

Seks, drugs en Asperger
Een handleiding voor de volwassenheid

Luke Jackson



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Sex, Drugs and Asperger's Syndrome (ASD) – A User Guide to Adulthood*, Londen: Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2016, www.jkp.com, alle rechten voorbehouden.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© Luke Jackson, 2016
© Voorwoord, Tony Attwood, 2016
© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2017

ISBN 978 90 5712 477 8
NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Wie *Mafkezen en het Asperger-syndroom* heeft gelezen, vraagt zich misschien af hoe het Luke als late tiener en twintiger is vergaan en wie zijn eerste boek niet heeft gelezen, denkt misschien: ‘Wie is Luke Jackson?’ Luke is een dappere jongeman met Asperger die goed kan schrijven, en zijn tweede autobiografische boek beschrijft de ervaringen, bespiegelingen en wijsheid van zijn ontwikkeling van jonge tiener tot volwassene. Luke is een mentor geworden voor jongeren met Asperger, maar ook voor hun ouders en andere gezinsleden. En ook psychologen die tieners en jongvolwassenen met een autismespectrumstoornis (Ass) behandelen, zullen zijn inzichten en praktische adviezen waardevol vinden.

Luke beschrijft zijn recente ervaringen op een groot aantal terreinen: zintuiglijke gevoeligheid, psychische gezondheid en met name depressie, groepsdruk en omgang met leeftijdsgenoten, gepest worden, drugs en verslaving, en intieme relaties. De titel van dit boek is misschien provocerend, maar de thema’s zijn heel belangrijk voor wie Asperger heeft.

Artsen en wetenschappers beginnen het afwijkende zintuiglijk profiel van mensen met een Ass nog maar sinds kort te onderkennen en te begrijpen. We weten echter dat deze karakteristieke eigenschap heel wat ongemak veroorzaakt en dat zintuiglijke gevoeligheid doorgaans gedurende het hele leven een aandachtspunt blijft. Gelukkig laten zowel de klinische

praktijk als autobiografische verhalen zien dat volwassenen met een ASS, anders dan in hun kindertijd, mogelijkheden hebben om hun omgeving en leefstijl zo in te richten dat onaangename zintuiglijke ervaringen tot een minimum worden beperkt. Hun volwassenheid stelt hen in staat om die sensaties tijdelijk te kunnen verdragen, in plaats van toe te geven aan de onbedwingbare neiging om eraan te ontsnappen.

Wie geen ASS heeft, gaat er misschien van uit dat je uiteindelijk aan een onaangename zintuiglijke ervaring gewend raakt als je daar gedurende meerdere jaren steeds weer aan wordt blootgesteld, en dat de ervaring minder intens wordt. Mogelijk adviseert zo iemand zelfs om de sensatie gewoon maar te negeren. Herhaalde blootstelling leidt echter niet tot gewenning, zelfs niet na tientallen jaren. Het is voor iemand met een ASS bijna onmogelijk om de sensatie te negeren of een activiteit te vinden die afleidt. Om intense onaangename zintuiglijke ervaringen te vermijden of ze tijdelijk te tolereren heeft iemand met een ASS compassie en medewerking nodig. Luke beschrijft hoe zintuiglijke gevoeligheid in alle zintuigsystemen kan plaatsvinden, van het auditieve tot het somatosensorische, en wat de effecten zijn van een dergelijke gevoeligheid op het dagelijks leven.

We weten dat er een verband bestaat tussen een ASS en psychische gezondheidsproblemen, met name angststoornissen en depressie. Luke richt zich voornamelijk op depressie, waarmee hij regelmatig te maken heeft gehad. Er zijn veel redenen waarom iemand met een ASS kwetsbaarder is voor ongelukkigheid of depressiviteit. We moeten daarbij denken aan: intense gevoelens van sociaal isolement, vervreemding en eenzaamheid, een zelfwaardering die is gebaseerd op kritiek in plaats van op complimenten van leeftijdsgenoten, mentale en emotionele uitputting door de sociale omgang met anderen, moeilijk kunnen omgaan met veranderingen en onverwachte zaken en problemen met de organisatorische aspecten van het leven. Er

kan ook sprake zijn van een cognitieve stijl die te zeer gericht is op wat verkeerd kan gaan of op het maken van fouten, wat leidt tot een pessimistische kijk op het leven. Een andere mogelijke oorzaak van depressie is dat de diagnose Asperger niet wordt gezien als anders-zijn maar als een handicap, waardoor iemand zichzelf ziet als onverbeterlijk zwakbegaafd en voor eeuwig sociaal onhandig.

Helaas zijn er ook enkele kenmerken van ass die een depressie langduriger en intenser kunnen maken. Zo kost het mensen met een ass grote moeite om hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen en te tonen in gesprekken met anderen. Bij voorkeur trekken zij zich in stille eenzaamheid terug om hun gevoelens van verdriet of wanhoop met subjectieve gedachten op te lossen. Vaak gebruiken zij hun speciale interesse om gedachten op afstand te houden en weer op te laden als hun humeur en hun energie afnemen in de loop van de dag. De meeste mensen verwoorden en tonen hun gevoelens beter. Ze weten dat anderen mogelijk objectiever tegen hun emoties aankijken en hen kunnen opbeuren met geruststellende woorden en blijken van affectie of compassie. Familieleden en vrienden kunnen afleiding bieden door te zorgen voor plezierige sociale ervaringen of humor. Mensen met een ass kunnen echter grote moeite hebben om mee te gaan in, en zich te laten aansteken door, de blijheid van anderen, en sociale contacten worden door hen niet altijd ervaren als een tegengif tegen depressieve gevoelens. Sociale interacties kunnen hun redenen om zich depressief te voelen zelfs versterken omdat ze daardoor worden geconfronteerd met hun sociale onhandigheid en verwarring. Lukes observaties en ideeën over psychische gezondheid kunnen troost bieden aan degenen met een ass, en zijn adviezen worden extra geloofwaardig omdat hij dezelfde ervaringen en gedachten heeft als zij.

Groepsdruk is een belangrijk aspect van de late adolescentie en Luke beschrijft de verschillende typen groepsdruk en strate-

gieën om jezelf niet in te laten met activiteiten die onverstandig en zelfs gevaarlijk zijn. Hij beschrijft ook hoe het is om als jongere 's avonds uit te gaan met een groep. Ouders maken zich vaak zorgen over hoe hun zoon of dochter met een ASS overkomt op anderen, en of ze het doelwit worden van plagerijen, of erger. De jongere met een ASS doet vaak dapper zijn best om een sociaal leven op te bouwen en nieuwe vrienden te maken, maar dat kan fout gaan of niet lukken, en het is begrijpelijk dat dit een reden kan zijn om je als een kluizenaar thuis op te sluiten.

Een andere reden om kluizenaar te worden, is als je het slachtoffer bent van pesten. Luke is in zijn leven heel veel gepest, en dat hield niet op toen hij van de middelbare school kwam. Wie een ASS heeft kan zijn leven lang achtervolgd worden door gepest, gesar, afwijzing en vernedering. Zo iemand kan zich wanhopig en verward afvragen waarom iemand er genoeg in zou scheppen om iemand pijn te doen die in de kern vriendelijk, onschuldig en weerloos is. Er zijn verschillende redenen waarom mensen met een ASS als een makkelijk slachtoffer voor dergelijk gedrag worden gezien. Een reden is dat ze vaak alleen zijn en geen beschermende groep vrienden om zich heen hebben. Vaak hebben ze weinig zelfvertrouwen en een lage sociale status terwijl hun houding en lichaamstaal onzekerheid en kwetsbaarheid uitstralen.

De psychologische effecten van pesten op de lange termijn zijn desastreus. Voor adolescenten met een ASS is het een van de belangrijkste oorzaken van schoolverzuim en schorsingen, vaak omdat het slachtoffer ongewild uit boosheid wraak heeft genomen. Pesten kan ook bijdragen aan het ontwikkelen van een angststoornis, vanwege de voortdurende angst voor pesten of dagelijkse verrassingsaanvallen. Het besef dat deze pijnlijke emotionele ervaringen op geen enkele manier kunnen worden vermeden, draagt bij aan gevoelens van hopeloosheid en depressie. De kleinerende en provocerende opmerkingen

en acties kunnen ook worden geïnternaliseerd en uiteindelijk worden geloofd door het slachtoffer zelf, wat het zelfvertrouwen nog verder doet afnemen en een klinische depressie dichterbij brengt. De effecten van pesten gaan dan ook diep en houden lang aan bij iemand met een ASS.

Volwassenen met Asperger spelen de momenten waarop ze gepest werden op school of op het werk vaak talloze malen in hun hoofd af om te ontraadselen waarom ze werden gekozen als slachtoffer en hoe iemand zo wreed en kwaadaardig heeft kunnen zijn. Door steeds weer terug te keren naar die gebeurtenis wordt het een psychische wond die nooit heelt. Luke gaat op dit onderwerp in door de motieven van de daders uit te leggen, wat kan helpen om het verwerkingsproces af te sluiten. Hij biedt strategieën om de negatieve invloed op het zelfvertrouwen, en ook de secundaire gevolgen daarvan, te helpen verminderen, zoals angst en depressie. Zijn woorden zijn wijs.

In onze moderne samenleving zijn alcohol en drugs makkelijker verkrijgbaar dan ooit tevoren. Uit onderzoek en eigen klinische ervaring komt naar voren dat van de patiënten die behandeld worden voor problemen met drugs of alcohol tussen de 10 en 30 procent kenmerken van het syndroom van Asperger heeft. Waarom kiezen jongeren met een ASS voor het pad van verslaving?

Daar zijn allerlei redenen voor. Het begint vaak met de toegang tot alcohol: een sociaal geaccepteerde, maar zeer krachtige drug. Voor mensen met Asperger kan het in eerste instantie lijken alsof alcohol de door sociale remmingen veroorzaakte barrières wegneemt en het ervoor zorgt dat ze erbij horen. Alcohol kan ook de sociale angst en de angst voor sociale misstappen verminderen. Het kan het makkelijker maken om een nieuw, populairder personage te creëren en het kan een gevoel van emotionele onthechting en een ongevoeligheid voor kleine-rende opmerkingen teweegbrengen. Het biedt een emotioneel

schild, een beschermende 'bubbel', en de mogelijkheid om opgenomen te worden in een gemarginaliseerde groep alcohol- en drugsgebruikers.

De volgende fase kan bestaan uit experimenteren met drugs en medicijnen op recept, dat mogelijk leidt tot een verslaving. Verdovende middelen kunnen zorgen voor een verminderde toegang tot de voorhoofdskwabben (de gebieden van de hersenen die het denk- en planningsvermogen besturen) en voor problemen met het verwerken van sociale informatie, wat het belangrijkste kenmerk van ASS in feite versterkt. Doordat de voorhoofdskwabben minder invloed hebben, kan iemand ook impulsieve of onverstandige beslissingen gaan nemen, wat tot risicogedrag kan leiden. Dat kan ervoor zorgen dat je met politie of justitie in aanraking komt. Bovendien dragen de meeste drugs, zoals alcohol en marihuana, rechtstreeks bij aan de biochemie en denkprocessen die met depressie in verband worden gebracht. Luke geeft wijze adviezen op dit gebied en ik hoop dat zijn tweede autobiografische boek degenen met een ASS helpt om niet te kiezen voor de roes en het risico op verslaving.

Luke beschrijft ook aspecten van daten, seks en intieme relaties. De ultieme uitdaging voor iemand met een ASS is een intieme en langdurige relatie. Er zijn allerlei subtiele en complexe vermogens nodig om te slagen in het dating- en relatiespel, van het herkennen van tekenen van wederzijdse aantrekkingskracht tot het verwoorden en ervaren van emotionele intimiteit, zowel in gesprekken als op lichamelijk vlak. Mensen met een ASS hebben hun eerste ervaring in de liefde vaak enkele jaren later dan hun leeftijdsgenoten. Als het zover is, kan een aantal problemen optreden, variërend van moeilijkheden met het lezen van de lichaamstaal van wederzijdse aantrekkingskracht, verwarring over sociale en seksuele conventies en grenzen in een relatie, tot aspecten van zintuiglijke gevoeligheid die van invloed kunnen zijn op de seksuele inti-

miteit. Luke geeft ook op dit gebied wijs advies en komt daarbij met interessante metaforen: 'Meisjes zijn geen automaten – je stopt er geen vriendelijkheid in om er seks uit te halen'.

Tony Attwood
Minds & Hearts Clinic
Brisbane, Australië

Inhoud

1	Inleiding	17
2	Valkuilen in de adolescentie en daarna	45
3	Onderwijs en werk	76
4	Pesten	91
5	Uitgaan en thuisblijven	114
6	Drugs: <i>The Good, the Bad and the Ugly</i>	122
7	Seks en relaties	136
8	Volwassen worden	166
9	Nog wat laatste positieve woorden	194

	Verder lezen	199
	Handige websites	201
	Index	203

I

Inleiding

Mijn naam is Luke Jackson. Op dit moment ben ik 26 jaar jong, of oud. Ik heb het verschil tussen mensen die zichzelf beschrijven met ‘zoveel jaar oud’ of ‘zoveel jaar jong’ altijd opvallend gevonden. Je zou het in verband kunnen brengen met het paradigma van het ‘halfvolle glas’: kijken naar het leven op basis van de jaren die je al achter je hebt liggen of in termen van hoe jong je bent. Zelf ben ik geen optimist en geen pessimist, maar een realist, dus laten we het erop houden dat er 26 levensjaren zijn verstreken.

Toen ik jonger was, schreef ik een boek met de titel *Mafkezen en het Asperger-syndroom – Een handleiding voor de puberteit*. Het is een gids voor de valkuilen die je tegenkomt als je puber wordt. Ik was toen dertien jaar en sindsdien is er veel gebeurd. Destijds was ik een blozende, frisse tiener en het tienerleven was nog een soort van nieuw. Er is sindsdien heel veel gebeurd en niet alleen op persoonlijk vlak. Revoluties zijn gekomen en gegaan, bedrijven zijn opgekomen en ondergegaan en de technologie heeft een enorme vlucht genomen. Laten we wel wезen: de 21^{ste} eeuw blijkt tot nu toe een even opwindende als angstige tijd om in te leven.

Niets van wat ik in mijn vorige boek heb geschreven kon mij als dertienjarig kind voorbereiden op de jaren die zouden volgen. Volwassen worden vergelijken met een ritje in een achtbaan, is hetzelfde als zeggen dat de zon ‘een beetje warm’ is of

de snelheid van het licht als ‘best snel’ omschrijven. Omdat ik het heb overleefd, heb ik dit boek geschreven (en ik hoop dat je het gekocht hebt en niet in de winkel staat te lezen. Als dat laatste het geval is, koop het dan! Het wordt beter, echt waar).

Wanneer ik op evenementen spreek, krijg ik vaak te horen: ‘Wauw, wat zie je er anders uit!’ Ja allicht, als iemand een heel leven ouder geworden is, gebeurt dat nu eenmaal. Ik zie er heel anders uit dan het stekelharige, baardloze mirakel op de achterkant van *Mafkezen en het Asperger-syndroom*. Ten eerste heb ik op dit moment heel veel meer haar, een neveneffect van een voorliefde voor rock- en heavymetal-muziek. Het is nu bruin, maar het blijft meestal niet lang dezelfde kleur – mijn haar heeft alle kleuren in het zichtbare lichtspectrum wel een keer gehad. Mijn dagelijkse kloffie bestaat uit een spijkerbroek en T-shirt, hoewel een boardshort of een skatebroek ook af en toe voorkomt. Als je wil samenvatten hoe ik eruit zie, zou je kunnen zeggen dat ik lijk op een surfer die is geboren in een deel van de wereld waar het grootste deel van de hoogste golven in de vorm van regen uit de hemel vallen. Ik heb tatoeages op mijn armen, en ik heb er heel veel tijd aan besteed om ze te ontwerpen en te tekenen – grafische vormgeving is al heel lang een passie van me – en mijn armen getuigen van mijn liefde voor alles wat getekend, ontworpen en ambachtelijk is.

Ik heb groene ogen, soms blauw of grijs. Ze hebben de gewoonte om afhankelijk van de situatie te veranderen. Ik weet nog steeds niet precies bij welke situaties welke oogkleur hoort, maar het leven heeft zo zijn mysteriën. Ze bevinden zich ergens bovenin een gezicht dat grotendeels is overgenomen door een baard, die daar de winter doorbrengt en tijdens de zomermaanden vakantie neemt. Dat is het wel zo’n beetje, afgezien van dat ik toen ik jonger was de diagnose Asperger heb gekregen en daar sindsdien mee leef.

Ons gezin

Laat ik om te beginnen zeggen dat het voor mij als een van acht kinderen niet moeilijk is om deze paragraaf te schrijven. Ik heb al minstens acht zinnen voor ik ook maar aan de details kan beginnen.

We zijn een vreemde gezinseenheid die van de eigenaardigheden en afwijkingen aan elkaar hangt. De opvallendste factor is dat we, hoewel we met zijn achten zijn, allemaal totaal verschillend zijn. Hoe dat zo gekomen is, weet ik niet precies, maar ik denk dat ieder van ons er bewust zijn best voor heeft gedaan. Ik kan niet voor de anderen spreken, maar ik heb zelf altijd een idiote angst gehad om mijn individualiteit kwijt te raken. Nu is dat een ironisch idee: een van de grootste voordelen van autisme is dat opvallen in de massa altijd een makkie is.

Voor het leesgemak zal ik iedereen in chronologische volgorde voorstellen. Dit is zowel logisch omdat dat wel zo soepel gaat, en omdat het is hoe het leven in elkaar zit: onze levens zijn simpelweg een reeks gebeurtenissen in chronologische volgorde.

Matthew is mijn oudste broer. Hij is dertig jaar oud, bijna 1,96 meter lang en heeft schoenmaat 46. Die informatie is niet heel bijzonder, maar wel bijzonder is dat hij met 24 weken een van de jongste baby's was die ooit in Groot-Brittannië zijn geboren. Bij zijn geboorte woog hij minder dan 500 gram en was het onzeker of hij zou blijven leven, maar hij haalde het. Toen hij enkele mijlpalen van de ontwikkeling had gemist en problemen ging vertonen op communicatief en sociaal gebied, werden bij Matthew dyspraxie en PDD-NOS (pervasieve ontwikkelingsstoornis, niet anders omschreven) vastgesteld. (Toen was dat eigenlijk autisme waarvan niet alle diagnostische criteria-hokjes waren aangevinkt.) Nadat hij zich door zijn schooltijd heen had geworsteld, werd hij als dyslectisch gediagnosticeerd.

Er is sindsdien heel veel verbeterd als je bedenkt dat dit mens, die vanwege zijn dyslexie met moeite zijn middelbareschooldiploma heeft gehaald, nu als administrateur op het Ministerie van Defensie werkt.

Rachel is 29 jaar en gaat volkomen haar eigen gang: ze weet precies wat ze kan en ze gebruikt dat om haar doelen te verwezenlijken. Ze is extreem artistiek en ongelofelijk sociaal. Eerlijk gezegd was Rachel een soort 'sociaal voorbeeld' voor me toen ik opgroeide, ik leerde heel veel van haar over sociale normen, communicatie en vrienden maken. Het klopte niet allemaal, maar het heeft me zeker geholpen.

Sarah is 27 jaar en een van de interessantste mensen die ik ken. Ze is een talenwonder, heeft Frans gestudeerd en twee jaar in Frankrijk gewoond voordat ze naar Spanje verhuisde, waar ze de taal in ongeveer een week oppikte. Ze is nu een echte talenkennerspreker en spreekt vloeiend Frans en Spaans. Soms vergeet ze weleens het Engelse woord voor iets, wat ik eerlijk gezegd heel grappig vind. Tijdens haar studie werden bij haar het syndroom van Asperger en een auditieve verwerkingsstoornis vastgesteld; ze had moeite met het mondeling examen omdat het bij haar langer duurt om de woorden te verwerken. Zinnen moesten één of twee keer worden herhaald en er was een diagnose nodig om ervoor te zorgen dat dat gebeurde.

Anna is 22 jaar en voor mij een soort geestverwant. Toen we jong waren, waren Anna en ik heel hecht, waarna we een beetje uit elkaar groeiden, en vervolgens werden we weer heel hecht. Dit lijkt een periodieke verschuiving te zijn: we zijn allebei avontuurlijk aangelegd en zij is soms maanden, zelfs jaren weg. Maar als we elkaar dan weer zien, pakken we de draad altijd weer moeiteloos op. Anna was heel tolerant toen we opgroeiden, hoewel er natuurlijk uitzonderingen waren, want we waren nu eenmaal broer en zus. Als het ging om hoe mensen aankeken tegen mij en mijn met autisme opgroeiende broers

nam ze een behoorlijk stevig standpunt in: als iemand ons vreemd mocht noemen dan was *zij* dat, en wee degene buiten het gezin die hetzelfde probeerde te doen. Zoiets. Anna ging uiteindelijk in de zorg werken, waarmee ze nuttig gebruik maakte van de empathie die de band tussen ons had gesmeed toen we opgroeiden.

Een van de moeilijkste onderdelen van het schrijven van deze paragraaf is een beetje onpartijdig blijven, en dat geldt vooral voor Joe. Opgroeien met Joe was ingewikkeld. Al heel jong werd opgemerkt dat Joe een ‘aandachtstekort met hyperactieve neigingen’ had en later werd hij officieel gediagnosticeerd met een aandachtstekort-hyperactiviteitstoornis (ADHD) en autisme met bijkomende stoornissen. Hij had geen enkel respect voor bezittingen, vanuit een persoonlijke desinteresse daarvoor, en omdat hij zich niet kon voorstellen dat iemand anders daar andere gevoelens bij kon hebben. Nu is Joe heel anders, er is een meer empathische kant naar boven gekomen, terwijl zijn onverschillige kant iets minder sterk aanwezig is.

Ben is nu zeventien en kon nauwelijks méér verschillen van het non-verbale, ernstig autistische kind dat hij in het verleden was. Ben werd veel te vroeg geboren en al op heel jonge leeftijd gediagnosticeerd met autisme met spastische verlamming. Er was een heel kleine kans dat hij ooit zou kunnen lopen, maar door bijna bovenmenselijke inspanningen van hemzelf en onze moeder en oefeningen volgens de zogenaamde Bobath-methode kan hij sinds een paar jaar lopen.

Izaak is zes jaar en nu al een van de slimste mensen die ik ken. Hij zuigt informatie op als een spons en heeft een grote honger naar kennis. Hij is niet officieel met Asperger of autisme gediagnosticeerd, maar hij heeft er wel enkele kenmerken van.

Tot slot hebben we Jacqui, mijn moeder, die de lijm is die het gezin bij elkaar houdt. Ze is zelf ook een beetje excentriek (ik wil niemand beschuldigen, maar erfelijkheid speelt een grote

rol in onze eigenaardigheden) en heeft zich onvermoeibaar ingezet om voor ons allemaal te zorgen, daarom zal ik haar werkelijke leeftijd niet verraden.

Een Asperger-handleiding voor de leek

Het syndroom van Asperger (SA) is tot op zekere hoogte nog steeds met mysteriën omgeven. Het is een vorm van autisme met problemen op drie vlakken – communicatie, sociale interactie en inlevingsvermogen – die valt onder de paraplu van het autismespectrum. Vaak valt ook repetitief en obsessief gedrag onder de diagnostische criteria van Asperger en autisme, maar dit is niet bij alle mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) aanwezig. Problemen op communicatief en sociaal gebied doen zich in ontelbaar veel vormen voor.

Vaak zeggen ze dat je niet zou zeggen dat ik Asperger heb als je me zo ziet. Ik heb dan ook een kwart eeuw de tijd gehad om aan mijn façade te werken en in de loop der jaren heb ik de kunst van het ‘doen alsof ik normaal ben’ zorgvuldig geperfectioneerd. Hoewel ik er dus tamelijk normaal uitzie (als je vindt dat de Hells Angels er normaal uitzien, tenminste), komen mijn eigenaardigheden al gauw aan de oppervlakte als je iets dieper graaft. Mijn haar is lang omdat ik er niet tegen kan als mijn haar wordt geknipt. Het knippen op zich is geen probleem, maar met je hoofd achterover gevangen zitten in een kapperswasbak om je haar te laten wassen, is gewoon niet te doen. De shampoo ruikt te sterk, het ongemakkelijke toevallige oogcontact is verschrikkelijk, ik haat het als mensen mijn hoofdhuid aanraken en vind het afschuwelijk als mijn nek wordt aangeraakt.

De spijkerbroek en het T-shirt lijken misschien tamelijk onschuldig, maar dat is pas zo als ik ze eindelijk heb gekocht. Langs rijen T-shirts gaan met je handen en voelen tot je de juis-