

Voorwoord

Beste lezer, dit is een hoopvol boek. Want als zelfs Jan het kan, dan kan iedereen het. Dat betekent dat u het ook kunt: minder piekeren. Tenminste, als u dat zou willen. Jan wilde echt van zijn gepieker af en hij raapte zijn doorzettingsvermogen bij elkaar. Als u ook echt wilt, en als u er echt moeite voor wilt doen, dan kunt ook u uzelf trainen om (veel) minder te piekeren. Wat u ook kunt doen is beter gaan piekeren: af en toe eens heel goed piekeren, dat wil zeggen niet de hele dag door, maar geconcentreerd in twee of drie kwartier per dag. Of piekeren over leuke dingen. Het is maar wat u wilt.

Onlangs werd een patiënt naar mij verwezen vanwege ernstig en chronisch twijfelen en piekeren. Op het eerste gesprek kwam hij niet opdagen omdat hij de hele dag aan het piekeren was geweest of hij nu wel of niet aan de behandeling zou beginnen. Door dat gepieker had hij niet op de tijd gelet. Op het tweede gesprek

kwam hij niet opdagen omdat hij twijfelde over de eigen bijdrage die zijn zorgverzekeraar niet zou vergoeden. Op de derde afspraak kwam hij niet opdagen omdat hij erover piekerde of ik hem nog wel wilde zien. Het is niet meer goed gekomen tussen ons.

Met dit boek kunt u een gang naar de ggz vermijden. Dat ik dan niets aan u verdien vind ik niet erg. Ik beveel het boek aan met warme betrokkenheid. Ik weet maar al te goed hoeveel prettiger het leven kan zijn zonder gepieker. Ooit was ik Nederlands kampioen piekeren. Dus ik kan erover meepraten. Ook ik heb, net als Jan, op eigen kracht mezelf opnieuw uitgevonden zonder dat gepieker. Dit boek geeft een mooi en leesbaar verslag van een ontdekkingsstocht zoals u die ook zou kunnen maken, in de voetsporen van Jan. Als u de adviezen van Jan serieus neemt, dan beloof ik u een veel prettiger leven.

Ad Kerkhof

Emeritus prof. Klinische Psychologie, VU Amsterdam
Kerkhof Psychotherapie te Leiden

Inleiding

DE ZELFDISCIPLINE VAN EEN WITVIS

Waarom ik dit boek over stoppen met tobben heb geschreven, is snel verteld. Dat deed ik voor mezelf, en voor al die andere mannen zoals ik, die al een half leven ‘lijden’ aan overmatig piekeren. En die daar nou eindelijk weleens een keertje van af willen. Want tobben is een ellendige kwaal die je leven behoorlijk kan vergallen.

De vraag waarom ik dit boek pas nú heb geschreven, is misschien wel net zo belangrijk. Het eerlijke antwoord is: ik ben mijn piekeren niet eerder te lijf gegaan omdat ik het probleem verdrong, omdat ik bang was voor verandering, liever lui dan moe, en de zelfdiscipline had van een witvis. Dus liet ik het maar zo, dat tobben. Beter een kwaal die je kent dan de angst voor het onbekende. Harde woorden, maar het is niet anders. Ik was een bange man met zijn kop in het zand. En ik ben – vrees ik – zeker niet de enige die er zo voor staat.

Door al mijn jaren als mannenbladenmaker is mij namelijk gebleken dat het slag mannen waartoe ik ook behoor (de ‘gewone man’) een gloeiende pleurishekel heeft aan verandering. Aanvankelijk vond ik dat bij mezelf en bij vrienden nog een onschuldig, licht verte-derend mannentrekje: de robuuste halsstarrigheid van de simpele ziel, de jager die rust vindt in zijn vertrouwde grot, en natuurlijk de biologische tegenhanger van onze vrouwen, die juist ALTIJD ALLES WILLEN VERAN-DEREN!!! Wat ook bijzonder vermoeiend is.

Maar gaandeweg ben ik die buitenproportionele weer-stand van mannen tegen veranderen gaan zien als een zelfopgelegde rem op ontwikkeling – uit angst, koppig-heid, wie zal het zeggen, maar onmiskenbaar en niet zel-den zelfdestructief. Mannen hebben namelijk zo’n he-kel aan verandering dat ze hun gedrag zélfs niet willen aanpassen als het voor ieder helder denkend mens vol-maakt duidelijk is dat ze er alleen maar sterker, beter, gezonder en gelukkiger van zouden worden.

Het is bijna niet te geloven hoe we ons vastklampen aan ingesleten gewoontes, hoeveel kutsmoesjes en uit-vluchten mannen in hun arsenaal hebben om te voor-komen dat ze op andere gedachten worden gebracht, hoe diep ze hun kop in het zand kunnen steken, hoe hoog de muur is die ze bouwen om te voorkomen dat er iemand binnenkomt of dat zij – misschien nog erger – zelf naar buiten kunnen kijken.

Waarom mannen zo mordicus tegen verandering zijn, is eigenlijk tamelijk onduidelijk. Cynische vrouwen zoals mijn vriendin en collega Saskia Noort beweren dat we, als het aan ons mannen had gelegen, nog steeds in een koude grot hadden gewoond, rauw hertenhart hadden gegeten en onze vrouwen twee keer per week aan het haar hadden meegesleurd naar de vuurplaats voor een stevig robbertje neuken. Het zou me niet verbazen als die inschatting zou kloppen. En misschien dateert onze afkeer van verandering dan ook wel uit die tijd, toen je als man je handen vol had aan het jagen op wilde dieren (en gejaagd worden dóór wilde dieren) en aan het eind van de dag geen puf meer had om ook thuis nog eens voor allerlei verrassingen te komen staan. In tegenstelling – natuurlijk – tot de prehistorische vrouw die de hele dag niets had meegemaakt, en daarom maar uit arren moede voor de zoveelste keer de grot opnieuw had ingericht. Maar ik dwaal af.

Naast een prehistorische angst voor verandering zijn mannen vaak ook nog geslagen met het liever-lui-dan-moevirus. In dit kader haal ik vaak en graag de mannetjesleeuw aan. Die slaapt immers 23 uur per dag, en wordt enkel wakker om te eten, moeder de vrouw te beklimmen, en af en toe een ander mannetje van het territorium te verjagen. De leeuwin zorgt verder voor de buit, de welpen en het sociaal contact met de rest van de roedel. Voor vrijwel alles dus. Het is mijn stellige overtuiging dat mannetjesmensen diep in hun vroe-

ge zoogdierenbrein precies hetzelfde zijn als hun katachtige evenknie.

Ten slotte completeert een mensonterend gebrek aan discipline en jammerlijk uitstelgedrag de psychologische cocktail van de gemiddelde man: wars van verandering, liever lui dan moe en met geen twaalf paarden aan de praat te krijgen. En dan vergeet ik nog: strontei-genwijs. Al met al, zul je met me eens zijn, niet echt een lekker uitgangspunt om een lastige eigenschap als tob-ben te lijf te gaan. Veel mannen laten dan ook liever de boel de boel en accepteren gelaten hun lot. Ik was ook zo'n man.

De omslag kwam toen ik begon te schrijven aan mijn vorige boek: *Als Jan het kan... Slank en gezond voor gewone mannen*. Het boek gaat over afvallen, of, zoals ik dat met gevoel voor drama noem: mijn hartverscheu-rend grappige kruistocht van 111 naar 88.6 kilo. Tijden-dens die tocht leerde ik gezond eten, stopte ik met drin-ken en ging ik meer sporten. Waarom? Omdat ik een bolle plofkop en een vetschort had, omdat mijn vrouw zei dat ze me niet meer aantrekkelijk vond en dreigde er met een ander vandoor te gaan. En omdat ik door mijn slechte levensstijl serieus gevaar liep ontijdig te overlij-den aan een vraatzuchtgerelateerde ziekte. Daarom.

Het boek werd een aardig succes: er is zelfs een gelijk-namig afvalprogramma voor gewone mannen van ge-

komen in samenwerking met het Voedingscentrum. Vele fans hebben me bedankt voor het redden van hun lever – zei ik lever? Ik bedoelde natuurlijk leven – en ik ben er zelf ook heel goed uitgesprongen: ik eet nog altijd trouw mijn groentjes, draai zonder morren mijn rondjes in de polder en op de sportschool, drink al vier jaar geen druppel en blijf dus keurig op gewicht en in conditie.

Ik ben, kortom, een ander mens geworden. Een gezond mens die zonder buiten adem te raken een Amsterdams trapgat naar vier hoog achter achteloos bestormt. Die 's ochtends fris en fruitig wakker wordt en zich nog alles van de afgelopen avond herinnert. Een mens die er op het medische vlak piekfijn voorstaat, met het BMI van een baby, brandschone bloedwaarden, de bloeddruk van een boeddha en de hartslag van een krokodil in winterslaap. Een wakkerder mens ook, alert, áán, ambitieus, levenslustig, sterk en aantrekkelijk. (Het is natuurlijk een beetje raar om jezelf te 'fatshamen', maar ik heb wel een beetje spijt van wat ik de mensen heb aangedaan die voorheen tegen mij moesten aankijken.)

Maar die ommezwaai van drank- en vetminnende 'levensgenieter' naar middelbare *fitboy* ging bepaald niet zonder slag of stoot. Ik moest op dieet en ik heb lopen piepen als een peuter bij elk blaadje sla dat ik moest wegknagen. Ik moest meer sporten, en ik heb lopen

janken bij elke pas die ik moest zetten. Ik ben luidkeels uit mijn plaat gegaan toen mijn diëtiste, de lieve schat, in haar onschuld voorstelde dat ik misschien iets minder zou kunnen gaan drinken als ik nóg wat meer zou willen afvallen.

‘Heb ik dan nog niet genoeg opgegeven?’ schreeuwde ik met weidse, hysterische armbgebaren. ‘Wil je me dan ook nog mijn wijntje afpakken?’ Het was een tamelijk sneue vertoning, mag ik wel zeggen. Ik denk er diep beschaamd aan terug. Zeker als ik je vertel dat ik een paar weken daarna uit eigen beweging alsnog ben gestopt met drinken, dat tot de dag van vandaag volhoud, en me achteraf niet kan voorstellen dat ik dáár nou zo’n drama van heb gemaakt.

Wat achteraf de echte winst van dat boek is geweest, is de ontdekking dat veranderen helemaal niet zo eng of moeilijk is. Dat ‘anders’ ook ‘beter’ kan zijn. Dat een heleboel dingen die je als vanzelfsprekend (en ‘slecht’) aannam, heel anders blijken te kunnen liggen. Sla is namelijk best lekker met een beetje balsamicoazijn, hardlopen is ontspannend en hartstikke fijn als je oog hebt voor al het moois in je omgeving en als je voelt dat je steeds fitter en sterker wordt. Niet drinken is absoluut veel beter dan wel drinken – wat ze je ook proberen wijs te maken. Stel je om te beginnen maar eens een leven zonder katers voor. Zou dat nou niet heerlijk zijn?

Het punt is: het is me niet alleen gelukt af te vallen en gezonder te gaan leven, het is me uiteindelijk vooral gelukt te veranderen, en die verandering ook oprecht te omarmen. Het is gelukt om mijn vooringenomenheid tegenover verandering te overwinnen, het anders te durven doen, en te ontdekken dat alle bergen op de weg – nou ja, de meeste – eigenlijk piepkleine heuvels zijn als je op ze terugkijkt.

En de wetenschap dat ik het in me heb, het besef dat ik in staat ben een structurele en positieve verandering in mijn levensstijl tot stand te brengen, heeft me de moed gegeven om nu ook dat vervloekte piekeren diep in zijn duivelse ogen te kijken en vol gas te lijf te gaan. Want ik hoef niet te blijven rondlopen met een nare kwaal als piekeren. En al helemaal niet omdat ik het middel enger vind dan de kwaal.

Het is niet makkelijk om tegen je mannelijke natuur in te gaan en je zult er zelf verbaasd van staan hoe vindingrijk je bent als het gaat om het verzinnen van uitvluchten, uitstellen, goedpraten en bagatelliseren – alles om te voorkomen dat je aan de slag gaat. Toch wil ik je uitnodigen met me mee te doen als je een zware piekeraar bent. Maar let op: het gaat niet vanzelf. Je moet heel sterk gemotiveerd zijn om aan iets te beginnen waar je misschien geen zin in hebt. Iets wat tijd, moeite en energie kost. En waarvan je pas achteraf weet wat het je heeft opgeleverd – óf het je überhaupt

iets heeft opgeleverd. Maar doe het toch maar. Je zult merken: als je, desnoods aanvankelijk met tegenzin en twijfels, doorzet en dingen doet die je in je wildste dromen niet had kunnen voorstellen, ga je er steeds meer aardigheid in krijgen. En zul je erin slagen je piekeren onder controle te krijgen. En nog veel belangrijker: ontdek je dat het vermogen om open te staan voor verandering misschien wel het mooiste cadeau is dat je jezelf kunt geven. Ik wens je veel succes. En plezier, natuurlijk.

Jan Heemskerk
November 2020

Hoofdstuk 1

'DAT HAD IK NOOIT VAN JOU GEDACHT'

Mijn moeder zegt dat ik, toen ik twee minuten oud was, al een blik in mijn ogen had of ik het leed van de wereld op mijn schouders droeg. Ik kan het me natuurlijk niet herinneren, maar het zou best waar kunnen zijn. Er bestaan veel foto's van mij als peuter waarop ik inderdaad een beetje zuinig mondje heb, wat in combinatie met mijn karakteristieke grote lodderogen en een verstrooid plukje blonde krullen een wat droefgeestig en bedachtzaam plaatje oplevert. Dat zou je met een beetje goede wil 'tobberig' kunnen noemen.

Toch geloof ik niet wat mijn moeder – waarschijnlijk en hopelijk onbewust – impliceert: dat ik tobberig ben geboren. Waarschijnlijker is dat mijn ouders hun eigen angsten en zorgen op mij, de baby, hebben geprojecteerd, dat ik daarmee besmet ben geraakt en ben opgegroeid tot een volwassen piekeraar. Van mijn ouders is namelijk uitgebreid gedocumenteerd dat ze (over)bezorgd en zeldzaam voorzichtig met me omsprongen.

Er circuleert een beroemd verhaal in de familie dat mijn moeder me op mijn vierde nog van een stoepje aftilde omdat ze bang was dat ik zou vallen. En mijn vader heeft iedere nieuwe baan, sportclub of hobby waaraan ik ooit ben begonnen, begroet met een zorgelijk: ‘Zou je dat nou wel doen?’ Niet echt opvoedkundig krachtvoer waarmee je later als Superheld tevoorschijn komt.

Des te opmerkelijker is het dan ook dat ik wel degelijk een avontuurlijk type ben. Iemand die zelden terugdeinst voor een uitdaging, de wereld redelijk uitgebreid heeft bereisd, diverse moeilijke vrouwen heeft bemind en kinderen heeft grootgebracht, risico’s durft te nemen op het professionele vlak, verantwoordelijkheid wil dragen en sociaal gesproken eerder naar het middelpunt neigt dan bibberend in de coulissen gaat staan. Mensen die mij kennen zijn meestal stomverbaasd als ik vertel dat ik een hardcore tobber ben – het was ze nooit opgevallen en ze vinden me helemaal niet het type. En dat vind ik zelf eigenlijk ook (niet).

Toch ben ik er één, mensen. Een tobber, een echte, en waarschijnlijk al lange tijd geweest. Geloof je in die theorie, dan zou je kunnen zeggen dat ik van ‘nature’ een optimistische doerak ben, en qua ‘nurture’ een rabiate doemdenker. Twee harten in één borst, of misschien eerder: een opgeruimd karakter met een akelig gezwel. Ik ben iemand die een leuk en spannend leven

wil hebben, maar het dan meestal voor zichzelf verpest – of in elk geval een stuk zorgelijker maakt dan het had hoeven zijn.

Ik heb een tamelijk slecht geheugen (ook iets waar ik me zorgen over maak) en weet dus niet meer precies in welke vorm mijn piekeren zich in mijn jeugd en vroege volwassenheid manifesteerde. Ik herinner me een soort grauwsluijer van vage angst en gevoelens van ongemak, een weerstand waar ik me altijd doorheen moest bijten als er iets spannends stond te gebeuren. Een neiging te focussen op alles wat mis kon gaan in plaats van wat er goed kon gaan. Een stille innerlijke strijd tussen het verlangen naar zorgeloosheid en een nare stem die zegt dat het leven veel te gevaarlijk is om lichtvaardig mee om te springen. Hoe dan ook: ik heb deze sombere kant van mijn persoonlijkheid blijkbaar succesvol verborgen weten te houden voor de buitenwereld. Die zemelende zeur in mijn hoofd lange tijd diep weggestopt en rigoureuus de mond gesnoerd, al dan niet met behulp van een beetje *Dutch courage*.

Want het is vast geen toeval dat mijn piekeren zo is opgelaaid sinds ik mijn genotzuchtig en ongezond bestaan heb verruild voor een gezond en alcoholvrij leven. Ik schreef al aan het eind van mijn vorige boek dat het leven in alle opzichten beter was geworden, behalve één klein dingetje: ik kan nergens schuilen voor de regen, alles komt rechtstreeks en ongefilterd binnen,