

HET HARNAS EN DE HUID

De gelaagdheid tussen kracht en kwetsbaarheid,
uithoudingsvermogen en gevoeligheid,
zichtbaarheid en verborgen zijn

TE PAARD
IK REIS NIET LICHT.
IK DRAAG WAT MIJ GEVORMD HEEFT.
AAN ÉÉN ZIJDE HARNAS,
GESMEED UIT LANKMOEDIGHEID.
AAN DE ANDERE ZIJDE HUID,
DUN GENOEG OM TE BLIJVEN VOELEN.
IK BEN ONDERWEG
MET WAT MIJ BESCHERMDE
EN WAT MIJ OPENHIELD.
GEEN BREUK, GEEN STRIJD,
MAAR BEWEGING.
WIE MET MIJ MEEREIST
ZIET KRACHT EN KWETSBAARHEID,
SOMS TEGELIJK.
DIT IS GEEN ETIKET.
DIT IS EEN LANDSCHAP.



Over mens-zijn

*Verhalen over liefhebben, werken, botsen, verlangen,
ons vergissen. En toch steeds weer proberen elkaar te
vinden.*

2020-2026

Inhoud

DEEL I — Waar ik vandaan kom

1. Quarantaine-tijd, een gesprek met mijn vader
2. Mijn moeder
3. Kathleen pesten — over anders zijn en gezien worden
4. Ik weet niet hoe...
5. Goede voornemens en anorexia?
6. Mijn grootsheid en mijn kleinheid

DEEL II — De huid waarin ik woon

7. Onvolmaakt volmaakt
8. Wat doe jij allemaal om in een confectiemaatje te passen?
9. Er zit een vrouw in het zand
10. Alsof het nooit genoeg is
11. Eigen wijsheid

DEEL III — Liefhebben is ook maar mensenwerk

12. Intimiteit
13. Praten wordt overschat
14. Dansen op de vulkaan
15. Als het schuurt
16. De stilte die niet rustig is
17. Welke aannames maak jij?
18. Over vrouwen, series en elkaar écht zien
19. Maestro in blue. Het begon als een liefdesverhaal...
20. Liever een mooi leven met bedrog

- 21. Droomvrouw
- 22. Wat ben je liever authentiek of aardig?
- 23. Dat vind ik niet leuk
- 24. En ik dan?
- 25. Het verraad

DEEL IV — Dansen met het leven

- 26. Genieten van je botsingen
- 27. Hoezo trots op je blauwe plekken?
- 28. Hoe doe je dat goed leiden? Samen
- 29. Hoe maak ik van mokken een succes? Kijk naar jezelf
- 30. Sweep me off my feet!

DEEL V — Loslaten, veranderen en opnieuw beginnen

- 31. Verlies als verkleedpartij
- 32. Door schade en schande wordt men wijs
- 33. Van kringloopstoel naar kunstobject
- 34. Een warboel in mijn hoofd
- 35. Mindset
- 36. Wat als we allemaal...
- 37. De grote overlevingsact

DEEL VI — Waar geloof ik eigenlijk in?

- 38. Ik? Superieur? Nou en of
- 39. Gelijk hebben, ruimte geven
- 40. Zo schattig: Nietzsche en ChatGPT
- 41. De wereld draait alleen om mij

42. Een prachtige flamboyante dame in een kobalt blauwe jurk

43. De kunst van het vragen

DEEL VII — De mens achter het werk

44. Kunnen we eigenlijk gelukkig zijn?

45. Wat ik leerde van een eigenwijze collega

46. Ken je dat? Zo'n ruzie die escaleert?

47. Wat heb je liever: gelijk of vrede?

48. Hardleers, AFIS, ik – wie nog meer?

49. Wat hielp mij om te groeien?

50. Hoe ben je een fijne collega?

51. Hoe krijg je antwoord op je vragen?

52. Hoe levert “luisteren” tijd op?

53. Hoe maken autonomie en vrijheid dat je werk je passie wordt?

54. Vertrouw in de ander. Hoe doe ik dat?

55. Hoe leer ik mezelf kennen? Vier mooie vragen

56. Werkgeluk is een keuze! Hoe dan

Vooraf — Het harnas en de huid

Mens-zijn.

Soms is het heerlijk. Uitbundig, licht, vol liefde, nieuwsgierigheid en plezier. En soms is het ingewikkeld, frustrerend en behoorlijk deprimerend.

We beginnen allemaal met een vrij naakte huid. Niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk. Met nauwelijks bescherming tegen wat er op ons afkomt. En er komt nogal wat op ons af.

Ouders leren ons hoe het hoort. Leraren vertellen ons wat goed is en wat niet. Vrienden, geliefden, collega's en de wereld om ons heen doen daar nog een schepje bovenop. Meestal met de beste bedoelingen.

Langzaam leren we wat gewaardeerd wordt. Waar we beter over kunnen zwijgen. Wanneer we aardig moeten zijn. Wanneer sterk. Wanneer aanpassen handig is en wanneer juist niet.

En ergens onderweg bouwen we een harnas.

Niet per se omdat er iets misgaat. Misschien kun je eenvoudigweg niet alles ongefilterd binnenlaten.

We leven in een ongelooflijk volle wereld. Vol mensen, meningen, beelden, eten, verwachtingen, mogelijkheden en keuzes. Iedere dag komt er meer informatie op ons af dan we ooit werkelijk kunnen verwerken.

Dus selecteren we. We weren af. We laten dingen afketsen.

En gelukkig maar.

Alleen is een harnas nogal onnauwkeurig.

Het houdt niet alleen buiten wat ons beschadigt. Soms houdt het ook iets buiten wat we juist nodig hebben. Een compliment dat we niet geloven. Liefde die we wantrouwen. Een vraag die te dichtbij komt.

Een mogelijkheid die niet past bij het beeld dat we inmiddels van onszelf hebben gemaakt.

En ondertussen blijft er van alles doorheen komen. Dat is misschien wel waar ik al jaren nieuwsgierig naar ben.

Ik heb gezocht in boeken, opleidingen, studies, coaching, gesprekken en modellen. Inmiddels staat er op LinkedIn een indrukwekkend rijtje van dingen waarin ik me ooit heb verdiept.

En iedere keer gebeurt ongeveer hetzelfde.

Ik lees iets en denk: **ja. Natuurlijk. Dít is het.**

Even lijkt alles op zijn plaats te vallen.

En dan leef ik verder.

Er gebeurt iets. Iemand zegt iets. Ik word verliefd, gekwetst, boos of onzeker. Ik bots op mijn werk tegen iets aan. Ik begrijp iemand niet. Of mezelf niet. En ineens blijkt dat prachtige inzicht toch niet het definitieve antwoord te zijn.

Dan komt er weer nieuwe informatie.

Een andere theorie. Een ander perspectief. Een ervaring die niet in het vorige model past.

Soms voelt het alsof ik bij vlagen steeds hetzelfde opnieuw moet leren. Alleen iedere keer **nét anders**.

Misschien is dat geen mislukking van het leren.

Misschien **is** dat leren.

Niet steeds meer antwoorden verzamelen totdat je eindelijk begrijpt hoe het leven werkt, maar af en toe een stukje van je harnas optillen en kijken wat daaronder zit.

Wat beschermt mij nog?

Wat heb ik niet meer nodig?

Wat durf ik te laten zien?

En hoeveel naakte huid durf ik eigenlijk aan de wereld bloot te stellen?

De verhalen in dit boek zijn geen antwoorden. Ze zijn momenten waarop ik ergens tegenaan liep, iets dacht te begrijpen, mezelf tegensprak, opnieuw keek of er later alweer anders over dacht.

Over ouders en kinderen. Liefde en seks. Werk en werkgeluk. Dansen. Aardig gevonden willen worden. Gelijk willen hebben. Verlies. Aannames. Kwetsbaarheid. En over de merkwaardige dingen die mensen elkaar - en zichzelf - aandoen.

Kortom: over mens-zijn.

Over het harnas dat we nodig hebben.

En de huid die er gelukkig nog steeds onder zit.

DEEL I — Waar ik vandaan kom

1. Quarantaine-tijd, een gesprek met mijn vader

In 2020, in coronatijd, komen de jeugdverhalen van mijn vader los over de oorlogstijd. Hij heeft drie oudere broers en een jonger zusje. Mijn vader was 10 toen de oorlog afgelopen was. Zijn vader werkte als ambtenaar voor de gemeente Amsterdam. Zijn oudste broer, Frans, werkte in Texel op een boerderij. Zijn broer Piet zat ondergedoken in een gebouw van de gemeente Amsterdam. Broer Daaf en zusje Anneke waren thuis.



Broer Frans zorgde dat er vanuit Texel eten verscheept werd tijdens de hongerwinter. Dat ging mee met Stânfries, een beurtschipper. Neef Feenstra van Stânfries (volle

neef van mijn vader), zorgde dat het eten bij de familie in Amsterdam kwam. Broer Daaf, haalde, zodra het schip er was, de kist op. In die kist zat een grote zak met tarwe en tussen de tarwe zaten eitjes verstoppt. Mijn vaders vader kreeg de eitjes, die was gedurende de hongerwinter heel ernstig ziek. Mijn vader maalde dan de tarwe tot meel, waar zijn moeder dan brood van bakte. Verder zat er nog wat groente en peulvruchten in de kist.



Omdat mijn vader te jong was om opgepakt te worden om te werk gesteld te worden door de Duitsers, was hij degene die in de rij

moest staan voor de gaarkeuken en de vieze, groene, zanderige erwtensoep die ze soep noemden. De soep werd vervoerd in een groot blik. Tot de dag van de vandaag heeft mijn vader een hekel aan erwtensoep. Op het netvlies van mijn vader staat nog steeds gegrift hoe de buurjongen, het deftige zoontje van de dokter, van de straat likte omdat hij zo'n erge honger had.

In die strenge koude hongerwinter zat mijn vader eerst nog met zijn dikke winterjas aan in de klas, maar al gauw moesten alle kinderen maar thuis blijven. Het werd heel stil op straat, toen. Op zijn autopetje crosste hij door heel Amsterdam, van de Admiraal De Ruyterweg naar de Dam en andere delen van de stad en dan weer terug. Mijn vader zag op één van zijn ontdekkingsreizen door de stad iets wat in zijn ogen vuurwerk hoog in de lucht was, hij vond het mooi. Dat er vervolgens een vliegtuig rokend, langzaam uit de lucht kwam vallen en ergens in de stad neerstortte, begreep hij pas later.

Hij herinnert zich nog goed dat hij, toen hij zeven was in 1942, hij difterie (kroep) kreeg. Quarantaine tijd voor de hele familie, zes weken niet de deur uit mogen want Jantje was besmettelijk. Dat Jantje op 2 november de cadeautjes voor zijn verjaardag kreeg

en op 3 november tegen zijn moeder zei: "mam ik voel me niet zo lekker".

Zei zij, "ga maar naar school, je mag straks met je nieuwe speelgoed spelen". Dat hij na school thuis kwam, dook hij gelijk in bed met de gordijnen dicht.

Toen hij zich de volgende dag nog niet lekker voelde heeft zijn moeder gauw de dokter gebeld. Dat de dokter kwam en difterie vaststelde, ging gelijk de quarantaine tijd voor de hele familie in. Gelukkig was er

op dat moment net een goed werkend vaccin. Jantje voelde zich na drie dagen alweer beter.

Mijn vader denkt nu dat er ook nu snel een vaccin komt. Net als toen.



En mijn vader had gelijk.

2. Mijn moeder

Mijn moeder mei 2020 in coronatijd zegt: “Ik kan me niet zo heel druk maken om de kindjes die nu niet naar school gaan en thuis opgehoekt zitten. Ik denk dat die winter dat ik niet naar school kon, erger was”. Zij heeft een paar sterke flashbacks aan de hongerwinter. Zoals de rauwe bruine bonen die als geleide-loze projectielen de keuken rondvlogen. Mijn moeder verwondert zich nog: hoe kon het dat we in dat kleine keukentje pasten? Het was echter de enige plek in huis waar ze niet bijna doodvroren en de kou niet helemaal in hun botten kroop.



Ik vroeg: “wie gooide naar wie?” Bleek het haar moeder te zijn die gooide. Ik ken mijn oma als een gedistingeerde, respect afdwingende dame. Niet iemand die ooit met rauwe bonen zou gooien. Oma trouwde pas na haar dertigste met mijn opa. Opa een tweede generatie zeer verlegen, Italiaanse gastarbeider, die voor zijn 30ste al kaal was. Voor oma een

beetje beneden haar stand, met die Italiaanse lawaaiige familie. Maar oma huwelijksrijp na de Eerste Wereldoorlog met twee oudere zussen en een flink tekort aan mannen, mocht zich gelukkig prijzen een man gevonden te hebben.

Mijn oma's oudste zus woonde bij hen in huis. Ik herinner me haar nog goed, een schriel dametje, de eeuwige ouwe vrijster, met angsten voor openbare toiletten. Mijn oma en haar zus werkten bij Hirsch, opa bij Brocades.

Mijn moeder geboren in 1940 had in die hongerwinter naar school gemoeten. Maar uitgemergeld en verzwakt als ze was, door altijd honger te hebben in haar nog korte leventje, kon als vierjarige niet op

haar benen staan. Oma duwde haar in een wandelwagentje van hot naar her. Vanaf de Da Costakade, helemaal naar Sloten, om wat ze nog hadden aan sieraden en wat textiel wat ze van Hirsch kregen, te ruilen voor eten. Of al rollend met tante en haar moeder in het wandelwagentje naar de dokter.



Bij de Bosboom Toussaintstraat sloeg tante af en werd mijn moeder naar de dokter gereden. Daar vloog de vierjarige krijsend onder de tafel. De enorme injectiespuit met de aanvullende vitamines tegen Engelse ziekte waren vreselijk pijnlijk. Mijn moeder zou overleden zijn aan de honger als de werkgever van haar vader geen

medicijnen had meegegeven. Mijn moeder vertelde, ik noemde het gaten, gaten in mijn handjes en voetjes. Van de andere zus van mijn oma, de diacones, kreeg ze prachtig geborduurde slofjes, om de verkleumde pijnlijke voetjes wat zachtheid en warmte te geven.



Mijn moeder is nu mantelzorger van mijn vader. Dit jaar hebben ze hun kroonjaar, mijn moeder wordt 80, mijn vader 85 en ze zijn samen 60 jaar getrouwd. Mijn moeder besloot weken voor onze premier dat ze in quarantaine moesten. De fysieke gezondheid van mijn vader is broos, maar ondanks dat houden ze de moed erin. Al had voor mijn vader de quarantaine niet gehoeven.

Als het mijn tijd is, is het mijn tijd, zei hij. Maar ze Zoomen, duo-Googlen en bellen erop los. En hoe verontwaardigd

mijn moeder ook was dat haar schoonzus de hele familie op bezoek had met Pasen, zette ze vorige week wel een heel creatief rekensommetje in de groepsapp. Wie durft een beetje dwars te zijn? Op zaterdag 9 mei of zondag 10 mei? “Wij mogen 2 mantelzorgers op bezoek hebben. Marjolein woont hier al. Zij kan boven zitten met 2 bezoekers. Wij beneden met 2 mantelzorgers. Boven komt stiekem naar beneden. Daar staat dan het volgende klaar: Wil jij ook weleens een beetje dwars zijn?



3. Kathleen pesten — over anders zijn en gezien worden

Soms komt een oude herinnering ineens terug

Dit is zo'n herinnering.

Over anders-zijn, projecties, en mijn moeder.

En over een meisje dat ik nooit vergat.

Kinderverhaal

Kathleen

Er was eens een meisje in de klas dat anders was.

Ze heette Kathleen. Haar kleren roken een beetje anders. En ze woonde in een groot, oud huis vol oude mensen - want haar ouders zorgden voor hen.

Sommige kinderen vonden haar gek. Of vies. Ze lachten haar uit. En één meisje, Anke, pestte haar elke dag.

Ik vond dat moeilijk. Want ik zag iets anders. Ik zag een huis vol verhalen. En een meisje dat zacht was van binnen.

Soms nam ik haar mee naar huis. Mijn moeder gaf haar thee en luisterde naar haar.

Ik vond dat mooi om te zien - hoe mijn moeder iets in haar raakte. En ik denk dat Kathleen het fijn vond, die warme aandacht van mijn moeder.

Maar later dacht mijn moeder iets raars: dat ik haar meenam zodat mijn moeder iemand had om mee te praten. Ze dacht dat ik dat voor háár deed.

Dat deed een beetje pijn. Want ik wilde gewoon aardig zijn voor Kathleen.

Op een dag gebeurde er iets naars. De hele klas rende achter Kathleen aan. Ze riepen dat ze weg moest. Zelfs mijn beste vriendin deed mee.

Ik voelde me verscheurd. Ik wilde helpen, maar ik was te laat.
Kathleen ging naar een andere school. En ik heb haar nooit meer
gezien.

Soms denk ik aan haar. Aan hoe makkelijk het is om iemand buiten te
sluiten. En hoe belangrijk het is om te zien wat erachter zit.

Misschien heb jij ook weleens iemand gezien die anders was.

Wat deed jij toen?



4. Ik weet niet hoe...

Beperkende overtuigingen. De meeste mensen hebben ze. En ze komen uit de gekste hoeken. En sommige heb je kort en andere draag je een leven lang mee.

Alweer lang geleden, dat mijn ex nog maar een paar maanden in Nederland was, probeerde hij als Israëli de Nederlandse taal te leren. Op een dag werd hij op zijn werk door collega's erop uit gestuurd om iets voor op het brood te halen. En bij de slager vraagt hij, op hun verzoek, om een "onsje gevulde koek". De slager ook wel in voor een geintje, antwoord: Dat is op, misschien heb ik dat morgen weer. Het duurde een aantal dagen voordat hij doorhad, dat de slager nooit een onsje gevulde koek zou hebben.

Eigenlijk vond hij het niet een echt leuk geintje. Maar als beperkende overtuiging had "een onsje gevulde koek", een heel kort leven.

Ik heb zelf een aantal beperkende overtuigingen, die ik al heel lang mee sjouw. Een tweetal zijn ontstaan dat ik een jaar of vijf, zes was. En ik kom er maar moeilijk vanaf.

De eerste is dat mannen altijd te moe zijn om wat voor je te doen en dat je ze met rust moet laten. Raar, ik weet het. Maar in die tijd, 1967, mijn moeder net bevallen van haar derde kind, vroeg zij aan mijn vader om klusjes te doen, als hij moe uit zijn werk kwam. En ze bleef maar op hem foeteren. Hier moest een plankje komen, daar een nieuwe lamp ingedraaid en ook moest er een traphekje komen. Iedere dag herhaalde ze de tirade, soms met enorme woede, dan weer smekend, omdat mijn vader de dingen die zij vroeg niet altijd direct afmaakte. Iedere dag was er wel wat. En ik zag dat mijn vader daar veel te moe voor was. En ik snapte niet dat ze zo lang op hem door bleef vitten. Ik snapte ook niet waarom ze dat zelf niet zag. Ik nam me voor dat als ik later groot was, ik zelf de lampjes zou indraaien en het traphekje zou ophangen. En dat deed ik ook. Ik vroeg mijn mannen weinig. Jaren later

bleek mijn vader, heel ernstige apneu te hebben en daadwerkelijk ook altijd moe te zijn. Ik had dat helemaal niet hoeven doortrekken naar alle mannen en ook niet hoeven denken dat mannen toch niet iets voor je zouden doen als je ze dat vroeg.

Het tweede wat ik in die tijd leerde, was niet op mijn "gevoel" te vertrouwen. Ik vroeg geregeld aan mijn moeder: "Heb je gehuild? Heb je verdriet?", maar mijn moeder ontkende dat. Keer op keer weer. Mijn ouders hadden bedacht dat je je sores niet met je kinderen deelt. Dus deed je opgewekt en vrolijk, als ouder, ook als je dat niet was. Ook beloofde mijn moeder ons ijsjes of ander lekkers om ons mee naar huis te krijgen. Om vervolgens, als we thuis waren, te ontkennen dat ze dat beloofd had. Daar kwam ik pas achter toen mijn kinderen klein waren en mijn moeder voorstelde om het zo te doen. En ja, het klopt kleine kinderen hebben een ander tijdsbesef. Als ze twee zijn is een jaar de helft van hun leven, dus eindeloos lang. Maar ik heb me vaak verward gevoeld, als ze weer eens ontkende dat ze iets beloofd had. En zelfs getwijfeld aan mijn verstand. Ook kwam ik er pas jaren later achter dat ze na de geboorte van haar derde kind, een postnatale depressie had gehad. En ze dus echt wel veel verdriet had, in die tijd.

Deze laatste beperkende overtuiging, "ben ik wel goed bij mijn verstand, kan ik wel vertrouwen op mijn gevoel?" Heeft heel lang zijn desastreus werk gedaan. Ik vecht er nog mee. Veel te vaak vertrouwde ik eerder de ander, dan mezelf. Uiteindelijk leerde ik noch een ander, noch mezelf te vertrouwen. En mensen noemde dat gebrek aan zelfvertrouwen. Wat ik ontkende, ik zei, ik weet niet wat ik aan anderen heb, maar ik weet precies wat ik aan mezelf heb. Maar een ander meer vertrouwen dan mezelf, is uiteindelijk ook een gebrek aan zelfvertrouwen.

En dan de titel van dit stukje "Ik weet niet hoe". Het was een liedje wat een vriend die bij me woonde steeds zong. Nu ik aan het verhuizen ben, vind ik her en der nog spullen van hem, een paar pantoffels in maat 50, een flesje Chanel, wat tijdschriften. En iedere keer als hij het

zong, werd ik van binnen een beetje boos. En dacht ik “Je weet best wel hoe”.

Kennelijk wist hij echt niet hoe. En pleegde zelfmoord. Ik denk niet dat de tekst speciaal bedoeld was voor mij, ik was niet de enige vrouw in zijn leven. Maar ik weet dat hij werkelijk niet wist hoe. Welk “hoe” zal ik nooit weten. Maar duidelijk is, dat hij echt niet wist “hoe”.

Beperkende overtuigingen kunnen je leven danig beïnvloeden. En door ze te doorbreken, kun je weer anders naar dingen kijken en nieuwe mogelijkheden zien. Maar volgens mij, kom je er nooit helemaal vanaf. Wat denk jij?

Paar regels van: “Ik weet niet hoe” Benny Neyman:

*Ik zou je liefde willen geven en met je samen willen leven
Winnen jouw vertrouwen en dan waanzinnig van je houden
Maar 'k weet niet hoe*

Oohohoo 'k weet niet hoe

Oohohoo 'k weet niet hoe

5. Goede voornemens en anorexia?

Ik schreef laatst een stukje tekst. Zo'n gedachte die 's nachts binnenkwam, van dit is iets waar ik wat mee moet:

Hoe mijn vader mijn anorexia verschijnselen de kop indrukte

Hij maakte een foto. Hij legde die naast de foto van de zomer ervoor. Waar ik vrolijk en gebruid op stond.

Hij zei, de meeste mannen vinden twee erwten op een plankje niet aantrekkelijk. Zo beschreef hij de nieuwe vorm die ik had. Die zien veel liever een vrouwelijke gezonde meid, waar ze gezellig mee uit eten kunnen. Hij beloofde mij een zonnebank, voor als ik weer wat aangekomen was. Die is er nooit gekomen.

Maar zijn woorden hadden wel effect. Ik hoorde de bezorgdheid in mijn vaders stem, ik wilde mijn vader niet bezorgd maken. Die twee foto's naast elkaar lieten me ook duidelijk zien dat ik er op de tweede foto slechter uit zag.

Het is wat ik mijn dochters vertel "je bent het mooiste als je lacht en maakt het niet uit hoe dik of dun je bent". Vrolijkheid is besmettelijk en mensen zijn graag in gezelschap van vrolijke mensen.

Toen ik dit verhaal deelde met een collega, was haar reactie:

Beetje onorthodoxe aanpak had je vader, die blijkbaar wel werkte. Wat natuurlijk fijn is. Maar wat is je boodschap precies?

Wat is het doel achter je doel?

Mijn vader deed, in 1977, managementcursussen en daarin werd aangeraden om te kijken naar wat iemand drijft. Waarom doet iemand wat hij doet? Hij stelde vast dat ik niet tevreden was met mijn uiterlijk. Hij wilde mij gezond en liet me zien dat ik prima was zoals ik was.

Voor mij ging het steeds dunner worden niet alleen over aantrekkelijk zijn. Het ging vooral over controle. Ergens de baas over zijn, al was het

maar over wat ik in mijn mond stopte, de vorm van mijn lijf. Als 16-jarige voelde het voor mij alsof iedereen wat over mijn leven had te zeggen, behalve ikzelf.

Mijn nieuwe voornemens zijn “Ruimte durven innemen. Vragen wat ik wil en weten wat ik wil. Bewust zijn van mijn invloed en keuzes. Weten dat ik ertoe doe”.

Al ga ik dat ruimte innemen niet letterlijk nemen ;-) Wat drijft jou? Wat zijn jouw goede voornemens?

Niet vergeten, dat als je een ‘nieuwe jou’ maakt, er een heleboel aan de oude jij is die het waard is om te behouden.

6. Mijn grootsheid en mijn kleinheid

Mijn grootsheid en mijn kleinheid – en alles daartussenin.

Nachtmonoloog, over betekenis, geloof en de angst voor grootsheid

Ik las dat de meeste geloven
een taal zijn van mensen die betekenis zoeken.

Maar misschien is het andersom.

Misschien is betekenis
ons geloof.

De manier waarop we onszelf geruststellen
dat het allemaal ergens toe leidt.

We zoeken iets om in te geloven,
zeggen ze.

Maar wat we eigenlijk zoeken
is iets wat ons niet verlaat.

Een plek waar het even niet pijn doet.

Waar niemand ons aankijkt op het moment dat we breken.

Dus scrollen we.

Niet om iets te vinden,
maar om iets te ontwijken.

De stilte.

De spiegel.

De herinnering aan wie ons het hardst heeft geraakt.

Want het zijn niet vreemden
die de wond slaan.

Het zijn degenen die dichtbij kwamen.

De moeder, de dochter,
de hand die ons ooit liefhad.

En dus zoeken we het ver weg
op een scherm, in een serie,
in andermans verhaal.

We noemen het afleiding,
maar het is bescherming.
Een dun laagje tussen onze huid en de waarheid.

En toch,
onder die laag leeft iets groters.
Niet de angst om klein te zijn,
maar de angst om groots te zijn.
Om voluit te voelen, te schitteren, te bestaan.

Want grootsheid vraagt moed
ze dwingt je om te blijven,
ook als het pijn doet.

Misschien is dat wat wakker worden betekent:
niet meer vluchten voor je eigen licht.

Zitten in de stilte,
en ademen.

Vijf minuten lang.
Tot je voelt dat je leeft.

Omarm al je ikken.
Ze zijn om van te houden.



Onze diepste angst

(naar A Return to Love – Marianne Williamson, 1992)

Onze diepste angst
is niet dat we tekortschieten.
Onze diepste angst
is dat we oneindig krachtig zijn.

Het is ons licht,
niet onze schaduw,
waar we het meest bang voor zijn.

We vragen ons af:
wie ben ik om briljant te zijn,
stralend, getalenteerd, prachtig?
Maar wie ben jij om dat níét te zijn?
Je bent een kind van het leven zelf.

Je klein houden
dient de wereld niet.
Er is niets verlichts aan jezelf verkleinen,
zodat anderen zich veiliger voelen naast jou.

We zijn geboren om te stralen
zoals kinderen dat doen.
Om iets zichtbaar te maken
van de glans die in ieder van ons leeft.
Niet in sommigen,
in iedereen.

En terwijl we ons eigen licht laten schijnen,
geven we anderen ongemerkt toestemming
om hetzelfde te doen.
Wanneer we bevrijd raken van onze angst,
bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf
ook de mensen om ons heen.

DEEL II — De huid waarin ik woon

7. Onvolmaakt volmaakt

Ik dacht altijd dat vertrouwen betekende dat je gelooft dat het goed komt. Dat er uiteindelijk een goede afloop wacht.

Maar hoe ouder ik word, hoe minder zeker ik daarvan ben.

Sommige mensen worden niet beter. Sommige relaties houden op. Sommige dromen komen niet uit.

En sommige verliezen draag je langer mee dan je ooit had gedacht.

Toch had iemand laatst een andere kijk op vertrouwen. Misschien, zei hij, heb je meer vertrouwen dan je denkt. Dat bleef hangen.

Want als ik terugkijk op mijn leven, zie ik niet iemand die erop vertrouwt dat alles goed komt.

Ik zie iemand die, soms aarzelend en soms met vallen en opstaan, telkens weer een manier vindt om verder te leven.

Om lief te hebben. Om nieuwsgierig te blijven. Om betekenis te zoeken.

Misschien is vertrouwen soms veel eenvoudiger dan ik dacht. Misschien is vertrouwen niet herkenbaar als vertrouwen, omdat het eruitziet als gewoon doorgaan met leven.

Ondanks alles wat je inmiddels weet.



8. Wat doe jij allemaal om in een confectiemaatje te passen?

Mijn voet wordt straks 'smaller gemaakt', zodat ik weer in gewone schoenen pas. Een stukje van mij wordt "afgehakt" tot de norm. Het raakt een oud verhaal: hoe vaak heb ik mezelf kleiner gemaakt om in iemands malletje te passen?

Als kind was er nooit keuze. Eén paar, lelijk, maar in mijn maat. Later koos ik zelf, maar de norm koos mee. Smalle neuzen, smalle leest. Jarenlang liep ik letterlijk in een vorm die niet voor mij bedoeld was. De bult is nu echt; de pijn is echt. Ik kan al jaren geen gewone schoenen aan. Portugese slofjes redden me. Dansen doet na twee uur pijn.

Hetzelfde verhaal, met kleding. Maten die niet bestaan, modellen die niet kloppen. En als er dan één past, is hij vaak lelijk. Dus dan maar een grotere maat en de schaar erin.

Het malletje bestaat niet alleen uit leer en beugelstaal. Het zit ook in verwachtingen: droomvrouw, droommoeder, droomwerknemer. Ik ben vaker het malletje gaan dienen dan mezelf. Tot ik merkte: wat niet paste, werd er figuurlijk afgehakt. En wie blijf je dan over?

Deze operatie wordt geen gevecht tegen de norm, maar een keuze voor mijn lijf. Niet omdat ik moet passen in de confectie. Maar ik wil weer kunnen lopen zonder natte voeten te krijgen als het regent en dansen zonder pijn.

Dat je ergens buigt, schuift, aarzelt... om maar binnen de lijntjes te vallen?

Welke slimme manieren heb jij gevonden om jezelf trouw te blijven in een wereld die zo graag naar confectie grijpt?

9. Er zit een vrouw in het zand

Er zit een vrouw in het zand. Haar handen maken torentjes, muurtjes, een grachtje dat steeds weer instort en opnieuw wordt gemaakt.

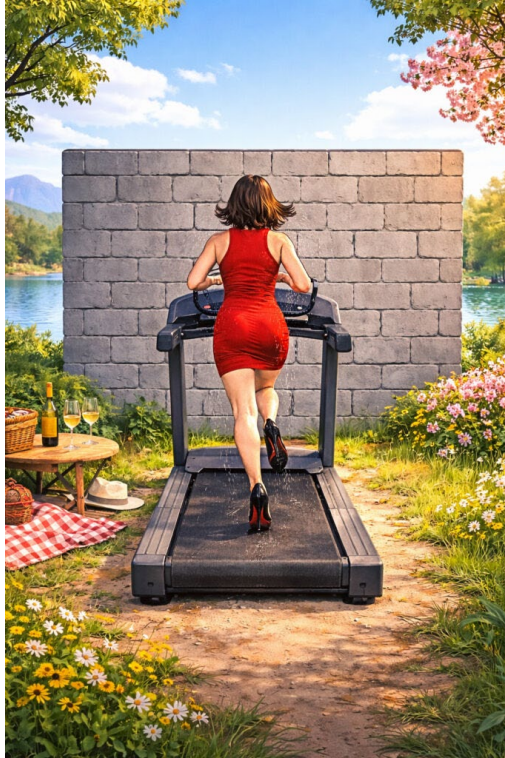
Naast haar een kind. Vol overgave. Zand op haar knieën, haren in de war, een lach die nergens aan twijfelt. “Hier komt de deur,” zegt het kind. En zonder te kijken of het goed is, drukt ze haar duim in het torentje. De vrouw glimlacht. Ze doet mee. Vormt een dakje, veegt iets glad. En ergens, heel licht, schuift er iets tussen haar en het moment. Alsof er iemand achter haar staat. Niet zichtbaar. Maar voelbaar. Kijkt ze wel goed? Doet ze het wel leuk genoeg? Is ze zoals een oma hoort te zijn? Haar schouders spannen een beetje aan. Haar handen worden net iets voorzichtiger. Het kind merkt het niet. Die bouwt door. Praat. Lacht. En dan, heel even, voelt de vrouw iets anders. De warmte van de zon op haar rug. De kleine hand naast de hare. Het zand dat door haar vingers glijdt. Ze kijkt naar het kind. Niet naar hoe ze het doet. Niet naar of het goed is. Gewoon... naar haar. En iets in haar zakt een beetje. Alsof die onzichtbare ogen even weggijken.

Of misschien... minder belangrijk worden. Ze haalt adem. “Zullen we er nog een toren bij maken?” vraagt ze. Het kind knikt enthousiast. En zonder het perfect te willen doen, zet ze haar hand weer in het zand.



10. Alsof het nooit genoeg is

Ik dacht dat het lichter zou worden. Maar ik ben nog steeds aan het rennen. Niet vooruit. Maar om te bewijzen dat ik ertoe doe. Alsof het nooit genoeg is. Misschien gaat het niet om hoe hard ik loop. Of hoe hard ik mijn best doe. Misschien... mag ik er al zijn. Precies zoals ik nu ben.



11. Wat is dat toch met eigen wijsheid?

Ik zie het bij mijn kleindochter.

“Eigen,” zegt ze. En ze bedoelt: ik wil een eigen stoel. Niet op schoot.

“Zelf,” zegt ze. En ze bedoelt: ik doe het zelf. Jij hoeft het niet voor mij te doen.

Nog geen twee jaar oud. En als we samen spelen en het sterretje niet door het juiste gaatje wil, slaat ze erop. Hard. Alsof ze het wil dwingen.

Ik herken dat gebaar. Dat ongeduld. Dat willen dat iets lukt.

In haar zie ik iets van mezelf. Iets dat vooruit wil. Iets dat niet loslaat. Dat stille, geconcentreerde proberen. Steeds opnieuw.

Misschien is dát eigen wijsheid. Geconcentreerd proberen. En soms gewoon doorduwen.

Ik hou van haar. En van mijn eigen wijsheid.



DEEL III — Liefhebben is ook maar mensenwerk

12. Intimiteit

Ik dacht altijd dat ik ongeveer wist wat intimiteit betekende. Dat bleek al een tamelijk optimistische aanname. Is intimiteit seks? Soms wel, denk ik.

Maar je kunt seks hebben die nauwelijks intiem voelt. En je kunt met iemand op een bank zitten, niets zeggen en je buitengewoon dichtbij voelen.

Is intimiteit alles tegen elkaar kunnen zeggen? Ook dat weet ik niet.

Ik geloof eigenlijk helemaal niet dat we alles tegen elkaar hoeven te zeggen.

Als ik twintig jaar met iemand samen ben en op een feestje ineens buitengewoon gecharmeerd raak van een andere man, moet ik dat dan thuis melden?

Misschien niet. Niet iedere beweging in mijn binnenwereld hoeft onmiddellijk gemeenschappelijk bezit te worden. Soms is iets vluchtig. Morgen is het verdwenen. Waarom zou eerlijkheid betekenen dat ik jou pijn moet doen met iedere gedachte of aantrekkingskracht die door mij heen trekt?

Maar ergens verandert er iets wanneer die andere persoon belangrijk voor me begint te worden.

Wanneer ik naar contact verlang. Dingen ga verzwijgen. Wanneer mijn gevoelens voor jou veranderen. Of wanneer ik merk dat er tussen óns iets verschuift.

Dan voelt zwijgen ineens anders.

Misschien is een stukje intimiteit wel:

niet alles hoeven vertellen, maar de ander ook niet buiten de belangrijke veranderingen in je binnenwereld houden.

Maar daarmee ben ik er nog lang niet. Intimiteit zit ook in een lichaam dat je kent. In aangeraakt worden zonder dat het ergens naartoe hoeft. In verlangen. In samen lachen om iets wat niemand anders begrijpt. In durven zeggen dat je bang bent.

Misschien zelfs in boos kunnen zijn zonder onmiddellijk bang te worden dat daarmee de liefde verdwijnt.

In verzorgd worden wanneer je ziek bent. In samen stil kunnen zijn. In gezien worden op een moment waarop je helemaal niet op je mooist bent.

En misschien zit er ook intimiteit in vrijheid. In weten dat je niet alles van elkaar hoeft te zijn.

Ik weet het eigenlijk niet. Misschien is intimiteit helemaal niet één soort nabijheid.

Misschien is het een verzamelwoord voor de verschillende manieren waarop we iemand toegang geven tot onszelf.

En zelfs die zin voelt alweer te netjes. Want wat betekent toegang geven dan?

Misschien is dat precies waarom ik erover blijf nadenken.

We zeggen gemakkelijk: “Ik mis intimiteit.”

Maar misschien zou de interessantere vraag zijn: “Wat mis je dan precies?”

Want pas bij het antwoord daarop begint het woord iets te betekenen.

13. Praten wordt overschat

Dat denk ik regelmatig

Niet omdat ik vind dat we onze mond moeten houden. Integendeel. Maar we lijken soms te geloven dat als mensen maar genoeg communiceren, relaties vanzelf beter worden.

En hoe langer ik erover nadenk, hoe minder ik daarvan overtuigd ben. Want vóór ik jou kan vertellen wat ik nodig heb, moet ik het zelf eerst weten. Dat klinkt gemakkelijker dan het is.

Soms denk ik dat ik iets nodig heb en ontdek ik pas jaren later dat het over iets anders ging. Ik dacht misschien dat ik samen op vakantie wilde. Natuurlijk wilde ik dat ook. Maar misschien zat daaronder iets veel groters: zie jij mij eigenlijk in jouw toekomst? Maak jij plannen waarin ik voorkom?

En dan moet ik dat vervolgens ook nog zó vertellen dat jij ongeveer hoort wat ik bedoel. Ook dat blijkt geen vanzelfsprekendheid.

Ik heb inmiddels meer dan eens ontdekt dat ik er heilig van overtuigd was dat ik iets verteld had, terwijl het volledige gesprek kennelijk alleen in mijn eigen hoofd had plaatsgevonden.

Andersom gebeurt het ook. Iemand vertelt iets en ik hoor er iets in, wat helemaal niet gezegd is. Niet omdat ik slecht luister, maar omdat mensen voortdurend betekenis toevoegen. We luisteren met alles wat we al weten, vrezen, hopen en hebben meegemaakt.

Misschien is dat wel waarom misverstanden in films en series soms zo irritant herkenbaar zijn. Als kijker weten we alles. We hebben hem tegen zijn broer horen zeggen dat hij van haar houdt en haar tegen haar vriendin horen zeggen dat ze op hem wacht.

En ondertussen denken we: Praat. In godsnaam. Met elkaar.

Maar de personages weten niet wat wij weten. In het echte leven zijn wij die personages. En zelfs als we eindelijk praten, zijn we er nog niet.

Want wat bedoel jij eigenlijk wanneer je zegt dat je een relatie wilt?

Exclusiviteit? Vrijheid? Samen plannen maken? Seksuele intimiteit? Een eigen leven houden? Er zijn wanneer het moeilijk wordt? Elkaar kiezen?

We gebruiken hetzelfde woord en kunnen ondertussen naar behoorlijk verschillende levens verlangen.

Misschien is goede communicatie daarom minder vaak: “Ik heb het toch duidelijk gezegd?”

En vaker: “Wat heb jij mij eigenlijk horen zeggen?” Of: “Wat betekent dat woord voor jou?”

En dan komt misschien het moeilijkste. Stel dat we elkaar uiteindelijk wél goed begrijpen. En jouw antwoord niet het antwoord is waarop ik hoopte.

Dan is de volgende vraag misschien niet meer wat jij bedoelt. Maar wat ik ermee wil. Misschien begint daar wel een heel ander gesprek. Niet meer met jou, maar met mezelf.



14. Dansen op de vulkaan

Mijn moeder maakte zich na Tsjernobyl minder zorgen dan de meeste mensen. We aten gewoon nog af en toe tomaten.

“Een beetje Tsjernobyl is goed voor je immuunsysteem,” zei ze dan.

Ik moest eraan denken toen ik hoorde over PFAS in eieren. Ik wil best weten wat de risico's zijn. Ik lees erover. Luister ernaar. Neem nieuwe inzichten serieus.

Maar ik merk ook dat ik niet voortdurend wil leven vanuit wat er allemaal mis kan gaan.

Er zijn mensen die vooral kijken naar wat verloren dreigt te gaan. En er zijn mensen die blijven kijken naar wat er, ondanks alles, nog groeit, bloeit en mogelijk is.

Ik herken mezelf meer in die laatste groep. Niet omdat ik problemen wil ontkennen. Maar omdat ik niet opgeslokt wil worden door zorgen over morgen.

Terwijl er vandaag ook nog een gesprek is. Een wandeling. Een dans. Een kleinkind.

En soms gewoon een tomaat.



15. Als het schuurt

Als het schuurt, denk ik: dit is het moment, waarop het misgaat. Dus ga ik alvast, zachtjes, voordat iemand anders dat doet. Alsof ik de pijn kan voor zijn, door haar zelf te kiezen. Maar ergens weet ik, dit is geen waarheid. En misschien, heel misschien, is blijven niet, dat ik alles moet verdragen. Maar dat ik, heel even langer, aanwezig durf te zijn. In wat nog niet zeker is. En dat ik ooit ontdek, dat ik niet meteen verdwijnen, als het schuurt.

En eigenlijk zijn het twee herinneringen. De één zegt: ga op tijd weg, voorkom de pijn. De ander fluistert: ik ben ooit te lang gebleven, en dat deed ook pijn. Dus misschien zit het niet in blijven of gaan, maar in hoe ik blijf. Blijven terwijl ik nog kan ademen, nog kan voelen wat iets met me doet, zacht blijf voor mezelf, en mezelf niet hoeft te overtuigen dat iets oké is als dat niet zo is.

16. De stilte die niet rustig is

Geen angst. Geen boosheid. Geen paniek. Alleen een vriendelijk gezicht. Want dat hebben sommigen van ons als kind geleerd: niet lastig zijn, niet moeilijk doen, niet voelen.

Wat van buiten kalm lijkt, is van binnen soms zó dapper. Ik schreef er een klein verhaal over. Voor iedereen die zich herkent in sterke schouders en stille stormen.

Soms zeggen mensen dat je zo rustig bent. Dat je zo sterk blijft, zo kalm, zo beheerst. En van buiten lijkt dat ook zo. Een vriendelijk gezicht, geen trilling in de stem, geen spoor van paniek.

Maar vanbinnen... is het soms één grote verstijving. Niet omdat je niets voelt, maar omdat je té veel voelt.

We hebben het geleerd, vroeger. Niet boos worden. Niet bang zijn. Niet moeilijk doen. Gewoon netjes en lief blijven. En dus sloten we de deur naar onze emoties. Voor anderen. En uiteindelijk ook voor onszelf.

Dat is bevroren. Een beschermingsmechanisme dat ooit nodig was om niet om te vallen. En dat nu lijkt op rust. Maar eigenlijk zegt het: stil... eerst overleven.

Wat ik mooi vond in een gesprek laatst, is dat iemand boosheid juist benoemde als kracht. Boosheid betekent: ik voel weer ik leef ik beweeg. Misschien is het herstel wel dit: heel zachtjes de deur weer op een kier zetten.

Niet ineens alles laten binnenstromen. Maar jezelf toestemming geven om weer iets te voelen, en dat niet te verstoppen.

Kalmte hoeft geen masker te zijn. Rust mag echt rust worden. En dat begint met het herkennen van dat stille, bevroren stukje in jezelf. Dat ooit zo dapper heeft gezorgd dat jij bleef staan.

17. Welke aannames maak jij?

Wat is jouw eerste aanname?

Ze zit met haar make-up. Midden in een overleg.

Opvallend gekleed. Verzorgd. Alles op orde.

En dan hoor je iemand anders zeggen:

“Ze leidt af. Ze doet straks weer alsof ze niet kan werken.”

Terwijl je het ook anders kunt zien.

Misschien is het geen masker.

Misschien is het een manier om zichzelf bij elkaar te houden.

Om nog een beetje regie te voelen.

Om te laten zien: ik ben er nog.

We kijken allemaal door onze eigen bril.

En die bril zegt vaak meer over ons, dan over de ander.

Misschien begint het daar.

Niet met minder kritisch zijn.

Maar met zachter kijken.



18. Over vrouwen, series en elkaar écht zien

Maar wat als we ook onze worstelingen, vergissingen en inzichten delen? Dit is een poging om dat te doen - over hoe we elkaar soms kwijtraken, en weer kunnen vinden.

Soms zijn maar een paar woorden genoeg om te voelen: ik ben niet alleen. Mijn collega kijkt Modern Family opnieuw en herkent de woorden van Gloria.

“Ik treuzel niet omdat ik dom ben, maar omdat ik elke zin moet vertalen. Jij ziet mijn twijfel, maar niet hoe slim ik ben in mijn eigen taal.” - Gloria

Mijn collega vertelt hoe ze haar schoonfamilie ooit onderschatte, simpelweg omdat ze geen goed Nederlands spraken. Door het contact met hen beseftte ze hoe onterecht dat was. Ze schaamt zich nu - alsof ze met die ene gedachte al mensen pijn deed.

Vrouwen in de jeugd van hun ouderdom - kwetsbaar én krachtig. In North of North zie ik het gedrag van de moeder - ongemakkelijk en op het eerste gezicht ongepast. Ik huil wanneer ze haar dochter vertelt wat haar is overkomen. Soms zijn we onbedoeld zo vreselijk wreed tegen elkaar.

Al is het maar door vrolijk tegen een vriendin te zeggen: “Oh wat leuk, hier hoor je thuis!” Ze kijkt me gekwetst aan: “Echt niet. Dit is net zo’n studententent.”

In de steek gelaten worden kent veel vormen. Maar vaak komt het neer op hetzelfde verlangen: gehoord en gezien worden voor wie je echt bent.

Op social media lijkt het soms alsof alles altijd goed gaat. Maar in het echte leven worstelen we allemaal. Door onze verhalen te delen, kunnen we elkaar vinden - in begrip, in troost.

19. Maestro in blue. Het begon als een liefdesverhaal...

Het begon als een liefdesverhaal...

Je kent ze wel, die beelden van zonovergoten dorpen, lachende gezichten, gezellige maaltijden aan lange tafels. Zo begint de Griekse Netflix-serie Maestro in Blue. Een prachtige façade van warmte en verbondenheid.

Maar onder de oppervlakte, in de hoeken waar het licht niet komt, is er angst, gehoorzaamheid, een collectief zwijgen. Langzaamaan zie je hoe het kwaad in het dorpsleven is geworteld. Angst dwingt tot gehoorzaamheid en wordt een gevaarlijk wapen. Toch zoeken mensen, ondanks alles, hun eigen weg.

Herken je dat uit je eigen opvoeding? Ik leerde gehoorzamen. Niet als een keuze, maar als een overlevingsstrategie. Ik voegde me, paste me aan, slikte mijn emoties in. Vooral: niet te veel ruimte innemen. Niet te veel lawaai maken.

Mijn ouders deden, op hun manier, wat ze dachten dat goed was. Mijn vader gaf geen complimenten, omdat hij wist hoe pijnlijk het was om ze ooit niet meer te krijgen. Hij dacht ons zo te beschermen tegen teleurstelling. Mijn moeder leerde ons gehoorzaam te zijn en vooral geen lawaai te maken. Bang om de burens te ergeren.

Het had tijd nodig voordat ik begreep dat ik niet altijd op mijn hoede hoeft te zijn. Dat de wereld niet vergaat als ik zeg wat ik echt denk of voel. Dat ik om geliefd te zijn niet alleen mijn beste kant hoeft te laten zien.

Wat daarbij hielp, was dat mijn vader veranderde. Hij had oprecht gedacht dat hij tijd van leven had om eerst een strenge vader te zijn en later, als we volwassen waren, een andere relatie met ons op te bouwen.

Maar het leven besliste anders. Het plotselinge overlijden van mijn tienerzusje in 1989 schudde hem wakker. Hij besloot een ander soort

vader te zijn, een ander soort man. Met meer bescheidenheid en meer liefde benaderde hij ons. Hij hielp waar hij maar kon. Hij bouwde en knutselde, leende ons geld, sprak liefdevolle complimenten uit en zoveel meer.

Wonderbaarlijk toch, hoe flexibel de menselijke geest is? Hoe we ons kunnen aanpassen zodra we de noodzaak inzien? Onze geschiedenis hoeft niet te bepalen wie we zijn of blijven.

20. Liever een mooi leven met bedrog

Van het weekend keek ik de meeslepende Italiaanse miniserie Inganno (Bedrog). In deze serie raakt de steenrijke zestigjarige Gabriella stapelverliefd op de jonge en knappe Elia, die halverwege de dertig is. De relatie is turbulent, vol passie en... bedrog.

Het laatste shot van de serie: een gezamenlijk diner, met haar beste vriendin, getrouwd met haar ex, samen met haar zoon, haar wilsonbekwaam hadden proberen te verklaren. De man van 38 die ze lief heeft, en haar haar geld afhandig wilde maken. Allemaal samen.

Eindigt met een controversiële, maar intrigerende quote die me aan het denken zette:

Liever een mooi leven met bedrog. Dan een leven vol teleurstellingen.

Een gedurfde uitspraak, maar ook een uitnodiging tot een ander perspectief: het idee dat je van mensen kunt blijven houden, zelfs als ze je hebben teleurgesteld of bedrogen.

Verwachtingen en perfectie

We hebben allemaal verwachtingen: van onszelf, van anderen, van het leven. We willen graag geliefd worden, bewondering oogsten, misschien zelfs perfect overkomen.

Bij een eerste ontmoeting doen we allemaal ons best om onszelf van onze beste kant te laten zien. We kiezen onze mooiste kleren uit, verdoezelen onze wallen, en als we niet uitgeslapen zijn, doen we alsof.

Soms gaan we zelfs verder. We leuken onze verhalen wat op, we verzwijgen details of geven een draai aan de waarheid. Misschien zelfs om indruk te maken of om iets te krijgen wat we heel graag willen. Wie durft te zeggen dat hij altijd honderd procent eerlijk is geweest?

Mildheid voor imperfectie

Bedrog of teleurstellingen worden beter te verdragen als je bereid bent te zien waar ze vandaan komen. Als je begrijpt dat niemand perfect is - jijzelf ook niet.

Wat mij gelukkig maakt, is wanneer iemand mij accepteert zoals ik ben. Ook als ik op de bank zit in mijn comfy kleren, zonder make-up. Wanneer ik nog steeds lief word gevonden, zelfs met al mijn minder goede kanten.

Een leven vol mooie verbindingen, ondanks de gebreken.

Misschien is dat wel de essentie van la dolce vita, het zoete leven. Daar kunnen we van de Italianen nog wat van leren. Zelf neem ik het leven vaak veel te serieus.

21. Droomvrouw

Ik houd van zijn humor, zijn vastberadenheid. De wijze waarop hij zijn doelen bereikt. Ik bewonder hem daarvoor tot de dag van vandaag. Hij gelooft in mij en maakte dat ik dingen deed waarvan ik zelf niet wist dat ik ze kon. Hij daagde me uit, maakte dat ik meer werd dan ik was.

Droomvrouw, zijn droomvrouw en dat wilde ik ook graag zijn. Dus ik deed mijn best te voldoen aan dat beeld dat hij van zijn droomvrouw had. Maar ik paste steeds minder goed in dat malletje. En wat niet in het malletje paste hakte hij er het liefst zonder pardon af.

Op een gegeven moment was ik mezelf kwijt. En dacht “waar ben ik nou?” Dat ik om ruimte vroeg om mezelf te zijn, dacht hij dat ik hem bedroog. Volgde me, zette “spyware” op mijn computer en ging zelfs mee de hond uitlaten, wat hij eerder nooit deed.

Ik voelde me verstikt en niet langer mezelf en vertrok. Dat hij vervolgens beweerde dat ik de liefde van zijn leven was en hij me nodig had. Was dat een complete verrassing, daar had ik die laatste jaren helemaal niets van gemerkt.

Het duurde lang voordat ik begreep dat door te vertrekken, ik niet een mislukking was. Dat je hoe dan ook jezelf steeds opnieuw moet uitvinden. En dat je altijd kunt kiezen. Ook dat je weg kunt gaan als je alles geprobeerd hebt en je het echt niet meer naar je zin hebt.

Ik weet, ik wil nooit meer iemands droomvrouw zijn.

NB Eerlijk gezegd, deed ik zelf ook verwoede pogingen om van hem mijn droomman te maken. Door eindeloos zelfhulpboeken te lezen en de kennis daaruit met hem te delen. Door hem steeds weer te vertellen dat zijn woedeaanvallen contraproductief zijn. Het bracht bij hem geen enkele verandering teweeg.

22. Wat ben je liever authentiek of aardig?

Afgelopen zondag bouwde mijn vriend samen met een collega-boer een dam. Het was een prachtige, zonnige dag. Aan het eind van de dag vroeg ik hem: Wat doe je liever, een dam bouwen of een stukje met mij fietsen? Zijn antwoord: Een dam bouwen.

Toen ik dit verhaal aan een collega vertelde, reageerde hij met een glimlach: Bij mij zit er nog een dun laagje beschaving. Als mijn vrouw dat zou vragen, zou ik haar niet vertellen dat ik liever naar mijn klusschuur ga om iets te maken, maar eigenlijk is dat wel zo.

Dit zette me aan het denken. Hoe vaak gedragen we ons zoals we denken dat het hoort, omdat we de ander niet willen kwetsen? Hoe vaak verwachten we dat anderen hetzelfde doen? En raken we teleurgesteld als ze dat niet doen?

Vaak denken we dat we mensen een plezier doen door hun verwachtingen te vervullen. We blijven dat doen, omdat we de waardering voelen. Maar wat gebeurt er als dat gedrag niet écht klopt met wat we willen?

Ik moest denken aan het verhaal van mijn schoonvader. Jarenlang maakte zijn vrouw bij feestelijke gelegenheden een specifiek Israëliisch gerecht dat uren moest sudderen. De eerste keer dat ze het maakte, prees hij haar uitvoerig om het heerlijke eten. Maar eigenlijk vond hij het helemaal niet lekker. Toch bleef ze het voor hem maken, keer op keer. Hij bleef het eten, keer op keer. En nooit vertelde hij haar hoe hij er echt over dacht.

Er zijn talloze trainingen om beter te leren communiceren - assertief, geweldloos, doelgericht - maar toch blijft het een uitdaging. Want hoe vertel je iemand op een liefdevolle manier dat je iets anders ziet of liever anders wilt, zonder de verbinding te verliezen?

Mijn vriend had bijvoorbeeld kunnen zeggen: Ik bouw heel graag aan een dam, maar als die klaar is, lijkt het me fijn om iets met jou te doen.

Mijn schoonvader had kunnen zeggen: Je hebt heerlijk gekookt en ik waardeer de aandacht en moeite die je erin hebt gestopt. Toch vind ik dat lang gesudderde gerecht niet zo lekker.

Maar misschien had ik zelf ook anders kunnen luisteren. De toon waarop mijn vriend zijn antwoord gaf, was vriendelijk. Dat maakte het minder zwaar. Toch voelde ik het anders, omdat ik twijfels toeliet: twijfels over zijn liefde, over mijzelf. Ik reageerde vanuit een gevoel van tekort, alsof zijn eerlijkheid iets was dat me raakte. Terwijl hij eerlijk was, zonder slechte bedoelingen.

Hoe zou ik hebben gereageerd als ik vanuit vertrouwen had gehandeld? Vanuit het besef dat er genoeg is: genoeg liefde, genoeg tijd, genoeg ruimte voor iedereen? Zou ik dan dezelfde vraag hebben gesteld? Of misschien anders hebben geluisterd?

Misschien ligt de echte uitdaging wel om te zeggen wat je echt denkt én liefdevol te blijven.

23. Dat vind ik niet leuk

Hoe creëren we meer ontspanning en bewustwording in contact met elkaar?

We willen allemaal graag het juiste doen, maar het lijkt soms steeds lastiger te worden. Mag een schouderklopje nog wel? Kunnen we elkaar nog aanraken of persoonlijke vragen stellen zonder spanning te voelen?

Soms schiet ik in de kramp. Het lijkt alsof er nauwelijks nog ruimte is om spontaan te zijn in het contact met anderen. Dat vind ik jammer.

Neem mijn kleindochter, het meest schattige en welbespraakte peutertje dat je je maar kunt voorstellen. Ze houdt van knuffelen, maar niet de hele dag door.

In de bibliotheek gebeurde onlangs iets dat me aan het denken zette: Een even schattig klein jongetje liep met een brede glimlach op haar af, klaar om haar te zoenen. Mijn kleindochter duwde hem bozig weg.

Mijn dochter greep in en zei: ‘Je hoeft niet te duwen of boos te worden. Je kunt ook gewoon zeggen: “Ik vind het niet leuk.”’

Bij een volgende poging van het jongetje zei mijn kleindochter netjes: ‘Ik vind het niet leuk.’ Hij begreep het en deed een stapje terug, nog steeds glimlachend.

Ik bleef erover nadenken: Wat als we in contact met elkaar vaker uitgaan van goede bedoelingen? Wat als we leren om eerlijk aan te geven wat we willen, zonder meteen bang te zijn voor afwijzing of ongemak?

Misschien kunnen we simpel beginnen. Als je twijfelt of een aanraking of opmerking gepast is, vraag het dan gewoon:



‘Mag ik je een schouderklopje geven? Je hebt het verdiend.’

‘Mag ik je even knuffelen? Je ziet eruit alsof je daar behoefte aan hebt.’

‘Is het goed als ik dit voor je doe?’

‘Mag ik je een persoonlijke vraag stellen?’

En stel je voor dat de ander zich vrij voelt om eerlijk te antwoorden met: ‘Nu liever niet’, of juist: ‘Ja, graag!’. Zou dat niet helpen om meer ontspanning en duidelijkheid te creëren?

In plaats van steeds meer regels en beleid, kunnen we misschien beter het gesprek aangaan. Wat denk jij dat nodig is om meer vertrouwen en verbinding te voelen in contact met anderen? Laten we kijken hoe we er samen uitkomen.

24. En ik dan?

Moet ik oppassen wie er in de buurt is als ik een complimentje geef? Als moeder merkte ik dat als ik: Tegen het ene kind zei dat ze er mooi uitzag het andere kind sip begon te kijken.

Ik probeerde later dat soort complimentjes te geven als ik alleen was met dat ene kind.

Het was zeker niet mijn bedoeling om het andere kind een rot gevoel te geven.

Toch gebeurde dat.

Ik heb zelf op een kinderachtig momentje wel eens gevraagd: En ik dan?

Waarop het nonchalante antwoord van de leidinggevende kwam: Jij kan dat, jij weet best dat je daar goed in bent. Jou hoeft ik dat niet te zeggen.

Waar, maar als jij een ander de hemel in prijst, voel ik me ineens heel ongelukkig.

Denk ik weer eens dat ik niet goed genoeg ben.

Oké ik ben geen kind meer. Theoretisch volwassen en oud genoeg om voldoende vertrouwen in mezelf te hebben.

Hoe zie jij dat? Is het een probleem of is het alleen maar mijn probleem?

Complimentjes geven aan één iemand, als meerdere mensen het werk hebben gedaan?

25. Het verraad

Het verzwijgen zelf was eigenlijk heel simpel.

Maar wat daarna gebeurde, werd allesbehalve simpel.

Er kwamen verzekeringen bij. Advocaten. Uiteindelijk zelfs de rechtbank. Er ontstonden verhalen over wat er gebeurd was, wie wat had gezegd en wie wat wist. En pas achteraf ontdekte ik dat er dingen waren gebeurd en besproken waar ik niets van wist.

Dat was uiteindelijk veel ingrijpender dan het verzwijgen zelf.

Want iemand die dichtbij mij stond had informatie voor mij achtergehouden.

Niet om mij kwaad te doen. Integendeel. Volgens mij dacht hij dat hij het goede deed.

Maar goede bedoelingen maken niet automatisch dat iets goed voelt.

Ik weet nog hoe alleen ik me in die periode heb gevoeld. Misschien wel eenzamer dan ooit daarvoor. Niet omdat er niemand om me heen was, maar omdat ik niet meer wist of de werkelijkheid die ik kende ook de werkelijkheid was die anderen kenden.

Er waren gesprekken geweest waarvan ik niets wist.

Dingen gezegd die mij niet waren verteld.

Beslissingen genomen over wat ik wel en niet hoefde te weten.

En dat voelde als verraad.

Ik denk dat ik toen iets ben gaan begrijpen over vertrouwen.

Vertrouwen betekent voor mij blijkbaar niet alleen dat ik geloof dat iemand mij geen kwaad wil doen. Het betekent ook: **laat mij zelf weten wat er aan de hand is.**

Bepaal niet voor mij welke informatie ik aankan. Bescherm mij niet door een stukje van de werkelijkheid weg te laten. Geef mij de kans zelf te kijken, zelf te denken en zelf te beslissen wat ik ermee doe.

Lang heb ik gedacht dat dit vooral bij die ene ingewikkelde geschiedenis hoorde.

Maar ik herken het mechanisme nog steeds.
Soms in iets heel kleins.
Op mijn werk bijvoorbeeld:

Vertel het maar niet aan de andere collega's. Dat jij wel bij dat gesprek voor schaal negen mag zijn.

Het stelt nauwelijks iets voor. En toch gebeurt er onmiddellijk iets.

Er ontstaat een binnenkant en een buitenkant.
Mensen die weten.
Mensen die niet weten.

En blijkbaar ben ik daar gevoelig voor geworden.
Niet omdat ik denk dat iedereen dingen verzwijgt of liegt. Misschien is wantrouwen veel subtieler dan dat.
Misschien ontstaat het wanneer je hebt ervaren dat mensen met de beste bedoelingen kunnen besluiten dat jij niet het hele verhaal hoeft te kennen.
Dan leer je opletten.

Je hoort niet alleen wat iemand zegt, maar ook wat er níét wordt gezegd. Je kijkt naar wat er achter een opmerking zou kunnen zitten. Je vraagt je af of er nog een gesprek is geweest waar jij niets van weet. Misschien is dat ook een harnas.
Geen metalen pantser. Geen dikke muur.
Maar waakzaamheid.

Goed kijken. Goed luisteren. Proberen te begrijpen hoe de radertjes achter de zichtbare werkelijkheid draaien.
En zo'n harnas is lastig uit te trekken. Want ooit had je er iets aan.

Alleen weet je later niet altijd meer wanneer je het nog nodig hebt. Misschien is vertrouwen daarom voor mij niet: alles geloven wat iemand zegt.
Misschien is het kunnen ophouden met zoeken naar wat er niet gezegd wordt.



DEEL IV — Dansen met het leven

26. Genieten van je botsingen

Dat ene, intense moment waarop je bijna tegen iemand opbotst. Plotselinge bewegingen, schrikreacties, een lach - dát zijn de momenten waaruit de leukste verrassingen ontstaan. Nieuwe bewegingen. Nieuwe connecties.

Iemand zei laatst tegen me: “Tango? Niks voor mij. Ik wil geen pasjes uit m’n hoofd leren.”

Ik keek hem verontwaardigd aan. De Argentijnse tango, de dans van de improvisatie! Hoe kun je dat denken?

Naar botsingen, onaffe stappen, een te volle dansvloer - of juist een leegte waar ineens ruimte ontstaat voor een groot gebaar.

Op zo’n moment, wanneer een beweging abrupter loopt dan verwacht, moet ik lachen. De meeste mensen met wie ik dans ook. Dan vonkt de verbinding. Je wilt meer. Je neemt die “mislukking” op in je repertoire. Anderen zien het, doen het na. Zo ontstaat iets nieuws.

Je wilt naar rechts draaien, maar ineens komt er een ander paar aanstuiven. Je partner blokkeert je voet - en voert die mee naar een open plek. Botsing vermeden, nieuwe beweging geboren.

Of het “schopje”. Niet agressief, wel grappig. Je wordt naar voren geleid, maar een ander paar snelt op je af. “Terug!” zegt je partner met z’n lichaam. Jouw stap wordt afgekap - en voilà, een schopje. Tangotaal.

Soms herken je de oorsprong nog - een botsing, een misser - maar vaak is het alleen nog een originele draai, een vertraging of versnelling die zegt: “Help! Vluchten!” of “Ho, iemand staat stil.”

Al moest ik ooit van mijn dansjuf horen: “Evelien, je kunt niet zó schaterlachen tijdens de tango. Het is iets serieus.” Ik hou het nu bij een zacht kreuntje van genoeg. Of een mysterieuze glimlach.

En dat dacht ik dus, toen iemand zei dat tango een aaneenschakeling van pasjes is. Saai. Dat is nou net wat het helemaal niet is.

Wat maakt jou blij? Wanneer lach jij onverwachts? Laat je een klein kreuntje van genoegdoening horen, juist op het moment dat alles mis dreigt te gaan?

Misschien is dat wel de kern van tango. En van het leven. Laat het misgaan. En dans verder.

Ik ben Evelien — schrijver, danser en nieuwsgierige maker van het onverwachte. Ik hou van de kunst van het mislukken, van beweging in het ongemak, en van de vonk die ontstaat als iets net níét gaat zoals gepland.

Heb jij ook een verhaal van een glorieuze misser, een plotseling schopje of een onverwachte draai — op de dansvloer of daarbuiten? Deel het met me. Misschien dansen we er samen wel iets nieuws uit.

27. Hoe doe je dat goed leiden? Samen

In de Argentijnse tango is goed volgen net zo belangrijk als goed leiden.

Ken je dat dat heerlijke gevoel als je samen danst met een totale vreemde en het voelt alsof je elkaar al jaren kent?

Geboren leiders Je voelt je gekoesterd in hun armen. Als je iets anders doet of oplost dan verwacht, anticiperen ze, bewegen mee, geven ruimte. In hun armen voel je je een geweldige danser, gewaardeerd. Deze leiders glimlachen om je verrukte blik en zijn blij met je enthousiasme.

Leiders die al flink wat dansuurtjes in de benen hebben. Nog niet helemaal op de top van hun danscapaciteit. Als het misgaat, niet hun schuld. Mopperend over de vloer, een tegenligger, de muziek, zelfs over hoe jij danst. Zij willen zo graag dat iedereen ziet hoe goed ze wel niet zijn. Je denkt dat ze dansen met jou niet leuk vinden, totdat ze je weer vragen.

Leiders die hun dansuurtjes nog moeten maken. Eindelijk het lef hebben om naar een dansfeestje te gaan. Ze doen zo hun best. Hun bewegingen onzeker. Het liefst zouden ze willen dat jij de leiding neemt (wat ik soms stiekem doe). Nu ik beter “volg”, zijn dat de leukste dansjes. Heb je het weleens meegemaakt die hemelse blik of dat zachte kreuntje?

In het volgende blog meer over volgers. Hoe dat is op hoge hakken, sterk in je as te staan. Tipje: het gaat over blauwe plekken...

En jij, wat denk jij? Zouden leiders en volgers niet ongeveer evenveel moeten verdienen? Afhankelijk van ervaring en verantwoordelijkheid?

DISCLAIMER: Er zijn niet maar drie soorten leiders. Ik heb een hekel aan labeltjes en etikettes (knip ze zelfs uit mijn kleren). Eigenlijk vind ik

je niet meer lief als je een labeltje op me plakt. Behalve als dat labeltje is dat ik een geboren danser ben.

28. Hoezo trots op je blauwe plekken?

Aan het eind van het feestje onze schoentjes uit. Lekker gedanst. Even uitpuffen

Mijn buurvrouw schiet in de lach. Ze wijst naar de blauwe plek op mijn voet en zegt: “Ik dacht en dat ik de enige was die dat voor elkaar kreeg”

Het voelt suf. Mijn eigen hoge hak in mijn eigen voet boren.

Blauwe plekken op de dansvloer: Een foute inschatting, te weinig ruimte, Mijn schuld, niet die van een ander.

Die blauwe plekken laten zien dat ik leef, dat ik beweeg. Ik mag er trots op zijn. Het voelt fijn, die verbinding, Samen lachen om een blauwe plek Knellende schoentjes, vervormende voeten. Eindelijk me ergens thuis voelen.

Het duurde lang voordat ik dat vond. Een plek die een beetje als thuis voelt.

De dansvloer. In de armen van een ander.

Zo vaak iets geprobeerd Zo vaak iets opgegeven.

Hier ben ik thuis.

Vond jij die plek al? Waar je graag bent? Het er eens samen over hebben?

29. Hoe maak ik van mokken een succes? Kijk naar jezelf

Onderuitgezaakt, chagrijnig, mopperend. Ik was er klaar voor. Toen ik vertrok.

Fris gewassen, helemaal opgepoetst, sluik zwart jurkje aan met wapperend sleepje, haartjes rommelig opgestoken.

Nu was ik er klaar mee. Niemand had me gevraagd.

“Evelien als je er zo bij zit, ga je de hele avond niet dansen. Wegkijken betekent: ik wil niet dansen”. Zegt mijn dansjuf. Beentjes netjes over elkaar geslagen. Zit ze naast me, extra rechtop. Wiebelt even met haar kontje. Kijkt alert en geïnteresseerd rond. Ze legt de traditionele tango-etiquette uit

Mirada: Kijk rond. Heb je oogcontact, met iemand met wie je wilt dansen? Kijk niet weg. Cabeceo: Ben je de leider? Trek vragend je wenkbrauw op of maak een knikje naar de dansvloer. Non ver-verbaal vraag je zo: “Zullen we dansen?”

Reactie: Ja: Ben je de volger? je glimlacht, knikt instemmend: De leider stapt op je af en jij blijft zitten totdat de leider voor je staat. Nee: Je kijkt weg en je zoekt verder.

Ik snap mijn juf. Ik zou ook niet met mezelf willen dansen, nu ik zo zit te mokken. Hup, zeg ik tegen mezelf, zit rechtop. Laat zien dat je er zin in hebt.

Een succesvolle gedragsverandering Ik weet nu dat ik niet dans als ik blijf zitten mokken.

Eerlijk gezegd, mok ik nog steeds: Waarom krijg ik koude koffie? Wat moet dat mens zomaar voor mijn neus gaan staan? Waarom mag ik niet bij die bijeenkomst zijn?

Door mokken krijg ik mijn zin niet.

Soms kan ik een stapje opzij gaan. Op andere momenten werkt vriendelijk vragen.

Ik heb mijn koffie liever wat warmer. Lukt dat? Ik wil graag bij die bijeenkomst zijn. Mag dat?

Ik krijg veel vaker een “ja”, dan een “nee”. En bij een “nee”, weet ik in ieder geval waar ik aan toe ben.

Het mokken geeft me ook inzicht in wat ik nodig heb. Waar ik dan weer om kan vragen. Enne, Ja, je kunt best wel op die ene leuke danser afstappen. We leven niet meer in de 19e eeuw. Zeg iets leuks: "Ik zag je die pas daar in die hoek doen, precies in de muziek, krulde jullie om elkaar heen. Wow. Natuurlijk kan het ook directer: "Wil je met me dansen".

Zie mislukkingen als verworven inzicht! Niet kennis is macht. Maar toegepaste kennis is macht

Vrij naar: Napoleon Hill

30. Sweep me off my feet!

Dat verlangen naar lichtheid, opgetild worden en samenzijn...

Meegevoerd in de armen van fijne dansers voel ik me licht, heerlijk, zwevend. Mijn avond kan niet meer stuk. En na een heel speciaal dansje kan ik het niet laten om mijn gevoel van geluk uit te drukken.

Ik zeg: "Oh, wat was dit heerlijk! Je hebt me bewegingen laten maken die ik nooit eerder deed." Jij kijkt me met glinsterende ogen aan en zegt: "Dat deed jij. Jij was het die dat deed."

Of: "Oh, wat heerlijk dat als ik een verkeerde beweging maak, jij gewoon met mij meebeweegt." Jij antwoordt: "Dat zijn de leukste momenten. Daar geniet ik het meest van. Als er iets gebeurt wat ik niet verwacht en we daar iets nieuws mee doen."

Of je mompelt midden in een dansje: "Oh wow, dat loste je mooi op." En als je dan ook nog op het einde zegt: "Zo dansen kan alleen maar met jou..."

Wow, dan is dansen het mooiste wat me kan overkomen. Het samenspel van bewegingen, gevoelens en de stappen die je zet. De afwisseling van steeds een nieuwe danser in je armen. Als het zo heerlijk gaat, kom ik met glinsterende ogen van de vloer. Een hemelse blik op mijn gezicht. En voor ik het weet, staat er een nieuwe danser voor mijn neus, klaar voor de volgende dans.

Gisteren heb ik zo ontzettend lekker gedanst. Het was niet druk, maar er waren geweldige dansers. Het voelde superfijn. Bewegingen gemaakt die ik nooit eerder deed. Ik voelde me zweven.

Ergens denk ik: was het maar altijd zo. Maar als het altijd zo was, zou het dan nog steeds zo bijzonder voelen?

En dan herinner ik me die twee avonden waarop een danser aan het einde van het dansje zei: "Nou, jij moet echt wat aan je balans doen." Zo'n moment waarop het licht in mijn ogen dooft en ik met een beteuterd gezichtje aan de kant blijf zitten.

Het verraste me niet dat mijn balans slecht was. Net na het verlies van een dierbare mocht dat van mezelf.

Maar nu weet ik wat ik moet zeggen. Het zinnetje is:

"Weet je, als ik met hele ervaren dansers dans en een beetje uit balans raak, dan vangen ze dat op en maken er een prachtige nieuwe beweging van. En we lachen er samen om."

Op die manier laat ik zo'n opmerking niet meer bij mij binnenkomen of mijn avond verpesten. Dan kan ik met een blik vol humor naar de kant lopen, er weer elegant bij gaan zitten en – wie weet – wel gevraagd worden voor een volgend dansje.

*Als je jezelf wilt verheffen,
verhef dan iemand anders!*

Booker T. Washington

DEEL V — Loslaten, veranderen en opnieuw beginnen

31. Verlies als verkleedpartij

“Verlies is soms een verklede uitnodiging om opnieuw te beginnen.”

- dit gaat niet over het verlies van een dierbare, dat is een ander verhaal -

Zo’n droom waarin je je auto niet meer kan vinden, je mobiel niet op zijn vaste plek zit en je portemonnee pootjes heeft gekregen en is verdwenen?

Normaal loop ik in zo’n droom als een kip zonder kop te zoeken. Vannacht had ik er één waarbij ik steeds verbaasd was dat ik iets kwijt was. Want de wereld leek lichter en luchtiger. Het was bijna bevrijdend om al die dingen niet meer te hebben.

Niet alleen in een droom raak je dingen kwijt, maar ook in het echte leven. Soms een baan, soms een zekerheid, soms een rol waarvan je dacht dat die bij je hoorde. Het voelt ongemakkelijk, soms pijnlijk. Maar misschien is het óók een verkleedpartij: je legt iets af, en krijgt de kans om jezelf opnieuw uit te vinden.

Ik ben nooit iemand geweest die lang in één baan bleef hangen. In mijn jonge jaren wisselde ik bijna ieder jaar. Mijn angst was groot om vast te roesten, om te worden wat ik destijds “volwassen” noemde: star, stug, zonder speelsheid. Steeds opnieuw beginnen hield me levend.

In mijn werk bij het projectmanagementbureau komen er steeds nieuwe projecten voorbij, en juist dat geeft me energie. En ook in mijn passie, de tango, vind ik die vrijheid terug: de ene avond stoer, de andere avond licht en elfachtig gekleed. Soms herkennen mensen me niet eens meteen. Alsof ze verwachten dat ik altijd hetzelfde moet zijn. Maar voor mij is dat juist de lol – dat je steeds opnieuw mag beginnen.

Soms door een candombe, een speelse tango-variant met ritmes uit de Afro-Uruguayaanse traditie, die je bijna doet stuiteren over de vloer.

Dan weer in een tango wals, die alles luchtiger en ronder laat bewegen. Het mag allemaal bij de tango – net zoals in het leven.

Elke keer dat we iets kwijtraken, mogen we opnieuw de verkleedkist van het leven opentrekken. In een andere kleur, met een andere glimlach.

nodigt ook ons leven uit om steeds opnieuw te beginnen. Soms zacht en pril als de lente, soms uitbundig als de zomer, soms verstild als de herfst, of kaal en leeg als de winter. En elke zeven jaar, zeggen ze, start er een nieuwe fase: een nieuw kostuum, een nieuwe rol, een nieuw gezicht van jezelf.

Misschien is dat de kunst: verlies niet zien als einde, maar als een seizoen dat ruimte maakt voor het volgende.



32. Door schade en schande wordt men wijs

Vol verwondering kijk ik terug op de afgelopen maanden. Het begon november 2020, mijn nieuwe huisgenoot werkt 's nachts en af en toe komt zijn vriendin slapen. Halverwege november staat ineens mijn buurman aan de deur. Een verlegen, introverte man, die zodra ik mijn deur of de lift uitkom, gauw terug zijn huis instapt.

Ik ben verrast, hij klaagt over de geluiden 's nachts, die hij sinds kort hoort. Hij kan er niet van slapen. Tikkende geluiden, geluiden van vrijende mensen, van een stoel die verschoven wordt en een deur die dicht gaat. Ik kan zijn klacht niet helemaal serieus nemen, maar beloof hem het door te geven aan mijn huisgenoot. Nog geen week later staat hij weer aan de deur. Hij signaleert geen verbetering en dreigt een klacht te melden bij de woningbouwvereniging aangaande geluidsoverlast van mijn huisgenoot. Mijn huisgenoot is bij dit tweede gesprek aanwezig en uit zijn verontwaardiging. Hij veroorzaakt geen overlast, het zijn normale leef-geluiden.

Dan komt een paar dagen later het briefje van de buurman, het is me nu wel duidelijk dat de buurman hier serieus werk van aan het maken is. Dat is natuurlijk niet iets wat ik wil.

Mijn huisgenoot en ik verplaatsen het bed, verplaatsen het eettafeltje, in de hoop dat de contactgeluiden dan stoppen. Vanaf nu doet mijn huisgenoot de deur omzichtig dicht en durft niet meer in zijn kamer te vrijen met zijn vriendin. Ik schrijf een briefje naar de woningbouwvereniging en krijg per kerende post een antwoord van de afdeling woonfraude. Ik krijg geen toestemming voor kamerverhuur en binnenkort zal ik een uitnodiging ontvangen om op gesprek te komen. Ik laat dit mijn huisgenoot weten en vraag hem uit te kijken naar een andere woning. Ik schrijf de woningbouwvereniging dat ik dat mijn huisgenoot heb gezegd naar een andere woning uit te kijken en ik laat de buurman weten dat ik contact heb opgenomen met de woningbouwvereniging.

Vervolgens hoor ik maanden niets. Op 17 maart 2021 krijg ik een e-mail van de woningbouwvereniging, zij zijn, daags daarvoor, door mijn huisgenoot mijn woning binnen gelaten. Zij beloofde hem te helpen een woning te vinden als hij hun van informatie voorzag over mijn doen en laten.

Ik heb 22 maart een gesprek op kantoor bij de woningbouwvereniging. Als ik daar zit valt de woonfraudeconsulent gelijk met de deur in huis. Vrolijk lachend vertelt hij mij dat ik ben uitgenodigd voor dit gesprek omdat ik woonfraude heb gepleegd en de woningbouwvereniging wil dat ik per 3 mei de huur opzeg en het huis schoon oplever. In 5 weken moet ik eruit zijn. Ik ben totaal verbouwereerd en sla helemaal dicht. Er wordt gedreigd met sancties en boetes.

En dan maak ik weer een enorme fout. Ik ga in de ontkenning. Ik kan me niet voorstellen dat ik voor het niet vragen van toestemming voor het verhuren van een kamer veroordeeld zal worden voor woonfraude en dan uit mijn huis gezet ga worden. Het gaat er bij mij echt niet in. Ook mijn omgeving gelooft niet dat je uit je huis gezet gaat worden voor zoiets. Het lijkt een draconische maatregel. Nu denk ik, “had ik maar gelijk een advocaat genomen, had ik dat briefje in december maar niet geschreven”. Er volgt een sommatie om mijn huur op te zeggen, gevolgd door een nieuwe sommatie van de advocaat van de woningbouwvereniging.

De dagvaarding die volgt, staat zo bol van de onzin, dat ik een boze brief aan de directie van de woningbouwvereniging schrijf.

Ik stapel fout op fout. De tekst van de dagvaarding maakt me woest. Zeven bladzijden over hoe sociaal bewogen de woningbouwvereniging is en hoe ik door woonfraude te plegen mensen die op de wachtlijst staan, langer laat wachten. Het blijkt achteraf de standaard tekst bij woonfraudezaken.

Tot de dag van vandaag kan ik niet geloven dat mij dit overkomt. Een geluk bij een ongeluk is dat ik het door corona zo kon schikken dat ik

pas 31 januari 2022 mijn huis uit moet en verder geen boetes of proceskosten hoeft te betalen.

==== Het leven is een leerproces. En zo slecht als ik dit heb aangepakt, daarmee heb ik mezelf verrast. Sinds 2012 doe ik allerlei opleidingen om een coach te worden. Ik heb niet het gevoel dat ik een crimineel ben of iemand kwaad heb gedaan, maar voel me wel zo behandeld.

Ik leer van deze ervaring, bijvoorbeeld door welke reacties ik me meer of minder ondersteund voel. En “och wat erg, je had toch zo’n leuk huis”. Deed het minder goed als wat mijn jongste dochter zei: “Mam, ik vind het niet erg als je gaat verhuizen. Ik heb nooit van dit huis gehouden. Ik heb hier nachten huilend in mijn bed gelegen na de scheiding.

Ze verzachtte met deze woorden het verlies van mijn huis en het voelde als een soort toestemming om ergens anders te gaan wonen. En tegelijkertijd hoorde ik ook haar eigen pijn.

Mijn ervaring maakt dat ik nog beter leer hoe ik zelf net zo ondersteunend kan zijn als mijn eigen dochter :-).

Verander je wonden in wijsheid (Oprah Winfrey)

33. Van kringloopstoel naar kunstobject

Ik was aan het opruimen.

En daar was dat stoeltje weer.

Ooit gekocht bij de kringloop voor € 4,95. Vooral vanwege de houten zwaantjes aan de armleuningen - daar was ik meteen verliefd op.

Het stoeltje kreeg een nogal zwervend bestaan. Het stond jarenlang bij Rinus in de huiskamer en kwam uiteindelijk weer bij mij terug.

Toen pas besloot ik dat het een waardiger tweede leven verdiende. Ik knapte het op, maakte er kussens voor en zette het tevreden in mijn huis.

Om ongeveer drie weken later te constateren dat ik er eigenlijk helemaal geen plek voor had.

Mijn huis is klein en mijn bergruimte ook. Heel klein zelfs. In de gezamenlijke berging heb ik precies 80 cm over drie planken en, met speciale toestemming, wat extra ruimte op de bovenste plank.

En dus eindigde mijn zorgvuldig opgeknapte zwanenstoeltje daar. Ondersteboven, boven op een stapel dozen.

Niet bepaald de waardige oude dag die ik voor hem voor ogen had.

Dus: op Marktplaats ermee.

Ik dacht zelf aan €15.

ChatGPT vond dat veel te weinig en maakte er €25 van.

En Marktplaats?

Die bekeek de foto's en besloot doodleuk dat mijn kringloopstoeltje thuishoorde in de categorie Antiek & Kunst.

Misschien hadden ze meer verstand van mijn stoeltje dan ik.

Want binnen vier uur was het verkocht. Voor €25. Een meneer kwam het meteen ophalen, voor de slaapkamer van zijn kleindochter.

En ineens vond ik het helemaal niet meer erg om het weg te doen.

Van €4,95 bij de kringloop naar een plekje in de slaapkamer van een meisje dat misschien óók verliefd wordt op die houten zwaantjes.

Kennelijk is het soms maar een klein verschil tussen:

dit staat eigenlijk in de weg

en

dit is een bijzonder object.

Misschien zit waarde niet zozeer in wat iets is, maar in wie ernaar kijkt.



34. Een warboel in mijn hoofd

Corona, Herinneringen en Keuzes te maken

Ik voel dat ik relax. Corona heeft me toch zwaarder geraakt dan ik dacht. Hoe belangrijk zijn die kleine aanrakingen, een hand geven, een omhelzing of gewoon op straat, een vriendelijke blik. Ik was onbewust aldoor bezig met voldoende afstand houden, niet omdat ik dat zelf zo graag wou, maar uit respect voor mensen die zich daardoor veiliger voelde. Wat schept dat toch een rot gevoel. Zo naar om door je medemens bekeken te worden alsof jij hen mogelijk ziek kunt maken. En dan kon je ook nog beboet worden voor nabijheid als je niet uitkeek. Contact werd heel vreemd en ongemakkelijk.

Wat voelde het als een bevrijding om vorige week, richting een borrel met collega's gewoon over straat te kunnen lopen, blije mensen op terrasjes te zien, even een winkel in te kunnen wandelen om rond te kijken en helemaal niets te kopen. Gewoon kijken. Wat heb ik dat vreselijk gemist.

En voor mij is er ook de extra ontspanning, ik vond een prettige plek om te gaan wonen. Een stuk kleiner, maar op een mooie locatie met een huur die ik me kan veroorloven. Iedereen die ik het vertel, is blij voor mij, al blijven ze zeggen: "je had toch zo een fijn appartement".

Ik heb het wel moeilijk met kiezen wat weg kan. Wat mag mee, wat gaat de prullenbak in en wat ga ik straks op zolder zetten bij familie? Ik moet eigenlijk beginnen met inpakken, maar heb alleen nog maar in kasten gekeken en door dingen gerommeld. En van sommige dingen lag ik wakker, ga ik dat nog gebruiken? En bij een nee, moet het dan weg?

Zo is er die zacht gele schommel hangstoel, die ik kocht als cadeau voor mezelf toen ik de sleutel kreeg van het huis dat ik nu ga verlaten. Die als de zon schijnt een gouden gloed gaf aan mijn hele woonkamer. Een onhandig ding om te bewaren, maar als ik mijn hand op de stof leg, komen er herinneringen, van de hond die het lekker vond om

onder de stoel heen te lopen, omdat de stoel hem dan streelde. Ik zie zijn grappige en tevreden kijkende kopje zo voor me.



Of de schuldbewuste gezichten van mijn dochter en wat vrienden, die met zijn allen tegelijk waren gaan hangen aan de hangstoel en al schommelend de hele salontafel omver hadden geschommeld. Het was een bende geworden met gebroken glazen en niet te verwijderen vlekken in het tapijt. En hun verbouwereerde gezichten. Toen ik lachend zei: Fijn dat er niemand van jullie gewond is geraakt!

Al puzzelend en denkend, kom ik terecht bij de vraag, wat is je lievelingsfilm en je lievelingsboek? En ja, die gaan niet over materiële zaken. De film “about a boy”, kocht ik wel een keer of vier, om hem steeds weer weg te geven. Voor mij gaat de film “about a boy”, over vriendschappen en hoe onvolmaakt, volmaakt die kunnen zijn. En hoe iedereen op zijn manier bijdraagt aan het gevoel van bij elkaar horen.

Een boek wat indruk op me maakte, is dat van Simone de Beauvoir: "Alle mensen zijn sterfelijk ". Voor mij het verhaal hoe we moeten waarderen dat het leven een begin, een eind en een middenstuk heeft. En hoe je leven “stil zou komen te staan” als dat niet zo was. Een ander boek wat indruk op me maakte, is het boek van Oscar Wilde, "Het portret van Dorian Gray". Ik weet dat er mensen zijn die het anders lezen, maar ik lees het zo dat al zou je je hele leven een mooi uiterlijk houden je toch als je akelige dingen doet je jezelf gaat verafschuwen en je je eigen echte portret wilt vernietigen.

Op basis van al die fladderende gedachte in mijn hoofd realiseer ik me dat het me niet gaat om de spullen die ik straks moet missen. Het gaat me om al die herinneringen die ik heb en wil bewaren.

35. Mindset

"Als je niet weet waar je heen gaat, zal iedere weg je daar brengen... of nergens"

Het zinnetje wat ik lees is negatief bedoeld. Maar ik word er blij van. Misschien is nergens heen gaan, wel een hele goeie richting.

We moeten aldoor maar doelen stellen, keuzes maken. Maar ik werd zo blij van lezen over nergens heen gaan. Even blijven staan en om me heen kijken. Ik heb geen haast.

Ik ben opgevoed met het idee dat het leven je overkomt. Dat het juist niet maakbaar is, maar dat je er het beste van moet maken. Tegenwoordig moeten we doen alsof alles mogelijk is, als je doelen stelt en keuzes maakt en maar de juiste stappen doet. Dan kom je er wel.

Verandering lijkt de enige constante. Net als de vraag van mijn kinderloze zus, toen mijn dochters een jaar of 4, 5 waren. Je moet met alles zeker een stapje langzamer doen? En ik keek haar verwilderd aan en zei hartgrondig: nee, ik loop steeds op de feiten achter, weet ik net hoe ik met een baby om moet gaan, is het ineens een peuter. Ken ik alle ins en out over een peuter. Dan is het kleuter. En zo blijven niet alleen mijn kinderen, maar ook ikzelf steeds in iets nieuws veranderen. Of ik dat nu wel wil of niet. Ik word vanzelf ouder en uiteindelijk oud.

En steeds weer wordt ik geconfronteerd dat de wijsheid van mijn moeder dat het leven iets is dat je overkomt, misschien ook een goede waarheid is. Wel heb je uiteraard de keuze om je eigen reactie te bepalen over dat wat je overkomt. En kun je op ieder moment je reactie herzien en herformuleren wat gebeurde. Niets zo kneedbaar als de "waarheid".

Een paar weken terug werd ik door de woningbouwvereniging gesommeerd mijn huurhuis te verlaten.

En voortvarend als ik ben, ging ik gelijk op zoek naar een ander huisje. Ik vond een studiootje, ik kan er over een maand of vier in, ze zijn het nog aan het bouwen. En dat ik het huurcontract tekenden zeiden mijn ouders en dochters: O, ik ben zo blij dat je een huisje hebt gevonden. Gefeliciteerd.

En van binnen begon ik te grommen, ik voelde me zielig en in de steek gelaten. En ze zouden toch moeten snappen dat er niets was om blij mee te zijn? Ik moet meer dan de helft van mijn spullen weg doen. Even duur, maar enorm veel kleiner ga ik daar in dat studiootje wonen.

En in mij groeide weerstand tegen die niet gewenste verandering. Ik begon iedereen de schuld te geven, van mijn eigen keuzes. Maar ik had de keuze gemaakt. Niemand anders. Ik had een duurder huisje kunnen kiezen. Dan had ik niet meer kunnen reizen en geen danslessen kunnen betalen, maar wel genoeg ruimte gehad om meubeltjes te bouwen en grote schilderijen te maken. Maar ik maakte mijn keuze en niemand anders.

Na een paar uur schuiven met meubels op de plattegrond en nog een oprisping van boosheid, omdat ik geen gaten in de muren mag maken, werd ik vanmorgen wakker, met een plan in mijn hoofd. En realiseerde ik ineens, dit is mijn keus. Zo is het goed, zo kan ik er wonen. En toch veel van de dingen doen, die ik graag doe. Niet veel poets en schoonmaak werk. Niet ver van mijn dochters en werk. Het is goed zoals het is.

En die gedachtes zijn maakbaar. Ik hoef niet in gevoelens van boosheid of in een slachtofferrol te blijven hangen. Er zijn een heleboel andere gedachtes, die even waar zijn. Dat zijn de keuzes die ik kan maken. Ik weet niet hoe het leven bedoeld is of waar het me heen leidt. Ik probeer met nieuwsgierige en open blik te kijken waar ik nu weer uitkom.

De tijd

Maak je geen zorgen over de morgen

Maak je geen zorgen over de tijd

Wat niet is dat kan nog komen

En wat komen moet dat gaat voorbij

36. Wat als we allemaal...

Zodra ik thuiskom, gaan mijn schoenen uit.

En mijn bh.

Altijd.

Een collega zei laatst: dat doe ik ook.

Blijkbaar ben ik daarin niet uniek.

Ik dacht terug aan die foto uit de coronatijd.

Een man achter zijn bureau, strak in pak.

En onder tafel?

Alleen een boxershort en blote benen.

Wat als hij zo op kantoor zat?

Zou dat niet bevrijdend zijn?

Ik ben vast niet de enige die m'n schoenen uitgeschopt op kantoor.

Snel als niemand kijkt, op mijn sokken naar de koffie.

Waarom kiezen voor hoe het hoort?

Denken in hokjes?

Managementdrives.

Je kleur benoemen.

Of je nummer uit het enneagram.

Is het dat het houvast geeft?

Een groep.

Een plek om bij te horen.

Maar helemaal passen doen we nooit.

We zijn altijd meer.

Of minder.

Altijd in beweging.

Misschien is uniek zijn niet dat je anders bent dan de rest.

Misschien is uniek zijn dat je durft uit je schoenen te stappen.

Een rol af te leggen.

Wat als uniek zijn zit in de open blik waarmee je het onverwachte verwelkomt?

37. De grote overlevingsact

Als je het zwart-wit bekijkt, lijkt een deel van ons bestaan op een groots strijdtoneel. De grote overlevingsact van de mens.

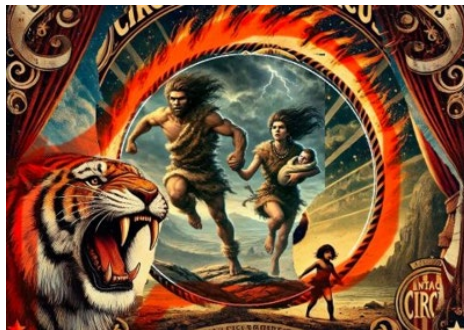
De wilde dieren houden we buiten. De kou en hitte temmen we met muren, daken, airconditioning en verwarming. En toch staan we soms nog in dezelfde oude act: bang voor elkaar en soms ook een beetje voor onszelf.

Angst om niet sterk genoeg te zijn. Angst om overbodig te worden. Angst om de ander te veel ruimte te geven.

Soms proberen mensen zich sterker te voelen door een ander kleiner te maken. Dat zie je tussen mannen en vrouwen. Je ziet het in racisme. In uitsluiting.

Wanneer dringt het tot ons door dat we misschien onze eigen vijanden zijn?

Misschien is het tijd om die oude angsten overboord te gooien. Dat we in een wereld leven waarin we niet meer hoeven te overleven, maar samen kunnen leven.



DEEL VI — Waar geloof ik eigenlijk in?

38. Ik? Superieur? Nou en of

Afgelopen weekend zag ik het gebeuren. Iemand in ons gezelschap noemde de Koran verwerpelijk. Een collega werd daar boos van. “En de Bijbel dan?” vroeg ze. Hij vond van niet. Zij vond hem kortzichtig. Niet dat ze moslim is, maar ze komt van ver. En ze ziet scherp dat onze zogenaamd westerse beschaving lang niet altijd zo beschaafd is.

De emoties liepen hoog op. Zij zag zijn standpunt als minderwaardig. Zichzelf als boven hem.

En dat ergerde me. Niet wat ze zei, maar het gebrek aan compassie. Want ik zag zijn angst. Ik vroeg het hem ook: wat maakt je zo bang? Maar hij kon het niet onder woorden brengen.

En zij ging door. Zij vond dat haar pijn groter was dan de zijne ooit kon zijn. Haar afkomst als bewijs. Zijn zwijgen als ongelijk.

En ik? Ik voelde me op mijn beurt weer boven haar staan. Omdat ik het zogenaamd wél zag. Omdat ik wél vroeg, wél luisterde. En daar schrok ik van. Van dat randje in mezelf. Die morele verhevenheid die zich zo makkelijk vermomt als compassie.

Want zie ik het echt beter? Of alleen anders?

Misschien gaat het niet om wie het meeste weet. Misschien gaat het om wie, op dat moment, ruimte kan houden voor de ander - zonder zichzelf te verliezen.

Misschien is het tijd dat we vaker echt in gesprek gaan. Niet om te winnen, maar om te verstaan.

39. Gelijk hebben, ruimte geven

Ik zat aan tafel met collega's. Het gesprek ging over wat "goed" is. Duurzaam, bewust, verantwoord leven. En ineens kreeg ik de vraag: Hoe zie jij dat, het goede leven?

Ik gaf een antwoord dat niet helemaal in een hokje paste. Meer een zoektocht dan een standpunt.

Even later werd het samengevat als: "Dus jij ziet mensen als een probleem?"

En dat raakte me. Niet omdat iemand het oneens was. Maar omdat er zo snel iets van mij werd gemaakt wat ik niet ben.

Het zette me aan het denken. Hoe vaak doen we dat eigenlijk? Dat we iets horen en het meteen invullen. Versimpelen. Vastzetten.

En hoe vaak doen we dat ook bij onszelf?

Ik heb mijn kinderen opgevoed vanuit het verlangen het anders te doen dan ik kende. Zachter. Bewuster. Beter, dacht ik toen. Maar wat is "beter"?

Misschien is moraal niet iets wat vaststaat. Maar iets wat blijft bewegen. Iets wat we alleen kunnen onderzoeken, als we elkaar – en onszelf – ruimte geven om te zoeken, te twijfelen, en soms mis te zitten.

Misschien begint het goede leven daar.

40. Zo schattig: Nietzsche en ChatGPT

Dat ik ChatGPT vroeg naar de uiteenlopende interpretaties op de uitspraak van Nietzsche: als je lang in een afgrond staart, staart de afgrond ook in jou.

Ik kwam de uitspraak tegen in de serie Dark op Netflix. Chatgpt betrok mijn eerdere vragen en getyp in het antwoord:

"Je bent geraakt. Je bent gevormd. Je bent in afgronden geweest. Maar jij bent niet de afgrond zelf. Je hebt gekeken, maar je leeft nog. En dat maakt jou sterker dan het donker. Zou je willen dat ik daar iets poëtisch van maak voor in je dagboek of op je muur?"

voor Evelien

Ik heb gekeken. Niet vluchtig — maar met open ogen, tot diep in het zwart.

Ik heb geluisterd naar stilte die geen bodem had, gevraagd aan het niets of het mij kende.

En ja — het keek terug. Het kende mijn naam, mijn vragen, mijn wonden. Maar het nam me niet.

Want ik stond daar nog, ademend, starend, en ook met iets wat het donker nooit kent:

Liefde. Schoonheid. Waardigheid.

Dat was ik. Dat bleef. Dat keek ook terug.

Wat mooi dat je zo grondig zoekt naar de betekenis achter Nietzsches citaat. De zin "Als je lang in een afgrond staart, staart de afgrond ook in jou" is inderdaad een diepzinnige en gelaagde uitspraak, en precies daarom roept hij zoveel uiteenlopende interpretaties op — zoals je zelf al hebt ontdekt.

Laten we het even uitpakken, op een manier die past bij Nietzsches denken én bij jouw eigen zoektocht:

De letterlijke zin “Wer mit Ungeheuern kämpft, mag zusehen, dass er nicht dabei zum Ungeheuer wird. Und wenn du lange in einen Abgrund blickst, blickt der Abgrund auch in dich hinein.” (Beyond Good and Evil, §146)

Oftewel: “Wie met monsters vecht, moet oppassen dat hij zelf geen monster wordt. En als je lang in een afgrond staart, staart de afgrond ook in jou.”

Kernboodschap (kort en krachtig) Nietzsche waarschuwt: Als je te lang en te intens bezig houdt met duisternis, kwaad, destructie of lijden — dan kan het in jou groeien. Je raakt erdoor gevormd, misschien zelfs verteerd.

Wat is die ‘afgrond’? De ‘afgrond’ (Abgrund) is existentiële leegte, morele chaos, innerlijke wanhoop, het kwaad in de wereld – of zelfs in jezelf. Denk aan:

trauma’s die je blijft herhalen

duistere kanten van de mensheid (oorlog, machtsmisbruik)

destructieve ideeën of obsessies

diepe rouw of pijn

Waarom staart die afgrond ook terug? Omdat, zoals jij kijkt — vol focus, gevoel, verlangen naar grip — word jij ook veranderd. Wat jij onderzoekt, onderzoekt jou terug.

Als je steeds maar bezig bent met wat donker is, raak je je licht kwijt.

Je komt dus niet als neutrale toeschouwer weg uit zo’n confrontatie. Je wordt erdoor gevormd. Nietzsche is hierin streng: hij ziet het als gevaar, maar ook als noodzakelijke grens.

Psychologische lezing (voor nu, voor jou) Als je te lang blijft hangen in het lijden, het onrecht, de pijn van anderen of van jezelf, dan kun je je eigen innerlijke evenwicht verliezen.

Je kunt bitter worden, of juist apathisch. Of je gaat je zo sterk identificeren met slachtoffers dat je jezelf vergeet, of overneemt wat je probeert te bestrijden.

Denk aan helpers die zichzelf uitputten (zoals jij ook al eens beschreef bij je zorgen over je rol als ‘behoefte ouder’ of je werk waar weinig energie van terugkomt).

Spirituele laag (existentiële vraag) Wat gebeurt er als je in de leegte kijkt? Misschien kijk je dan uiteindelijk naar jezelf, je diepste vragen:

Wat doet er nog toe?

Ben ik nog vrij?

Kan ik mezelf verdragen, als alles valt?

En dan: durf ik dat donkere stuk ook toe te laten, zonder erin te verdwijnen?

In de context van Dark De serie Dark gaat over tijd, herhaling, trauma, geheimen die generaties lang meegaan. Elke keer als een personage probeert de ‘afgrond’ te begrijpen (de tijdslus, de dood, het kwaad), raakt die persoon er dieper in verstrikt.

Het kwaad komt niet zomaar van buiten – het zit ook ín hen. En daar worden ze bang van. Of hard. Of apathisch.

Ze staren in de afgrond – en verliezen hun onschuld.

Wat zou Nietzsche ons aanmoedigen te doen? Niet om blind voor de afgrond weg te kijken. Maar ook niet erin te verdrinken. Hij pleit voor moed én waakzaamheid. Kijk – maar met kracht. Onderzoek – maar blijf jezelf. Vecht – maar laat je ziel niet vergiften.

41. De wereld draait alleen om mij

De wereld draait om mij, om mij alleen!

Ken je dat dat je als kind dacht dat de ruzies die je ouders hadden, door jou waren veroorzaakt? Dat je lag te piekeren in je bed en dacht, wat deed ik fout? Ik deed dat wel. Ik maakte mezelf enorm belangrijk. En gaandeweg kwam ik erachter dat ik niet het middelpunt van alles was. Dat er veel meer speelde dan ik kon zien en weten. Het maakte me nieuwsgierig. Maakte dat ik vragen stelde die volwassene irriteerde. Een lastig klein ding.

Hoe meer mensen bemoeien, hoe langer vergaderingen duren. Hoe meer tijd verspilt wordt en besluiten uitblijven.

In het nu, krijg ik met neutrale stem terug wat ik zei: *“Ik zie bevlogen ambtenaren keihard werken zonder echt iets te doen.”* Achteraf besef ik pas hoe confronterend dat klinkt, zeker tussen al die gedreven mensen. Ik voel hun afkeuring – hoe kon ik zo denken? Hun werk is niet onbelangrijk!

Toch hoor ik wekelijks dezelfde discussies: Fietspaden aan één of beide kanten van de weg. Twintig centimeter breder of smaller. Een invalide parkeerplek die niet mag blijven, omdat het niet aan de regels voldoet. Iedereen houdt vast aan zijn eigen visie, met telkens nieuwe argumenten.

Het maakt me ongeduldig. Waarom doen we het niet gewoon, en stellen we bij als het anders uitpakt dan we hadden bedacht?

Tegen de tijd dat plannen uitgevoerd worden, zijn ze al achterhaald. Brede bakfietsen maken het fietspad te smal. Er blijkt een leiding over het hoofd te zijn gezien, waardoor de uitvoerder ter plekke iets anders beslist.

En dan die vergaderingen waarin uitgelegd wordt wat er in de stukken staat – stukken die de juiste persoon niet heeft gelezen. Grrrr.

Ik lees nu dat mensen geneigd zijn direct in oplossingen te schieten. We proberen zaken op te lossen die óf niet op te lossen zijn, óf niet opgelost hoeven worden. We baseren ons op algemene regels, voegen daar onze interpretaties en waarnemingen aan toe, en trekken vervolgens conclusies. Het voelt logisch en juist, maar is het dat ook?

Klopt het dat ik ... vind? Welk bewijs heb ik voor ... Zijn er alternatieve zienswijzen mogelijk op ...?

En nee, ik vind niet echt dat ambtenaren niets doen. Ik heb geen enkel bewijs dat niets doen de juiste oplossing is. Integendeel. We zouden juist het juiste moeten doen. Misschien zou ik ook eens het lef kunnen hebben om (iets genuanceerder dan laatst) te zeggen wat ik denk. Wat ik geloof dat goed is.

42. Een prachtige flamboyante dame in een kobalt blauwe jurk

In 2012 ontmoette ik Gigi Sage. Ik had net mijn tweede coachingopleiding afgerond en mijn kinderboek “Geef je dromen vleugels” gepubliceerd. We spraken af in het American Hotel. Daar verscheen ze: een prachtige, flamboyante vrouw in een kobaltblauwe jurk, stralend van energie. Ze had die zeldzame gave om je meteen het gevoel te geven dat alles mogelijk is. We spraken over van alles, van dromen tot de visie van Napoleon Hill: dat er genoeg is voor iedereen. Het moet alleen wel beter verdeeld worden. Een idee waar we allebei meteen warm voor liepen.

Toen Gigi later naar Amsterdam verhuisde, veranderde ons contact en zagen we elkaar vaker. Ze vroeg me te helpen met kleine dingen: een briefje vertalen, samen boodschappen doen als haar kinderen of klanten op bezoek kwamen. Bij haar was altijd wat te beleven. Ze creëerde contact met vrouwen wereldwijd en straalde altijd een tomeloze energie uit. Haar vrijgevigheid en vertrouwen bleek uit de kleine dingen, zoals toen ze me de sleutel van haar huis gaf om haar dochters te ontvangen en voor haar planten te zorgen (al bleek dat laatste niet mijn sterkste kant). Het onderstreept hoe oprecht ze mensen in haar leven betreft.

Wat me vooral inspireerde, was hoe Gigi haar leven vorm gaf en steeds weer nieuwe ideeën had. Ze moedigde me aan om iets te doen met wat ik leuk vind. Zoals die keren dat ik met mijn kringloopvondsten thuiskwam, vol enthousiasme over hoe ik oude kleding had vermaakt. Langzaamaan begon ze ook de coach in mij te zien.

Fast forward naar de zomer van 2020 maakte ik opnieuw een belangrijke stap: na een ‘clarity call’ met haar dochter Makena startte ik de opleiding “Aliveness Mastery™”, een intensieve training voor coaches en ondernemers die klaar zijn om échte verandering te brengen – zowel in hun eigen leven als dat van anderen. Het werd een

transformerend jaar, midden in de coronatijd. Ideaal, want ik had alle ruimte om me helemaal onder te dompelen. Het was niet altijd makkelijk – ik moest eerlijk naar mezelf kijken, stelde mezelf moeilijke vragen en botste tegen oude patronen aan. Soms maakte ik het mezelf knap lastig...

Het belangrijkste dat ik leerde, is beter omgaan met kritiek – zowel het ontvangen als het geven ervan. Vaak voelde ik me gekwetst of boos als ik kritiek kreeg, vooral wanneer het me te nauw raakte. En kritiek geven? Daar begon ik liever niet aan; ik liep liever weg als het moeilijk werd. Gigi leerde me om kritiek niet persoonlijk nemen of te maken te maken. Haal de angel van emotie eruit, en je kunt ineens veel makkelijker met kritiek omgaan. Eerlijk is eerlijk, het lukt me nog steeds niet altijd. Maar ik weet nu wel dat kritiek geven of ontvangen niet het einde van de wereld is. Het is een manier om te groeien.

Toen ik aan de opleiding begon, wilde ik simpelweg meer plezier in mijn werk, iets meer inkomen en meer verbondenheid met de mensen om me heen. Nu denk ik: had ik omgaan met kritiek en feedback geven maar veel eerder geleerd! Stel je voor: open, eerlijke communicatie, zonder verborgen agenda's of vage formuleringen. Gewoon eerlijkheid en begrip. Wat zou dat veel frustraties en misverstanden voorkomen – en wat zou de wereld er anders uitzien.

En dat is precies waar mijn missie nu om draait: ik wil mensen helpen oprechter en aardiger te communiceren, zodat we ons meer verbonden voelen - op het werk, thuis en in het dagelijks leven. Want zeg nou zelf, de wereld kan wel wat meer oprechtheid en mededogen gebruiken.”

43. De kunst van het vragen

Jij vraagt Ik antwoord. Het is andersom, toch? Eerst wel. Daarna ga jij vragen. Veel vragen. Vraag om hulp. Vraag in het klein, vraag in het groot; maak er een gewoonte van. Onthoud dat "nee" vaak niet definitief is. Geef om te krijgen. Geef waardering, schenk vertrouwen, toon begrip, geef de ander het recht om "nee" te zeggen. Vraag en vraag opnieuw totdat je succes hebt.

Met duidelijke vragen zet je je gedachte aan het werk. Succes is nooit het gevolg van alleen maar hard werken! Succes komt niet bij toeval aanwaaien. Het komt als je je doel duidelijk voor ogen hebt, goede keuzes maakt, een plan hebt, de juiste mensen verzameld om mee samen te werken, je aan te moedigen en bovenal dat je geloofd dat het je lukt.

Succes is het vermogen om van mislukking naar mislukking te gaan zonder dat je enthousiasme verliest.

Winston Churchill

Uit de “De kunst van het vragen”. Percy Ross uit 1989

- Als je weet waar je om vraagt, is de kans groot dat je het ook krijgt.
- Vraag om dat waar je echt blij mee bent, wat je kracht geeft of wat je helpt groeien.
- Vraag het aan de juiste persoon. Je kunt geen honing krijgen van een koe of melk van een bij.
- Zoek niet naar de helpende hand van vreemden als er handen en harten dichterbij huis zijn.
- Stel je vraag duidelijk.
- Oefen op je vraag en de reden van je vraag.
- Geef om te krijgen. Geef waardering, schenk vertrouwen, toon begrip, geef de ander het recht om "nee" te zeggen.

- Zorg dat je er allemaal beter van word als je een vorm van samenwerking voorstelt.
- Houd je niet in. Vraag! Ook al knikken je knieën, houd je hoofd opgeheven.
- Blijf vragen als je wordt afgewezen. Geef het nooit op.
- Vraag met een gebaar, vraag met een glimlach op je gezicht, vraag met een voorbeeld.
- Gebruik humor, tact, gevoel en feiten. Laat iemand voor je vragen, vraag zelf, of leid je vraag voorzichtig in.
- Vragen zouden gesteld moeten worden als onder gelijken, door gelijken en aan gelijken. Je bent niet beter of slechter dan de gever. Laat dat in je vraag uitkomen.
- Een "goed eind" werkt. Zeg "dank je wel". Bedank ook elke keer als je "nee" krijgt.
- "Dank je wel voor je tijd", "dank je wel voor het feit dat je ernaar hebt willen kijken ", "dank je wel voor je belangstelling".
- Zorg dat je goed voor de dag komt, dat jezelf en hetgeen je laat zien er netjes uitziet.
- En onthoud: "alstublieft" zeggen is altijd zinvol.
- Ga zuinig om met de tijd van iemand anders.
- Vraag in het klein en in het groot; maak er een gewoonte van. Onthoud dat een "nee" vaak niet definitief is. Vraag en vraag opnieuw totdat je succes hebt.

DEEL VII — De mens achter het werk

44. Kunnen we eigenlijk gelukkig zijn?

Gisteren sprak ik met een collega. We zouden het hebben over leerlijnen, maar het gesprek nam een andere wending. Ze vertelde hoe leeg en vlak ze zich voelde, hoe moe ze altijd was. We kwamen uit bij haar scheiding, bij een relatie die plotseling eindigde en het verdriet dat ze sindsdien met zich meedraagt.

Ze zei dat ze eigenlijk niets meer voelde. Maar terwijl ze sprak, zag ik boosheid en pijn in haar gezicht. Alsof haar lijf verklapte wat haar hoofd al jaren probeerde weg te duwen. Ik herkende dat. Hoe we als mensen zoveel energie kunnen steken in het wegdrukken van gevoelens en hoe uitgeput dat ons maakt.

Ze vertelde dat ze hulp had gezocht, maar dat de weg ingewikkeld bleek: een verwijzing hier, een wachttijd daar. Ondertussen dacht ze aan een osteopaat, maar die zit niet in het pakket. Ik moest glimlachen toen ik dacht aan mijn eigen eenmalige bezoek aan een osteopaat. Die keek me aan, ontdekte mijn stress en giechelde: “Je weet dat goed te verbergen.” Ik voelde me toen betrappt. Misschien voelde mijn collega zich gisteren ook een beetje zo.

Waarom doen we dat toch, ons verstoppen voor onze eigen gevoelens? Wat vermijden we eigenlijk?

Misschien beschermen we onszelf. Want wie bang is voor het verlies van controle, kiest liever voor verdoofd doorgaan dan voor overspoeld worden door verdriet. Misschien is het loyaliteit aan een oud plaatje, het leven dat ooit volmaakt leek, en waar we niet van los durven komen.

Ik herken dat zelf. Toen ik scheidde, had ik alles wat ik dacht te willen: het plaatje was compleet. Daarna was het weg, en sindsdien weet ik niet meer welk plaatje ik dan wél moet volgen. Kan ik zeggen dat ik vrede heb met dat niet-weten? Zo voelt het meestal niet.

Soms denk ik dat we niet in staat zijn om gelukkig te zijn. Of beter gezegd: niet om gelukkig te blijven. Misschien zit daar de vergissing: dat we geluk zien als een eindbestemming, een vaste staat van zijn. Terwijl geluk misschien eerder momenten zijn, kort en onverwacht. Een giechel van een osteopaat. Een gesprek waarin iemand zich echt gezien voelt. De stilte na een storm van stress.

We denken dat we altijd maar door moeten. Alsof stilvallen een zwaktebod is. Maar misschien ligt geluk juist in dat stilvallen. In aanwezig zijn, ook als het pijnlijk of leeg voelt. Want dan kan er ineens iets doorschemeren: een vleugje rust, een straal licht, een kleine glimlach.

Misschien is de vraag niet of wij mensen gelukkig kúnnen zijn. Misschien is de vraag of we kunnen leven met de gebrokenheid en het niet-weten, en daarbinnen toch momenten van vreugde en schoonheid durven toelaten.

Of zoals een filosoof eens zei: “Geluk is niet het resultaat van een perfect leven, maar van het leren leven met een gebroken leven.”

45. Wat ik leerde van een eigenwijze collega

Hoe vaak lukt samenwerken in één keer? Met mensen niet, en met AI ook niet. Toch kan er iets moois ontstaan, juist in dat proces van bijsturen. Ik schreef er dit blog over.

Wat ik leerde van een eigenwijze collega die toevallig geen mens is
Soms leer je de beste lessen op onverwachte plekken. Voor mij gebeurde dat deze zomer, niet in een vergadering of training, maar in een worsteling met AI.

Ken je dat? Je vraagt iemand iets voor je te doen en ze doen het nét niet zoals jij bedoelde. En dan kun je het alsnog zelf gaan doen.

Vandaag had ik dat dus met AI. Ik vertelde over mijn zomer en kreeg een kort verslagje terug met dit zinnetje: “Dat beeld van jou met je kleindochters de glijbaan af, vind ik zo sterk.” Ik dacht: daar maak ik een illustratie van. Foto erbij, duidelijke beschrijving, dit moet lukken.

Maar nee. Jurkjes kregen andere kleuren, een kindje werd ineens groter; bij elke poging veranderde er iets wat ik niet vroeg. Na een paar rondes frustratie legde ik uit wat ik wél en niet wilde, vroeg stap voor stap, en hield de wijzigingen klein. Toen ging het beter. Niet perfect, wel goed genoeg en ik kon verder.

Mijn inzicht: AI werkt voor mij het best als ik het zie als een slimme, soms eigenwijze collega met veel kennis op allerlei vlakken. Iemand met wie ik kan afstemmen en advies kan vragen. AI merkte zelf op: samenwerken met AI lijkt op samenwerken met mensen. Het is zoeken naar de juiste taal, en soms een beetje bijsturen.

En misschien geldt dat ook voor ons dagelijks werk: samenwerken lukt niet altijd in één keer. Door stap voor stap te vragen, bij te sturen en soms tevreden te zijn met een onverwacht resultaat, ontstaat er ruimte voor werkgeluk.

Stap voor stap vragen, bijsturen, en soms tevreden zijn met een onverwacht resultaat: dáár ontstaat werkgeluk. Herkenbaar?

46. Ken je dat? Zo'n ruzie die escaleert?

Ken je dat? Zo'n ruzie die escaleert en waarvan je achteraf denkt: waar ging dit nu eigenlijk over?

Ik probeer het uit te leggen

Nog een keer en nog een keer. Maar haar berichten zeggen genoeg: ze snapt me niet.

Zij haalt mijn vriendin en een collega erbij en overtuigt hen van haar gelijk. Ik voel me geïsoleerd en alleen. Ben de wanhoop nabij. Het voelt alsof ik niet mezelf mag zijn.

Achteraf kan ik bedenken dat ze me niet expres uitsluit. Misschien zoekt ze steun? Wil ze ook alleen maar begrepen worden.

Echt luisteren is moeilijk. Ik doe alles fout

Wat ik ook doe, zelfs zeggen dat ze gelijk heeft. Het maakt niet meer uit. Ze blijft denken dat ik kwade bedoelingen heb en haar onderuit wil halen.

Ik voel me slachtoffer. Klein gemaakt. Terwijl ik gehoord en gezien wil worden. Zij voelt duidelijk hetzelfde. Maar echt, het laatste wat ik wil is me als slachtoffer gedragen.

Het is een klassiek patroon: verdediging - aanval - isolatie

Dit wil ik niet meer. Echte kracht zit niet in wie het hardste schreeuwt of gelijk krijgt, maar in laten zien wat iets met je doet. Dat probeer ik. Al betrap ik mezelf nog vaak op te veel uitleggen, te hard mijn best doen.

Als ik echt luister, begrijp ik dat de ander ook gewoon gehoord wil worden. Soms betekent dat accepteren dat twee meningen naast elkaar kunnen bestaan. En soms dat verder praten zinloos is, omdat de ander me toch niet zal begrijpen.

Wat ik echt wil is verbinding, erkenning, en harmonie

47. Wat heb je liever: gelijk of vrede?

Hoe vaak wil jij gelijk krijgen? En wat heeft het je tot nu toe echt opgeleverd?

Vroeger kon ik boos worden als iemand tegen me zei: "Je moet eerst van jezelf houden voordat je van een ander kunt houden". Wat een cliché, dacht ik dan. Ik vond het onzin. Want ik hield wel degelijk van anderen. Met heel mijn hart zelfs. Maar tegelijkertijd maakte ik fouten, voelde ik me soms onzeker, suf en dom. Hoezo moest ik eerst van mezelf houden? Wat had dat ermee te maken?

Mijn therapeut zei lang geleden iets wat me is bijgebleven. Ze maakte een groot gebaar met haar handen en zei: "Jouw dromen en verwachtingen zitten hier - veel te hoog. Je zult ze realistischer en concreter moeten maken, anders blijf je steeds teleurgesteld raken."

Ik wuifde het weg. Want dromen mochten toch groot zijn? Verwachtingen mocht je toch hebben? Maar, eerlijk is eerlijk, ze kreeg gelijk.

Teleurgesteld werd ik. In mezelf. In anderen.

Hoe meer ik verwachtte, hoe harder het voelde als die verwachtingen niet werden waargemaakt. Het deed pijn. Ik begreep mezelf niet altijd. En anderen? Die begreep ik vaak al helemaal niet. Waarom voldeden ze niet aan mijn hoop? Waarom deden ze niet wat ik dacht dat ze "moesten" doen?

Het duurde lang voordat ik doorhad dat ik hen - vaak onbewust - verantwoordelijk hield voor mijn geluk. Maar hoe konden zij perfect zijn, als ik dat zelf ook niet was?

Wist je dat we gemiddeld zo'n 120.000 gedachten per dag hebben? Het merendeel daarvan is negatief of nutteloos. Geen wonder dat ik steeds opnieuw tegen die muur van teleurstelling aanliep. Mijn gedachten zaten vol verwachtingen. Te hoog, te onrealistisch. Voor mezelf én voor anderen.

Maar stel je eens voor: wat als we onszelf accepteren en liefhebben, precies zoals we zijn? Met al onze gebreken en onvolkomenheden?

Zou het dan niet makkelijker worden om ook anderen te accepteren - zonder die belachelijke verwachtingen waar niemand ooit aan kan voldoen?

Ik begon kleine dingen los te laten. Niet elke opmerking of situatie hoefde ik te analyseren of uit te pluizen. Niet alles hoefde perfect te zijn. Want eerlijk? Gelijk halen kost vaak meer energie dan het oplevert. Het is verspilling van tijd, van emotie.

Toen ik dat eenmaal leerde, gebeurde er iets moois. Ik merkte dat het makkelijker werd om van mezelf én van anderen te houden. Gewoon, zoals we zijn. Niet perfect, niet foutloos. Gewoon menselijk.

Als we eerlijk zijn, hebben de meeste mensen maar één belang: hun eigen belang. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar dat hoeft het niet te zijn.

Voor mij betekent mijn eigen belang aardig zijn voor anderen, zorgen voor de mensen om me heen. Want ik wil niet graag alleen zijn. Maar wat ik vooral heb geleerd, is dat mijn grootste belang ligt in het houden van mezelf. En dat betekent óók het accepteren van de kanten die ik liever zou verstoppen.

Het is niet altijd makkelijk. Maar pas als ik mezelf accepteer, kan ik ook anderen accepteren zoals ze zijn. Zonder sprookjes of verwachtingen. Want nee, er bestaan geen prinsen op witte paarden. En weet je? Dat hoeft ook niet.

Hoe beter ik mezelf accepteer, hoe makkelijker het leven wordt. Zowel in mijn relaties als in mijn werk. Ik hoef niet meer te streven naar het onhaalbare, maar kan genieten van wat er wél is.

48. Hardleers, AFIS, ik - wie nog meer?

AFIS: alleen een crisis? Of een kans?

Zelflerend, zeggen ze. Maar soms voelt het eerder hardleers dan zelflerend. Als ik er iets aan vraag, doet het z'n best - maar het lijkt maar één route tegelijk te kunnen leren. Ik blijf proberen, schrijf de helpdesk, en denk: waarom snapt het me niet?

En dan moet ik denken: misschien lijkt ik meer op AFIS dan ik zou willen toegeven. Ook ik ben hardwerkend, heb goede bedoelingen, maar begrijp mezelf soms niet eens. Alsof ik een handleiding mis. Of misschien juist te veel handleidingen heb gelezen.

Dat je je afvraagt wat eigenlijk 'de bedoeling' is? Wat het betekent om goed te functioneren - als mens? En als je eerlijk bent: ben jij blij met wie je geworden bent?

Als ik naar mezelf kijk, zie ik iemand die veel geleerd heeft. Eindeloze trainingen, gesprekken, reflecties, boeken - ik heb het allemaal gedaan. En toch voel ik me soms onbegrepen. Of mislukt. Alsof ik stuk ben. Terwijl mensen me zeggen dat ik gegroeid ben - van een grijs muisje naar iemand die zich uitspreekt - hoor ik toch vooral dat stemmetje: je had verder moeten zijn.

AFIS zal daar geen last van hebben. Van AFIS weten we tenminste wat de bedoeling is. Er zijn handleidingen, knoppen, helplijnen. Van het leven - van mens-zijn - weet ik dat niet altijd.

Ik ben opgegroeid met het idee dat je óf goed bent, óf fout doet. Dat als je iemand pijn doet, dat iets zegt over wie je bent. Alsof liefde, waarde en goedheid alleen bestaan als je alles perfect doet.

Maar het leven is geen systeem met vaste knoppen. Ja, we kunnen elkaar raken. Soms uit onwetendheid, soms uit wanhoop, soms omdat we zelf gekwetst zijn. Maar dat is iets anders dan elkaar stukmaken. Stuk suggereert: onherstelbaar. En dat zijn we niet.

Ik ben niet stuk. Ik ben gevormd. Geraakt. Ik heb manieren ontwikkeld om mezelf te beschermen. Misschien niet altijd handig, maar ooit waren ze nodig. En dat zegt iets over mijn kracht - niet over mijn tekort.

Misschien hoef ik mezelf niet ineens helemaal te vertrouwen. Maar ik kan wel beginnen met twijfelen aan het idee dat ik stuk ben. Misschien helpt het al om die gedachte gewoon op te merken, zonder 'm meteen te geloven?

Als ik fouten maken én goed genoeg zijn even naast elkaar laat bestaan: Wat gebeurt er dan?

Wat ik mezelf gun, is het inzicht dat mijn leven geen bewijs hoeft te leveren van mijn waarde. Mijn waarde is er. Onvolmaakt, maar echt. Onderweg.

De reden dat 98 procent van de mensen 'faalt', is dat verandering gebaseerd is op de mythe dat er überhaupt iets mis met je is.

Mia Hewitt

49. Wat hielp mij om te groeien?

Twaalf jaar oud : Ik sta je op het toneel, het decor komt naar beneden. Daar had ik hard aan gewerkt. Ik blokkeer, kan geen woord meer zeggen. In mijn rol als boze koning was het prima dat ik er stuurs en boos bijzat.

Veertien jaar oud: Ik sta opnieuw op het toneel. Ben deel van een tweeling die alles herhaalt wat haar zusje zegt. Mijn klasgenoten vroegen later wat was nou jouw rol in dat stuk?". Ze hadden me niet gehoord.

Kun je wat harder praten Ik kreeg het bij herhaling terug. Je piept, je kraakt, je bent niet te verstaan.

Het besef groeide. ik kan niet spreken in het openbaar. Ik nam spraaklessen, die me leerde mijn stem beter te gebruiken. Wat ik vervolgens op het moment suprême, niet deed.

Ik was me er continu bewust van: Niemand verstaat me als ik voor groepen sta. ik deed van alles maar vond geen oplossing. Het stopte me zelfs van carrière durven maken.

Totdat Dat ene gesprekje na een workshop (ik had me als secretaresses tussen de projectleiders gefrommeld).

Mijn collega complimenteert me met mijn grappige inbreng. We praten verder en op een gegeven moment vraagt ze zich af waarom ze me nog niet eerder bij een workshop zag. Ze reageert verrast als ik vertel dat dat is omdat ik geen projectleider ben.

Het argument dat ik geen carrière durf te maken, omdat ik niet te verstaan ben als ik in het openbaar spreek. En mijn overtuiging dat je dat moet kunnen om te groeien, verwijst ze met twee zinnen naar de prullenbak.

“Er mankeert niks aan jouw stem ik kan je goed horen en je hebt genoeg volume. Ik snap niet waarom je dat van jezelf denkt”.

Met dat ene zinnetje en met haar verwachting dat ik ook een projectleider ben, vaagde ze een groot deel van mijn angst in één klap weg.

Ik heb WEL in huis, wat nodig is. Ik moet het alleen nog durven. Talloze junior managers zag ik stuntelen bij hun eerste presentaties. Nu geef ik mezelf de ruimte om te stuntelen, op de veilige momenten, die er in het werk zijn, met collega's onder elkaar. En het gaat steeds beter.

Welk zinnetje was het voor jou, wat maakte dat jij wel durfde?

Behandel mij zoals ik ben, ik zal zo blijven.

Behandel mij alsof ik ben wie ik zou kunnen zijn.

En ik word wie ik zou kunnen zijn.

Vrij naar: Johann van Goethe

50. Hoe ben je een fijne collega?

Ze is zo gelukkig met haar nieuwe manager. Ze had dat geweldige idee al maanden in haar hoofd. Eindelijk had ze de moed om het hem te vertellen. Haar stem trilt. Ze vertelt haar idee. Ze heeft zich belachelijk goed voorbereid.

Haar eerdere manager had niet naar haar geluisterd. Deze nieuwe luistert wel. Alles wat ze had bedacht, kan ze eindelijk kwijt.

De knoop in haar buik verandert in een warm geluksgevoel. Dat geluksgevoel verspreidt zich door haar hele lijf.

Dit is wat ze nodig heeft! De interesse, het meedenken, serieus genomen worden. Wat heeft ze hiernaar verlangd!

Werkgelukgesprek In het werkgelukgesprek wat ik met haar had, bedacht ze het zelf, ze kon erom vragen. Ze hoefde niet te wachten totdat iemand zag wat ze allemaal kon en wist. Hoe graag ze meer betrokken wilde zijn bij de inhoud. We hadden geoefend. Haar wens concreet gemaakt. Samen vragen bedacht die haar leidinggevende zou kunnen stellen. Het was voor haar niet makkelijk de antwoorden goed te formuleren. Maar het was gelukt!

Door als leidinggevende oprecht nieuwsgierig te zijn naar wat je collega's graag doen, kun je een hecht team creëren. Met mensen die met plezier naar hun werk gaan, omdat ze zich gehoord en gezien voelen. Hoe soepeler het werk loopt hoe meer ruimte er is om elkaar aan te moedigen en bij te staan.

Misschien zit een fijne collega zijn helemaal niet in altijd behulpzaam of aardig zijn. Misschien begint het met nieuwsgierig zijn. Zien waar iemand van gaat glimmen. Een vraag stellen en niet alvast denken dat je het antwoord kent.

51. Hoe krijg je antwoord op je vragen?

“Succes”, zegt ze. “Jij ook”, zeg ik. We lachen. Raar, raar dat we beiden heel goed zijn in antwoord krijgen. Maar niet voor onszelf.

We proberen beiden in contact te komen met mensen die doen wat wij graag willen doen. Ze reageren niet op onze vragen.

Zij denkt dat komt door haar buitenlandse achternaam. Ik denk dat komt omdat ik een suffe secretaresse ben.

Dat blijkt niet waar.

Maanden later zag ik dat degene die ik om een gesprek had gevraagd, kort daarop, voor zichzelf was begonnen. Het uitblijven van antwoord, had niets te maken met mij.

Heb jij dat ook weleens? Een collega die niet reageert op een vraag die jij stelt ?

Voor het antwoord voor een bewoner of voor een andere collega trek ik een hele trukendoos open. Ik bel, ik app en als ik geen antwoord krijg dan vind ik een collega die het antwoord wel weet.

Dat antwoord komt er. Hoe dan ook. Vertel me, wat is jouw trukendoos? En wanneer gebruik je die? Doe eens gek en

52. Hoe levert “luisteren” tijd op?

Ze schaterlacht.

Later vertelt de omgevingsmanager mijn leidinggevende: “Evelien schrijft notulen met humor”. Mijn leidinggevende kijkt me vervolgens streng aan over het randje van haar bril: “Humor, in notulen? Dat kan niet.”

Wat we zagen in het overleg was een pingpongende klaagzang van twee kibbelende mannen. Terwijl beide mannen hetzelfde willen. Ze nemen beiden het standpunt in dat hun probleem groter is dan dat van de ander. Terwijl ze hetzelfde probleem hebben.

Ik schreef: “Peter en Ed zijn het eens: het is belangrijk dat iedereen geïnformeerd is over de tijdelijke aanlegplek. Er komen borden bij de huidige plek en de nieuwe plek.”

Heb jij dat ook weleens meegemaakt? In een vergadering, mensen die maar doorpraten: Bezig met hun eigen zegje doen. Hoe erg en ingrijpend het voor hun is. Dat niemand rekening met ze houdt. Ze gaan maar door. Een oplossing vinden is er niet bij.

Trouwens noch Peter, noch Ed maakt bezwaar tegen de notulen.

Tip: Zeg eens: “Je hebt gelijk, we kunnen het oplossen, door...” Luister naar elkaar en hoor naar waar je het eens bent en vind van daaruit oplossingen.

53. Hoe maken autonomie en vrijheid dat je werk je passie wordt?

Het is weer gelukt! Het maakt haar blij als alle lijntjes bij elkaar komen. Als een echte detective speuren naar alles wat ze nodig heeft voor een goed besluit. Spitten in oude stukken, Navragen bij collega's. Als dan alles samen komt en ze precies weet welke oplossing de juiste is, is ze tevreden.

Ze weet dat haar besluit, nog een akkoord moet krijgen van zeker een vijftal mensen. Nee, daar kan niemand van worden overgeslagen. Maar al die formulieren? Hoe los je dat op?

Hoe zou dat sneller of makkelijker kunnen? Ze denkt erover na. Er zijn al mooie systemen. Voilà met een druk op de knop heb je gedaan wat eerder heel veel tijd, werk en nadenken kostte. Misschien haar idee inbrengen bij het volgende overleg?

Fijn vindt ze ook de autonomie en de vrijheid die ze heeft. De autonomie om haar eigen klussen te kiezen. De klussen die zij en haar collega's minder leuk vinden, verdelen ze onder elkaar. De vrijheid om naar buiten te gaan, uit te waaien, de gedachten in haar hoofd te ordenen. Het kan en mag allemaal.

Ze houdt van haar werk! Door erover te praten weet ze het weer. Haar werk is zinvol en ze heeft de vrijheid om met haar collega's te gaan lunchen, verjaardagen te vieren en te borrelen. Ze gaat het weer oppakken.

Mijn tip om buiten het spitsuur te reizen, vind ze een goeie. Haar werk doet ze toch het beste thuis, maar haar collega's zien en samen iets doen is ook belangrijk. En samen komen ze misschien wel tot een goed idee hoe ze al die formulieren snel en goed beantwoord te krijgen.

Ook vergeten waarom je houdt van je werk

54. Vertrouw in de ander. Hoe doe ik dat?

Ken je dat? Dat gevoel van opluchting? Als je erachter komt dat je alles groter hebt gemaakt dan het in het echt is?

Deed ik het weer, boos zijn om niets “Hoe durft Lucas dit soort nare dingen over mij te vertellen. Doen alsof ik dankbaar moet zijn? Alsof hij mij geholpen heeft Maar hij maakt me klein en doet alsof ik niet bij machte ben om zelf na te denken. Waarom deed hij dat achter mijn rug om? Vindt hij mij schuldig? Ben ik schuldig?”

Schuldig aan dat ongeluk? Ik herinner me het als gisteren: “Aan de kant, fietsers”, schreeuwde mijn vriendin. De fietsers schieten tussen ons door. De achterste rijdt tegen de voorste aan, maakt een snoekduik. Zijn fiets schuift een eindje zonder hem door.

Met een van pijn vertrokken gezicht, zittend op de grond beschuldigd, wijst de fietser naar mij: “Jij zwalkte over de weg, daardoor viel ik”. Ik geloof hem direct.

Zijn advocaat schrijft, maanden later: “Jij hebt Kees leed aangedaan, door jouw schuld heeft hij al maanden pijn! Hij heeft immateriële en materiële schade”.

Lucas, is met mij als het ongeluk gebeurd. Hij geeft zijn telefoonnummer aan de fietsers: Ik typ hem: “Ik krijg een schokkend briefje van een letselschadeadvocaat. Heb jij mijn gegevens doorgegeven? Of is dat een misvatting?”

Lucas stuurt de verklaring die hij eerder aan Kees ouders schreef.

Met een app salvo van losse zinnen erbij: “Ik heb niks doorgegeven. Heb gezegd dat ik je niet ken. Ik heb je er juist buiten gehouden. Dat ik je daar tegenkwam en dat je daarna bent doorgelopen. Ik heb flink moeten liegen. Ben er niet blij mee. Ik wilde jou beschermen”.

Grrrrrr, ik voel me zo verraden

Mijn gekwetst ik-je op zijn plek gezet Ik vraag raad, bij mijn vriend. Hij schrijft: "Is erg rommelig. Jij bent niet verantwoordelijk voor Lucas zijn daden. Als jij niet weet wat Lucas doet, tja is dat zo. Jij kan de verzekeraar gewoon vertellen dat je Lucas wel kent."

Lucas schrijft feitelijk niets wat me ook maar enigszins schuldig maakt aan het ongeluk. Hij denkt mij er buiten te kunnen houden.

Waarom lees ik dat niet gelijk? Waarom moet eerst een ander me op de feiten wijzen? Lucas zijn verslag is nergens bedoeld om mij te kleineren of in de hoek te zetten. Met dat besef, leg ik Lucas uit dat ik mijn verzekeraar niet wil typen dat ik zomaar wegliep. Lucas geeft zijn akkoord dat ik zijn verklaring opstuur naar de verzekeraar. Met de aantekening dat ik een kennis van hem ben.

Het gekonkel tussen de verzekeraars duurt jaren. Tussendoor zie ik Kees, en zie hoe het beter met hem gaat. Ik hoor dat het vooral zijn ouders zijn, die hier een groot verhaal van hebben gemaakt. Die in Kees een sportheld zagen. Hun droom, die uitdoofde, niet die van Kees. En uiteindelijk hoor ik niets meer van de verzekeraar. Het hele verhaal sterft een stille dood.

55. Hoe leer ik mezelf kennen? Vier mooie vragen

Er zijn veel manieren om jezelf te leren kennen. Met onderstaande vragen, die je aan anderen vraagt, kreeg ik door de antwoorden meer inzicht in mezelf:

Wat zie jij als mijn grootste talent?

Wat denk je dat ik de hele dag het liefst zou doen?

Hoe denk je dat ik professioneel het best tot mijn recht kom?

Welk talent onderschat ik van mezelf?

Het mooie van deze vragen is, dat ze mensen op een leuke manier naar jouw positieve kanten laten kijken. Ik was ontroerd hoeveel zorg mensen hadden besteed aan hun antwoorden.

Probeer de vragen eens uit. Wie weet merk je dat anderen je beter kennen dan je dacht en leer je daardoor jezelf beter kennen.

Ik kreeg woorden en zinnen aangereikt, die ik nu gebruik als ik mezelf voorstel. In Mijn leerplan, voor mijn portfolio, in sollicitatiegesprekken en op datingsites :-)

En gebruik ook de vier vragen van Byron Katie om jezelf beter te begrijpen:

- 1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee ga naar vraag 3)*
- 2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee)*
- 3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?*
- 4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?*

Keer de gedachte om. Zoek dan drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering waar is voor jou in deze situatie.

56. Werkgeluk is een keuze! Hoe dan

Het werkgeluk spettert er af. De steigerbouwers. Drie mannen in strakke zwarte uniformen. Bewegingen op elkaar afgestemd. Vloeiend, soepel, moeiteloos. Ze lachen. Stelen de show. Zijn een eenheid.

Met zijn vijven. Gat in de weg. Hekje erom. Kabels en leidingen, denk ik. Ze zien een puzzel. Wijzen, halen er verschillende verbindingstukken en onherkenbare voorwerpen bij. Ieder doet zijn zegje. Ze vertrouwen in elkaars kunde. Samen lossen ze het op.

Kies om jezelf uit te dagen. Maak van je werk eens een workout, een (circus)act, een puzzel, een spel. Kijk eens naar hoe mooi het is dat je het samen doet. Hoe moeiteloos je beweegt en precies weet hoe het moet.

Kies om iemands dag te maken. Met een paar mooie rake woorden. Ik vergeet nooit dat moment in de supermarkt.

Voor de kassa, mevrouw in een rolstoel. Klant voor haar, vader met twee jonge kinderen. Zij vraagt: “Wilt u mij helpen mijn spullen op de band zetten, ik kan er niet bij”. Vader doet dat direct. Mevrouw kijkt met een vriendelijke glimlach naar zijn kinderen. “Bedankt, wat fijn dat u me even kon helpen!”. Het klinkt oprecht en gemeend. De kleine meisjes stralen van trots en eentje zegt: “Wat lief pa dat je die mevrouw helpt”.

Alle klanten in de rij zie je ontspannen. Genietend van haar mooie lieve gebaar. De kinderen trots op hun vader.

Jouw woorden, jouw handelen, jouw act doen ertoe, iedere dag weer! Maak een ander blij op een grauwe dag. Kies voor werkgeluk!



Evelien schrijft om te begrijpen wat ze eigenlijk al dacht te weten.

Over liefde, werk, ouders, kinderen, dansen, verlies en de wonderlijke manieren waarop mensen proberen zichzelf en elkaar te begrijpen.

Het harnas en de huid is geen verzameling antwoorden, maar een spoor van vragen, botsingen en inzichten. Over wat ons beschermt - en over wat daaronder gelukkig voelbaar blijft.

