

INHOUD

Deel I De vonk

1	De aanloop	11
2	Mooi van lelijkheid	17
3	Vrolijke leegte	22
4	Ziekte als medicijn	26
5	Put your money	29
6	Zijn met pijn	32
7	Verstandsverbijstering ..	36
8	De waarde van angst	40
9	Menselijkheid	43
10	Synchroniciteit	47
11	Gelijkwaardige liefde	50
12	Zelfkennis	53
13	Lieve mensen	57
14	Dankbaarheid	60

Deel II De verbinding

15	Hoi	65
16	Jouw worstelingen	67
17	Bereidheid	74
18	Harry meets ...?	78
19	Wie je denkt dat je bent .	84
20	Wie je werkelijk bent	91
21	Dromen en waarden	96
22	Dood doet leven	102
23	Zelfcompassie	106
24	Perspectief nemen	114
25	Vergiffenis	123
26	Verbinding maken	127
27	Tot besluit	133

Verantwoording	135
Dankwoord	137
Over de auteur	138
Bijlage: vijf artikelen	141

Deel I

De vonk

1

DE AANLOOP

Tot mijn achttiende woonde ik in een klein dorpje aan de Duitse grens. Als een gebied meer bomen telt dan mensen, dan weet je dat die gluisperige natuur er nog steeds sfeerbepalend is.

De dauw op een grasveld in een klein dorp kan je een desolaat gevoel geven: Je bent ergens, maar wat stelt dat voor? Wat is hier te doen? Is er iemand?

Ik stond als kind weleens op dat grasveld, 's ochtends voordat ik naar school ging. Ik voetbalde graag, dus gras was een soort natuurlijke habitat, symbolisch voor wat speelruimte. Ik fantaseerde op die plek mijn leven bij elkaar, alsof het een lege kavel was die ik zelf mocht inrichten met luchtkastelen. Om mij heen zag ik alleen de enkele huizen door de lichte mist. De stilte daar heb ik altijd als beklemmend ervaren, alsof de bomen de zuurstof juist onttrokken aan de lucht, in plaats van haar wat luchtiger te maken. Het was koud en ik moest naar school. Ik ademde de vochtige lucht diep in, hopende dat het me een *last minute* milde griep zou opleveren. Mijn goede weerstand stond mij echter zelden toe om schoolziek te zijn.

Naar school dus, al had ik geen idee waarom of waarvoor. Ik wist niet beter dan dat mijn luchtkastelen niet bestonden. Binnen zo'n dorp zwem je rondjes in het kleine badje van koeien, kermis en ver-

jaardagen. Deze bijna heilige driehoek vormde de basis van mijn perceptievermogen, als een oud Windows-scherm dat maar vijf kleuren kan produceren.

En zelfs binnen deze overzichtelijke beperktheid was het al een chaos in mijn hoofd. Nu had ik dan ook wel echt een heel groot hoofd, waar je dus goed in kon verdwalen. Het schijnt dat de eerste woorden die ik op aarde hoorde, waren: 'Jezus Christus, wat heeft dat kind een grote kop.' De arts in kwestie had na een bloedige keizersnee nog geprobeerd om de nageboorte als alternatief aan te bieden, maar mijn moeder vond dat je een gegeven paard niet in de bek moest kijken. Letterlijk.

Inmiddels kan ik mijn herinneringen met een glimlach ophalen. Ik ben nu 37 jaar oud, en kijk uit over de stille oceaan in Melbourne, Australië. De stad voelt als een combinatie van Amsterdam, Dublin en New York. De gratis trams rijden rustig over de brede, zonovergoten straten. Het barst er van de goede eettentent, bars en live muziek. Alles hier is westers, goed georganiseerd, maar dan wel met een dikke laag *no worries, mate*. De gebouwen in de stad zijn oud en historisch zoals in Amsterdam, maar ook hoog, indrukwekkend en modern als in New York. De mensen zijn vriendelijk en de stad straalt een omarmende rust uit, zoals Dublin je dat gevoel kan geven.

Helemaal aan de andere kant van de wereld voel ik mij na twee dagen al helemaal thuis. Ik ben hier om te ontspannen, te herijken, en misschien zelfs om mezelf opnieuw uit te vinden. De jetlag waar ik nu last van heb, is symbolisch voor mijn leven nu. Soms voelt het alsof het veel vroeger is dan de klok me vertelt, en soms lijkt het alsof ik overal veel te laat mee ben.

Qua carrière kun je wel zeggen dat ik een vroegbloeiër ben. Ik had nooit durven dromen dat ik zo vroeg al zo veel zou mogen berei-

ken. Afgaande op mijn cv denken mensen vaak dat ik achter in de veertig ben. Of misschien heb ik gewoon een hele ouwe kop, dat kan ook.

Qua persoonlijke ontwikkeling heb ik steevast het gevoel dat ik overal net te laat mee ben. Alsof je een snelwandelaar probeert bij te benen, zo voelt het af en toe als ik mijn vrouw probeer te volgen. Zij zit hier naast me en ze is helemaal te gek. Soms besef je dat je door mazzel veel meer hebt gekregen dan je eigenlijk verdient. Een iets te leuke partner leidt standaard tot zelftwijfel, omdat je je afvraagt waar je dat veel te mooie mens aan verdient hebt. Na vijf jaar is mijn voorlopige conclusie hierover nog steeds: dikke, vieze, vette mazzel.

In mijn werk spreek ik vaak over de maakbaarheid van het leven. Steevast komt daarbij ook de genadeloosheid van het toeval aan de orde. Je kunt prachtige plannen hebben en deze samen met je psycholoog uitwerken, maar als je dan ineens terminale kanker blijkt te hebben, dan sta je alsnog met lege handen. Een beetje mazzel hebben is dus een randvoorwaarde voor een leuk leven.

Anderhalf jaar loop ik al rond met dit boek in mijn maag. Ronald Giphart beschreef ooit hoe het voelde om zwanger te zijn van boeken, en dat klopt echt. In het begin is het leuk en nieuw. Een idee begint te groeien. Dan slaat de zelftwijfel toe: Kan ik dit wel? Ben ik wel voldoende voorbereid? Wat zullen de mensen om mij heen wel niet denken? En langzaamaan kom je in de fase dat het moeilijk wordt om te lopen. Het idee groeit, duwt tegen je maag en blaas, maar je mag het er niet uit stompen, want dan gaat het idee dood.

Dat ik nu schrijf wil overigens niet zeggen dat mijn vliezen zijn gebroken. Ik ben het vooral zat om nog langer niet te schrijven. Mensen vragen zich vaak af waar ik de discipline vandaan haal om

gemiddeld ieder jaar een boek te produceren. Zelf vind ik het juist een klus om niet te schrijven, om zwanger te zijn dus. Ik ben overigens nog nooit zo lang en met zoveel weerstand zwanger geweest. Ik ben daardoor zowel benieuwd als bang voor wat gaat komen.

Een jetlag is raar en onvoorspelbaar. Het ene moment denk je dat je er volledig overheen bent, het andere moment word je zomaar misselijk of moe. Vanmorgen waren we om 6 uur klaar wakker. Wij haten vroeg opstaan. En wie nu denkt: 'Oh, dus jullie vinden vroeg opstaan niet zo prettig?', die nuanceert onnodig. Wij hebben namelijk een bijzonder echte, diepgewortelde pleurishemel aan vroeg opstaan.

Andersom delen we onze voorliefde voor uitslapen. Onze filosofie is dat een gezond mens zo'n tien uur slaapt per dag. Meer dan dat is prima, minder zou bij wet verboden moeten worden. Wij begrijpen mensen ook niet die vervolgens roepen dat het 'zonde is van de dag', alsof je de zinloosheid van het leven zou kunnen bestrijden met schijnzinnige activiteiten. De ochtendhardlopers begrijpen wij het allerminst van Alle Mensen Op De Hele Wereld. Hoewel ik zelf een fervent sporter ben, moet ik er niet aan denken om mijn warme nest anderhalf uur eerder dan gepland te verruilen voor de buitenlucht. Dat voelt voor mij net zo onnatuurlijk als 's ochtends wijn drinken.

Het is lekker om gezamenlijke vijanden te hebben. Gedeeld gezeik is leuk gezeik. In je eentje afgeven op de wereld geeft al snel een zure, zielige bijmaak. Je moet dan je best doen om toch nog een beetje positief te blijven, want voor je het weet vindt iedereen je een pretentieuze eikel, *met je kritiek op van alles en nog wat*. In je eentje moet je steeds maar weer moeite doen om de boel op gang te trekken. Je moet elke dag zelf koken en bedenken wat je gaat ondernemen. Als je vervolgens een keer alleen naar een restaurant

gaat, word je meestal behandeld als een puppy met schaafwonden. Ik kan dit weten omdat ik tot tien keer toe alleen op reis ben geweest. Verveling is dan een standaard reisgenoot, en al dan niet terecht medelijden van de mensen om je heen een zure appel om doorheen te bijten. Het is niet erg allemaal, maar je moet het wel allemaal zelf niet erg vinden. Het is niet alleen zo dat gedeelde smart halve smart is. Het is meer dan dat. Gedeeld gezeik maakt dat de zure smaak verzoet. Als je alleen bent, sta je daardoor eigenlijk standaard met 2-0 achter.

Dit inzicht is overigens nog maar net geboren in mijn hoofd. Tot mijn 32ste jaar was ik namelijk altijd alleen *and proud of it*. Ik had wel vrienden en relaties, maar besef nu dat het echte contact daarin volledig ontbrak. Ik had een soort sociaal kogelvrij vest aan, waardoor niemand mij echt kon raken. Andersom voelde ik dus ook geen enkele verbinding met de mensen om mij heen. Ik had geleerd om vooral niet te zeuren en om te doen alsof het altijd supergoed met me ging. Freud had in die zin gelijk: als je de blinde vlekken van mensen gaat onderzoeken, kom je steevast uit bij de dingen die je als kind hebt meegekregen. Dat je vervolgens je vader wil vermoorden omdat je heimelijk met je moeder naar bed wilt is natuurlijk een beetje raar, al kan ik me bij het eerste wel iets voorstellen.

Maar dat komt vooral omdat mijn vader gewoon een hele nare man was. Ik kan hier hele boeken met verhalen over vertellen, maar heb besloten om dat niet te doen. Ik zeg bij dezen dat hij een hele nare man was, bredere karaktermoord dan dat is niet nodig. Bovendien wil ik zelf iets anders doen dan hij. Voordat ik aan dit boek begon nam ik me één ding voor: ik ga noch mijn vader, noch mijn moeder of zus onnodig zwartmaken.

Voor het verhaal is het wel belangrijk om te weten wat ik allemaal niet wist toen ik opgroeide. Als je wordt opgevoed door twee ver-

dwaalde ouders, waarbij de weinige zorg die wel beschikbaar is volledig naar je zus toe gaat, dan snap je dat ik er niets van snapte. Dit ging van het omgaan met emoties, tot aan *dat de messen rechts, en de vorken links moeten liggen*. Ik wist werkelijk niets van alles. Vervolgens kwam ik zonder enige sociale vaardigheden op de middelbare school terecht, waar ik (terecht) werd afgemaakt door mijn leeftijdgenoten. Ik noem dit terecht omdat ik achteraf gezien mijn eigen aandeel in dit proces heel goed zie. Mensen met een pestverleden hebben nog weleens de neiging om in een relatief comfortabele slachtofferpositie te gaan zitten. Afgeven op wat anderen je hebben aangedaan is veel makkelijker dan erkennen dat je zelf de voorzetjes hebt gegeven. Hoe wrang het ook is, ik snap heel goed dat ik destijds als het paaltje fungeerde waar de brugpiepers massaal tegenaan piesten.

Ik had gewoon echt geen enkel idee. Ik keek overigens ook nog eens scheel en droeg een brilletje. In vergelijking met mij was Harry Potter Arnold Schwarzenegger. Ik herinner me de pijn van toen, maar vooral ook de onmacht. Hoe maak je vrienden? Hoe doe je normaal? Hoe ontdek je wat je wilt met je leven? Niemand kon het me vertellen.

Ik was totaal verdwaald. Omdat niemand kon vermoeden wat er zich bij mij thuis afspeelde, raakte ik volledig vervreemd van klasgenoten, leraren en familie. Niemand wist hoe zwaar we het thuis hadden. Ik voelde me ultiem hulpeloos. Toen ik vijftien was, besepte ik dat ik een keuze had: zelfmoord plegen, of alsnog via andere wegen leren hoe je moet leven.

2

MOOI VAN LELIJKHEID

Aan het werk dus, omdat nu eenmaal niet alles kan eindigen bij de dood. Daarnaast heb ik zelfmoord sowieso altijd een vreemde optie gevonden. Misschien komt dit omdat ik het echte ondraaglijke lijden niet ken, zoals Joost Zwagerman en Antonie Kamerling dat zo pijnlijk juist konden beschrijven. Voor hen was een depressie een soort onvermijdbare zwarte deken, die zelfs ademen moeilijk maakte. Als ik al iets had dat mij onzichtbaar wind in de rug blies, dan was het mijn clowneske DNA wel. Bij sommige dingen voel je direct of je er aanleg voor hebt, zoals bij alcoholisme of andere takken van sport. Mijn jeugd was moeilijk, maar gelukkig hield mijn vrolijke aard altijd stand. Ik weet zeker dat, als ik ook nog aanleg had gehad voor depressies, ik nu niet meer had geleefd.

En zoiets verknipts wordt dan uiteindelijk psycholoog? Jazeker, dat komt nog, maar eerst maar eens alleen op reis. Overigens denk ik dat het vooroordeel *dat psychologen zelf vaak knettergek zijn* klopt. Zoals een brandweerman diep van binnen een beetje pyromaan moet zijn om goed te kunnen blussen, zo moet een goede psycholoog door zijn eigen wol geverfd zijn. Zoals bij de meeste beroepen is ervaringsdeskundigheid (mooi scrabblewoord) de grootste bron van expertise. Toen ik vijftien was, had ik nog geen idee wat ik wilde worden. Ik wist alleen dat het anders moest. En dus besloot ik weg te gaan uit het dorp dat het mij niet kon vertellen.

Alleen op reis als vijftienjarige. De bus bracht mij in Biarritz, een gepreserveerde kustplaats in Zuid-Frankrijk. Ik had niets en wilde alles. Wat daar gebeurde zal ik nooit vergeten. Vanaf de eerste dag merkte ik dat ook de jongeren op de camping mij niet echt mochten. Ik was een soort rolmodel buitenbeentje geworden. Ik weet nog dat ik alleen op het strand zat, op een iets te klein handdoekje, probeerend mijn eigen rug in te smeren. Ik besepte toen dat mijn problemen voor honderd procent aan mijzelf moesten liggen. Want: deze mensen kenden mij niet, waarom zouden ze me afwijzen? Hoewel dit besef pijnlijk was en een indirecte uitnodiging gaf voor een lading zelfverwijt en schuldgevoelens, bracht het me ook het perspectief dat ik nodig had om te kunnen veranderen.

Aldus begon het vallen en opstaan. Ik had zelfhulpboeken meegenomen van Wayne Dyer, die ik opvat als een hond die zich op een bak Frolic stort. Het besef dat ik ook hier in Frankrijk helemaal alleen was, drong dieper en dieper tot me door.

De negende avond regende het en was ik alleen in mijn tent. Groepjes jongeren gingen stappen en alle domme, vieze dingen doen waar ik zelf ook zo naar verlangde. Het moeilijkste was dat ik wist dat ik als mens aan alle kanten rammelde. Ik snapte dat ik het allemaal niet begreep, ik wist dat de bal bij mij lag, en ik had geen idee wat ik vervolgens moest doen.

18

Ik loop naar de wc, val, en schaaf het vel van de knokkels van beide handen helemaal af. Ook hier de pijn, maar vooral de onmacht en frustratie. Om me heen een groep lachende Fransen, omdat mijn val kennelijk een grappig uitzicht was.

Het regende hard, het was ijzig koud, en mijn luchtbed en slaapzak waren half doorweekt. Op dat moment besepte ik twee dingen: dit

is het diepste punt in mijn jonge leven tot nog toe, en ik ga nooit maar dan ook nooit meer kamperen.

Echte, genadeloze eenzaamheid is een hele specifieke smaak van het leven, die ik toen heb mogen proeven. De regen en kou vormden een soort cordon sanitair tussen mij en de wereld. Onweer, flitsen, de pijn van mijn handen en het onvermogen iets uit te richten. Je zou het bijna mooi van lelijkheid kunnen noemen.

Achteraf bleek dat de camping geëvacueerd was door de storm en dat ik daar dus echt vier uur lang helemaal alleen heb gezeten. Ik heb die vier uur aan één stuk zitten huilen. Ik wist het gewoon allemaal te goed. Ik voelde de kou en de pijn, maar de echte pijn zat hem in dat weten, en de onmacht die ermee gepaard ging.

Soms krijg je het idee dat iets te toevallig is om toeval te kunnen zijn. Al snel ontstaat dan de illusie dat het leven zin heeft en dat er een reactie van boven zal komen als dit echt nodig is. Dat God of het universum de boel wel even komt fixen als het echt te gortig wordt. We vergeten op die bijzondere momenten dat er ook duizend andere situaties zijn waarin God zijn middelvinger opsteekt en/of niet komt opdagen. Maar laat ik voor nu toch even in de geest van dat idee blijven.

Want toen na vier uur de camping volstroomde met ladderzatte, leukere mensen dan ik, bleek een meisje mijn gesnik opgemerkt te hebben. Het nadeel aan een tent (er zijn er honderden maar ik noem er nu een) is dat je denkt dat je enige privacy hebt. En dat terwijl iedere scheet die je laat tot in Lille kan worden geroken.

Denken dat niemand je mag en dan beseffen dat iemand je heeft horen huilen. Ik denk niet dat ik me ooit zo kwetsbaar heb gevoeld.

Ze vraagt of ze binnen mag komen. Ze heet Eva, en had me al zien zitten op het strand, zei ze. Vond me aandoenlijk, maar ook knap dat ik dit durfde, alleen. Dat was overigens de eerste keer dat ik het woordje 'knap' hoorde in relatie tot mijzelf.

En toen vertelde ik haar alles, als een soort catharsis van een jong verdwaalde dromer. Ze pakte mijn hand vast, schrok van de wonden, die ik inmiddels al niet meer voelde. Ze bleef zitten, de hele nacht. Ze luisterde, begreep niet waarom mensen mij niet aardig vonden, en vooral ook waarom ik mijzelf niet aardig vond. Ze bleef maar zitten en sloeg haar eigen nacht voor mij over.

Voor het eerst in mijn leven voelde ik me niet meer alleen.

Eva gaf me de stofjes in mijn hersenen die nodig waren om over het dode punt heen te kunnen springen. De volgende dag was er een barbecue op de camping. Ik was niet uitgenodigd, maar ging wel. Nadat ik alleen in een hoekje had zitten eten, liep ik naar het midden van de groep, en riep ik dat ik graag wat wilde zeggen. De groep was verrast en direct stil. Omdat ik een dagboek bijhield, weet ik nog precies wat ik toen zei:

'Nu mijn vakantie bijna voorbij is, wil ik jullie graag bedanken. Hoewel ik voel dat ik er niet helemaal bij hoor, hebben jullie me ook met rust gelaten en dat vind ik heel fijn. Misschien is het goed om te weten dat ik heel erg mijn best doe om socialer en aardiger te worden. Ik weet dat ik eruit zie als een nerd en ik besef dat ik niet weet hoe ik me moet gedragen naar anderen toe. Ik wil heel graag net zo cool worden als jullie en heb heel veel van jullie geleerd. Ik wilde eigenlijk heel graag mee stappen vanavond als dat mag. Het klinkt heel stom, maar willen jullie mij helpen om cooler te worden? Dat zou ik echt fantastisch vinden.'

20

Stilte. Ik kom terug bij mezelf en voel dat mijn lijf zich niet bepaald kan vinden in dit verhaal. Ik sta op het punt om over te geven van de spanning, tot de opper surfdude van de groep zegt dat hij dit

ongelooflijk knap van me vindt. Dat hij me persoonlijk meeneemt vanavond en gaat zorgen dat ik door de drank mijn eigen naam niet meer zal herkennen.

Lachende gezichten, schouderklopjes en zelfs een plaatsje naast de surfgod. Ik hou wijselijk mijn mond en besef heel goed dat ik een enthousiaste, maar nog steeds zeer onwetende student ben. Die avond leer ik te dansen, te drinken als een zeerover en te roken als een filmster. Eva is mee, pakt me vast, kust me en zegt: 'Nu begint je leven.'

En ze had gelijk.

3

VROLIJKE LEEGTE

Drie jaar, vier reizen alleen en veertig zelfhulpboeken later. Ik begon het idee te krijgen dat ik iets beter begreep hoe het leven in elkaar zat. Belangrijk was ook dat ik vanaf mijn zestiende ineens exact wist wat ik wilde worden. Hoewel ik een schrijver was in hart en nieren, trok de journalistiek mij niet. Wayne Dyer leerde mij (simpele boerenlul) hoe ik moest leven. Ik beschouw hem dan ook (triest genoeg) als mijn echte, geestelijk vader. Toen ik twee maanden geleden hoorde dat hij was overleden, heb ik het daar echt even heel erg moeilijk mee gehad. Het is ongelooflijk hoe diep iemand via boeken in je ziel kan komen te zitten. Het is niet echt, en toch ook wel.

Dyer leeft voort in mijn geschiedenis. Hij deed me beseffen dat schrijven en psychologie de ultieme symbiose voor mij was. Ik kon andere mensen helpen door mijn eigen zelfhulpboeken te schrijven. Vanaf dat moment is mijn carrière één rechte lijn geweest naar nu.

22

Ik ben hier nog steeds heel dankbaar voor. Switchen van carrière-perspectief lijkt me een van de moeilijkste dingen om te doen. Je moet opgeven wat je goed kunt, en helemaal opnieuw leren wat je nog niet weet. Naarmate je ouder wordt, merk je dat het steeds lastiger is om nieuwe dingen aan te leren. Mijn vrouw verruilde

haar loopbaan binnen het toerisme voor een leven als gedrags-therapeut (mijn schuld), en ik heb met grote bewondering mogen toekijken hoe ze deze ingewikkelde reis maakte.

Verandering kost altijd moeite, ook als het een positieve verandering is. Vaak vinden we dat we leuke veranderingen niet moeilijk mogen vinden. Een nieuw bed van IKEA klinkt hartstikke leuk, tot je de boel zelf in elkaar moet gaan zetten. En dan maar hopen dat je de juiste schroefjes gebruikt.

Een vriend van me zei ooit dat hij IKEA ervan verdacht dat er in de kasten en banken levenselixers zitten verborgen, die alle levenslust uit de mensen trekt. Een verhuizing kan ook een dergelijk gevoel veroorzaken. Toen ik een halfjaar geleden een huis kocht, mocht ik dat alleen maar leuk vinden. Vervolgens zit je een hele dag met 30 graden ergens binnen een badkamer uit te zoeken, en dat moet je leuk vinden. Een moralistisch stemmetje in mijn hoofd zegt vervolgens dat de Syrische vluchtelingen een moord zouden doen voor een stevige tent, laat staan een huis als dat van ons. Niet zeuren dus (lul).

Vervolgens zijn de lampen aan de beurt, de gordijnen en ja, ook de IKEA-lolverslinders. Het hield maar niet op.

Ik had een kleine *nervous breakdown* toen ik besepte dat we (ook nog) deurmatten moesten hebben. Twee, als in meervoud. Welke? Gaan we uitzoeken. Moeten wel leuke zijn. Met een snor of zo. Gaaf man.

Ik word gebeld door mijn spaarrekening, die zegt dat ze op het punt staat om op een gewelddadige manier zelfmoord te plegen. Maar ik moet het leuk vinden, dus ik zeg dat het wel goed komt.

Leuke dingen zijn niet altijd leuk. Verandering kost altijd moeite. Toen ik overstapte van de havo naar het vwo, besloot ik tegelijk ook

naar een andere school te gaan. Opnieuw beginnen, opnieuw proberen. Bril af, lenzen in, fitness, vechtsport, roken en een scooter. Ik vond mezelf best een stoer ventje.

Het grappige en aandoenlijke is dat we als reactie op onze ouders en opvoeding vaak het tegenovergestelde gaan doen. Ik kwam als het ware uit de kast en werd een pester in plaats van de gepeste. Ik werd het spiegelbeeld van wat ik niet meer wilde zijn. De ironie is dat je op die manier nog steeds niet jezelf bent. Als je je afzet tegen je ouders, bepalen je ouders nog steeds je gedrag. Deze anti-fase van mijn pubertijd heb ik als zeer verwarrend ervaren. Je schreeuwt heel hard dat je schijt hebt aan alles en iedereen, maar als iemand je vraagt waar je dan wél voor staat, is het ineens ontluisterend stil in je hoofd.

In het kielzog van dit besef mocht ik gelukkig wel een beetje genieten. Met name toen ik ging studeren, ontdekte ik hoe leuk het leven kan zijn. Het dorp waar ik vandaan kwam, werd verruild voor een middelgrote stad, waar je wat meer vrijheid hebt om raar te zijn en fouten te maken. Die ruimte heb ik nodig gehad. Ik begon aan een soort inhaalslag op mijn jeugd. Ik dronk alles wat ik tegenkwam, vloog van vrouw naar vrouw, werd lid van een stichting en begon studentenfeesten te organiseren. Ik heb dingen gedaan die Keith Richards kippenvel zouden geven.

24 Wat ik toen niet begreep en nu wel, is dat ik dusdanig onzeker was dat ik structureel bevestiging nodig had van de mensen om me heen. Opvallend was bijvoorbeeld dat ik de eerste nacht nooit naar bed wilde met de vele vrouwen die ik veroverde. Ik werd dan (terecht) aangekeken alsof ik E.T. was, want welke man wil nu geen makkelijke seks zonder verplichtingen?

De verovering was kennelijk voldoende. De conclusie 'Ik ben leuk genoeg voor jou' dus. Ik besepte dat iedereen om mij heen steeds

maar weer moest beamen wat voor leuke vent ik wel niet was. Het was pathetische, Michael Jackson-achtige overcompensatie.

Er was een periode waarin ik elke week een ander meisje kuste. Ironisch genoeg was dit qua levensfase de meest eenzame uit mijn leven. Het was niet zo diep en venijnig als dat moment in de tent, maar wel slopend. Een leegte proberen te vullen met betekenisloze daden is verleidelijk, omdat je even het gevoel krijgt dat de pijn verdwenen is. Ik was verslaafd geraakt aan het krijgen van bevestiging.

Omdat ik geen enkel idee had wie ik werkelijk was.