

HET TROOSTBOEK

Matt Haig

HET
TROOSTBOEK

Vertaald door Monique ter Berg

LEBOWSKI PUBLISHERS
AMSTERDAM 2021

Oorspronkelijke titel: The Comfort Book
Oorspronkelijk uitgegeven door: Canongate Books Ltd.
© Matt Haig, 2021
© Vertaling uit het Engels: Monique ter Berg, 2021
© Nederlandse uitgave: Lebowski Publishers, Amsterdam 2021
Omslagontwerp: Sander Patelski, Amsterdam
Auteursfoto: Kan Lailey
Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 6192 7
ISBN 978 90 488 6193 4 (e-book)
NUR 400

www.lebowskipublishers.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Lebowski Publishers is een imprint van Overamstel uitgevers bv
Meld je aan voor de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Lebowski Publishers via www.lebowskipublishers.nl/nieuwsbrief

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever



Denk niet dat degene die u probeert te troosten moeiteloos door het leven gaat te midden van de eenvoudige, stille woorden die u soms goeddoen... Als het anders was had hij deze woorden nooit kunnen vinden.

Rainer Maria Rilke, *Brieven aan een jonge dichter*

Vooraf

Soms schrijf ik iets op om mezelf te troosten. Dingen die ik in slechte tijden heb ontdekt. Gedachten. Meditaties. Lijstjes. Voorbeelden. Dingen waaraan ik mezelf wil herinneren. Of dingen die ik van andere mensen of andere levens heb opgestoken.

Het is een vreemde paradox dat je de beste, meest troostrijke levenslessen leert als je diepongelukkig bent. Maar ja, we denken het meest aan eten als we vergaan van de honger en we denken het meest aan een reddingsboot als we overboord zijn geslagen.

Dit zijn dus een paar van mijn reddingsboten. Gedachten die me drijvende hebben gehouden. Ik hoop dat een paar ervan jou ook op het droge zullen helpen.

Een opmerking over de structuur

Dit boek is net zo'n rommeltje als het leven zelf.

Het heeft veel korte hoofdstukken en een paar die wat langer zijn. Je komt van alles tegen: lijstjes, aforismen, citaten, verhalen uit het alledaagse leven, nog meer lijstjes en zelfs zo nu en dan een recept. Het boek is beïnvloed door mijn eigen ervaringen, maar biedt ook inspiratie die overal vandaan komt, variërend van kwantumfysica tot filosofie, van films die ik leuk vind tot eeuwenoude religies en Instagram.

Je kunt het lezen zoals je wilt. Je kunt beginnen bij het begin en eindigen bij het eind, of je kunt bij het eind beginnen en eindigen bij het begin, of je kunt er gewoon middenin duiken.

Je kunt de bladzijden verkreukelen. Je kunt er bladzijden uitscheuren. Je kunt het aan een vriend lenen (misschien niet als je er bladzijden hebt uitgescheurd). Je kunt het naast je bed leggen of in de buurt van de wc. Je kunt het uit het raam gooien. Alles mag.

Door het boek loopt wel een rode draad. Verbinding. We zijn allemaal dingen. En we zijn met alle dingen verbonden. Van mens tot mens. Van moment tot moment. Van pijn tot plezier. Van wanhoop tot hoop.

Als het leven zwaar valt zoeken we troost. Iets wezenlijks. Een ruggensteun. Houvast.

Het soort troost dat je zelf al in je hebt. Maar soms heb je een beetje hulp nodig om dat te zien.

DEEL EEN

Misschien is 'thuis' geen plaats, maar slechts een onherroepelijke
voorwaarde.

James Baldwin, *Giovanni's kamer*

Baby

Stel jezelf voor als baby. Je zou naar die baby kijken en denken: alles zit erop en eraan. Die baby was helemaal af. Vanaf de eerste ademhaling was zijn waarde vanzelfsprekend. Zijn waarde hing niet af van externe dingen als rijkdom, uiterlijk, politiek of populariteit. De baby had de oneindige waarde van een menselijk leven. En die waarde behouden we ons hele leven, ook al wordt het makkelijker om dat te vergeten. We blijven precies even levend en precies even menselijk als op de dag waarop we werden geboren. We hoeven alleen maar te zijn. En te hopen.

Jij bent het doel

Om van jezelf te houden hoef je jezelf niet voortdurend te verbeteren. Liefde is niet iets dat je pas verdient als je een doel hebt bereikt. De wereld oefent druk uit maar zorg ervoor dat de compassie met jezelf niet in de verdrinking komt. Je bent liefde waard: zo ben je geboren en dat blijft zo. Wees lief voor jezelf.

Niets is sterker dan een sprankje hoop dat blijft flakkeren.

Iets wat mijn vader ooit zei toen we verdwaalden in een bos

Op een dag raakten mijn vader en ik verdwaald in een bos in Frankrijk. Ik moet een jaar of twaalf, dertien zijn geweest. Het was in elk geval voordat de meeste mensen een mobiele telefoon hadden. We waren op vakantie, de standaard middenklassevakantie op het platteland ver van zee die ik niet helemaal begreep. We zaten ergens in de Loirevallei en we gingen een eind hardlopen. Na ongeveer een halfuur beseftte mijn vader wat er aan de hand was. ‘O, het lijkt erop dat we verdwaald zijn.’ We liepen steeds maar rondjes in een poging het pad te vinden, maar helaas. Mijn vader vroeg de weg aan twee stropers, maar die stuurden ons de verkeerde kant op. Ik zag dat mijn vader in paniek begon te raken, ook al probeerde hij dat niet te laten merken. We liepen nu al uren in het bos en we wisten allebei dat mijn moeder zich erg ongerust zou maken. Op school had ik net het Bijbelverhaal over de Israëlieten die in de woestijn waren omgekomen gehoord en het kostte me weinig moeite me voor te stellen dat dat ook ons lot zou zijn. ‘Als we stug rechtdoor blijven lopen komt het goed,’ zei mijn vader.

En hij had gelijk. Uiteindelijk hoorden we het geluid van auto’s en kwamen we bij een hoofdweg. We waren bijna achttien kilometer verwijderd van het dorp waar we waren vertrokken, maar nu stonden er tenminste wegwijzers. En we waren uit het bos. Wanneer ik helemaal verdwaald ben – letterlijk of figuurlijk – denk ik

vaak terug aan die strategie. Ik dacht eraan toen ik compleet was ingestort. Toen mijn leven één lange paniekaanval was die alleen werd onderbroken door een depressie, toen mijn hart overuren maakte van angst en toen ik nauwelijks meer wist wie ik was en hoe ik verder moest. *Als we stug rechtdoor blijven lopen komt het goed.* De ene voet voor de andere zetten in dezelfde richting brengt je altijd verder dan rondjes blijven rennen. Het gaat erom vastberaden rechtdoor te blijven lopen.

Het is oké

Het is oké om het niet meer te zien zitten.

Het is oké om littekens te hebben van wat je hebt meegemaakt.

Het is oké om er een puinhoop van te hebben gemaakt.

Het is oké om het theekopje met de barst te zijn. Dat kopje heeft een verhaal.

Het is oké om sentimenteel te zijn en bitterzoete tranen te plengen om liedjes en films die je eigenlijk niet mooi mag vinden.

Het is oké om leuk te vinden wat je leuk vindt.

Het is oké om dingen leuk te vinden enkel en alleen omdat je ze leuk vindt en niet omdat ze cool, slim of populair zijn.

Het is oké om mensen naar jou te laten komen. Je hoeft je niet zo weg te cijferen dat je onzichtbaar wordt. Je hoeft niet altijd degene te zijn die de helpende hand biedt. Je kunt soms ook wachten tot iemand jou de helpende hand biedt. Zoals de geweldige schrijver Anne Lamott zegt: 'Vuurtorens rennen niet het hele eiland over om een schip te redden; ze staan gewoon te schijnen.'

Het is oké om niet uit elk snippertje tijd alles te willen halen.

Het is oké om te zijn wie je bent.

Het is oké.

Macht

Marcus Aurelius, de Romeinse keizer en stoïcijnse filosoof, dacht dat als we ons zorgen maken over iets in de buitenwereld 'het leed niet te wijten is aan het ding zelf, maar aan je oordeel erover; en je bent bij machte om dat oordeel op elk gewenst moment terug te nemen'.

Geweldig, toch? Maar uit ervaring weet ik ook dat het inzetten van die machtige kracht soms bijna onmogelijk is. We kunnen niet even met onze vingers knippen en dan van bijvoorbeeld verdriet, werkstress of zorgen om je gezondheid verlost zijn. Als we in het bos verdwalen wordt onze angst misschien niet rechtstreeks door het bos veroorzaakt of doordat we daar verdwaald zijn, maar als we daadwerkelijk in het bos zijn verdwaald voelt het wel heel sterk alsof de oorsprong van onze angst ligt bij het *verdwaald zijn in het bos*.

Maar het helpt om je dan te herinneren dat ons perspectief onze wereld is. En onze omstandigheden hoeven niet te veranderen om ons perspectief te veranderen. De bossen waarin we ons bevinden zijn figuurlijk en soms kunnen we niet aan ze ontsnappen, maar met een verandering van perspectief kunnen we leven mét de bossen.

Want er is niets, 'tzij goed, 'tzij kwaad

Wanneer Hamlet zijn vroegere studievriendjes Rosencrantz en Guildenstern vertelt 'Want er is niets, 'tzij goed, 'tzij kwaad, of eerst onze gedachte maakt het er toe', bedoelt hij dat niet positief. Shakespeares prins heeft een slechte, neerslachtige bui, maar niet voor niets. Hij heeft het over Denemarken, en in feite over de hele wereld, als een gevangenis. Denemarken is voor hem eigenlijk een fysieke en geestelijke gevangenis. Maar hij beseft dat zijn perspectief daar een rol bij speelt. En dat Denemarken en de wereld niet wézenlijk slecht zijn. Ze zijn slecht vanuit zijn perspectief. Ze zijn slecht omdat hij dént dat ze slecht zijn.

Gebeurtenissen zijn neutraal. Ze krijgen pas een positieve of negatieve kleur als ze onze geest binnenkomen. Uiteindelijk is het aan ons hoe we deze gebeurtenissen opvatten. Dat is natuurlijk niet altijd even makkelijk, maar de wetenschap dat je alles op verschillende manieren kunt bekijken biedt troost. Dat geeft ook kracht omdat je niet bent overgeleverd aan een wereld die je niet naar je hand kunt zetten, maar aan een geest die we in principe, met de nodige inspanning en wilskracht, kunnen veranderen en ontwikkelen. Je geest mag dan een gevangenis voor je zijn, je krijgt er wel de sleutel bij.

Verandering is echt

We draaien voortdurend sleutels om. Of eerder: de tijd draait voortdurend sleutels om. Want tijd betekent verandering.

En verandering is nou eenmaal de aard van het leven. Het is de reden om hoop te houden.

Neuroplasticiteit verwijst naar de manier waarop onze hersenen aan de hand van onze ervaringen van structuur veranderen. Niemand van ons lijkt nog op wie we tien jaar geleden waren. Als we iets akelig voelen of meemaken is het handig om te bedenken dat niets voor altijd is. Het perspectief verandert. We worden andere versies van onszelf. ‘Hoe blijf ik voor andere mensen in leven als ik helemaal niemand heb?’ was de moeilijkste vraag die me ooit werd gesteld. Het antwoord is dat je in leven blijft voor andere versies van jezelf. Voor de mensen die je gaat ontmoeten, ja, dat zeker, maar ook voor de mensen die je gaat zijn.