

**FLEUR
OVERGAAG**

**HEE
MOOIE ZIEL**



ALFABET UITGEVERS

2024

VOORWOORD

HEE MOOIE ZIEL,

Als je denkt dat dit een zelfhulpboek vol satire is, dan moet ik je teleurstellen. Het is wel een boek vol persoonlijke verhalen. Laat ik me eerst even voorstellen. Mijn naam is Fleur, ik ben drieëndertig jaar en woon samen met mijn vriend Maarten in Amsterdam. We hebben sinds maart 2021 een bakkerij in Amsterdam-West, Maarten zijn grote droom. Even nog wat verder terug in de tijd: na mijn acteeropleiding kon ik mijn draai in het vak niet goed vinden. Ik deed wat voice-overwerk (heel leuk) en focuste me verder op

horeca, eventmanagement en gaf trainingen over gastvrijheid. Ik volgde tal van opleidingen; haalde mijn Toegepaste Psychologie propedeuse, opleiding tot Yoga Nidra-docent, een opleiding tot sommelier, kinderyogadocent, hbo-opleiding voor energetische- en lichaamstherapie (waar ik overigens na twee jaar mee stopte). Als ik zo terugkijk: in alles wat ik doe komen mensen en hun gedrag terug, dat vind ik magisch interessant.

Ondertussen slokte de bakkerij ons helemaal op en ook al deed ik het met heel mijn hart, ik miste mijn eigen ding doen, mijn ei kwijt kunnen, spelen, acteren, comedy, een verhaal vertellen. Een zaak openen is niet niks en toen ik in het voorjaar van 2022 long covid en een burn-out, of een mix van beide, kreeg, ging het lichtje uit. Ik lag hele dagen op de bank, alles was te veel. Ik dacht steeds: over twee weken ben ik weer de oude. De tijd verstreek. Het ging wat beter, maar nadat ik acuut geopereerd moest worden aan mijn eierstok kreeg ik een terugval en was het erger dan daarvoor. Naar de vaatwasser lopen was het uitje van de dag. Mijn lieve vriendin Laura zat ook in zak en as, en samen vonden we elkaar weer, rondjes wandelend in het park, met genoeg pauzes tussendoor om bij te komen. Enfin, een jaar later ging het langzaam ietsje beter. In die donkerte voelde ik ook dat het tijd was om mijn eigen ding te gaan doen. Het heft in eigen hand nemen, iets gaan doen wat ik leuk vind, niet wachten tot omstandigheden perfect zouden zijn (dit is tevens een tip, doe het

gewoon, wat hét ook is, het goede moment om te beginnen gaat namelijk niet komen). Zoals mijn beide ouders adviseren, los van elkaar, verderop in dit boek: beter spijt te hebben van de dingen die je hebt gedaan, dan van wat je niet hebt gedaan.

Begin mei 2023 maakte ik een ‘professioneel’ account op Instagram en Tiktok en op 8 mei 2023 postte ik de eerste video online. We (Laura en ik) zouden drie maanden lang, allebei, elke dag een video posten. Maakte niet uit wat, als we maar iets maakten. En zo geschiedde. Mijn account nam een vlucht. Ik wist oprecht niet wat me overkwam.

Nu is het mei 2024. In het afgelopen jaar heb ik een geweldige podcast gemaakt waarin ik met de meest bijzondere gasten de mooiste gesprekken heb gevoerd. Ik heb een fantastische manager die dagelijks voor me in de weer is, wekelijks kijken er miljoenen mensen naar mijn video’s, ik mag meedoen aan geweldige programma’s en er liggen fantastische dingen in het vooruitzicht. En misschien wel het meest bijzonder: ik heb een boek geschreven. Mijn. Eigen. Boek. Dat jij nu in je hand hebt. Het is een boek vol persoonlijke verhalen geworden. Het voelt best een beetje naakt vergeleken met mijn video’s, want daar speel ik types, en in dit boek laat ik nog meer mezelf zien. Pijnlijke en verdrietige maar hopelijk vooral ook mooie, grappige en herkenbare verhalen. Of gekke hersenspinsels. En er staan lijstjes in, want ik heb een grote liefde voor lijstjes.

Om terug te komen op het begin, wellicht is dit toch een zelfhulpboek. Omdat het je misschien een heel klein beetje minder alleen, raar of onhandig laat voelen.

Mooie dag, mooie ziel,
X Fleur

COMPLIMENTEN

‘Wat een leuke blouse,’ zegt Marie tegen me. ‘Ja, vind je? Is gewoon van de H&M. Waar ik eigenlijk niks meer wil kopen want ik vind het natuurlijk niet oké hoe slecht dat is voor mens en milieu maar ja, een simpele witte blouse gaat heel lang mee dus ik dacht ik ga er gewoon nog één keertje voor. Net zoiets als ondergoed, dat koop ik – tegen al mijn principes in – toch soms nog daar. 9,99 is die nu, in de uitverkoop, die blouse hè, niet mijn ondergoed. Dus als je deze ook wilt, zou ik hem nu kopen. En ik heb hem dan lekker een

paar maten groter gekocht zodat die oversized valt,' zeg ik, terwijl ik de blouse straktrek. 'Heb trouwens wel een klein trauma van witte blouses, vroeger deed ik veel cateringwerk en dan moest je zó vaak een witte blouse aan dat ik het niet als gewoon kledingstuk kon zien zonder gelijk 'kan ik een kopje koffie voor u inschenken' te zeggen, hahaha. 'Glaasje wijn mevrouw?', hahaha. Maar nu al die jaren later denk ik ach, ik doe het gewoon. En het bevalt me eigenlijk wel. Wel onhandig dat het zo snel vies wordt, zag net al een vlek terwijl ik nog zo voorzichtig probeer te doen. En trouwens, ik voel me ook een soort kakker als ik een kraagje aanheb, vind jij dat niet? Sommige mensen hebben dat helemaal niet, maar als ik iets met een kraag aandoe is het alsof ik een Goois meisje ben en dan ook gelijk met een aardappel in mijn keel zou moeten gaan praten. Hahaha. Wat trouwens ook helemaal niet erg is hoor, als je zo praat. Lekker aardappel. *Speaking of which*, ik had gisteravond zulke lekkere zoe- te aardappelfriet. Hahaha.'

Marie lacht niet mee. Ze kijkt me uitgeblust aan. 'Ehm. Ik ga weer verder. Zie je straks,' en ze loopt weg. Ik voel me ook uitgeblust. Waarom? Waarom heb ik net een betoog gehouden? Waarom kan ik niet gewoon dankjewel zeggen? Waarom reageer ik zo spastisch op een compliment?

ALLES GOED?

'Alles goed?' We stellen deze vraag te pas en te onpas. Het is een soort automatisch vervolg op een begroeting. Op zich een onschuldige vraag en meestal vriendelijk bedoeld. Het enige probleem is denk ik: we willen het antwoord niet horen. Wat doen we als iemand zegt: 'Nou eigenlijk niet', en hij dan verder wil vertellen? Het liefst rennen we weg: want dat vroeg ik toch helemaal niet? Nou, dat vroeg je wel. Eigenlijk is dat dus een heel correct antwoord op je vraag.

Wat is alles goed überhaupt? Is het ooit weleens ge-

beurd dat bij één persoon alles goed was? Ik denk het niet. Dat kan niet. Volgens mij zeggen we steeds opnieuw alles goed om niet direct te hoeven zijn. Het is fijn om zo een gesprek te beginnen en niet meteen te zeggen: 'Heb je nog die printjes voor me?' of 'Wil je met me uit?'. Of om op straat te roepen naar een (vage) bekende die voorbijfietst: 'Alles goed?', bij wijze van begroeting en herkenning van de ander. Maar eigenlijk slaan we de plank helemaal mis, want we doen alsof we geïnteresseerd zijn, terwijl we als puntje bij paaltje komt de vraag stellen om onszelf een gunst te bewijzen: ik ben geïnteresseerd, ik ben vriendelijk, ik ben een sociaal persoon – maar ik wil het antwoord niet weten. Terwijl je net zo goed kan roepen: 'Heerlijk weertje', 'Leuke trui heb je aan', of 'Met mij gaat het prima hoor!' Want eerlijk is eerlijk, een echt antwoord verwacht je toch niet.

Mocht je nou wel willen weten hoe het met iemand gaat, of echt alles goed is, vraag dan misschien ook niet in de wandelgang: 'Hoe gaat het met je?' Ga maar eens na bij jezelf, wat een gigantisch grote vraag dat is. Ik krijg een error van die vraag. Want waar begin je? Waar eindig je? Hebben we het over werk? Rottige terugkerende gedachten? Twijfels over je relatie? Angst om dood te gaan? Dat je bent begonnen met sporten en je je net een kampioen voelt door de kracht en energie die dan vrijkomt? Gevoelens van verlating uit je kindertijd die de laatste tijd omhoogkomen? Hoe je je gisteravond voelde tijdens die prachtige film?

Maar wat zullen we dan wel vragen? Hoe gaat het van-

daag met je. Punt. Of nee, vraagteken. Een stuk beknopter dan zonder het woord ‘vandaag’, en er kan een groot of klein antwoord op komen. En, hoe specifieker de vraag, hoe beter: Hoe gaat het op je werk? Hoe is het thuis? Heb je nog last van je knie? Hoe bevalt het om moeder/tante/oma te zijn? En laten we deze vragen alleen stellen als we daadwerkelijk willen weten hoe het met iemand gaat, en dan ook de tijd nemen om naar het antwoord te luisteren. Als we op zoek zijn naar een snelle begroeting, ongemakweg-nemer, of een manier om niet direct over te komen maar niet te hoeven weten of alles goed gaat met onze gesprekspartner, laten we dan een gemeend compliment geven, over het weer beginnen, iets over onszelf vertellen of een heel simpele en specifieke vraag stellen.

SPA

Mijn vriend en ik vinden het fantastisch om naar de spa te gaan. Ik weet niet of het vooral komt omdat we beiden een druk bestaan hebben en dan de hele dag geen telefoon en laptop hoeven aan te raken – of zelfs maar kunnen aanraken, want dat kreng van een smartphone ligt twaalf uur lang in het kluisje – of dat het komt door de overdaad aan weldaad. Warm water, dutjes, de hele dag in een zachte badjas, voetenbad, bubbelbad, lekker eten en ontelbaar veel sauna's en stoombaden. Waarschijnlijk is het een combina-

tie van de twee. En oké, in de sauna is er ook kans op oog-contact met onsmakelijke geslachtsdelen die uit een badjas piepen een tafeltje verderop tijdens de lunch met kipsaté en atjar, lange haren op de grond als je op blote voeten het zwembad uit stapt en gaan zitten in iemand anders zweet, maar dat even terzijde.

Sinds ik begonnen ben met sketches plaatsen op Instagram en TikTok en eigenlijk sinds er eentje viraal ging, word ik herkend op straat. Ik vind dit een bizar gebeuren dat ik niet had durven zien aankomen – ook niet dat ik nu dit boek zit te schrijven trouwens. Ik voel me vereerd dat mensen mijn filmpjes zo grappig vinden dat ze me aanspreken op straat om dat te vertellen, of dat ze met me op de foto willen of even willen kletsen. Maar nu vind ik het ineens best spannend om naar de sauna te gaan, een plek waar je met zoveel mensen samenkomt en jawel, naakt bent. Herkennen mensen je ook in je nakie? Ik ben zelf een keer een bekende presentatrice tegengekomen in de sauna en ik vond het zo dapper en stoer dat ze dat gewoon deed. Dat ze elke dag op Nederlandse televisie was en toch gewoon poedelnaakt in de sauna stond. Want ook al ‘wil’ je echt niet, je gaat toch kijken, je ogen gaan zonder enige toestemming toch kijken waar je niet wilt. En natuurlijk ga je zeker ook dingen vinden, ook al zou je dat liever niet doen. ‘O wat leuk, wat groot, wat knap, wat dik, wat dun, wat oud, wat hangerig, wat stoer, wat raar, zou ik nooit doen, goed dat ze dat doet, wat een oude kop, schaamhaar???, geen schaamhaar????!’

Er is wat mij betreft wel een ongeschreven regel: in de sauna zijn we allemaal anoniem en allemaal naakt, wat maakt dat we allemaal gelijk zijn. Het maakt niet uit of je dik, dun, lang, kort, eenentwintig of zevenennegentig jaar, vuilnisman of directeur bent. Je bent in de sauna en we zijn allemaal mens. Ook is er een soort ongeschreven regel dat de focus op jezelf ligt. Niemand zit naar andermans piemels, vagijnen of putten te staren, er wordt dus wel wat geloerd want dat is natuur, maar in principe gaat de aandacht naar je eigen vetrolletjes en ontspanning.

Mijn vriend en ik gaan vroeg van huis weg en hebben het in de auto over de opgieting waar we zo naar uitkijken. Dat is een speciale saunasessie waarbij de saunameester met waaiers en handdoeken zwaait om de hitte op te stoken en te verspreiden, gecombineerd met allerlei geuraroma's en muziek. Soms is het een hele theatershow met spectaculaire handdoek-gooi-moves, denk aan jongleren meets Zorro, maar dan met doeken in plaats van een zwaard, en ijsballen die met snoeiharde zwaaien op de kokendhete saunastenen worden gegooid en met een gigantische houten lepel worden kapotgeslagen. Enfin, de eerste minuten zijn altijd een beetje ongemakkelijk in je nakie, maar dat verdwijnt snel naar de achtergrond. Normaal dan, want ik merk dat ik vandaag, met mijn semi-bekendheid, een stuk zelfbewuster ben. We beginnen met een voetenbad, rondje stoombad en daarna een kopje koffie. Mijn vriend bestelt appeltaart erbij, groot gelijk.

Elk heel uur is er een opgieting dus als het tegen enen is lopen we die kant op, we zijn er helemaal klaar voor. We staan in de rij, op een houten vlonder over het water, met allemaal mensen te dringen, maar we raken elkaar niet aan – want blootjes –, om de sauna in te gaan. Het is druk maar oké. Je kan op drie niveaus zitten. Hoe hoger, hoe heter, ik hou van heet maar er zit een klein beetje claustrofobie in mij en ik merk dat als ik bovenaan en achterin zit het niet de intense hitte is maar het idee dat we straks met iedereen tegelijk weer door diezelfde deur, daar, zo heel ver weg, uit moeten, dat me wat benauwd maakt. Een beetje in de buurt van de deur, op het middelste niveau, voelt het veiligst.

De saunameester draagt een soort hamamdoek en een T-shirt, wat echt oneindig respect verdient, want hij is degene die het (fysieke) werk moet leveren met maar liefst negentig graden. En serieus werk, want met handdoeken zwaaien als een soort circusact vraagt om expertise en focus. De opgieting is een spektakel van geuren, denk aan een melange van aromatische boven- en middentonen zoals pepermint, citroengras, cederhout en dat dan aangevuld met zweet van dertig onbekenden. Op de achtergrond klinkt muziek van goeroe Ram Dass. Hoe je het ook wendt of keert: ik vind het heerlijk.

De opgietmeneer is na een kwartier nat van het zweet en vuurrood. Bij mij klotst het ook uit al mijn poriën. We drommen, wederom zonder elkaar aan te raken, naar buiten om daar met z'n allen uit te wasemen in de koude bui-

tenlucht. Mijn gezicht ziet eruit als een wijnvlek en mijn hele lichaam klopt alsof er een tijdbom in zit. Mijn haar hangt in natte slierten langs mijn donkerrode hoofd. Ik probeer mijn hartslag onder controle te krijgen. In de vrieskou ontstaat een soort stoomspel om al onze lichamen. Alsof je een koude waterdruppel in een pan op het vuur laat vallen. Tssssssss.

We kijken uit over een groot meer waar eenden dobberen, vogels vliegen laag over. Daarachter een vergezicht aan natuur. Ik sta heerlijk te genieten. Het valt me op dat er een vrouw, van mijn leeftijd ongeveer, net iets te lang naar me kijkt. Ik voel een licht ongemak en kijk snel de andere kant op. Ik sta een paar meter naast de vlonder met mijn voeten op het gras, half gras, half aarde, want ik heb veel gelezen over grounding en nu we toch al met dit reinigende ritueel bezig zijn, waarom niet ook wat kracht van de aarde meepakken.

Zie ik het nou goed? De vrouw komt door de stoom onze kant op gelopen. Er schieten gedachten door mijn hoofd: heb ik haar badjas per ongeluk meegenomen? Haar slippers net aangehad? Ken ik haar? Heb ik bij haar op de middelbare school gezeten? Ik adem nog steeds ongecontroleerd. Ook nog steeds naakt. Ook nog steeds bloedrode vlekken over mijn gezicht en lichaam, in het natte gras met aarde en gras tussen mijn tenen. Mijn lichaam ziet eruit als vers half-om-half gehakt. Ik kijk mijn vriend aan en probeer zoiets te seinen als 'ze komt toch niet echt hierheen

hè?!'. Hij heeft het door. Hij knikt geruststellend zoals mannen dat kunnen. Niks aan de hand dus. Toch?

Ze komt echt deze kant op. Het lijkt wel slow motion. Haar voeten plakken aan de grond, wat een soort smak-zuiggeluid maakt bij elke stap. Loopt ze überhaupt naar mij toe? Ik kijk weg. Ik kijk weer naar de vrouw. Ze kijkt ook naar mij. Haar voetstappen komen dichterbij. Zij ziet er ook uit als gehakt. Ze is nu echt heel dichtbij. En ze steekt haar hand op. Niet naar mij toch? Naar mij. Zeg dat ze de weg gaat vragen. Zeg dat ze gaat vragen waar het Turks stoombad is. Misschien hoe laat het is. Zeg dat ze gaat vragen of ik misschien weet waar de toiletten zijn. Ben ik iets vergeten? Misschien komt ze mijn slippers brengen. Nee, dat is raar en haar handen zijn leeg. Ze komt nog dichterbij. Nog steeds lijkt het slow motion. Je gaat toch niet in de sauna iemand aanspreken op haar bekendheid? Nee. Dat doe je niet. Dat gaat zij ook niet doen. Nog anderhalve meter. Ik draai me een klein beetje van haar weg. Mijn rechterschouder staat nu haar kant op. Ik kan haar adem bijna voelen. Ik zie in mijn ooghoek dat ze haar hand uitsteekt. Gaat ze me echt aanraken? Ik kan haar adem voelen. Mijn adem stukt. Ze tikt me op de schouder. Mijn lichaam versteent en ik sta aan de grond genageld. Ze lacht haar tanden bloot.

‘Mag ik jou wat vragen?’