kunt zijn, een aardige toon kunt gebruiken en dat niemand graag gedwongen wordt.
- Vraag vriendelijk aan jezelf keer op keer op keer om jezelf niet zo te koeioneren, om een aardige toon te gebruiken omdat jezelf iets laten doen niet lukt door beledigingen, maar door rustige uitleg.

48 / Zelfliefde

'Ik hou van mij…?'

Als vroeger iemand tegen mij gezegd had dat ik niet van mezelf hield, had ik het niet begrepen en was ik waarschijnlijk boos geworden. Moest je dan van jezelf houden? Was dat niet verwaand en egoïstisch? En hoe hield je dan van jezelf? Masturberen? De hele dag met een verzaligde glimlach over jezelf nadenken? In de spiegel kijken en hardop zeggen: 'Ik hou van je!'? Wat een zweverig gelul, zeg!

Eerst begreep ik dat liefde niet zozeer een gevoel was, maar een bepaald gedrag. Liefde was iemand anders jouw tijd en aandacht geven zodat hij een beter en gelukkiger mens kon worden. Zelfliefde was dus jezelf tijd en aandacht geven zodat jij een beter en gelukkiger mens kon worden. Zelfliefde is een beetje suf blijven klinken, maar al snel begreep ik – wilde ik gelukkig worden – dat ik een probleem had. Ik deed namelijk het tegenovergestelde van zelfliefde. Ik was geweldig in mezelf saboteren, pijn doen en uitschelden. Als je jezelf zo behandelt, doe je het tegenovergestelde van zelfliefde en dat is zelfhaat, jezelf tijd en aandacht geven zodat je een ongelukkiger mens wordt. Door me zo te gedragen haatte ik mezelf. Daar schrok ik van.

Het roer moest om. Dus zeg het maar, hoe kan ik van mezelf gaan houden? Eerst moest ik mezelf tijd en aandacht geven op een manier dat ik er gelukkiger van werd. Die opdracht was onvertrouwd en hakte erin: mezelf vragen wat ik écht wilde, wat voor persoon ik wilde zijn, welke dromen ik had. Als ik niet durfde antwoorden of mezelf smoesjes verkocht, zou ik geduldig zijn en het nog eens vragen.

Geduldig zijn met mezelf, dat was ook een goeie. Ik moest van mezelf altijd alles van mezelf razendsnel doen. Met als gevolg dat ik vaak bang en slordig was. Ik moest, nee mocht, nu de tijd nemen. Als je jezelf de tijd gunt, gaat alles een stuk beter.

Respect en bewondering zijn twee andere kenmerken van (zelf-) liefde. Ja, dat moest ik echt leren. Want ik respecteerde en bewonderde mezelf niet, helemaal niet. Dus ik was belangrijk, mijn tijd was belangrijk, wat ik wilde was belangrijk? Ik was belangrijk! En er waren dingen aan mij die ik kon bewonderen? Dat bleek een harde leerschool, veel moeilijker dan te leren autorijden.

Als vergiffenis een onderdeel van liefde is, dan zal ik mezelf moeten vergeven dat ik mezelf haat. Dat was een hele kluif. Ik ging mezelf accepteren precies zoals ik was en alles wat ik had gedaan en hield op met mezelf te straffen. Liefde houdt ook in dat je degene van wie je houdt op een goede manier de waarheid zegt, dus kritiek geeft. Maar dat had ik mijn hele leven toch al gedaan? Nou, ik had het gedaan zoals ik als kind kritiek had gekregen, dus bestraffend en overdreven

hard. Ik moest mezelf nu opbouwend en bemoedigend bekritiseren.

Het lijkt wel of zelfliefde iets is dat je moet leren en dat we met z'n allen niet hebben geleerd. Als niemand in je jeugd van je gehouden heeft, dan kun je dat niet imiteren en moet je het jezelf leren, eerst kleine stapjes, daarna grote. Je levenspad bewandelen is veel leuker dan stilstaan of gewond langs de kant van de weg liggen.

Als je niet van jezelf houdt, haat je jezelf.

TIPS

- Denk na hoe je jezelf tegenwerkt en hoe je jezelf kunt helpen. Op welke manier werk je jezelf het meeste tegen? Wat zou je daarvoor in de plaats kunnen zetten?
- Zeg elke ochtend als je wakker bent en elke avond als je gaat slapen een aantal positieve dingen over jezelf tegen jezelf. Bijvoorbeeld: ik ben mooi, ik ben intelligent, enzovoort. Probeer het te menen, maar begin het alvast maar te zeggen.
- Bedenk wat je heel graag wilt hebben en dat je jezelf kunt geven, letterlijk of figuurlijk, en doe dat vandaag. Geef jezelf een massage cadeau, een mooi kledingstuk of schoenen, een compliment, of begin met jezelf te vergeven.

49 / Werk

'Werken oké, maar ik ga me niet uitsloven'

Als ik over mijn werk nadenk, schaam ik me. Ik zal eens op een rijtje zetten hoe ik mijn werk altijd deed. In de eerste plaats was ik er eigenlijk niet. Ik was er dan wel lichamelijk, maar geestelijk niet. Er waren taken en die voerde ik met vage tegenzin uit. Mijn gedachten waren elders. Ik was nooit enthousiast: wat hebben ze nou weer bedacht? Oh, belachelijk, nou ja, oké, maar eerst even babbelen, koffiedrinken, naar buiten kijken, de krant lezen, roken, internetten, mijn vakantie voorbereiden of bellen met vrienden. Nooit had ik de houding van: hé, dat is een goed plan om de boel lekker op gang te helpen, wat is daar allemaal voor nodig? Oké, we gaan er hard tegenaan! Ik miste enthousiasme, verantwoordelijkheid en vooral plezier in mijn werk.

Als professionele uitsteller deed ik altijd eerst even wat anders. Alles werd pas op het allerlaatste moment geregeld, op het moment dat er anders een ramp zou gebeuren. Soms lukte het niet op het laatste moment en dat was nooit mijn schuld, er was altijd wel iets of iemand die ik daar de schuld van kon geven. Als ik het zo kon manoeuvreren, deed ik liever iets helemaal niet, dus wachtte ik bijvoorbeeld net zo lang tot een bepaalde klus overbodig werd. Zonder dat trouwens aan iemand te melden.

Wat ik wel deed, was klagen en roddelen over collega's en vooral bazen. Daar heb ik hele dagen mee gevuld, eindeloze lunches werden daaraan besteed, uren en uren gingen op aan onvrede, luiheid, negativiteit, geniepig gebabbel en verveling. Ik kwam op mijn werk met de gedachte dat de baas iemand was die ik niet serieus nam. Wat hij ook te melden had, ik was het er niet mee eens, verzweeg dat en ging stiekem tegenwerken. 'Moest dat gebeuren? Oh, maar dat wist ik niet,

hoor.' Of geïrriteerd: 'Ja hoor, maak je maar geen zorgen, dat komt echt wel in orde.' Ik zei ja maar deed 't niet (= passief-agressief).

Wat ik deed, was op een gigantische manier de kantjes ervan aflopen. Het is eigenlijk verbijsterend dat ik al die tijd werk had, dat ik niet ontslagen werd of dat er niet tegen me geklaagd werd. Als ik weer eens ziek thuis was, kreeg ik bezorgde berichtjes met hoe het met me was. Erg aardig van die collega's en bazen. Ze hadden me eens goed de waarheid moeten zeggen en me de laan moeten uitsturen.

Misschien was ik dan wakker geworden. Dat was vooral in mijn eigen belang geweest want deze werkhouding maakte veel slachtoffers en ikzelf was daarvan de eerste. Werken zonder enthousiasme is een ramp. Werken en eigenlijk ergens anders willen zijn is een dagelijkse hel. Roddelen over je collega's maakt je werk tot een negatieve stinkdrol.

De manier waarop ik met mijn werk omging was ook de manier waarop ik met mijn studie omging, met mijn schooltijd, hoe ik met

mijn leven omging en ja, ook hoe ik met mezelf omging. Zonder verantwoordelijkheid, zonder enthousiasme, zonder plezier.

Zoals zovelen.

TIPS

- Zoek werk dat je ligt, dat je leuk vindt en zoek actief naar manieren om het zo leuk mogelijk te maken, ook de altijd aanwezige minder leuke aspecten.
- Als je je verveelt, werk dan sneller en probeer nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Probeer je werk zo te maken dat je 's morgens wakker wordt en er zin in hebt. Werk kan zo leuk zijn dat je de tijd vergeet. Dat noemt men *flow*; dit kun je proberen te bereiken in elke activiteit.
- Hou onmiddellijk op met uitstellen, roddelen, de baas niet serieus nemen, half aanwezig zijn en zo de sfeer verzieken.

50 / Doen

'Echt, ik beloof het!'

Nadat ik had begrepen op welke manieren ik mijn leven had verpest, werden die inzichten steeds duidelijker en belangrijker voor me. Er was iets in werking gezet dat niet meer terug te draaien was. Ik had nog maar één ding te doen, namelijk deze inzichten in praktijk te brengen. Geen woorden maar daden. Uiteindelijk was dat de ultieme test of ik die inzichten en mezelf serieus nam. Maar ja, mezelf serieus nemen was een deel van het probleem.

Een van de dingen die ik bijvoorbeeld moest afleren, was om niet meteen ontzettend gekwetst te zijn als ik werd afgewezen. Het kostte mij enorm veel moeite om niet te blijven zwelgen in gedachten als: zie je wel, je bent afgewezen omdat je inderdaad niks kunt! En tegelijk: hoe durft hij me af te wijzen, die stomme lul! Wat een zelfdiscipline kostte het me om te stoppen met deze gedachten door er nieuwe voor in de plaats te zetten. Zinnen als 'nee, dit komt omdat die ene persoon over dit kleine onderdeel van jou toevallig zo denkt, dat betekent niet onmiddellijk dat hij gelijk heeft en helemaal niet dat jij niks waard bent' moest ik herhalen en blijven herhalen, tot ze minder vals en onecht klonken.

Ik moet een bepaald principe zoals zelfmedelijden eerst met mijn verstand begrijpen voordat ik er iets aan kan doen. Tegelijk is iets begrijpen wat pijnlijk is al zo bevrijdend, dat je zou kunnen vergeten dat er hierna nog een noodzakelijke stap is, namelijk het in praktijk brengen. De eerste stap is het moeilijkst. Het is niet vertrouwd, je kunt vallen en je hebt de neiging om ongeduldig te zijn, jezelf uit te lachen en onmiddellijk te straffen als het niet meteen perfect gaat.

Terugvallen in oud gedrag gebeurde en gebeurt constant. Vooral als er weinig tijd is, als er spanningen zijn, als er een conflict is. Vroe-

ger was ik dan meteen uit het veld geslagen, maar ook dat gaat voorbij. Ik mag veel fouten maken, als ik het maar besef en het de volgende keer, als de omstandigheden wel meewerken, wel goed doe. Of anders de keer daarna.

Ik merkte spanningen in mijn omgeving op. Over deze dingen nadenken en praten vindt men tot daaraan toe, maar het dan ook echt gaan doen, nee, dat gaat te ver. Mensen hebben je liever zoals vroeger, dus inclusief rancune en zelfhaat en zonder geduld met hen. Ze willen liever de oude, vertrouwde zieke dan de nieuwe, vreemde gezonde. Ook merkte ik dat het inderdaad klopt dat mensen die op elkaar lijken, elkaar aantrekken. Toen ik boos was, werd ik omringd door boze mensen. Als je verandert, zul je merken dat sommige, oude contacten moeizaam worden en misschien zelfs verdwijnen. Er komen andere, minder boze mensen voor in de plaats.

Het is als een vreemde taal leren. Je moet er jarenlang dagelijks in je

hoofd aan werken, in je eentje droog oefenen, erover lezen, nadenken, herhalen en ook veel afleren. Het in praktijk brengen begint met een paar woorden spreken, hortend en stotend. Uiteindelijk ga je zo praten en nadenken en wordt het je eerste taal.

Alleen je dagelijkse gedrag vertelt je wie je echt bent, wat je echt denkt, van wat en vooral van wie je echt houdt.

Van de honderd mensen die dit boek lezen, gaan 99 niets doen. Maar die ene gaat iets bijzonders meemaken.

TIPS

- Wacht niet op het moment dat je zin hebt of op de dag dat je er tijd voor hebt. Die dag komt nooit. Doe het vandaag, doe het nu. De weg naar de hel is geplaveid met goede voornemens.
- Accepteer en verwacht dat het eerst heel vaak gaat mislukken. Dat is noodzakelijk voor die ene keer dat het wel lukt. De weg naar de hemel is geplaveid met doen en veel mislukken.
- Als je net zo'n taaie, negatieve, gelijkhebberige drammer bent als ik, is iets nieuws en moeilijks doen een ramp. Maar niet doen is een grotere ramp. Doen kost een kilo, spijt een ton.

Tot slot