

SANNE VAN ARNHEM

JEMIG WAT BEN IK ENIG!

WAAROM WE ZO

STRENG ZIJN VOOR ONSZELF -

EN HOE DAT ANDERS KAN



VOORWOORD

door Aafke Romeijn

De dag dat de deadline voor het schrijven van dit voorwoord verstrijkt, is typisch *zo'n* dag. Het einde van het schooljaar nadert met rasse schreden, en ik denk dat iedereen met kinderen of een baan in het onderwijs het wel zal herkennen: ik begin en eindig de dag met een to-do-lijst langer dan de gemiddelde kassabon van de Ikea als je een heel nieuwe inboedel hebt aangeschaft, de stresshormonen vliegen door het huis als fruitvliegjes boven een verwaarloosde fruitschaal, en als iemand me ook maar àànkijkt, voel ik een blinde paniek én woede opkomen. *Nee*, ik kan geen afscheidsknutsel voor de juf maken. *Nee*, ik heb geen tijd om hapjes te maken voor de klassenpicknick. *Nee*, ik heb geen tijd om die berg was weg te werken, want zodra ik een was in de machine steek, vergeet ik spontaan dat die op een gegeven moment ook gewassen is en opgehangen moet worden, en dus draai ik dezelfde was drie dagen achter elkaar opnieuw. Weet je wat? We kopen wel nieuwe onderbroeken als er geen schone meer zijn.

Iedereen heeft deze dagen, daar ben ik van overtuigd. Maar ze worden significant vervelender wanneer je naast alle praktische en logistieke *hassle* ook nog eens een stemmetje in je hoofd hebt

dat de hele dag door vertelt dat die enorme to-do-lijst je een slechte moeder, partner, vriend en/of collega maakt. En laat ik nou net een enorm talent hebben voor dat soort stemmetjes, ze tieren welig in mijn brein. Blijkbaar geef ik ze iets te scheutig voedsel en water, want ze zijn onsterfelijk hier. Luister maar even mee.

‘Aaf, je moeder werkt ook fulltime, en het huis van je ouders is altijd brandschoon én opgeruimd. Jij hebt haar genen, dus moet jij dat ook kunnen. Dat jouw aanrecht nog is besprenkeld met ontbijtkruiden komt dus puur omdat je een lui varken bent.’

‘Aaf, je hebt al zes maanden geen maandelijks nieuwsbrief meer gestuurd naar je volgers en fans. Die zullen inmiddels ook wel denken dat je geen sikkiepit om ze geeft, en zijn vast teleurgestelder dan een kind dat op het laatste moment tóch niet naar de kermis mag.’

En zo kan ik nog wel even doorgaan. Het zijn stemmetjes die nergens aan bijdragen, die niet helpend zijn, maar wel oh zo aanwezig. Zorgen ze ervoor dat ik ook daadwerkelijk meer opruim/nieuwsbrief? Nope, blijkbaar werkt het niet zo.

Ik heb het met mijn partner vaak over onderwijs. Hij groeide op in België en was als kind geen hoogvlieger op school. Omdat hij inmiddels wetenschappelijk onderzoeker is, en een van de intelligentste mensen die ik ken, verbaast me dat altijd een beetje. Hij vond school gewoon tergend saai, legt hij dan uit, en het Vlaamse schoolstelsel hielp ook niet echt mee. Daar worden kinderen aangespoord vanuit angst: door maar vaak genoeg dreigende preken te geven over hoe je al crack snuivend in de goot belandt als je niet

braaf gaat rekenen, hoopt men dat kinderen gemotiveerd raken om te gaan werken. Het resultaat: jongvolwassenen die heel gedisciplineerd kunnen studeren maar worden geteisterd door stemmetjes in hun hoofd die hen erop wijzen dat ze niet mogen onderdoen voor anderen, en dat ze waardeloos zijn als ze geen goede cijfers halen.

Mijn eigen ervaring in het Nederlandse schoolsysteem is anders, gelukkig. Toen ik – bijdehand, betweterig, tegendraads – vastliep in groep 4, zochten mijn ouders een school voor me waar ik werd gemotiveerd door uit te gaan van mijn creativiteit en nieuwsgierigheid, waarna ik ontdekte dat ik school stiekem hartstikke leuk vond. Het resultaat: mijn studievaardigheden en intellectuele vermogens zijn een eigenschap waar ik zelden tot nooit grote onzekerheden over heb gehad, en nog altijd vind ik niks zo fijn als nieuwe dingen leren.

Mijn huishoudelijke en organisatorische vaardigheden vormen wat dat betreft een achilleshiel in mijn eigenschappenpakket: ik haat opruimen en schoonmaken, vind het een vreselijke tijdverspilling en word er boos en driftig van zelfs. Maar tegelijkertijd vind ik ook dat mijn huis een beestenbende is, erger ik me kapot aan stapels onopgeruimde zooi en bergen was, en voel ik me compleet gefaald als het huis niet aan kant is. De stemmetjes in mijn hoofd hebben, kortom, een *field day* met mijn tegengestelde behoeftes en eigenschappen. Dit leidt regelmatig tot meltdowns waarbij ik sta te janken midden in een rommelige woonkamer, waarna mijn partner me geduldig weer tot kalmte maant, en we samen een uurtje puinruimen, tot mijn hoofd weer rustig is.

Toen ik het boek las waarin jij nu ook leest, heb ik regelmatig denkbeeldig gegild van herkenning. Sanne schrijft niet alleen over de stemmetjes in ons hoofd, maar ook over manieren om ervoor te zorgen dat ze iets milder oordelen over je doen en laten. Jezelf enig vinden, daar gaat het om. Accepteren dat niet alles perfect is, en oordelen loslaten. In mijn geval probeer ik mijn innerlijke monoloog op een verrassend rationele en logische manier om te buigen. Luister maar:

‘Aaf, ja, er ligt een hele bult was, en de stofballen bij de plinten hebben inmiddels pootjes gekregen en zijn een eigen constitutionele monarchie begonnen, maar *hear me out*. Jij vindt boeken schrijven en muziek maken een heel stuk leuker en belangrijker dan poetsen, en hoe fijn je het ook vindt om in een opgeruimd huis te wonen: lekker aan je boek schrijven is honderd keer interessanter, en je leeft maar één keer en kunt je tijd maar één keer besteden, en het is helemaal oké dat de stofballen inmiddels hun eerste democratische verkiezingen hebben georganiseerd om te bepalen welk beleid ze in de hoeken van de woonkamer gaan voeren.’

Ik gun iedereen aardigere stemmetjes die je vertellen hoe enig je bent in plaats van altijd maar te oordelen. En daarom gun ik iedereen dit grappige, ontroerende, herkenbare, maar vooral: inspirerende boek, op weg naar meer zelfenigheid!

PS. De stemmetjes in mijn hoofd vonden na lang beraad ook dat ik geen onbetrouwbare beunhaas was omdat ik de deadline voor dit voorwoord liet versloffen. Oké, misschien een heel klein beetje, maar hey: organisatie en structuur is gewoon niet mijn unique sellingpoint, zullen we maar zeggen. In ruil daarvoor heb ik andere eigenschappen die wél heel enig zij, zoals het feit dat ik heel goed een Nijmeegs accent kan imiteren. Ik noem maar iets. Heb je misschien niet altijd evenveel aan als aan een waterdichte planning, maar het is wel enig!

OVER DIT BOEK

‘Hebben we tot nu toe jouw gekte wel genoeg benut?’ vroeg de uitgever aan mij. Ik vatte het op als een compliment. En dat an sich vond ik dan ook weer een compliment waard. Aan mezelf, en aan hoe hard ik gewerkt heb om hier te komen.

Het antwoord was nee, trouwens. Tot dan toe hadden we mijn gekte nog niet genoeg benut. Inmiddels wel. Het resultaat ervan is te vinden in dit boek.

Wanneer zei jij voor het laatst: ‘Jemig, wat ben ik enig!’? Nooit? Mooi. Dan ben je hier op de goede plek. En stel hè, stél dat je het nou wel regelmatig zegt. Of denkt. Ook goed. Dan ben ik er nog steeds van overtuigd dat jij iets aan dit boek gaat hebben. Al is het alleen maar voor bevestiging dat je gelijk hebt. En als er iets heerlijk is, is het wel bevestiging.

DIT IS NIET HOE HET HAD MOETEN GAAN

Je hebt hier te maken met een boek dat eerst een ander boek had moeten zijn, met de titel *Dan vind je me toch niet aardig?!*

Ik vloog er vol in: ik besloot dat er naar een boek zou worden toegewerkt met een podcast. Ik investeerde in podcastapparatuur en in de tijd die het duurde om die apparatuur überhaupt te kunnen gebruiken, betaalde een producer voor een heuse jingle, en liet een panel kiezen welke foto het beste zou passen bij de podcast die uiteindelijk dé basis zou vormen voor de bestseller die *Dan vind je me toch niet aardig?! heet*. Ik interviewde de meest geweldige mensen, publiceerde de podcasts, kreeg er veel goede reacties op en toen... merkte ik dat de sleutel tot niet altijd aardig gevonden willen worden ligt bij vertrouwen op jezelf. De ruimte nemen om jezelf te zijn. En deze ruimte verdedigen, welke gevolgen dat ook heeft.

Dat gegeven nam een veel groter deel van de gesprekken in dan wel of niet aardig gevonden willen worden. En zo kom je er dus achter dat je een podcast hebt over een onderwerp dat heel snel verandert in een ander onderwerp. Ik hoorde al de termen voorbijkomen – ‘zelfacceptatie’, ‘zelfliefde’, ‘zelfvertrouwen’ en ‘zelfverzekerdheid’ – maar uit de gesprekken bleek het méér te zijn dan dat.

Na nachten wakker liggen omdat ik niet helemaal kon vangen waar deze podcastgesprekken toe leidden, besloot ik te brainstormen met de meest *kick-ass* redacteur ter aarde (ze heet Wendy en is ook weer de redacteur van dit boek). Na uit te leggen waar ik tegenaan liep, is de term ‘zelfenigheid’ ontstaan. Het bleek het antwoord op iets wat sluimerde in al mijn werk, maar de oppervlakte niet vond. Toen ook mijn uitgever Joost enthousiast was, ging de bal rollen en kon ik woorden geven aan wat ik de afgelopen jaren heb gevoeld: een staat van helemaal tevreden zijn met wie en wat je bent, en daar zo veel mogelijk keuzes op baseren. Ik

heb dat gemerkt in verschillende onderdelen van mijn leven; van vriendschappen tot het werk dat ik doe, van hoe ik mezelf tot mijn gezin verhoud als hoe ik voor mezelf zorg.

Ook in mijn eerdere boeken bleek ik, zonder dat zelf door te hebben, steeds meer af te stevenen op het thema van dit boek: uit het onderzoek dat ik deed voor *Red mij niet* bleek al dat je een ander het beste kunt steunen als je zelf ook weet hoe je voor jezelf moet zorgen. Tijdens mijn interviews voor *Het anti-aanbakbrein* kwam ik erachter dat zelfvertrouwen een van de belangrijkste ingrediënten van een anti-aanbakbrein is. In *Gedachten zijn klootzakken* werd mij steeds helderder dat ‘spreekwoordelijke schijt hebben aan de mening van anderen’ je leven een stuk eenvoudiger maakt.

Ik kon dus niet anders dan mijn plannen voor de bestseller *Dan vind je me toch niet aardig?! in de prullenbak donderen en opnieuw beginnen*. Met het resultaat heb je nu te maken.

Toen ik onlangs op een verjaardag vertelde dat ik een boek schrijf over jezelf leuker vinden door aardig voor jezelf te zijn, zei iemand: ‘Ik ben al heel aardig voor mezelf.’ Degene ernaast vond dat blijkbaar erg grappig, want die zei: ‘Jij staat zeker elke ochtend voor de spiegel jezelf over je onderkin te aaien terwijl je zegt: “Jij mag er zijn, jij bent geweldig, jij bent lief”.’ Dat is niet wat zelf-enigheid is. Kijk, als je het fijn vindt om zo je dag te beginnen, *be my guest*, maar ik denk dat er meer nodig is dan woorden. Zelf-enigheid gaat over drie dingen:

- Jezelf kennen
- Jezelf begrijpen
- Voor jezelf zorgen

Het is onderzoeken waarom iets je raakt. Het is hulp vragen. Het is het soms niet weten. Het is jezelf dingen vergeven. Het is waar-
deren met wat er nu is, niet met wat er was maar nu níét meer is.
Het is heel hard balen, en dat dan ook mogen van jezelf.

Het is je magnetronmaaltijd opeten van je mooiste bord. Het is om hulp vragen wanneer je wordt overmeesterd door rauwe rouw. Het is lachen om je eigen chaos, omdat je weet dat dit het gevolg is van iets moois. Het is zijn wie je bent, ook wanneer je niet in de hokjes past waarin je bent opgevoed.

Dit boek is een lofzang voor diversiteit, voor inclusie, voor ruimte voor jou en alles wat er bij je hoort. Het is een uitnodiging om met nieuwsgierigheid en een liefdevolle blik te kijken naar verschillen tussen jou en andere mensen, en zo omarmen dat jij anders bent dan anderen. Ik geloof erin dat, wanneer dát je lukt, het leven lichter voelt. En, wanneer dat niet zo is, je er voor jezelf kunt zijn.

Dit boek is niet alleen handig als handleiding voor hoe je jezelf wat liefdevoller benadert, maar het kan je ook helpen om anderen in deze manier van doen mee te nemen. Je weet nooit wie zich nét te raar, te gewoontjes, te veel of te weinig voelt. Ik geloof er heilig in dat je de wereld een veiliger plek maakt wanneer jij kunt laten zien dat het werkt om jezelf te zijn en daardoor anderen uitnodigt hetzelfde te doen. Puur door te bestaan.

Je bent uniek, maakt de wereld een mooiere plek en verdient het om ruimte in te nemen. Helemaal als jezelf.

Krijg je spontaan last van oprispemd maagzuur wanneer je bovenstaande zinnen leest? Kan ik best begrijpen. Maar waarom eigenlijk? Hoe kan het dat we (ik zeg 'we', want ik hoor hier ook

bij) zo ongemakkelijk worden door aardige woorden over en naar onszelf? Daar heb ik wel wat ideeën over. Sterker nog, daar zijn talloze onderzoeken naar gedaan, psychologische modellen over gemaakt, therapieën voor ontwikkeld. En laat ik daar nou net dol op zijn. Ik ga ze met je delen in dit boek, aangevuld met voorbeelden van anderen en van mezelf.

Het is een goed idee om te investeren in jezelf enig(er) vinden. Ik behandel in de volgende hoofdstukken een waslijst aan positieve effecten van zelfenigheid, en kort samengevat komt het hierop neer:

1. Het maakt je veerkrachtiger.
2. Het maakt je creatiever.
3. Het brengt stabiliteit.

En daardoor ervaar je dit:

- Je ervaart meer onafhankelijkheid.
- Het is een afweerschild tegen perfectionisme en zelfkritiek.
- Het helpt je in je relaties met anderen.
- Je kunt effectiever met je emoties omgaan.
- Er is meer ruimte voor je eigen wensen en verlangens.
- Het helpt je om je grenzen te bewaken.
- Het draagt bij aan je gezondheid.

Om tot deze conclusie te komen sprak ik meer dan honderd mensen over dit onderwerp, zij leverden de voorbeelden uit dit boek aan.

Vervolgens ga ik in op de redenen waarom je jezelf *niet* enig vindt. En dat zijn er nogal een paar. Denk aan cultuur, opvoeding, relaties, media, maar ook gewoon de aard van de mens.

Het is dus absoluut niet raar dat je jezelf niet zo enig vindt.

Daarna is het tijd om aan de slag te gaan. De mouwen op te stropen. Ik geef je veertien opdrachten om jezelf eniger te vinden of mínstens ruimte te maken voor jezelf. Om jezelf te kennen, te begrijpen en voor jezelf te zorgen. Elke manier wordt ingeleid met een voorbeeld van mij of een van de mensen die ik voor dit boek sprak. Daarnaast vind je bij elke manier inzichtsvragen en een opdracht. Je zou elke dag/week/maand zo'n opdracht kunnen doen, of je kunt ze allemaal achter elkaar doen. Je kunt ook kijken welke je aanspreekt, en deze een paar keer doen. Je kunt er ook helemaal géén doen. Zelf weten, het is jouw leven.

Disclaimer: ben jij een hufter die zoekt naar de bevestiging dat het he-le-maal prima is dat jij een hufter bent? Denk daarbij aan een voorliefde hebben voor het maken van racistische, seksistische en trans- of homofobe grappen om deze op te volgen met een 'of mag je dat niet meer zeggen tegenwoordig', ijsjes uit handjes van kleine kinderen slaan of anoniem lelijke dingen zeggen op het internet? Stop dan maar met lezen. Dit boek gaat jou niet helpen. Dan lees je maar het boek *Hoera ik ben een hufter!* Of luister naar een podcast van zo'n online engerd. Óf, en dit is wild hoor, je gaat in therapie om te ontdekken waarom je eigenlijk zo'n hufter bent.

Ben je er na deze disclaimer nog? Dan weet ik zeker dat je enig bent. Belangrijker nog: jij weet dit binnenkort ook. Kom maar mee, dan laat ik het je zien.