

Men wil bemind worden, bij gebrek daaraan bewonderd,
bij gebrek daaraan gevreesd,
bij gebrek daaraan verafschuwd en veracht.
De ziel huivert voor de leegte en wil tot iedere prijs contact.
Hjalmar Söderberg in Dokter Glas (1905)

It takes a village to raise a child
Afrikaans spreekwoord

It takes the world to comfort a superhero
anoniem

INHOUD

Voorwoord	8
Proloog – Er klopt iets (niet)	10
Op zoek naar iets zinnigs	13
Eerlijk zeggen	17
Stiekeme gedichtjes	22
Rake vragen	31
Banketletter	39
Dappere keuzes	45
Jij gaat hier niet huilen	52
De kapper van koning Midas	60
Gorilla	63
Verhaal: de dag dat de Dood zijn onschuld verloor	68
Superhelden verjagen	74
Spelonkoloog	80
Wil je me troosten?	85
Recht	88
Superheldenbarbecue	93
Mantel der liefde	100
Een kast vol	106
Verhaal: het meisje dat een servies op haar hoofd had	111
De kinderoogen van superhelden	114
Leven in een flatgebouw	119
Cavia's zijn net mensen	124

Waar vind ik troost?	131
De symbiosepartij en andere gezelschappen	136
Het gekkietheater	140
Superhelden eregalerij	144
Bordje op mijn deur	147
Verhaal: de olifantenslager	151
Epiloog – laten we elkaar troosten	156
Dankwoord	159
Playlist <i>Troost voor superhelden</i>	163

VOORWOORD

‘Ik maak een workshop voor superhelden’, vertelde ik een aantal jaren geleden aan een groep collega-cursisten. Samen met hen leerde ik hoe je workshops ontwerpt. ‘Superhelden zijn mensen die alles aankunnen, zich heel verantwoordelijk voelen en allerlei andere mensen gevraagd en ongevraagd uit de brand helpen’, lichtte ik toe. ‘Bovendien vragen ze nooit om hulp, laat staan om troost. Dus ik ben bang dat er niet veel mensen komen, want de workshop gaat over troost voor superhelden.’ De groep om me heen schoot in de lach. En ik lachte mee. Maar de trainer lachte helemaal niet, ze keek me alleen maar aan en knikte.

De workshop werd uiteindelijk het boek dat je aan het lezen bent. Een boek dat geschreven moest worden. Want de groep helden die ik net beschreef, is best groot. Ik ben een van hen, en jij misschien ook. Dat de trainer van toen niet hoefde te lachen, maar zag dat er een superheld voor haar stond die moe was en deed alsof alles helemaal super ging, heeft me jaren op de been gehouden.

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die soms – of heel vaak – een superheld wordt en om hulp vragen maar niks vindt. Mijn eigen superheldenverhaal deel ik hier met jou als inspiratie, aanmoediging en uitnodiging. Omdat het soms heerlijk, maar ook best vaak gewoon zwaar is om een superheld te zijn. En we er maar weinig over horen zonder dat het zweverig of psychologisch gedoe wordt. En daar heeft de held in mij helemaal geen zin in!

Om je helemaal mee te nemen in de sfeer van dit superheldenverhaal, heb ik een *Troost voor superhelden*-playlist gemaakt op Spotify. Dit is de QR-code waarmee je de lijst makkelijk kan vinden.



Ooit voelde ik me verantwoordelijk voor alles, wilde ik succesvol zijn als ICT-manager, geweldig zijn als moeder en ongelofelijk sterk en stevig in alle andere situaties in mijn leven. Of het in ieder geval zo laten lijken, ook als dat helemaal niet zo was. En tegelijk was ik constant op zoek naar een lichter bestaan. Ik liep als een soort superheld rond en dat pak voelde als een loden last. maar ik kon ook niet zonder. Ik probeerde van alles met zelfhulpboeken, meditatie, mindfulness, yoga, filosofie. Maar lichter werd het niet.

Tot een ontmoeting met iemand die ik voor altijd dankbaar ben, mijn hele leven overhoop gooide. Nou ja, mijn hele leven ... Ik woon nog in hetzelfde huis en heb dezelfde man en kinderen als toen. Maar ik stopte als ICT-manager, ging voor mijzelf werken, werd rouwbegeleider (en schrijver!) en onderweg heb ik een veel lichter leven gevonden. Dat werkte niet volgens een stappenplan waarin je in vijf, zeven of tien overzichtelijke stappen plotseling alleen nog maar gelukkig en succesvol wordt. Wat een onzin. Nee, ik ben op een behoorlijk ongestructureerde manier op verhaal gekomen. Een verhaal waarin ik geen superheld hoeft te zijn, maar gewoon als mens door het leven kan.

En dat bevalt een stuk beter.

PROLOOG — ER KLOPT IETS (NIET)

Het is een doordeweekse avond in het voorjaar van 2016 en ik zit midden in de raarste kennismaking van mijn leven. Naast me zit Theo, een grote, ooit stevige man van midden 50 die niet zo lang meer te leven heeft. Een paar maanden geleden bleek hij ineens kanker te hebben die niet meer te genezen is. We hebben met elkaar afgesproken omdat ik misschien wat kan betekenen voor zijn uitvaart. Als ik uitvaartondernemer was geweest, was dat niet zo'n gekke vraag geweest. Maar dat ben ik helemaal niet. Ik ben aan het einde van mijn werkdag als manager van de ICT-afdeling van het Havenbedrijf in Rotterdam naar Theo in de buurt van Amersfoort gereden.

Angelique, de vrouw van Theo, heeft me met de vraag over de uitvaart gebeld. Wij kennen elkaar. We ontmoetten elkaar als collega's en later werden we vriendinnen. We spreken elkaar niet vaak, maar als dat zo is, gaat het ergens over. En nu gaat het ineens wel heel erg ergens over. Terwijl we daar samen op de bank zitten, is het duidelijk dat Theo niet veel energie heeft. We praten even en na een paar minuten steekt hij zijn hand al uit en zegt: 'Ik zie het wel zitten, en jij?' Dat maak ik niet vaak mee, dat iemand sneller beslist dan ik. Misschien juist daarom zie ik het ook zitten met Theo. En tegelijk heb ik geen idee waar ik aan begin. We geven elkaar een hand en daarmee is onze samenwerking een feit. Vanaf dat moment rij ik in de loop van een paar maanden af en toe richting Amersfoort om met Theo en zijn gezin te praten over zijn uitvaart. En over dingen die belangrijk zijn als je nog maar weinig tijd over hebt met elkaar.

‘Dat zal wel zwaar zijn’, zeggen mensen om me heen. Dat is het zeker. Want op de terugweg in mijn eentje in de auto denk ik steeds vaker: er klopt iets niet in mijn leven. Het verschil tussen de heenreis en de terugreis is gewoon te groot. Iedere keer rij ik ontspannen bij Theo vandaan. En bijna nooit ben ik met een vergelijkbaar gevoel uit Rotterdam naar hem toegerezen. Iets in me komt daar bij Theo thuis tot rust. Een paar maanden later zeg ik tegen mijn man: ‘Ik ga een hospice beginnen.’ ‘Dat zou geweldig zijn,’ antwoordt hij.

Toen had ik nog geen idee waarnaar ik zo op zoek was. En dat er helemaal geen hospice nodig was om dat te vinden.

Ik dacht dat ik nog meer mensen zoals Theo wilde gaan helpen. Terwijl precies het omgekeerde gebeurde: Theo en Angélique hebben mij meer geholpen dan ik hen. Door hen realiseerde ik me dat mijn leven veel fijner kon worden en dat ik daar ook veel behoefte aan had. En dat ik geen idee had hoe ik dat aan moest pakken.

Toch ging ik aan de slag. Onderweg kwam ik erachter dat mensen soms uitzonderlijke dingen doen. En dat we dat vaak geweldig, knap en inspirerend vinden. We juichen ze toe, prijzen ze of geven ze macht en verantwoordelijkheden. Maar tot mijn schrik bleken de mensen die iets uitzonderlijks doen, best vaak gewoon troost nodig te hebben.

Omdat ze pijn hebben waar ze heel hard van weg hebben leren hollen, zich superverantwoordelijk zijn gaan voelen voor alles wat niet helemaal top gaat in de wereld en zich in uitzonderlijke bochten wringen zonder dat ze dat zelf doorhebben. Zo zijn ze onbewust superhelden. Ze dragen een

pak dat ze beschermt. En tegelijk worden ze een beetje onbereikbaar. En alleen.

Inmiddels weet ik dat mijn virtuele kast volhangt met superheldenpakken. Ik ontdekte dat het dragen van zo'n pak me maar kort hielp en me daarna meer kostte dan me lief was. Want wat ik het liefste wilde in mijn leven, dat kon precies niet met zo'n pak aan: ik wilde me niet meer zo raar en alleen voelen. Bij Theo op de bank gebeurde dat ineens. Daar zat ik zonder dat ik het zelf doorhad zomaar zonder superheldenpak aan en voelde ik me welkom. Daar vond ik een glimp van troost voor de superhelden die blijkbaar in me huisden.

Terwijl ik jaren later voor mijn virtuele superheldenkast stond, kwam het idee om dit boek te schrijven. Want als je carrière superlekker gaat en je leven een succes lijkt, maar je jezelf tóch een gekkie voelt, wat doe je dan? Ik droeg die pakken met overgave en ging op zoek naar troost. Hoe dat ging deel ik nu met jou. En ik hoop dat dit boek voor jou net zo'n zetje is als de kennismaking met Theo dat was voor mij.