

Zand.

Jonathan van Engelenhoven

Zand.

Copyright © 2022 Jonathan van Engelenhoven
Omslagontwerp: J v. Engelenhoven
Omslagschilderij: J v. Engelenhoven

ISBN 9789464485301

Hoofdstuk 1
Nick

"Maar je moet weten dat dit een fase is, een ontwikkeling naar een beter deel van jouw leven. Ook al lijkt het nu moeilijk, omdat je er middenin zit, je komt er overheen. Ik weet dat dat makkelijk gezegd is, maar als je eenmaal doorhebt dat je er echt, maar ook echt, overheen komt, dan kan dat je helpen." Vertelt de therapeut tegen Nick. Nick knikt, maar vindt het ergens onzin. Hij vindt dat hij er nooit compleet overheen komt, zelfs als hij erover praat.

"Ik begrijp wat je bedoelt." Zegt hij met achterliggende gedachte.

"Maar je gelooft het niet?" Vraagt de therapeut retorisch. Nick zucht en antwoordt niet. "Oké, we gaan iets anders proberen. Dit is een goede methode om je in ieder geval tot een betere visie te brengen. Schrijf het op, schrijf alles op. Van begin tot eind."

"Maar ik wil niet alles weer bovenhalen." De therapeut knikt.

"Dan schrijf in het algemeen. Schrijven, waar dan ook over, helpt te verwerken." Het notitieboekje gaat dicht, wat wilt zeggen dat de sessie is afgelopen. "Ga komende week kijken wat je daarmee kunt." Hij geeft Nick een hand, waarna Nick het huis verlaat. Hij voelt zich niet beter, maar ook niet slechter, wat ook een goed teken is. Wat Nick precies heeft meegemaakt is voor nu, en voor later, niet belangrijk. Ook al heeft het een enorme impact op zijn leven, en in de toekomst ook een positieve, voor dit moment maakt het even niet uit waarom Nick zich zo voelt. Dat Nick zich op een bepaalde manier voelt, is al antwoord genoeg.

Net zoals elke week belandt Nick bij zijn beste vriend in zijn favoriete café, 'De Plek'.

"Dus het sloeg nergens op, dat wil je zeggen?" Vraagt

Oliver aan Nick.

"Niet per se. Ik bedoel, het lukt op om over bepaalde dingen te praten praten, maar ik voel niet dat dit mij gaat helpen."

"Dat is jammer. Ik had gehoopt dat dit jou zou helpen."

"Niets kan mij helpen." Zegt Nick terwijl hij een slok van zijn wijn neemt. Oliver zegt niets terug omdat hij weet dat dat toch niet helpt. "Ik heb dit keer zelfs opdracht gekregen."

"Dat meen je niet. Huiswerk?"

"Dat klinkt overdreven. Hij gaf als tip om te gaan schrijven, zodat dat zou helpen met verwerken."

"Daar zit best wel wat in. En je houdt toch van schrijven?"

"Ik ben nu niet in de inspiratie om te gaan schrijven."

"Wat wil je dan gaan doen?" Oliver wordt het een beetje zat. "Weer de hele dag series gaan kijken?" Nick weet niets terug te zeggen, ook omdat hij ergens weet dat Oliver gelijk heeft. Series kijken helpt hem doen vergeten, maar niet verwerken. Nick zit nu in een vicieuze cirkel en weet niet hoe hij daaruit komt. Al is het weten daarvan al een stap in de richting om daaruit te komen.

"Ik zie wel." Zegt Nick terwijl hij hard nadenkt. Niet over wat Oliver zei, niet over het gesprek met zijn therapeut, maar over het moment in zijn leven waarin hij nu zit. Dat hij verandering wilt, maar niet weet hoe. En dat als hij eenmaal wel weet hoe, nu niet kan inzien dat hij er iets mee zou doen. Niet omdat hij dat niet zou willen, maar omdat hij niet zou durven. Die gedachte laat hem aardig schrikken, omdat hij van karakter een ondernemend persoon is. Hij wilt wel, al weet hij nog niet hoe, maar hij kan niet voor zich houden dat hij ergens in de komende tijd een omdraai zal maken. Het lukt hem ook op, omdat er op zijn horizon wel een verandering gepland

staat. Hij moet er alleen nog de kracht voor krijgen.

"Je bent erg in gedachten, is het niet?" Vraagt een bezorgde Oliver.

"Enorm. En misschien is dat nu juist het probleem."

"Niet om al te optimistisch te gaan doen, maar dat is ergens wel goed."

"Jazeker. Ik weet wat ik moet doen, maar ben niet in staat om iets eraan te doen."

"Dat hoeft ook niet. Dat is een proces."

"Dat weet ik. Maar dat is een proces dat nu al meer dan een half jaar duurt." Nick staat op en legt geld neer op de tafel. "Ik ga naar huis."

"Je bent toch niet boos?" Vraagt Oliver verbaast.

"Nee, Oliver. Ik ben verdrietig." Zegt hij fel. Nick loopt weg en laat een beduusde Oliver achter. Om zijn gedachten te doen stoppen zet Nick zijn hoofdtelefoon op met harde muziek. Zelfs door het gedreun van de luide beats gaat er van alles door Nick's hoofd heen. De enige momenten die hij wilt vergeten, kan hij niet vergeten.

Thuis ligt Nick op de bank een boek van Sarah Mansfield te lezen, een zelfhulp boek over de betekenis van het leven. Al vindt Nick het over het algemeen nogal zweverig, hij haalt er wel dingen uit die hem enigszins inspireren. Zo las hij gister dat als je bepaalde gedachten wilt stoppen, je dan hardop tegen jezelf 'Stop!' moet zeggen. Vandaag zit hij in het midden van het boek en hoopt dat er meer concrete tips voorbij komen. En dan ineens leest hij een stukje die hij wel vier keer overleest. 'De betekenis van het leven, is de betekenis die jij eraan geeft.' Nick is er stil van. Hij begrijpt meteen wat ermee bedoeld wordt. Hij leest verder. 'Mensen zijn altijd op zoek naar de betekenis van het leven, maar zijn een vraag te ver. De eerste vraag is: Wat is het leven? Als je daarop

het antwoord weet, mag je je gaan afvragen wat de betekenis is. Ook al zijn er meerdere antwoorden mogelijk, het uiteindelijke antwoord die ik altijd aan mensen geef is: Het leven is een aaneenschakeling van momenten. Elk moment met een ander gevoel en een andere gemoedstoestand. Gelukkig zijn is geen gevoel dat altijd bij je blijft. Het zit in bepaalde momenten. Dus als je eenmaal in het moment leeft, en weet dat je niets anders hebt dan dit moment, dan kan je dus per moment het gevoel van 'gelukkig zijn' opzoeken. Dus als het leven stukjes momenten zijn, betekent dat de betekenis van het leven over jouw verzameling momenten gaat. Oftewel, de betekenis van het leven, is de betekenis die jij eraan geeft.' Nick legt het boek neer. Hij kan niet geloven wat hij zojuist gelezen heeft. Glimlachend loopt hij door zijn woonkamer heen.

"Het klopt!" Zegt hij hardop tegen zichzelf. "Het leven zijn allerlei momenten. Ik geef mijn eigen betekenis aan mijn leven. Geen ervaring uit het verleden, maar ik kies ervoor hoe ik mij voel." Hij staat stil, want ergens wist hij dit al. Maar dat hij dit nu zo leest helpt hem met het realiseren van de gedachte. Nick voelt dat dit stuk tekst hem helpt. Zelfs op zo'n manier dat hij een drastische stap gaat ondernemen.

"Dus je gaat verhuizen?" Vraagt een verbaasde Oliver.

"Tijdelijk. Voor een aantal maanden. Misschien vindt ik het wel zo geweldig daar, dat ik er gewoon blijf." Nick glimlacht van oor tot oor.

"Je weet wel dat als je nog met dingen zit, dat verhuizen niet gaat helpen. Je neemt alleen maar je problemen mee."

"Dat weet ik, en dat is ook zo. Ik neem mijn problemen daarmee naartoe, zodat ik er iets aankan doen. Blijven