

# HET GELUKSGEVOEL

De nietsontziende zoektocht van Eric Mijster



# Inhoud

<b>Voorwoord</b> .....	7
<b>I Stiefvader</b> .....	19
december 2005, 17 jaar	
Inzicht 1: Verwachtingen .....	31
Inzicht 2: Wilskracht .....	41
<b>II Communicatie</b> .....	47
november 2009, 21 jaar	
Inzicht 3: Levenskunst .....	59
Inzicht 4: Kiezen .....	65
<b>III La Route des Grandes Alpes</b> .....	69
juni 2015, 26 jaar	
Inzicht 5: Flow .....	87
Inzicht 6: Flow <sup>2</sup> .....	91
<b>IV Busleven</b> .....	95
februari 2016, 27 jaar	
Inzicht 7: Eindeloos vertrouwen .....	115
Inzicht 8: Universeel communiceren .....	119
<b>Het geluksgevoel</b> .....	127
<b>Nawoord</b> .....	131
<b>Met dank aan</b> .....	135

## Voorwoord

De juffrouw op de basisschool vroeg wat we wilden worden als we later groot waren. De één had het over profvoetbal, een ander riep ‘politie’, mijn buurman grijsde ‘rijk’ en ik lachte en zei: ‘Gelukkig.’ Wist ik veel. Ik had geen idee in welke vorm ik geluk zou vinden, maar dat was wat ik wilde. Zo voelde dat gewoon. Zo voelt dat nog steeds.

Destijds wist ik niet waar dat gevoel vandaan kwam. Inmiddels wel. Inmiddels ben ik twintig jaar ouder dan het moment waarop ik dat gevoel voor het eerst uitsprak. Er is in die jaren een hoop veranderd, behalve dat gevoel.

De afgelopen twintig jaar heb ik mezelf het leven onmogelijk gemaakt. Ik ben stukgegaan. Ik ben met de grond gelijk gemaakt door mijn directe omgeving. Ik heb mezelf wijsgemaakt dat ik met de grond gelijk gemaakt ben door mijn directe omgeving. Ik ben verdrietig geweest. Ik heb frustratie, woede en intense pijn gevoeld. Ik heb mezelf voorgesteld hoe de wereld er zonder mij uit zou zien. Ik heb meedogenloos gehandeld. Ik heb berusting gevonden. Ik heb een tunnel van regenboogkleuren gezien. Ik ben boven mezelf uitgestegen, en besepte dat ik de persoon was die boven zichzelf uitsteeg; dat er dus geen boven mezelf uitstijgen bestaat. Ik deed het. Ik vermoedde het altijd al. Sinds de vraag van de juf, en waarschijnlijk onbewust al vanaf m'n geboorte, ben ik er zeker van dat er een zaligmakende staat van le-

ven is die elke activiteit overstijgt. Een zekere vreugde die onafhankelijk is van wat ik doe. Daarom beantwoordde ik de vraag van de juf niet met een beroep. Ik noemde het 'gelukkig'.

Toch zag ik, de zevenjarige doerak met zijn onbevangen reactie, mezelf niet direct als een padvinder op zoek naar het geluksgevoel. Ik stond er geen seconde bij stil dat ik de drijfveer van mijn leven de klas in had geslingerd. Zo vanzelfsprekend als ik mijn antwoord vond, zo weinig deed ik er bewust mee.

Mijn jongere jaren waren vrij doorsnee. Ik voetbalde. Altijd in het eerste elftal. Niet vanwege mijn verbluffende balcontrole. Wel door het gebrek aan clubleden. Mijn vader nam mij, met m'n broertje en zusje, in het weekend in de bolderkar mee naar het park. Mijn moeder wandelde er met drie honden naast. In de speeltuin van het park klom en klauterde ik fantasierijk door de piramide van touwen. Ik vermaakte me kostelijk met m'n fysieke balans. Ook op school, in de pauzes. Tijdens de lessen deed ik aan dagdromen. Al stelden mijn onderwijzers zich op als agenten, ze konden me niet boeien. En ik was ontzettend verlegen. Ik keek de kat uit de boom, ook als er geen kat in de boom zat. Zelfs als er geen boom stond. Ik kon me bossen verbeelden. Plus wat struiken om mezelf achter te verstoppen. Vanaf die plek hield ik de wereld met toegeknepen ogen en gespitste oren nauwlettend in de gaten. Want ik wilde weten.

Er ging een ontembare nieuwsgierigheid in me schuil. Ik verzamelde antwoorden. Dat deed ik zonder het te beseffen. Ik stelde mijn vragen niet hardop. De vraag 'waarom' tolde gewoon dagelijks door mijn hoofd. Ik was bezig met het verklaren van de dingen die ik om me heen zag gebeuren, omdat ik de achterliggende gedachte ervan niet snapte. En ik wilde snappen wat er ge-

beurde. Zo begreep ik als zevenjarig kereltje niet waarom mijn klasgenoten zich blindstaarden op een beroep, op een vorm. Op de een of andere manier voelde ik dat er iets waardevollers was dan een beoogde topfunctie. Ik had geen idee waarom ik dat zo ervoer en ook niet waarom ik dat uitsprak. Ik merkte wel op dat ik met mijn antwoord ‘gelukkig’ anders naar het leven keek dan de mensen om me heen. Sinds dat moment zag ik mezelf tussen mijn leeftijdgenoten als de mystieke rechtsbuiten van een voetbalelftal.

Op een goede dag verbaasde ik teamgenoot en tegenstander met onnavolgbare passeerbewegingen en was ik beste vrienden met het legioen. Maar die liefde was nooit voor eeuwig. Want op een slechte dag pingelde ik me keer op keer vast, maakte ik schwalbes en gaf de arbitrage me een gele kaart voor de vraag ‘waarom’. Dan maakte het publiek wegwerpgebaren en veranderde het stadion in een concertzaal vol fluitisten. Ik was de einzelläufer met kameraden. Die ene tussen velen. Eenzaam in een groep. Ik snapte het niet. Ik kon me er ontzettend over frustreren dat ik het niet begreep. Ik vond het frustrerend dat anderen niet begrepen dat ik het niet begreep. Ik kon zo gefrustreerd raken dat ik – op een ontstellend slechte dag als ongrijpbare buitenspeler – mijn middelvinger opstak naar het publiek en het veld verliet nog voordat de scheidsrechter afgefloten had. Die uiting was dan slechts een schijntje van wat er daadwerkelijk met me aan de hand was. Tussen m’n oren gingen de neuronen met elkaar op de vuist. Kortsluiting. Complete chaos. Ik vatte ’t niet.

Ik voelde me niet op m’n gemak. Ook niet toen ik ouder werd. Ik zocht naar begrip, naar antwoorden, maar ik raakte keer op keer verward door wat er gebeurde. Telkens als er een vader langs de kant van het voetbalveld liep te tieren, stond ik verstijfd van

verbazing. Telkens als mijn moeder een peuk op stak, spookte er een groot vraagteken door m'n hoofd. Telkens als ik agressie op het nieuws zag, werd ik akelig van binnen. Telkens als ik mijn pa hoorde praten over geld en aandelen, draaide mijn maag zich om. Telkens als leraren me ondanks mijn oprechte intenties negatief beoordeelden, huilde mijn hart. Telkens als een klasgenoot hardop verlangde naar status, fronste ik mijn wenkbrauwen en keek ik glazig toe. Telkens als ik een uur lang in de badkamer stond om mijn haardos te perfectioneren, was ik de onrust zelve. Toen ik als jong jochie een volledige voetbalwedstrijd lang langs de kant werd gehouden door de trainer, gingen mijn neuronen met elkaar op de vuist. Er gebeurde van alles, ik deed van alles, iedereen leek het normaal te vinden, en ik begreep er geen jota van. En dat begreep ik zelf niet. Ik kon het niet plaatsen. Ik had geen idee waar dat sluimerende gevoel van ontsteltenis vandaan kwam. Ik voelde me gewoon slecht. Ik kon huilen om niets. Zonder directe aanleiding. Er was niemand die me uitlegde wat er met mij of de wereld aan de hand was. Ik kon mijn gevoel niet verwoorden en er was niemand die me hielp om mijn gevoel te verwoorden. Daarom was het zoals het was. Ik hield me op de vlakke en identificeerde mezelf met mijn ups en downs. In de spiegel zag ik mr. Alles of Niets. Of alles was goed en ik genoot ten volle; of ik was onbewust in de war en ik voelde me niets. Met dat dubbele zelfbeeld probeerde ik te leven. Zo was in ieder geval duidelijk waar ik aan toe was. Hoge pieken, diepe dalen.

Op mijn dertiende zat ik op mijn eerste noemenswaardig hoge piek. Dat was het jaar waarin mijn ouders scheidden. Dat was naar, ontzettend treurig, maar het bracht me het tegenovergestelde. Waarschijnlijk was ik te overrompeld om te bevatten

dat ik de twee mensen die mij hadden verwekt zelden nog samen zou zien. Bovendien was ik zo machteloos dat ik niet anders kon dan hun beslissing accepteren. Ik sliep er geen nacht minder door. Maar er gebeurde wel iets met me. In het jaar dat mijn vader en moeder de daad bij het woord voegden door hun levens zonder elkaar te vervolgen, baarde ik op school opzien met ont-hutsend hoge cijfers. Niet voor één vak, of voor een handvol vak-ken, maar voor alle vakken. Terwijl mijn meester van groep 8 me adviseerde om te kiezen voor het vmbo of de havo, kon ik door mijn rapporten in de tweede klas van de havo – het jaar waarin mijn ouders elkaar gedag zeiden – linea recta doorstromen naar de derde klas van het vwo. Dat was opmerkelijk. Uniek, werd me verteld. Des te meer gezien mijn onzekere thuissituatie.

Ik had geen flauw benul hoe ik het voor elkaar had gekregen. Het was onwerkelijk. Alsof ik het niet zelf had gedaan. Nog steeds was er geen enkele les waardoor mijn hart sneller ging kloppen, maar moeite had het me evenmin gekost. Ik verklaarde de bovengemiddelde punten aan de hand van een zelfverzonnen term: superfocus. Telkens als ik boven mijn boeken hing, kon ik me zo diep concentreren dat de wereld om me heen vervaagde. Ik leek het lesmateriaal niet eens te hoeven lezen om het te leren. Prikkel van buitenaf bestonden niet. Ook de tijd niet. Elke se-conde duurde een minuut en minuten vlogen als seconden voor-bij. Daardoor kon ik meer informatie verwerken dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik leerde snel. En ik vond het heerlijk. Ik verdween in mijn hemelse eigen wereld die bestond uit volle-dige sereniteit, en oefenstof. Er was niets meer, en niets minder. Dat resulteerde elke proefwerkweek in cijfers van een model-leerling. De docenten waren vol ontzag. Het legioen was beste vrienden met me. Toch deden de lovende stadionliederen me

weinig. Ik waagde me na de zomervakantie aan een hogere leerintensiteit en voelde mezelf er niet bijster slim door. Ik was gewoon megaefficiënt. Superfocus was mijn geheim. Ik ging met een billijk rapport over, maar die fascinerende beleving was mijn mooiste resultaat.

Ik teerde op mijn concentratie. Het sleepte me door de jaren op het vwo heen. Op mijn rapporten maakten de achten en negens plaats voor zessen en zevens, en meer dan dat kreeg ik er echt niet uitgeperst. Ook omdat het me tegen bleef staan om op commando klassikaal in de schoolbanken feitelijke kennis te reproduceren. Ik reproduceerde de feitelijke kennis alleen omdat het nu eenmaal moest. Totdat het in de zesde klas eindelijk zover was.

Op mijn zeventiende, na dertien schooljaren, stuurde de lerares Nederlands me zowaar naar huis met een opdracht die me boeide. Een opdracht waarin ik werd verzocht om op zoek te gaan naar mezelf, mezelf ten opzichte van de wereld en de wereld ten opzichte van mij. ‘Op zoek naar de gulden middenweg’ luidde de opgave. Met de taak om mijn vondsten te verwoorden in een persoonlijk essay, geheel geschreven in de ik-vorm. Ik knipperde met mijn ogen, kneep mezelf een blauwe plek en duwde mijn omlaag gevallen kaak terug naar boven. De vrouw veranderde in een engel die de uitleg in haarzuivere zang met ondersteuning van een 124-koppig symfonieorkest voordroeg. Mijn oren klapperden. Spontaan verliefd sprong ik op mijn fiets en sprintte ik naar huis. Als een wielencoach van een profploeg me die middag tekeer had zien gaan, had ik me direct op kunnen maken voor de Tour de France. Met verzuurde benen holde ik naar boven, donderde ik halverwege de trap drie treden naar beneden, en nam ik



gehavend plaats achter m'n bureau. Mijn superfocus sprong spontaan aan. Ik schreef *Eer ik Eric ben*.

Na de scheiding van mijn ouders woonde m'n vader eerst in een caravan op een naturistencamping en daarna in een tot bungalow omgetoverd kippenhok. Het waren zijn inventieve locaties om een achttienjarig huwelijk te verwerken en tot rust te komen. Een weekend in de twee weken bezocht ik hem. Ik woonde er niet, en dat had niets te maken met de caravan op de naturistencamping of het tot bungalow omgetoverde kippenhok. De afstand nekte me. Ik had alles in mijn directe omgeving in Tilburg en zag te veel hindernissen om dagelijks op en neer te reizen. Anders had ik er gewoond. Want thuis had mijn moeder een nieuwe man opgeduikeld. En met die man boterde het voor geen millimeter. Elke dialoog eindigde in een conflict. Elk conflict eindigde in een scheldpartij. Elke scheldpartij eindigde in tranen. Op mijn wangen. En een grijns op zijn gezicht. *Eer ik Eric ben* was een ondubbelzinnige uiteenzetting over die ondraaglijke situatie, voorzien van een gedetailleerde zelfreflectie. Ik werd beoordeeld met een cijfer zoals ik dat in de tweede klas van de havo gewoon was.

In de hoop op verandering van de relatie tussen mij, mijn moeder en m'n stiefvader, liet ik ze mijn goudeerlijke verslaglegging lezen. Ze reageerden ogenschijnlijk geschokt op de manier waarop ik de thuissituatie beleefde, maar daar bleef het bij. Een dag later gedroeg het tweetal zich alsof ze niets van mijn pijnlijke waarheid afwisten. Een fatsoenlijk gesprek bleef uit. Niet lang nadien barstte de bom. De conflicten, de scheldpartijen, de tranen; ik kon er met m'n pet niet bij. Ik snapte niet waarom mijn moeder en stiefvader deden wat ze deden. Het spoor volledig bijster verhuisde ik alsnog naar m'n vader, die ondertussen een bouwvallig huis in Breda had gekocht. Ik koos ervoor om alles

achter te laten en dagelijks twee uur te reizen naar m'n middelbare school nabij Tilburg, want alles was beter dan een leven vol onbegrip. Ik had me genoeg onbegrepen gevoeld. Ik was er klaar mee.

Toen begon het. De dag waarop ik mijn biezen pakte en vertrok, was de dag waarop mijn zoektocht naar het geluksgevoel definitief aanving. Tien jaar eerder had ik 'gelukkig' geantwoord op de jufs vraag 'Wat wil je worden als je later groot bent?' In elke vezel van m'n lijf wist ik altijd al wat ik ermee bedoelde. Altijd al was ik zeker van een zaligmakende staat van zijn die elke vorm zou overstijgen. Ik wist alleen niet wat het was en hoe ik het kon ervaren. Het was tijd voor de padvinder om z'n wondersloffen aan te trekken. Vanaf de dag dat ik mijn thuis uit onmacht beduusd verliet, zette ik mijn leven in het teken om geluk te snappen.

Nu, na tien jaar ononderbroken zelfonderzoek, zit ik klaar om mijn ontdekkingen op te schrijven. In *Het geluksgevoel* zet ik vier essentiële gebeurtenissen uit mijn leven zwart op wit. Essentieel, omdat ik er door die gebeurtenissen in ben geslaagd om de kern van dat gevoel te achterhalen. De zoektocht begon op de dag van de breuk tussen mijn moeder en stiefvader en mij. Toen deed ik mijn eerste ontdekkingen. Daarom bestaat gebeurtenis I Stiefvader onder meer uit de rode draad van het essay dat ik in de zesde klas van het vwo voor Nederlands schreef.

Na de middelbare school studeerde ik communicatie- en informatiewetenschappen aan de Universiteit van Tilburg. Ik liep een aantal jaar speurend rond op de campus op zoek naar de ultieme manier van informatieoverdracht. Ik slurpte daar zo veel kennis op over het vormgeven van een boodschap, dat ik na ver-

loop van tijd enkel nog bezig was met zo perfect mogelijk overkomen op anderen. Ik werd er gek van, sprintte opnieuw te fiets naar huis en achterhaalde toen de inzichten naar aanleiding van gebeurtenis II Communicatie.

Die inzichten gaven me handvatten om een gooi te doen naar het gevoel van geluk. Ik startte er direct na het ontvangst van m'n diploma mee. Ik ging 'op avontuur', zoals ik dat noemde, en bevond me veelal op m'n racefiets in de bergen. Daar ervoer ik stevast een soortgelijke superfocus als in de tweede klas van de middelbare school. Ik begon een blog, *Gespleten asfalt*, en nam volgers op mijn digitale bagagedrager mee over al mijn pieken, door al mijn dalen en in mijn fascinatie voor die onvoorstelbare beleving. Na drieënhalf jaar meerdere updates per week kwam alles samen in een onmenselijke missie op twee wielen. Ik besloot non-stop, zonder te slapen, van het Meer van Genève naar de Middellandse Zee te fietsen: 650 kilometer lang over veertien bergpassen. Ik ging kapot, maar was niet stuk te krijgen. Ik trapte twee nachten door en zag de golvende horizon na ruim 35 zadeluren. De prestatie was opmerkelijk; mijn ervaring sloeg alles. De titel van deze gebeurtenis luidt III La Route des Grandes Alpes.

Een week na mijn terugkeer uit Frankrijk verkocht ik mijn volledige inboedel en verhuisde ik naar een bus. Daar had ik geen seconde over nagedacht. Ik deed het gewoon. Het gaf me de vrijheid om me elke minuut van de dag te richten op avonturen gelijk aan La Route des Grandes Alpes. Maar mijn vierwieler stuurde me niet direct terug naar het hooggebergte. Wel naar een andere plek, waar me alles duidelijk werd. Eindelijk begreep ik het. Eindelijk begreep ik waarom ik de wereld nooit had begrepen. Eindelijk begreep ik het gevoel van geluk. Deze gebeurtenis draagt de naam IV Busleven.

Met *Het geluksgevoel* wil ik meer dan in geuren, kleuren, woordspelingen en superlatieven vertellen in welke situaties ik gaandeweg beland ben. Ik wil ook aangeven wat de impact van elk ingrijpend voorval was. Daarom gaan de vier essentiële gebeurtenissen gepaard met levensveranderende ontdekkingen. Het zijn inzichten die ik in de loop der jaren heb verzameld. De vraag 'waarom' tolde namelijk onafgebroken door mijn hoofd en ik ben antwoorden gaan herkennen. De volgorde van mijn inzichten is: Verwachtingen, Wilskracht, Levenskunst, Kiezen, Flow, Flow<sup>2</sup>, Eindeloos vertrouwen en Universeel communiceren. Ze volgen direct na de gerelateerde gebeurtenis. Elke gebeurtenis en elk inzicht is een noodzakelijk stuk van mijn gelukspuzzel.

Ik zet mijn gelukspuzzel op papier omdat ik het wil. Omdat ik een ondoorgrondelijke drang voel om het te doen. Omdat ik tranen in mijn ogen krijg van rake zinnen met vindingrijke woordcombinaties, en om overzicht te scheppen in de reusachtige achtbaan die mij tien jaar lang de uithoeken van het bestaan heeft laten zien. Ik schrijf geen roman. Niets is verzonnen. Ik schrijf een volledig autobiografisch verhaal met ontdekkingen die mijn levensleidraad vormen. Ik maak de gebeurtenissen niet mooier dan ze zijn en verwoord de inzichten kernachtig. Alles wat ik typ berust op niets anders dan de waarheid; mijn waarheid. Mijn waarheid, die ik deel omdat anderen er iets aan kunnen hebben. Ik ontmoet steeds meer mensen die zich gevoelsmatig in het onbegrip van dit voorwoord herkennen. En evenzeer in de gebeurtenissen en ontdekkingen die volgen. Wellicht maken mijn ervaringen het leven van die mensen makkelijker, en besparen ze hun een vervelende worsteling met het niet te plaatsen vermoeden dat er iets in deze wereld niet klopt.

Ik schrijf dit met een kleine kanttekening voor iedere lezer: de woorden die ik gebruik om mijn ontdekkingen uit te drukken zijn de waarheid niet. Wat ik beschrijf is slechts mijn optimale interpretatie van wat ik voel. Ik wil je vragen elke regel in twijfel te trekken. De enige manier om het geluksgevoel te beleven, is door zelf op onderzoek uit te gaan.