

Pro(dia)loog:

Angst en Liefde

Zonder handleiding

Vertel eens, waar gaan we het over hebben?

Dit verhaal gaat over angst en liefde. Over hoe kronkelig het pad van het ene naar het andere loopt, als mens in een lichaam met al z'n beperkingen hier op aarde. Hoe we op zoek zijn naar geluk en vrede. Hoe we ons hart proberen open te stellen, maar door onhandigheid en buiten onze schuld om vaak weer in een gesloten toestand belanden, zonder dat we het doorhebben. De optelsom van onze ervaringen die vaak leidt tot angst en afwijzing, van onszelf en anderen.

Want, laten we eerlijk zijn, het leven is niet gemakkelijk, het vergt nogal wat om te manoeuvreren in deze wereld. Je komt hier aan zonder handleiding en dan word je direct vanuit de baarmoeder (en zelfs terwijl je er nog inzit) platgebombardeerd met ideeën en gevoelens. Je hebt maar weinig tijd om echt stil te zitten omdat alles altijd in beweging lijkt. Probeer dan maar eens vast te houden aan de onschuld en liefde in jezelf, zonder gedesillusioneerend te raken.

Ervaringen kunnen een mens ver de diepte in duwen, maar ook naar ongekende hoogtes stuwten. De kunst is om te zien welke rol je daar zelf in speelt. Hoe je in schijnbare donkere tijden, toch lichtpuntjes kunt vinden, simpelweg omdat je hier mag zijn en dit leven hier en nu mag beleven zoals het is. Niets is zo absoluut als het lijkt, omdat we alles zelf invullen, vanuit ons eigen perspectief. Hopelijk kan hetgeen ik hier zo goed mogelijk probeer te verwoorden, je een duwtje geven om eens anders naar dingen te kijken, je hart verder te openen en jezelf en anderen te vergeven voor hun geklungel. Of misschien ben je al (bijna) verlicht, dat kan natuurlijk ook.

Gênant optimisme en de zachtere volumeknop

Laten we eerlijk zijn, het enige dat een mens echt diep van binnen wil is gelukkig zijn. Dat geldt voor mij, maar ik denk het te zien in ieder mens. Het streven daarnaar neemt echter de meest vreemde vormen aan. Ons verstand maakt er een potje van. Het denken en de controle die we willen uitoefenen op ons leven, zorgt voor het mafste gedrag. Puur omdat we onze angsten en ons lijden willen vermijden door onze omstandigheden te wijzigen, te manipuleren, het geluk zoeken buiten onszelf en denken dat als de omgeving zich naar ons buigt, we vast voor altijd gelukkig zullen zijn.

Ik begon aan mijn eerste boek te schrijven rond mijn dertigste. Het moest een boek worden over geluk, want ik zat toen in een periode dat ik dacht dat ik heel gelukkig was — het soort geluk

dat bijna tastbaar voelt, alsof het in je botten zit en je longen vult met elke ademteug. Ik wilde dat gevoel vastleggen, er woorden aan geven, zodat het niet alleen in mij zou zitten maar ook ergens buiten mij zou kunnen leven. Ik dacht: als ik het opschrijf, blijft het bestaan, zelfs als het gevoel zelf weer vervaagt. Een soort 'bookmark' voor mijn gevoel. Dat was de droom in elk geval.

Blijkbaar is dat toen niet gelukt, ik ben inmiddels enkele decennia verder. Er liggen nog ergens een paar notitieboekjes en er staan nog losse documenten op een oude harde schijf, fragmenten van hoofdstukken die nooit verder kwamen dan een paar pagina's. Het bleef bij goede bedoelingen en een handvol zinnen die nu, achteraf, bijna gênant optimistisch aanvoelen.

Ik verzandde ook altijd direct in al het technische gedoe. Hoeveel hoofdstukken moest het hebben? Welke schrijfstijl paste bij mij? Welk lettertype voelde 'echt'? Moest ik quotes gebruiken in dialogen of juist niet? En hoe zat het met de opmaak, de insprongen, de witregels? Het werd al heel snel vermoeiend. Eigenlijk deed ik er alles aan om het echte schrijven een beetje uit te stellen, om het voor me uit te schuiven. Het was een vorm van uitstelgedrag die zichzelf heel serieus nam: ik noemde het 'voorbereiding'. Even vond mijn ego het allemaal fantastisch, totdat het zijn interesse verloor.

Toen had ik ook gewoon minder tijd dan nu, veel minder. Een volle baan, een nieuwe relatie, sociale verplichtingen, weekenden die al volgepland waren voordat ze begonnen. Leven in de hoogste versnelling, zonder pauzeknop. Ik had nog veel verwachtingen van mezelf (en van anderen). Nu ik bijna vijftig ben, is mijn hoofd

vooral bezig met het herhalen van alles dat ik al honderden keren voorbij heb zien komen. Dezelfde patronen, dezelfde discussies, dezelfde menselijke dynamieken die zich telkens weer voordoen, net iets anders verpakt. Het voelt soms als een eindeloze herhaling van een toneelstuk waarvan ik het script al lang uit mijn hoofd ken.

Dat gevoel alsof je alles al eens gezien hebt, al eens meegeemaakt. En de dingen die je nog niet gezien hebt... die doen er minder toe dan vroeger, toen alles nog nieuw leek. Je hebt ze al beleefd door extrapolatie, zeg maar. Dankzij een door de jaren gevoede intuïtie — die een mens vaak vanzelf opbouwt — zie je hoe dingen waarschijnlijk zullen lopen: dezelfde valkuilen, dezelfde illusies, dezelfde kleine overwinningen en teleurstellingen. Het is bijna rustgevend, maar ook een beetje leeg.

Ik zit nu in het stadium dat ik door ervaring begrijp waarom mensen zich ergens druk over maken — een politieke discussie, een carrière-stap, een ruzie, een oordeel van iemand anders. Ik snap het, intellectueel. Maar ik wil er zelf niet meer aan mee doen. Het kost te veel energie, en voor wat? Alles is tijdelijk, ook de dingen waar we ons het meest over opwinden.

Als je jong bent dan doet alles ertoe, alles voelt belangrijk en urgent. Elke afwijzing is een ramp, elke kans een keerpunt, elke dag een mogelijkheid om de wereld te veranderen of in elk geval je eigen plekje erin te veroveren. Maar er komt een moment van omslag, al gaat dit heel geleidelijk, bijna ongemerkt. Dan doet niets er meer echt toe, of in elk geval veel minder. Het is alsof de

volumeknop van het leven langzaam zachter wordt gezet. Niet uit somberheid, maar uit een soort stille acceptatie.

Als ik dit zo opschrijf, dan beseft ik ook wel dat dit niet de absolute waarheid is. Want ik kan mij best voorstellen dat er nog dingen zijn die er zeker toe doen. Als ik er moeite voor doe, als ik erin investeer. Ik voel dat ik mijn hart op momenten gesloten heb, gevoed door teleurstellingen in mijn leven en het is heel gemakkelijk om op te geven. Precies waar ik aan het begin van dit hoofdstuk over sprak. Het pad van angst naar liefde loopt over een kronkelige weg.

Ik begon zo positief en nu klink ik een beetje down... Kijk, dat doet het leven dus met me. Het ene moment ben ik de wijsheid zelf, denk ik. Het andere moment heeft mijn ego het weer helemaal overgenomen met zijn denken.

De techno-optimist en de machine

Even iets anders. Laten we meta gaan, kijken of het mij opvrolijkt. Ik wilde dus een boek over geluk schrijven op mijn dertigste. In die tijd was dat begrijpelijk en lovenswaardig, maar nu zelf een boek schrijven, heeft dat eigenlijk nog wel zin? Is dat niet een beetje naïef? Met al die artificiële intelligentie en zo.

In deze tijd van AI vraag ik me natuurlijk wel eens af of zelf schrijven nog wel toekomst heeft. Wat als een machine alles wat

ik bedenk veel sneller en in oneindige variaties kan genereren? Het voelt soms oneerlijk dat mensen die vroeger uren worstelden, nu in seconden een perfecte tekst krijgen. Alsof de finishlijn voor iedereen dichterbij is gekomen, behalve voor hen die juist van het lopen houden. We lijken in een bizarre herhaling van de industriële revolutie te zitten: vroeger maakten we machines om ons fysieke werk te verlichten, nu maken we machines om onze creativiteit over te nemen.

Ik moet onwillekeurig denken aan een meme die ik een paar jaar geleden ergens op X zag (toen het nog Twitter heette): uiteindelijk doen wij, mensen van vlees en bloed, alle saaie klusjes in huis. Schoonmaken, afwassen, de was opvouwen. En AI? Die fotografeert, schildert, schrijft boeken, componeert muziek en maakt prachtige video's.

Zo hebben we onszelf wel lekker in de nesten gewerkt, lijkt het. De leuke, creatieve dingen overgedragen aan de machine, en de 'shitjobs' overgehouden voor onszelf. En net als bij de industriële revolutie voelen veel mensen zich niet bevrijd, maar eerder overbodig.

Maar ik ben een techno-optimist. Althans, zo noem ik mezelf graag — hoewel ik eigenlijk niet zo van de beperkingen van labels hou. Als ik dan toch de vrijheid heb om te kiezen tussen twee kampen, dan liever optimist dan pessimist. Dat geeft op zichzelf al een beter gevoel, ongeacht de uitkomst. Dus ik verwacht dat deze hele ontwikkeling uiteindelijk goed voor ons zal uitpakken. Niet omdat AI ons zal vervangen, maar juist omdat het ons zal dwingen om dieper te graven naar wat écht menselijk is. Wat een

bot niet kan nabootsen, hoe goed hij ook wordt: de unieke, rommelige, inconsistente, soms pijnlijke, soms hilarische lens van één enkel leven. De littekens, de geur van een herinnering, de gebroken zinnen die je alleen typt als je midden in de nacht wakker ligt, de geur van koffie die nog aan je vingers hangt terwijl je schrijft over een verloren liefde. Dat soort dingen.

AI kan patronen herhalen, combineren, optimaliseren. Maar het heeft geen geschiedenis met een oma die altijd een beetje te veel suiker in de thee deed, geen schaamte over een mislukte relatie, geen heimwee naar een huis dat er niet meer staat. En juist dat soort dingen maken een verhaal uiteindelijk menselijk. Niet perfect, niet vlekkeloos, maar waar.

Zelf nog 'old school' een boek schrijven mag dus nog best, vind ik. Zeker als je het vooral voor het schrijven zelf doet. Als het proces je plezier geeft. Als je het gevoel hebt dat je iets uit jezelf haalt dat er anders nooit zou zijn gekomen. En als het je eigenlijk niet zoveel uitmaakt of iemand het ooit leest of niet — of hoogstens een handjevol mensen, vrienden, een paar onbekenden die toevallig tegen de tekst aanlopen en er iets in herkennen.

Zo sta ik er voorlopig in, in elk geval. Ik zie AI niet als concurrent, maar als gereedschap. Een hele goede pen, een eindeloze thesaurus, een snelle eerste lezer. Maar het verhaal? Dat blijft van mij. De twijfel, de schaamte, de trots, de onhandige zinnen die ik toch laat staan omdat ze voelen als waarheid — dat is niet te trainen op een dataset.

Misschien wordt dit verhaal uiteindelijk niet gepubliceerd. Misschien leest niemand het. Misschien is het slecht. Maar ik heb

het geschreven, met een goede intentie. Om mijn ervaringen te delen, zodat iemand er hopelijk iets mee kan. Met mijn eigen handen, in mijn eigen tijd, op mijn eigen manier. En dat alleen al voelt als een kleine overwinning op de machine. Op het lege blad. Op mezelf.

En dat is genoeg. Voor nu.

Arrogant geluk

Ooit wilde ik dus schrijven over ‘gelukkig zijn’ om dat gevoel met iedereen te delen. Dat is wat gelukkig mensen willen doen, constateer ik achteraf. Ze zijn zo arrogant om te denken dat het aanstekelijk werkt. Terwijl hun gedrag juist hoogst irritant kan zijn, heb ik inmiddels geleerd. En — erger nog — ze onderschatten de veranderlijkheid van hun geluk, hebben geen idee dat het niet voor altijd zal duren.

Want geluk, die fysieke toestand zoals we dat als mens ervaren is helemaal geen blijvende emotie. Het is gewoon een combinatie van stoffes in de hersenen die ons een lekker gevoel geven. Een dopamine-hit. Zodra ik daarachter kwam, was ik teleurgesteld, maar ook in zekere zin bevrijd. Ik kon stoppen met streven, het najagen van ego-doelen. En het inspireerde mij om op zoek te gaan naar het onderliggende van alles, een diepere laag. Misschien het absolute, blijvende geluk of een constante vredigheid in jezelf, om te zien of dat bestaat.

En heb ik dat gevonden?

Ja, maar het was volledig zoals ik het niet verwacht had. We gaan het er over hebben, over angst, liefde en hoe het is om bijna verlicht te zijn, maar nooit helemaal.