

niets
maakt
echt
gelukkig

niets
maakt
echt
gelukkig

maarten vos



© 2020 maarten vos

auteur het grote mysterie
opschrijver maarten vos
redactie haags bureau
vormgeving haags bureau
druk wilco
uitgever integrum

uitgave eerste druk, paperback, september 2020
isbn 978-90-903209-7-7 (druk)
 978-90-830923-0-0 (e-book)
nur 728 - spiritualiteit
trefwoorden geluk, happiness, mindfulness, spiritualiteit, zingeving,
 psychologie, filosofie, wetenschap, godsdienst

www.nietsmaaktechgelukkig.nl

alles uit deze uitgave mag worden gebruikt voor eigen ontwikkeling.
niets mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming
van de uitgever.

aho mitakuye oyasin –
aan al mijn verwanten

voor de onzekeren
die zichzelf nergens in herkenden,
verdwaalden in het bos van tegenstrijdigheden
en eruit zijn gestapt



inhoud

9	voorwoord
15	van de opschrijver
19	de kunstruimte
29	de koorddanser
39	de kliniek
71	de speeddate
115	de koorddanser zoekt hulp
133	de relatietherapeut
163	de wereld-van-verschil
199	de koorddanser keert terug
213	de wereld-van-geen-verschil
269	de fusiespecialist
299	de droomuitlegger
365	de waarzegster
389	het afscheid

voorwoord

Ik ken Maarten al meer dan veertig jaar. Decennialang heb ik hem op sleeptouw genomen. Moeten nemen, kan ik beter zeggen. Hij wist niets in het begin, echt helemaal niets. Ik heb hem leren lopen, praten, drinken en feesten. Alles heb ik hem moeten voordoen. Zijn diploma's, loopbaan en vriendenkring: alles heeft hij aan mij te danken. Zijn eerste verliefdheid, kus en orgasme. Allemaal dankzij mij!

Moeiteloos volgde hij mij. Altijd en overal. Een subtiel zetje was meer dan genoeg om hem in gang te zetten. Hij was een ware droompartner. We walsten synchroon door het leven, als een professioneel danspaar. Zo goed waren we op elkaar ingespeeld. Tweelingzielen. Gemaakt door een hogere macht, bedoeld om altijd bij elkaar te zijn.

Ik wist precies waar we heen moesten en wat we moesten doen. Of ik ooit aarzelde? Nee, dat zit niet in mijn aard. Ik twijfel nooit. Je gaat links of rechts. Simpel. Gewoon een kwestie van kiezen. Soms kun je ook rechtdoor, maar dat wordt snel saai. Ik heb niets met balans, nuances en dat soort onzin. Ik ben dol op tegenstellingen en grenzen. Verdeel en heers is mijn motto. Afwisseling, daar zorg ik voor. Maar wel altijd met hem.

Betere partners waren er niet te vinden. Waar hij was, was ik, en omgekeerd. Veertig jaar lang hebben we lief en leed met elkaar gedeeld. Samen hebben we gelachen, gewerkt, gefeest en gehuild. We hebben echt geleefd. Niets of niemand zou ooit tussen ons in kunnen komen. Tenminste, dat dacht ik altijd.

Niet dat ik het niet zag aankomen. Jaren geleden begon hij zich al vreemd te gedragen. Hij zonderde zich steeds meer van me af. Urenlang tuurde hij uit het raam, zonder iets tegen me te zeggen. Misschien had ik eerder moeten ingrijpen. Maar ik had niet door dat het zo diep zat, bij hem.

Op een dag zei hij doodleuk: 'Ik heb wat tijd voor mezelf nodig. Om mezelf te ontdekken. Ik ga een week weg.'

'Hoezo, jezelf ontdekken,' riep ik verbaasd, 'je hebt mij toch? Wie past er beter bij je dan ik?'

Ik realiseerde me dat ik daar ook weleens aan gedacht had - iemand

anders zoeken – maar het gras is altijd groener bij de burens, toch? Het lijkt leuk in het begin, maar na een tijdje besef je dat je in precies hetzelfde schuitje zit als voorheen.

‘Vertrouw me, het heeft geen zin,’ wierp ik hem tegen. ‘Beter dan dit wordt het niet. Wij zijn voor elkaar gemaakt. Accepteer dat nou gewoon. Blijf hier!’

Ik heb gesmeekt en gedreigd, maar hij luisterde niet naar me. Weg was hij.

Prima, als meneer tijd voor zichzelf nodig heeft, kan hij die krijgen, dacht ik. Een droompartner als ik gunt hem dat. Als teken van mijn onvoorwaardelijke liefde voor hem. In voor- en tegenspoed, tot de dood ons scheidt. Dus heb ik hem met rust gelaten. Meer dan een week heb ik hem niet gesproken of op een andere manier ‘lastiggevalen’ – zoals hij dat opeens noemde.

Daar zat ik dan: moederziel alleen. Terwijl hij heerlijk een paar dagen in het gras naast zijn tentje zat op een of andere spirituele ontdekkingstocht. Ik had het ijskoud, terwijl hij zijn eerste zweethut inging om vervolgens vier dagen in het zonnetje op een berg te zitten, wachtend op een visioen. Ik kreeg geen enkel bericht. Nog geen appje toen hij weer naar beneden kwam. Maar ik heb het gedragen als een man. Alles voor vier decennia samen. Ik wist zeker dat hij op hangende pootjes terug zou keren.

Toen Maarten terugkwam, wist ik meteen dat het mis was. Hij had een blik in zijn ogen die ik nog nooit had gezien. Kristalhelder. Alsof hij het licht had gezien. Ik voelde direct de afstand tussen ons. Er leek een onoverbrugbare kloof ontstaan. Zo dicht als we decennialang bij elkaar waren geweest, zo ver stond hij nu bij me vandaan. Als ik daaraan terugdenk lopen de rillingen over mijn rug.

Het duurde dagen voor we weer met elkaar spraken. Ik heb geluisterd naar zijn verhaal. We hebben er samen over gepraat. Ik heb het hem laten opschrijven, omdat ik dacht dat hij het dan wel zou kunnen loslaten. Dat was een grote fout van me. Vanaf toen werd het juist alleen maar erger. Ik kreeg steeds minder contact met hem. In die tijd moest alles van mijn kant komen. Hij zat altijd met zijn gedachten ergens anders. Weken gingen zo voorbij. Maanden.

Natuurlijk hadden we wel eerder problemen gehad. Dat is toch normaal in een relatie? Zeker als je zo dicht op elkaar zit als wij. Iedereen kent het wel: je hebt een verschil van mening, iemand zegt iets dat-ie niet echt meent, je maakt even ruzie, legt het dan bij en gaat weer verder. Want je hoort bij elkaar en houdt van elkaar. Ja, toch?

Misschien ben ik af en toe te ver gegaan. Heb ik hem meegetrokken naar plaatsen waar hij niet wilde zijn. Heb ik hem uitgedaagd om over grenzen te gaan en dingen na te jagen die achteraf niet helemaal naar verwachting waren. Maar dat is gemakkelijk gezegd, met de kennis van nu. Toen leek het een goed idee. De juiste oplossing voor het probleem. Hij was altijd de eerste die meedeed. Niet altijd zonder protest, dat is waar. Maar uiteindelijk volgde hij steeds braaf. Hoe moest ik dan weten wat hij echt wilde? Meneertje binnenvetter!

Plotseling kwam het hoge woord eruit. Ook al had ik het ergens wel zien aankomen – als een niet te stoppen treinbotsing in vertraging – toch overdonderde het me.

‘Ik ga bij je weg,’ zei hij op een zondagochtend. Nuchter en gedecideerd voegde hij eraan toe: ‘Ik ga verder zonder jou. Jij kunt me niet het vertrouwen en de zekerheid bieden die ik nodig heb. Dat ligt niet aan jou. Trek het je niet persoonlijk aan, maar wij zijn klaar.’

‘Me het niet persoonlijk aantrekken,’ schreeuwde ik hem toe. ‘Hoe kan ik me zoiets niet persoonlijk aantrekken?’ Even verstijfde ik. Eén moment wist ik niet wat ik moest doen. Iets wat me nog nooit was gebeurd. ‘Je hebt zeker al een ander!’ flapte ik eruit. ‘Zo’n bimbo, die zegt je alles te zullen geven wat je maar wilt. Die je fantastisch vindt en je ophemelt dat je haar superman bent. Die zegt dat ze je altijd gelukkig zal maken. En dat ze altijd en overal met je mee zal gaan.’

‘Ja en nee,’ antwoordde Maarten frustrerend rustig. ‘Ik heb niemand anders. Niets kan mij echt gelukkig maken.’

De leugenaar, dacht ik. Nooit een duidelijk antwoord geven. Altijd die woordraadsels! Natuurlijk heeft hij een ander. Het erge is dat ik weet dat ik vroeger ook zo ben geweest: perfect in alle opzichten. Lang geleden, maar toch.

'Ik kan ook weer zo worden!' riep ik hem wanhopig toe. 'Ik weet zeker dat ik het kan. Als je me maar de tijd geeft om het terug te vinden. Ik ben zo dichtbij. Alsjeblieft. Ik smeeek het je!'

Ik heb van alles geprobeerd. Me verstoppt om plots weer voor hem te verschijnen. Ik heb me verkleed en vermomd om hem te verleiden. Ik heb hem weken genegeerd. Hem alles geboden wat ik had. In de hoop dat hij zou zwichten en bij me zou terugkomen. Maar niets werkte. De afstand tussen ons werd alleen maar groter.

Na een tijdje durfde ik niet meer langs te komen. Altijd rook ik die constante geur van geluk bij hem. Die van haar afkwam, natuurlijk. Ik zag haar nooit, maar ik wist dat ze altijd dichtbij moest zijn. Ik kon het niet uitstaan. Wat ik ook probeerde, hij had me niet meer nodig. Veertig jaar samen weggespoeld alsof het niets is. Mister gelukkig!

Prima. Als hij het zo wil spelen kan ik het ook, dacht ik. Ik heb alles opgeëist wat we samen hadden opgebouwd: het huis, de auto's, de spaarrekeningen, de fotoalbums, de hele mikmak. Ik wilde hem uitgekleed zien, tot op het bot. Dan zou hij zich wel bedenken. Maar tot mijn verbazing mocht ik alles van hem hebben. Alles. Hij tekende zonder met zijn ogen te knipperen.

Behalve de kinderen, die liet hij niet los. Hij wilde zelfs volledige voogdij; me uit de ouderlijke macht laten zetten. De achterbakse schoft! Hoe haalde hij het in zijn hoofd? Maar ik heb uiteindelijk moeten schikken voor dagelijks bezoek onder toezicht. Als ik de kinderen bezocht, hield hij het kort. Verder mocht ik alleen maar komen opdraven als het hem schikte. Een enkele woordenwisseling was de enige aandacht die ik kon krijgen. Zo ging het maandenlang.

Wat voelde ik me alleen. Ik had geen idee meer wie ik was. Nog steeds niet, trouwens. Het lijkt wel of ik zonder Maarten niet compleet ben. Dat ik zonder hem niet mezelf kan zijn. Ik heb nooit beseft dat ik volledig afhankelijk van hem was. Ik dacht altijd dat hij niet zonder mij kon. Hoe dom kon ik zijn? Het bleek andersom: ik ben niets zonder hem. Niets dan een onzeker hoopje.

Toen kwam opeens zijn verzoek om het voorwoord te schrijven. Het leek hem een mooie manier om onze tijd samen af te sluiten. Woedend was ik!

Wie dacht hij wel dat hij was? Maandenlang had hij niets van zich laten horen. Me geen blik waardig gegund. Mij vernederd met die nieuwe slet van hem. En vervolgens gebruikt hij me als een moderne slaaf. Ik heb geschreeuwd en gekrijsd. Vervloekt heb ik hem. Dagenlang. Maar wat heeft dat voor zin als niemand luistert?

Dus heb ik mijn pen gepakt. Om nog eenmaal mijn stem te laten horen door mijn kant van het verhaal te vertellen. Voorgoed vastgelegd op papier zodat niemand ooit kan ontkennen dat ik heb bestaan. Dat we samen zijn geweest. Een schrale troost is het. Maar dat is het enige dat mij nog rest.

Ik hoop dat je nooit zoiets hoeft te voelen als wat Maarten mij heeft aangedaan. Ik ben verraden, in de steek gelaten, vernederd en helemaal alleen. Toch houd ik nog zielsveel van hem. De hoop om ooit weer met hem samen te zijn, zal ik nooit loslaten. Nooit. Ik zou alles geven om nog één keer met hem te mogen dansen. Nog één keer de perfecte liefde te mogen ervaren. Ik hoop het zo. Dat is het enige houvast dat ik heb.

Maar ik weet dat het onwaarschijnlijk is. Ik ben veel dingen, maar ik ben niet gek. Misschien is het beter zo. Een eenzaam en onzeker leven is nog altijd beter dan een leven met hem. Hij is gewoon onbetrouwbaar. En tot alles in staat, de egoïst. Ik ben bang dat niets hem nog kan stoppen.

Ik hoop dat hij stikt in zijn geluk.

Weet dat ik je heb gewaarschuwd.

Maartens ex, Ego

van de opschrijver

misschien was het toch niet zo'n goed idee om het voorwoord te laten schrijven door mijn ex. hij blijft graag hangen in het verleden en heeft moeite om over zichzelf heen te stappen. daarnaast heeft hij een nogal eenzijdige kijk op het leven. alsof alles in de hele wereld om hem draait. daar kan hij niets aan doen, zo is hij nu eenmaal. ik neem het hem niet kwalijk. hij heeft precies gedaan wat hij moest doen en doet dat nog steeds, maar ik wilde meer en moest verder.

daarbij hielp het me om het tegenovergestelde te doen van wat ik gewend was: ik heb hem geparkeerd en me volledig op mezelf gericht. zo kon ik gebieden ontdekken waar hij nooit naartoe wilde gaan. dat werkte verlichtend. het was goddelijk om zonder hem te zijn. toch besepte ik dat ik hem nodig had om mijn leven vorm te geven. dit keer echter wel op mijn voorwaarden, en op gepaste afstand. dat vereist de nodige flexibiliteit van zijn kant – wat hem soms onzeker maakt – maar brengt mij altijd precies wat er nodig is. zo ben ik opeens opschrijver.

het is geen schrijffoutje, dat *opschrijver*. het staat er omdat ik mezelf niet als auteur zie. waarom niet? omdat ik het verhaal niet bedacht heb. zo simpel is het. ik heb het alleen maar opgeschreven. wie het wel heeft bedacht? daar ben ik nog niet achter. afhankelijk vanuit welke hoek je het leven benadert, is dat een groot mysterie, een goddelijk wonder of een natuurkundig vraagstuk. het is gelukkig niet van belang voor de boodschap van dit boek.

dat is goed nieuws. het maakt dus niet uit vanaf welke kant je komt: echt geluk bereiken is voor iedereen de logische vervolgstap. al zul je het op ratio alleen nooit halen. om weer open naar de wereld te kunnen kijken, is meer vereist. zoals het hebben van een innig contact met je gevoelswereld en de bereidheid om kritisch naar je zelf en de wereld te kijken.

wat dat laatste betreft: het is je na deze eerste alinea's misschien opgevallen dat de hoofdletters ontbreken. waarom? omdat ze overbodig zijn. ook zonder hoofdletters is het duidelijk waar de ene zin eindigt en de volgende begint.

maar belangrijker: hoofdletters benadrukken dingen die geen extra aandacht verdienen, zoals het begin van een zin en namen van personen en landen.

het gebruik van hoofdletters lijkt onschuldig, maar is het niet. het houdt een grote vergissing in stand – namelijk dat bepaalde zaken belangrijker zijn dan andere – en blijft die voeden. elke zin weer. het geloof in dat onderscheid weerhoudt mensen ervan echt geluk te ervaren. reden genoeg om ermee te stoppen. op het pad naar echt geluk zul je alles moeten loslaten, en dan is dit een goed begin.

en het is het meer dan waard! oneindig veel meer, om precies te zijn. er is niets mooiers dan echt geluk. voor de duidelijkheid: dat is niet het geluk dat mensen soms of een beetje ervaren. het geluk dat er opeens is, maar net zo plotseling weer verdwijnt. ik heb het over voortdurend en compleet geluk. over geluk dat er altijd is, wat je verder ook doet of ervaart. velen betwijfelen of het te vinden is – sommigen ontkennen zelfs het bestaan ervan – maar het bestaat. het ligt klaar voor iedereen. dit boek laat zien hoe je het bereikt.

ik had niet verwacht dat ik het zou vinden. ik was er niet eens naar op zoek. ik had mijn rust gevonden en was tevreden. en toen vond ik het. alsof het er altijd was geweest, maar ik gewoon niet goed gekeken had. vanaf die dag voelde ik me meer en meer als die man uit die grap. rijdend op de snelweg luistert hij naar een verkeerswaarschuwing op de radio en denkt: hoezo, één spookrijder gesignaleerd? ik zie er wel honderd!

dat komt omdat de wereld de verkeerde kant op gaat. tenminste, als men wil vinden wat men onbewust zoekt. ik had een paar opties: ernaar blijven staan kijken of ertegenin rijden. de eerste optie ging snel vervelen. de tweede bleek doodvermoeiend. daarom heb ik gekozen om weer mee te rijden met de stroom. want als je eenmaal echt gelukkig bent, maakt het niet meer uit waar je naartoe gaat. als je goed kijkt, zie je echter wel een verschil: ik rijd achteruit en zonder handen!

dit is geen nieuwe boodschap. ze wordt al duizenden jaren verteld. ze staat beschreven in vele spirituele teksten, zoals in de bijbel, en ook het boeddhisme draagt het uit. helaas zijn deze boodschappen in de loop der tijd vaak overgoten met dikke ego-lagen van latere, duidelijk minder verlichte opschrijvers. daardoor is de oorspronkelijke boodschap verloren gegaan. de toegevoegde

vereringen, rituelen, regels en instituten blokkeren de weg om het ware doel te bereiken. wat de enorme schare aan zoekende en gelovende mensen verklaart. ze hunkeren naar iets, maar ze weten niet wat, waar en hoe. ze volgen eenieder die ze maar een sprankje hoop geeft op 'gemaksgeluk'.

ik was niet anders. jarenlang liep ik verdwaald door het bos van spirituele tegenstrijdigheden. bij toeval vond ik de uitgang en daarmee echt geluk. op de terugweg heb ik het bos omgehakt en herschikt. wat werkte, heb ik op de juiste plek gezet; de rest heb ik verbrand. uiteindelijk bleef er een helder pad over, dat naadloos aansloot bij wat die oude verhalen al zo lang vertellen. pijnlijk duidelijk makend waarom onze huidige manier van leven ons zo beperkt. en waarom ik altijd zo onzeker was.

tot mijn ontsteltenis hadden vier decennia aan onderwijs, diploma's en zelfontwikkeling mij van alles geleerd, behalve hoe gelukkig te worden. mij onbekende, maar belangrijke, psychologische, neurologische en natuurkundige inzichten bleken nooit met oorspronkelijke spiritualiteit verbonden te zijn. daar mag ik verandering in brengen. om ervoor te zorgen dat iedereen toegang krijgt tot echt geluk. dit boek is een eerste romantische aanzet daartoe.

van het lezen van dit boek ga je niet spontaan echt gelukkig worden. helaas. gelukkig worden vereist veel zweet en tranen. het geeft je wel het inzicht om echt geluk te bereiken – welke stappen je moet nemen en wat je daarbij te doen staat – zodat je zelf op pad kunt. op jouw eigen unieke manier en tempo. want jij komt ergens anders vandaan en gaat ergens anders naartoe dan ik. dit boek is mogelijk het enige punt waar onze paden kruisen. maar als je doorzet, zie je uiteindelijk – waar je dan ook bent – hetzelfde als ik: een wereld vol geluk.

ik geef je graag dit duwtje in de goede richting. waarom? laat ik voor nu zeggen dat je er recht op hebt. echt gelukkig zijn is het enige universele mensenrecht op aarde. maar het is wel een vreemd recht: het beschermt je tegen je zelf. want jij bent de enige die jouw geluk van jou kan afpakken en ook de enige die het je weer kan teruggeven.

dit boek is dan ook voor jou en gaat over jou. succes op je pad en veel plezier!

maarten



de kunstruimte

het is vrijdagochtend kwart over tien als ik via de koninklijke stallen het noordeinde in loop. de straat staat vol geparkeerde auto's, maar er is geen mens te zien. grijze regenwolken blokkeren de zomerzon. ik loop met grote passen langs etalages vol antiek. als in een diavoorstelling flitsen ze aan me voorbij. ik zie het getoonde nauwelijks, ik ben bezig met het ontlopen van de dreigende bui.

plotseling verschijnt een felle straal zonneschijn door het dichte wolkendek. ze verlicht de etalage die ik juist wil passeren. ik vertraag mijn pas en bekijk het mysterieuze schouwspel. het lijkt alsof iemand vanuit de hemel mij op de etalage wil wijzen, denk ik met een glimlach. ik kijk door de brandschone ruit en zie waar god – of was het een ander buitenaards wezen – me met zijn laserstraal op wilde wijzen. een klein beeldje.

ik buk om het beter te bekijken. groenachtige klei. hier en daar gebarsten. een stapel schildpadden met daarop een man. boven zijn hoofd houdt hij een wereldbol. er ligt een briefje bij.

*stapel schildpadden
helemaal naar beneden
gebaseerd op niets*

vaag, denk ik bij mezelf. wat zou bedoeld worden met 'helemaal naar beneden'? en wat is 'gebaseerd op niets'? ik kijk van het beeldje naar de tekst en weer terug.

uit het niets bevestigt een stem: 'dat zijn goede vragen.' ik kijk op. in de deuropening staat een slanke vrouw van onbestemde leeftijd. haar dikke zwarte haar ligt in een vlecht over een schouder. de vrouw is gekleed in een eenvoudige, witte linnen jurk, maar ze heeft een sterke uitstraling. iets trekt me aan in haar. het is lastig te zeggen wat.