

Vrouw zoekt berg
om tegen op
te zien



Noelle Hancock



Hoofdstuk een



Je leven is van jou. Jij geeft het vorm. Jij bepaalt het. Het enige wat anderen voor je kunnen doen, is je wijzen op andere manieren en benaderingen waar zij iets aan hebben gehad. Misschien dat die je op een idee brengen en je helpen erachter te komen waar jouw levensvervulling uit bestaat en wat jij met je leven wilt.

– ELEANOR ROOSEVELT

Ik lag op het strand van Aruba, met een derde piña colada binnen handbereik, een beetje te mijmeren toen ik een telefoontje kreeg dat ik was ontslagen. En dat kreeg ik ironisch genoeg via mijn werknummer te horen. Ik had mijn mobieltje van de zaak namelijk meegenomen naar het strand voor het geval er op mijn werk iets gebeurde.

Nou, er was inderdaad iets gebeurd.

‘Ze hebben de hele tent gesloten!’ deelde mijn collega Lorena me op schelle toon mee.

‘W-wat?’ Ik vroeg me even af of ze me misschien in de maling nam.

‘De site is al offline.’ Het klonk alsof ze nog niet helemaal gekomen was van een huilbui. ‘We zijn allemaal de laan uit gestuurd.’

Ik schoot overeind in mijn strandstoel, wat verre van soepel ging omdat mijn billen aan de plastic strookjes bleven plakken. ‘Waar heb je het over?’ Ik schudde mijn hoofd omdat ik het nog niet helemaal kon geloven.

‘Ze hebben een vergadering belegd en we kregen het vanmiddag dus te horen. Niemand had het zien aankomen.’

‘Maar waarom heeft niemand me dan gebeld?’

‘Dat hebben ze wel geprobeerd, maar blijkbaar kun je niet zomaar naar het buitenland bellen. Ik bel je nu ook gewoon van mijn eigen mobieltje.’ Ze praatte inmiddels op een samenzweerderige fluistertoon. ‘Ik dacht dat je het liever niet van een onbekende zou horen.’

‘Maar dit slaat nergens op. Het ging toch juist heel goed!’ Het aantal bezoekers van de site nam elke week toe. We hadden vorige week in één dag nota bene een miljoen hits gehad.

‘Ze hadden het over kostenbesparingen.’ Haar stem klonk wat wankel. Ik spitste mijn oren en hoorde op de achtergrond geluiden van andere gesprekken en wat flarden Bon Jovi.

‘Sta je nou in een kroeg?’ vroeg ik verward.

‘Ja, iedereen is naar die Ierse pub aan de overkant van kantoor gegaan. Hé, ik moet nu echt ophangen. Ik bel je later nog wel, oké?’

Toen ik mijn mobieltje liet zakken, zag ik dat mijn inmiddels mooi gebruide handen een beetje trilden. Ik staarde half verdoofd met een nietsziende blik voor me uit.

‘Wie was dat?’ vroeg Matt loom vanuit de strandstoel naast de mijne.

‘Mijn werk,’ antwoordde ik mat. ‘Ik ben ontslagen.’

‘Wacht even... Wat?!’ Matt wierp zijn krant opzij, kwam overeind en zwaaide zijn benen mijn kant op.

‘Het hele bedrijf is opgedoekt,’ zei ik op opmerkelijk uitdrukingsloze toon. ‘Dat hebben ze vanmiddag tijdens een vergadering te horen gekregen.’

‘O, lieve schat, wat erg! Kan ik iets voor je doen?’

Hij pakte mijn hand, die nog een beetje plakte van de zonne-

brand. Ik durfde hem nog steeds niet aan te kijken. Ik verkeerde in een soort trance, waarbij het voelt alsof een onzichtbare hand je hele wereld zojuist heeft besmeurd. En in zekere zin was dat ook zo. Het had wel iets weg van een impressionistisch schilderij: *Meisje zonder baan aan zee*, olieverf op doek, 2008.

Ik schrok op door een rinkelend geluid. Ik draaide me om en zag Matt met zijn hand in onze strandtas wroeten, op zoek naar zijn mobieltje. Matt werkt als politiek verslaggever voor een van de meest vooraanstaande kranten van Amerika en neemt zijn mobieltje dus ook mee op vakantie. Maar net toen hij zijn telefoon had gevonden, stopte die met rinkelen. Al snel hoorden we het bliepje van zijn voicemail.

Hij probeerde de felle zon af te schermen om te zien of hij het nummer herkende. ‘Shit, dat is mijn werk. Mijn baas wil dat ik wat telefoontjes pleeg voor dat verhaal dat ze morgen gaan plaatsen.’ Hij streek met een onrustig gebaar door zijn dikke bruine haar.

‘O, maak je maar geen zorgen om mij, hoor. Bel hem gerust terug. Ik heb toch even wat tijd nodig om het te verwerken.’

‘Doe niet zo belachelijk. Ik kan je nu toch niet alleen laten?!’

‘Hoezo niet?’ Ik probeerde een geloofwaardige glimlach op mijn gezicht te toveren. ‘Ik zit hier toch in een tropisch paradijs? Echt, bel hem nou maar even terug.’

Matt spoedde zich naar onze hotelkamer, maar wierp nog een paar keer een bezorgde blik over zijn schouder. Toen hij eenmaal uit het zicht was, hoefde ik de schijnheilige glimlach gelukkig niet meer vol te houden. Ik had het gevoel alsof ik in een auto zat waarvan de bestuurder opeens keihard op de rem was gaan staan. Alles was tot stilstand gekomen. Ik was geschokt en in de war, maar ik schaamde me tegelijkertijd ook omdat ik dit een paar minuten geleden helemaal niet had zien aankomen.

Mijn blik viel als vanzelf op de stapel roddelbladen naast mijn stoel. Het bovenste lag opengeslagen en de stevige Arubaanse passaat deed de pagina’s ervan opwaaien, zodat er een soort minifilmpje ont-

stond, waarin de gezichten van alle beroemde Jessica's, Jennifers en Kates van over de hele wereld tot één gezicht werden vervormd, wat in het echt eigenlijk ook gebeurt. Die bladen las ik voor mijn werk. Ik werkte al een paar jaar als gossipblogger en het was de bedoeling dat ik elk halfuur met een nieuw verhaal over de een of andere celebrity op de proppen kwam. Ze voorzagen me dikwijls zelf van een continue stroom nieuwtjes over hun bruiloften, echtscheidingen, arrestaties, dat ze te dik waren geworden, of te dun, of dat ze gewoon even ergens een kop koffie waren gaan drinken. Ja, oké, ik weet het, dat mag als een belachelijke baan klinken, maar dat gold ook voor het torenhoge salaris dat erbij hoorde.

Nog geen zes meter bij me vandaan zwiepten de palmbomen heen en weer in de wind. Ze hadden ons gezegd dat je je strandstoel daar beter niet onder kon zetten: mensen die dat in het verleden weleens hadden gedaan waren buiten westen geraakt omdat ze een kokosnoot op hun harses hadden gekregen. Ik voelde een plotselinge opwelling om mijn stoel nu juist onder die bomen te zetten en stond op, maar ik besloot in plaats daarvan toch maar door het mulle zand naar het hotel terug te gaan. Ik beende het trapje van het zwembad af en sleepte me door het ondiepe deel, waarbij ik als een astronaut op de maan van het ene been op het andere hupste, tot ik bij de bar aankwam die in het zwembad zat.

Ik had mezelf deze vakantie gegund omdat ik de afgelopen tijd iets te vaak al om zes uur 's ochtends op mijn werk had gezeten en dan pas om negen uur 's avonds weer thuiskwam, omdat ik zelfs op eerste kerstdag naar kantoor was gegaan, en omdat het me écht iets kon schelen wie *The Bachelor* won. Voor het eerst in maanden had ik me eindelijk weer eens een beetje kunnen ontspannen, maar dat kon ik nu natuurlijk wel op mijn buik schrijven. Het was hoog tijd om mijn hersenen tijdelijk uit te schakelen en daar kon ik wel wat hulp bij gebruiken. Ik installeerde me op een van de barkrukken, die half onder water stonden, en wenkte de barkeeper die ons al een paar dagen van ons natje voorzag.

‘Zeg eh... Hector. Ik heb een klein probleempje,’ zei ik. ‘Kun je even hier komen met die fles Jack Daniel’s en een glas?’ Ik vertelde hem de korte versie van wat er zojuist was gebeurd. Hij knikte meelevend en schonk een borrel in voor mij en meteen ook maar eentje voor zichzelf. We hieven onze glazen.

Ploink! De drank liet een brandend spoor achter in mijn keel. Hij schonk mijn glas meteen weer vol. Daarna besloot ik me over een grote familie piña colada’s te ontfemen en ik dwong Hector er zó veel rum aan toe te voegen dat ze helemaal bruin van kleur werden. Veertig minuten later trof Matt me bewusteloos op een ligstoel aan, inclusief Hectors petje, met daarop de tekst: ARUBA: DE BAR IS OPEN!

Drie weken later was de zwembadbar ingeruild voor een koffiebarretje. Ik ging elke dag naar een cafeetje in de buurt waar ik alle beschikbare vacatures van a tot z doornam. De economie leek echter van de ene dag op de andere te zijn ingestort. Economen voorspelden dat het land aan de vooravond van een lange recessie stond; het werd zelfs al ‘De grote recessie’ genoemd. Geen enkel bedrijf nam nog mensen aan. Zelfs die koffiebarretjes niet. Dat had ik namelijk al gevraagd.

Ik had vanochtend gekozen voor een plek waar alle barista’s gezichtspiercings en tatoeages hadden en ik kon me niet aan de indruk onttrekken dat het bestellen van een *latte* hier eigenlijk niet door de beugel kon. Ik installeerde me met mijn verouderde laptop aan een tafeltje bij het raam en zette ’m aan. Het ding kwam brommend tot leven, alsof hij geïrriteerd was dat hij op dit uur van de dag al werd gewekt. Ik sloeg ondertussen de krant open. Een van de schreeuwerige koppen op de voorpagina luidde: 80.000 MINDER BANEN IN MAART. Ik was in maart op straat komen te staan.

Het voelde raar om niets te doen te hebben. Ik was gewend om veertien uur per dag blogberichtjes op te hoesten terwijl ik ondertus-

sen half hysterisch dertig websites over beroemdheden in de gaten probeerde te houden, om het laatste nieuws maar niet te missen. Mijn BlackBerry zoemde onophoudelijk met alle roddels van collega-verslaggevers. Ik kan me nog herinneren dat ik een keer na een vlucht van negentig minuten mijn mobieltje weer aanzette en toen 119 berichtjes had.

Als ik niet fysiek op mijn werk zat, was ik er wel van aan het bijkomen. Omdat ik continu het gevoel had dat ik altijd en overal beschikbaar moest zijn, was ik áls ik dan ook eindelijk vrij had, het liefst zo onbereikbaar mogelijk. Dat betekende in de praktijk dat ik na mijn werk linea recta naar huis ging, daar op mijn IKEA-bank neerplofte en dan naar mensen op tv keek die dingen deden waar ik zelf te moe voor was. Zo wist ik na een paar maanden dus ook alle ins en outs van de levens van pakweg vijftig fictieve personen, terwijl ik tegelijkertijd geen idee had wat mijn eigen vrienden uitspookten. Alleen al het idee dat ik iets sociaals moest ondernemen, was te vermoeiend. Ik wimpelde dan ook bijna alle uitnodigingen af, voor brunches, verjaardagen, etentjes, zelfs voor een ochtendwandeling (hoewel ik van dat laatste nog steeds geen spijt heb, want een vriendin vragen vóór elf uur 's ochtends een bult op te lopen, vind ik dus echt niet kunnen). Ik communiceerde eigenlijk alleen nog via mail, sms en Facebook-*status updates*. Ik voelde niet eens meer de behoefte om nieuwe mensen te leren kennen. Zo wees Matt me er op een avond op dat ik in de drie jaar dat we inmiddels iets hadden, geen enkele nieuwe vriend of vriendin had gekregen.

‘Maar ik zie de vrienden die ik heb al nauwelijks,’ sputterde ik tegen. ‘Dan kan ik moeilijk nieuwe aan mijn vriendenkring gaan toevoegen, want dan zie ik straks helemaal niemand meer en uiteindelijk eindig ik dan met minder vrienden dan waar ik mee begon!’

‘Hoor je nou zelf wat je zegt?’ vroeg hij.

‘Nee,’ antwoordde ik en ik zette het geluid van de tv nog wat harder.

Matt woonde sinds anderhalf jaar in Albany, de hoofdstad van de

staat New York en werkte daar dus als politiek verslaggever voor de krant. Het had dan ook even geduurd voor hij doorkreeg hoe ernstig mijn kluzenaarschap inmiddels was. Ik wilde liever niet dat hij zich zorgen zou maken, dus als hij belde zette ik de tv soms extra hard en schreeuwde dan door de hoorn: 'Ha, lieverd! Ik ben net uit eten met wat vrienden! Ik bel je wel als ik weer thuis ben, oké?' Soms verzong ik verhalen over de dingen die ik 's avonds zogenaamd had gedaan en na een tijdje wist ik zelf ook niet meer zo goed hoe mijn nepsoziale leven precies in elkaar stak. Wat had ik hem ook alweer gezegd over die ene film waar ik zogenaamd met Jessica naartoe was geweest? En naar wiens verjaardagsfeestje was ik ook alweer gegaan? Toen hij me op een gegeven moment op een aantal leugens betrapte en dacht dat ik vreemdging, moest ik het wel opbiechten. Ik had hem uitgelegd dat ik hem nooit zou kunnen bedriegen, dan moest ik immers eerst met mijn luie reet van de bank zien te komen.

Ik vermoed dat Matt dacht dat ik, nu ik werkloos was, al die zeeën van vrije tijd die ik opeens had, zou benutten om mijn sociale leven weer nieuw leven in te blazen. Alleen geldt in New York de volgende stelregel: zonder baan ben je niks. 'En wat doe jij voor de kost?' is steevast het eerste wat een onbekende je vraagt. En als je dan zegt dat je niets doet, kun je net zo goed zeggen: 'Ik ben niks.' Dat kan op een feestje heel erg ongemakkelijke stiltes opleveren. Ik vermijd zulke lastige gesprekken dus liever. Matt leefde heel erg mee en steunde me echt, maar ik merkte ook dat hij het een beetje beu werd om steeds maar weer te proberen me het huis uit te krijgen om te zorgen dat ik iets ondernam. Hij had er schoon genoeg van om voor vrienden weer een nieuw smoesje te moeten verzinnen over waarom ik nu weer niet kon komen. Ik vermoedde dat hij halsreikend uitkeek naar het moment dat ik weer het gezellige meisje van vroeger zou worden, zoals toen we elkaar net kenden, het meisje dat altijd wel voor iets leuks te porren was, maar dat hij stiekem waarschijnlijk ook een beetje bang was dat ik nu gewoon was zoals ik écht was.

Terwijl ik naar het scherm van mijn laptop staarde, werd ik

geplaagd door dat soort gedachten. Dat scherm dat vroeger zo flitsend was dat het een epileptische aanval had kunnen oproepen, was zo roerloos als wat. En die stilte was gek genoeg overweldigender dan alle drukte van vroeger. Ik had voor het eerst van mijn leven geen idee wat ik met mijn leven moest. Wat nu?

Ik had me na mijn terugkeer uit Aruba een paar weken geleden stellig voorgenomen een nieuw levenspad uit te stippelen. Ik wilde in elk geval niet meer over beroemdheden bloggen. Schrijven over echte sterren uit Hollywood is best leuk, maar het hele societywereldje was de afgelopen paar jaar enorm veranderd. Zo merkte ik bijvoorbeeld dat ik steeds vaker iets moest schrijven over sterretjes uit realityprogramma's, over tienersterretjes en over de baby's van beroemdheden.

Ik herinnerde me opeens weer een gesprek van een paar jaar geleden toen ik voor een freelanceklus Joaquin Phoenix had geïnterviewd. Hij had me op een gegeven moment onderbroken en gevraagd: 'Is dit nou echt wat je wilt doen met je leven? Schrijven over mensen die interessante dingen doen in plaats van zelf interessante dingen te doen?' Laat ik hierbij meteen even vermelden dat Joaquin kort daarna overspannen raakte. Hij liet zijn baard staan, begon binnenskamers een zonnebril te dragen, noemde zichzelf voortaan J.P., hing zijn acteursloopbaan aan de wilgen en besloot zich drie jaar lang op een hiphopcarrière te storten. Later verklaarde hij dat het allemaal een grote grap was geweest. Maar nee, hij leek me toch niet direct de aangewezen persoon om kritiek te mogen hebben op hoe ik mijn leven wenste te leiden. Toch was zijn vraag me wel bijgebleven. Eerlijk gezegd vond ik het helemaal niet erg om te schrijven over andere mensen die interessante dingen deden. Maar wat ik níét trok, was het vooruitzicht dat ik zou moeten gaan schrijven over mensen die helemaal geen interessante dingen deden.

Ik had na mijn terugkeer in New York dan ook een Wordbestandje aangemaakt en dat MIJN EENJARENPLAN genoemd. Het was de bedoeling dat ik daarin mijn doelstellingen voor het komende jaar zou uiteenzetten. Dat ik geen baan had betekende dat de toe-

komst openlag. Té open, zo bleek al snel. Weken later bevatte dat bestandje nog steeds geen enkel woord. En nu ik hier zo naar het lege scherm zat te staren, voelde het opeens alsof ik naar mijn eigen toekomst keek. Leeg. Blanco. Niks. De cursor knipperde ongedurig, als iemand die nerveus met zijn voet zit te wippen. Ik wierp nog een blik op die ene krantenkop. Ik wist dat ik een van de bofkonten was. Ik hoefde geen gezin te onderhouden. Ik had een diploma van Yale op zak. Ik had een behoorlijke ontslagvergoeding gekregen en had ook nog wel wat geld op de bank staan. Ik had een geweldig vriendje, dat nog niet eens kaal begon te worden. Ik had blij moeten zijn met de eindeloze mogelijkheden waaruit ik kon kiezen. In plaats daarvan voelde ik me verlamd en verloren.

Zodra ik inlogde werd ik uit mijn dagdromen opgeschrikt door een chatberichtje dat op het scherm verscheen. Het vrolijke bijbehorende geluidje galmde door het café en ik drukte als de wiedeweerga op de *mute*-knop. Het berichtje was van Chris (oftewel GayzOfOurLives). Hij was als blogger voor het tijdschrift *New York* altijd online en het was dus ook een soort ritueelje geworden om 's ochtends even te chatten.

GAYZFOURLIVES: Wat ben je aan 't doen?

NOELLENOELLE: Afgezien van me afvragen wie er in mijn directe omgeving zijn wifi-netwerk 'penis-smoel' heeft genoemd? Niks.

GAYZFOURLIVES: Hé, ik heb nog even zitten denken over jouw stand van zaken.

NOELLENOELLE: En?

GAYZFOURLIVES: Ik denk dat je last hebt van een *thirdlifecrisis*.

NOELLENOELLE: Een wat?

GAYZFOURLIVES: Nou, je bent te jong voor een *midlifecrisis* of een *dertigersdip* en te oud voor een *quarterlifecrisis*. Je bent bijna 29. Dus ervan uitgaande dat je bijna negentig zal worden, is dit dus een zogenoemde *thirdlifecrisis*.

En dat was het dan. Ik zou over een week 29 worden en ik wist dat de 30 daar angstaanjagend snel op zou volgen. Ha! Nog een bron van stress. Als je 20 bent en je leven nog niet op orde hebt, kan dat nog iets ontwapenends hebben, maar als mensen erachter komen dat je 30 bent en geen duidelijke koers hebt uitgestippeld, begint dat toch een beetje gênant te worden.

Ik zei Chris gedag en sloeg mijn laatste slok koffie achterover voor ik naar de balie terugliep voor een gratis tweede kopje. Ik keek tijdens het wachten een beetje doelloos om me heen. Naast de kassa lag een brochure voor gratis gitaarles. Op de toonbank zaten allemaal halfgare ansichtkaarten geplakt. En toen viel mijn oog op iets anders. Op de wand achter de kassa hing een leetje met daarop de zogenoemde inspirerende spreuk van de dag. Die van vandaag was er met roze krijt in een kriebelhandschrift op geschreven en luidde:

‘Doe elke dag één ding waar je bang voor bent.’

– Eleanor Roosevelt

‘**W**at spreekt je daar nou zo in aan?’ vroeg mijn therapeut dr. Bob me een paar dagen later, tijdens onze tweewekelijkse sessie. Ik was pakweg een jaar geleden voor het eerst naar dr. Bob gegaan, nadat ik tot de ontdekking was gekomen dat ik meer over Jennifer Aniston wist dan over mezelf.

‘Kweenie.’ Ik ontweek zijn blik door wat om me heen te kijken. Zijn werkkamer stond vol niet-bedreigend meubilair met ronde leuningen en de wanden waren in een warme, donkergrijze tint geschilderd. De hele kamer straalde ‘neutraal’ uit, zowel de kleuren als de inrichting. Zelfs dr. Bob zelf was neutraal, met die neutrale therapeutenblik van hem. Hij was niet lang, niet kort, niet te dik, maar ook niet dun. Hij had een donzige krullenbos in een kleur die het midden hield tussen bruin en grijs, waardoor hij er ondanks zijn

vijftig jaar toch jongensachtig uitzag. Hij had zijn praktijk misschien beter kunnen inruilen voor een leven van misdaad. Die man ging echt totaal op in zijn omgeving.

Ik zat – want ik zat altijd, ik deed niet aan liggen – op zijn kerkende leren bank. Hij zat tegenover me in zijn stoel, net zo onderuitgezakt als ik. Het voelde altijd alsof we eerder naar een sportwedstrijd moesten kijken dan het over mijn gevoelsleven hebben.

‘Het is gewoon... Nou ja, vroeger deed ik echt dingen, weet je.’

“Deed je dingen?” herhaalde hij.

‘Ja. Nu onderneem ik nooit meer iets nieuws. Hoe ouder ik word, hoe minder uitdagingen ik aanga.’

Hij streek met een peinzende blik over zijn kin. ‘Kun je je een situatie herinneren waarin angst je ervan weerhield iets te doen?’

‘Nou, ik weet niet of ik het nou direct angst zou noemen, maar ik zat een paar jaar geleden met wat vrienden in een karaokebar. Ik had mezelf opgegeven voor een liedje, ik geloof dat het *I touch myself* van Divinyl was...’

Dr. Bob trok een wenkbrauw op.

‘Gewoon voor de gein!’ zei ik verbolgen en ik praatte snel verder. ‘Hoe dan ook, er was een jongen vóór me met het liedje *Don’t stop believin’* van Journey, en dat deed hij helemaal geweldig. Hij had zelfs een heel dansje ingestudeerd. Op een gegeven moment schopte hij zelfs een stoel omver! Mensen vonden hem echt te gek en toen hij klaar was gaf iedereen hem schouderklopjes en zo. Mijn liedje was inmiddels begonnen, maar ik durfde niet meer op te staan. Ik wist best dat het gewoon voor de lol was, maar na hem klapte ik volledig dicht.’

‘En wat heb je toen gedaan?’

‘Nou, wat denk je? Ik deed net alsof het niet mijn liedje was en heb toen zo snel mogelijk de benen genomen.’

‘En stel nou dat je wél was opgestaan en compleet was afgegaan?’ mijmerde hij hardop. ‘Denk eens terug aan de laatste keer dat je iets niet goed deed of kon. Wat gebeurde er toen?’

Ik bladerde als het ware door de afgelopen paar jaar van mijn leven, maar het enige wat ik voor me zag, was mijn werk, af en toe een etentje met Matt en een paar kaskrakers in de zomer. ‘Nou... Matt en ik zijn vorige zomer een keer gaan bowlen en toen heb ik de bal tien keer achter elkaar in de goot geworpen.’

‘En wat gebeurde er toen?’

‘Niks, behalve dat ik nooit meer wil bowlen!’ zei ik een tikkeltje geïrriteerd. ‘En dat heeft niks met angst te maken. Ik vind het gewoon niet leuk om dingen te doen waarin ik niet goed ben.’

‘Ja, maar vermijden is angst,’ zei hij kalmjes. ‘Als je ergens bang voor bent, vermijd je situaties waarin dat getriggerd wordt.’

‘Maar wat maakt het nou uit dat ik niet meer bowl of aan karaoke doe?’ zei ik.

‘Het lastige aan dingen vermijden is dat het de neiging heeft naar de rest van je leven door te sijpelen. Je vermijdt nieuwe mensen te ontmoeten, gezellige dingen buiten de deur te doen, je vrienden...’

‘Dat laatste slaat echt nergens op,’ viel ik hem in de rede. ‘Ik ben toch niet bang voor mijn vrienden?!’

Hij verloor zijn geduld niet en antwoordde: ‘Nee, maar als mensen het gevoel hebben dat de buitenwereld iets te veel voor ze wordt, hebben ze de neiging zich terug te trekken, om een illusie van veiligheid te creëren.’

Ik wilde mijn mond al opendoen om hem tegen te spreken, maar bedacht me. Het klonk namelijk onrustbarend herkenbaar.

Dr. Bob ging verder. ‘Angst kan een verlamme uitwerking hebben op je leven. Zo zorgt de vrees dat je een verkeerde keuze kunt maken er bijvoorbeeld voor dat je dan maar liever helemaal geen beslissing neemt.’

Ik moest opeens denken aan het lege Word-bestandje met mijn eenjarenplan, dat in al zijn leegheid bijna iets agressiefs had. Had dr. Bob gelijk? Had angst zonder dat ik het doorhad mijn hele leven langzaam in zijn greep gekregen? In mijn gedachten ging ik terug naar alle vergaderingen op mijn werk waarin ik niets had durven

zeggen uit angst dat het suf zou klinken. Of die keer dat ik het aanbod om deel te nemen aan een paneldiscussie had afgeslagen, omdat ik een hekel heb aan spreken in het openbaar. Dat ik te lang werk was blijven doen dat niet goed bij me paste, omdat dat gemakkelijker was geweest dan opstappen. Zelfs kleine dingen, zoals te veel betalen op de vlooiemarkt omdat ik niet van afdingen hou. Hoeveel kansen had ik laten lopen? Hoeveel tijd had ik wel niet besteed aan het vermijden van mijn eigen leven?

‘En nu even terug naar die uitspraak van Eleanor Roosevelt,’ hoorde ik dr. Bob zeggen. ‘Dat zou best eens een heel goed project voor je kunnen zijn. Als ik jou was, zou ik er wat mee doen!’

‘Hè, wat?’ Ik hoorde hem nu eigenlijk pas. ‘Waarmee doen?’

‘Elke dag iets engs doen!’ Als dr. Bob ergens enthousiast van wordt, begint hij vaak heel hard te knikken. ‘Je moet dat vermijdingsgedrag van jezelf leren vermijden. Ga maar eens oefenen met het aangaan van die angsten,’ zei hij. ‘Hoe meer hindernissen je overwint, hoe zelfverzekerder je je zult voelen en hoe meer je zult willen afrekenen met andere hindernissen die je belemmeren.’

Ik was al wat nerveus geworden toen hij het woord ‘project’ had genoemd, maar bij het woord ‘hindernis’ sloeg ik echt op tilt, want dan moet ik altijd denken aan abseilen en aan zo’n stormbaan met oude autobanden waar mensen in korte broeken doorheen rennen.

‘Kan ik niet gewoon...’ Ik kon even geen goed alternatief bedenken en koos dus maar voor de medische uitweg, ‘...een Lorazepammetje slikken?’

‘Pillen zijn alleen maar een tijdelijke oplossing. Jij moet je hele levensstijl veranderen.’

Mijn levensstijl veranderen?! Dat is toch meer iets voor mensen met ernstig overgewicht? Of voor mensen die kranten nooit weggooien, waardoor hun hele huis uiteindelijk tot de nok toe gevuld is met oud papier en ze zelf nog maar één vierkante meter overhebben? Een verandering van levensstijl? Doe even normaal, zeg.

Dr. Bob nam me zorgvuldig op. ‘Noelle, onzekerheid kan leiden

tot depressie en fysieke klachten, het heeft een negatieve uitwerking op je relaties met anderen, en vermindert je daadkracht in het leven.’ Hij klonk nu eerder bezorgd dan nuchter. ‘Maar als je jezelf toestaat om angst daadwerkelijk te voelen, leer je die uiteindelijk misschien ook wel te overwinnen zónder dat je erdoor overweldigd wordt.’

Tja, wat kon ik daarop zeggen? Ik zat klem. Als ik weigerde, was ik immers weer bezig met vermijdingsgedrag. Dr. Bob wachtte mijn antwoord echter niet eens af, omdat hij wist dat het beter was om het idee in de week te zetten. Hij stond op en trok de panden van zijn colbertje naar elkaar toe alsof hij na een toneelvoorstelling het doek liet vallen, ten teken dat onze sessie erop zat.

‘Denk nog maar eens even na over dat Eleanor Roosevelt-idee,’ zei hij toen hij de kamerdeur voor me openhield. ‘Misschien is dat wel het doel dat je zoekt.’

Ik ging op weg naar huis even langs bij de Barnes & Noble op Union Square. Daar stonden heel wat boeken over de Roosevelt, waaronder een paar die Eleanor zelf had geschreven. Ik stond nogal sceptisch tegenover het idee om de confrontatie aan te gaan met mijn angsten, maar aan de andere kant was ik ook geïntrigeerd geraakt. Ik was opeens net zo hongerig naar details over haar leven als ik vroeger was bij Angelina Jolie. Ik graaide een paar boeken van het schap en plofte neer op de ruwe, stroeve vloerbedekking.

Ze had zo’n interessant en vol leven geleid dat ze maar liefst drie autobiografieën had geschreven. Het viel me tijdens het bladeren meteen al op dat een van de beroemdste vrouwen uit de recente Amerikaanse geschiedenis een heel onzeker kind was geweest. Ze was weliswaar de oogappel van haar vader, maar Elliott kon niks met haar schuchterheid. Omdat ze dol op hem was, probeerde ze haar angsten dan ook voor hem te verbergen. Op haar zesde ging de hele familie op vakantie naar Italië. Tijdens een ezeltocht door de bergen kwam Eleanor op een gegeven moment bij een wel erg steile helling. Ze trilde van angst en weigerde naar beneden te gaan. Elliott keek op haar neer en zei: ‘Je bent toch niet bang, hè?’ Vijftig jaar later had

Eleanor daar het volgende over geschreven: ‘Ik weet nú nog hoe teleurgesteld hij toen klonk.’

Maar het was vooral haar moeder Anna die de kiem voor al die onzekerheid had gezaaid. ‘Vanaf dat ik klein was, had ik altijd al het gevoel dat ik lelijk was,’ schreef Eleanor. Omdat ze een afwijking aan haar ruggengraat had, moest ze een corrigerende rugbeugel dragen en ze was zich er pijnlijk bewust van dat haar aantrekkelijke moeder zich voor haar kleurloze dochtertje schaamde. ‘Ik herinner me nog heel duidelijk dat ik dan in de deuropening stond, met een vinger in mijn mond,’ schreef ze. ‘En ik zie de blik in haar ogen nog voor me, net als ik de toon van haar stem nog hoor als ze dan tegen me zei: “Kom maar binnen, opoe.” Als ze bezoek had, draaide ze zich soms om en zei dan: “Het is zo’n raar kind, hè. Ze is zo ouderwets dat we haar opoe noemen.” Ik kon dan ter plekke wel door de grond zakken.’

Anna had last van chronische migraineaanvallen en Eleanor masseerde haar moeders slapen uren achtereem om de pijn wat te verlichten. ‘Het gevoel dat ik iets zinnigs kon doen,’ zegt Eleanor daar later over, ‘was volgens mij het grootste genoegen dat ik kende.’

En dat was nou precies het hele probleem met dat bloggen, bedacht ik nadat ik dat had gelezen. Ik had het wel druk, maar voelde niet dat ik ertoe deed. Een citaat uit Eleanors boek dat heel hard aankwam was: ‘Grote geesten praten over ideeën, matige geesten over gebeurtenissen en kleine geesten over andere mensen.’ Ik had jarenlang de kost verdiend met roddel en achterklap.

Ik legde de autobiografie opzij en zag het kaft van een ander boek dat eronderuit stak. Het was een onopvallend boekje met tips van haar hand. De titel ervan luidde: *You Learn by Living: Eleven Keys for a More Fulfilling Life*. Op de achterkant stond de volgende samenvatting: ‘In dit boek zet de vrouw die ook wel de *First Lady of the World* wordt genoemd, haar ideeën over het leven uiteen en begeleidt de lezers op het pad naar een leven van meer zelfvertrouwen, onderricht en volwassenwording.’ Ik draaide het boek om en bestudeerde Eleanors foto op het kaft. Ze was hier zo te zien ergens in de veertig en

keek met een geamuseerde glimlach in de camera, gekleed in een bontjas en een driedubbel gedraaid parelcollier. Ze was geen mooie vrouw, maar straalde wel glamour en zelfvertrouwen uit, totaal anders dan het onzekere meisje over wie ik net had zitten lezen. Ik bedacht opeens dat ik in feite precies het tegenovergestelde proces doormaakte. Ik was als klein kind dapper geweest en in plaats van mezelf juist meer uit te dagen naarmate ik ouder werd, had ik alle mogelijke bedreigingen uit mijn leven gebannen. Ik besloot dat ik Eleanors verhaal wat beter tot me moest nemen en liep dus met de autobiografieën en het zelfhulpboek naar de kassa.

De volgende dag las ik *You Learn by Living* in één ruk uit en keerde daarna meteen weer terug naar het hoofdstuk met de titel: *Angst: de grote vijand*. Ik las het nog een keer, nu wat aandachtiger, door. Eleanor zei dat angst haar grote drijfveer was geweest. ‘Ik was een uitzonderlijk verlegen kind, dat niet alleen bang was voor muizen en het donker, maar voor zo’n beetje alles in het leven. Ik leerde gaandeweg, op pijnlijke wijze, om elk van die angsten onder ogen te zien, te overwinnen en de moed te vatten om de volgende te bestrijden. Pas toen voelde ik me oprecht vrij,’ schreef ze.

Ik leunde achterover in mijn stoel en mijn blik viel als vanzelf weer op het leitje achter de kassa. Haar citaat hing er niet meer en was vervangen door een uitspraak van Maya Angelou, maar ik kende ’t toch al uit mijn hoofd: *Doe elke dag één ding waar je bang voor bent*. Als Eleanor het overwinnen van haar angsten tot een van haar levensdoelen had gemaakt, misschien dat ze me dan wel kon helpen met het uitstippelen van mijn toekomst. Met als extra voordeel dat ik mijn vriendschappen en relatie nieuw leven in kon blazen. Misschien dat ik er wel achter zou komen wat ik precies wilde door juist eerst dat te doen wat ik níét wilde. Als ik elke dag de confrontatie met een van mijn angsten zou aangaan, zou ik een doel hebben en het gevoel hebben dat ik zinvol bezig was.

Tijdens het lezen van *You Learn by Living* leek het net alsof Eleanor zich rechtstreeks tot mij richtte: ‘De ongelukkigste mensen zijn

mensen die aan een dag beginnen zonder te weten wat ze met hun tijd moeten. Als je echter meer plannen hebt dan tijd om die uit te voeren, kun je onmogelijk ongelukkig zijn. Dat heeft net zozeer te maken met verbeelding en nieuwsgierigheid als met het daadwerkelijk maken van allerlei plannen.'

'Hoe lang wil je dat dan gaan doen?' vroeg Matt toen ik hem belde om het hem voor te leggen.

Als blogger had ik elk halfuur een deadline en mijn werk voelde altijd afgeraffeld en onaf aan. Ik wilde nu weleens de tijd hebben om me ergens echt op te storten. Voldoende tijd om zeker te weten dat ik niet in mijn oude gewoonten zou vervallen zodra ik ermee klaar was, maar ook weer niet zó veel tijd dat ik er overspannen van zou raken.

'Nou, ik zat aan een jaar te denken en dat ik er op mijn negenentwintigste verjaardag mee begin.' De dag dat ik dertig zou worden, leek me namelijk een mooi en logisch eindpunt.

'Een jaar?!' herhaalde hij, hoorbaar sceptisch. 'Ik ben er helemaal voor, lieverd, dat je het huis wat meer uit gaat en zo. Maar heb je hier goed over nagedacht? Waar moet je dan van leven?' Het lastige aan het feit dat Matt verslaggever is, is dat hij dus ook altijd advocaat van de duivel speelt. En het lastige van mijn koppigheid is dat ik dan automatisch met mijn hakken nog wat steviger in het zand ga staan.

'Ik denk dat ik met freelancen genoeg kan verdienen om het een poosje te kunnen rooien. Bovendien nemen ze nu toch geen vaste mensen aan. En ik heb nog wat spaargeld.' Hoe luider ik mijn eigen plan verdedigde, hoe meer het voor mezelf ging leven.

'Als je maar weet dat ik altijd voor je klaarsta. Wat er ook gebeurt.' Hij klonk alleen niet bijster overtuigd van mijn plan.

Chris' reactie was zo mogelijk nog sceptischer. 'Eerlijk gezegd vind ik het nogal idioot klinken. Ik wil je liever niet in een dwangbuis zien, Noelle. Die staat maar weinig mensen echt goed. Je lijkt er altijd zoveel dikker in.' Hij sloot af met de opmerking: 'Hoewel ik moet toegeven dat het idee dat je een jaar vrij neemt om je geheel aan mij te wijden, best verleidelijk klinkt.'

Tja, misschien was het ook wel een idioot plan. Maar aan de andere kant nemen mensen klakkeloos allerlei levensadviezen aan van celebrity's, en een groot deel van die lui is alleen maar beroemd geworden door een of andere seksvideo of omdat ze bereid waren om ruzie te maken voor de camera, wonend in een luxe huis van de televisiezender. Over idioot gesproken!

Eleanor was niet alleen een internationale beroemdheid, maar ook nog eens een rolmodel. Vergeet niet dat we het over een bangig meisje hebben dat uiteindelijk first lady werd. Een meisje dat regelmatig persconferenties hield, zes dagen per week een krantencolumn schreef, een pistool droeg en zich tot maatschappelijk activiste ontpopte. Ook stond ze aan de wieg van de Verenigde Naties en de staat Israël. Ze hielp Franklin met zijn werk voor de New Deal, een experiment waarbij de staat geld in diverse overheidsprogramma's stak om de economische groei en de publieke moraal te stimuleren.

Ik hield mezelf voor dat dit project misschien wel gewoon mijn eigen New Deal kon zijn: nu in mezelf investeren ter bevordering van mijn groei en zelfontplooiing. Ik twijfelde wel of Chris misschien niet gewoon gelijk had en of het niet alleen maar een soort navelstaren was. Misschien kon ik mezelf beter ten dienste van anderen stellen?

En toen herinnerde ik me dr. Bobs woorden weer, dat bang zijn je minder daadkrachtig maakt. Als je continu alleen maar met angst bezig bent, ben je dan eigenlijk niet net zozeer alleen maar met jezelf bezig? Als ik me steeds terugtrek uit en afzijdig houd van de buitenwereld, draag ik immers evenmin mijn steentje bij. En dat niet alleen; mensen die zich continu zorgen maken, putten anderen uit. Als dr. Bob inderdaad gelijk heeft dat angst alleen maar meer angst oproept, dan beïnvloedde mijn angst de mensen om me heen vast op manieren die ik niet eens kan bevroeden. En ik wil andere mensen helemaal niet omlaag trekken.

Ik keek naar mijn laptop, startte Word op en opende het lege bestandje getiteld *Mijn eenjarenplan*. Nu wist ik waar ik moest beginnen: met de dingen waar dr. Bob en ik het over hadden gehad. Over

het bowlen en de karaokesessie... Waar was ik toen eigenlijk bang voor geweest? Ik begon te tikken: 'Publieke vernedering. Faalangst.' En vervolgens stond ik stil bij andere dingen die ik de laatste tijd nog meer had vermeden, zoals afspraakjes met vrienden. Het ontmoeten van nieuwe mensen. Spreken in het openbaar.

'Ik ben bang om afgewezen te worden,' typte ik. 'Bang om met mijn vriendje over de toekomst te praten. Bang dat Matt het uitmaakt en dat ik dan alleen ben.' Ik wachtte even en herlas die zin. Ik merkte dat mijn keel een beetje pijn begon te doen. Ik probeerde het te verdringen. 'Ik ben bang om dood te gaan en dat ik dan niets heb om trots op te zijn. Dat ik dan alleen over een buitensporige hoeveelheid kennis beschik over allerlei schandalen van beroemdheden.' Ik dacht aan de angst die ik mijn hele leven al bij me draag om jong te sterven en schreef: 'Ik ben bang om deze wereld te verlaten voordat ik daar klaar voor ben.'

De woorden kwamen er nu als vanzelf uit en de cursor gleed soepel over het scherm, terwijl ik elke angst die ik ooit had gehad probeerde te benoemen. Alle dingen waarvoor ik was teruggeschrokken, of waarvoor ik moeite had gedaan om ze te ontlopen. Toen ik na tien minuten uiteindelijk klaar was, was ik beduusd omdat ik na het lezen van deze waslijst mezelf opeens een ontzettende angsthaas vond. Ik had heel uiteenlopende dingen opgeschreven: van fysieke angsten zoals hoogtevrees, vliegangst en de angst om ergens tegenaan te botsen tot meer emotionele dingen zoals spreken in het openbaar, kritiek, ruzies, spijt en afkeuring, maar ook compleet belachelijke zaken als haaien en dansen zonder aangeschoten te zijn, en de angst die ik had toen ik tegen mijn vader had gelogen en had gezegd dat ik op McCain had gestemd.

Terwijl ik de lijst op het scherm bekeek, bedacht ik dat dit plan inderdaad best eens zou kunnen werken. Ik zou elke dag de confrontatie met een nieuwe angst kunnen aangaan. De ene keer zou het iets heel groots kunnen zijn, zoals van een klif springen of skydiven (beide leken me goede manieren om van mijn hoogtevrees af te

komen), andere dingen zouden bescheidener zijn, zoals iemand zeggen wat ik werkelijk van hem of haar vond (angst voor ruzie en angst om afgewezen te worden). Angst is iets heel persoonlijks. Sommige mensen draaien hun hand er niet voor om om op een podium te gaan staan, maar ik kreeg al hartkloppingen als ik daar alleen maar aan dacht. Dus ja, als ik ergens een wat wee gevoel in mijn maag van kreeg of als iets bij mij de neiging opriep ervoor weg te vluchten, was het de moeite waard om dat juist wél te doen.

Net toen ik een ander programmaatje met een kalender op mijn computer wilde openen, om de komende 365 dagen in te plannen, herinnerde ik me nog iets anders wat Eleanor had gezegd. Ik pakte een van haar boeken erbij en begon te bladeren tot ik het gevonden had. ‘Je kunt je tijd niet efficiënt benutten als je van tevoren niet een soort plan opstelt,’ had Eleanor geschreven. Ze had er echter ook een waarschuwing aan toegevoegd: ‘Ik heb gemerkt dat ik veel tevredener ben met mijn leven als er een zeker patroon in zit, hoewel ik geen voorstander ben van al te starre patronen.’

Ik bedacht dat ze me misschien probeerde duidelijk te maken dat ik niet te hard van stapel moest lopen. Als je een te strakke planning maakt, laat je geen ruimte open voor spontane dingen en sta je niet open voor kleine, alledaagse dingen die onverwachts op je pad komen. En als ik alles van tevoren al helemaal plande, zou ik bovendien niet de confrontatie met ál mijn angsten aangaan. Ik was in de afgelopen paar jaar namelijk zo’n beetje allergisch geworden voor alles wat naar spontaniteit of impulsiviteit rook. Ik ging terug naar het Word-bestandje en voegde nog een laatste zin toe aan de inmiddels lange lijst: ‘Angst voor het onbekende en ongeplande.’

Tevreden dat ik eindelijk, hoewel misschien nog niet direct vastomlijnd, wel een koers voor de nabije toekomst had uitgestippeld, hernoemde ik het bestandje vervolgens: *Mijn angstjaar*. Ik ging met de cursor naar de bovenkant van de pagina en klikte met een zelfverzekerdheid die ik in weken al niet meer had gevoeld. Er verscheen een korte mededeling op het scherm: *saved*.