

Dennis van Aalst

**JEZELF
HULP
BOEK**

CONTENT MET WIE JE BENT



UITGEVERIJ LUCHT, HILVERSUM

INHOUD

WWW.JEZELFHULPBOEK.NL

Alles uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever in enige vorm of op enige wijze worden gekopieerd naar je eigen leven.

KIJK NAAR JEZELF	9
1 IMPERFECTIE	17
Cabaretier Remco Veldhuis	25
2 SUCCES	29
Comedian Peter Pannekoek	42
3 CREATIVITEIT	44
Muzikant Stef Bos	61
4 LOSLATEN	63
Televisiemaker Frank Evenblij	72
5 ROUTINE	75
Oprichter The School of Life Laurens Knoop	82

6	MINDFULNESS	85	17	GEVOEL	223
	Acteur Peter Faber	93		Schrijver Manfred Bik	232
7	TIJD	96	18	OPRUIMEN	235
	Acteur Frank Lammers	102		Comedian Howard Komproe	246
8	VRIENDEN	104	19	ZIN	249
	Cabaretiers Niels van der Laan en Jeroen Woe	116		Oprichter Letsheal.org Mark Woerde	259
9	PERSOONLIJKHEID	119			
	Theatermaker Martin van Waardenberg	127		DANKWOORD	261
10	RELAX	131		VERKLARENDE WOORDENLIJST	265
	Cabaretier Richard Kemper	145		DOORLEESLIJST	269
11	CHAOS	147			
	Artistiek leider ISH Marco Gerris	154			
12	GELUK	157			
	Psychiater Bram Bakker	169			
13	MINIMALISME	171			
	Fotograaf Krijn van Noordwijk	183			
14	WERK	185			
	Chief Evangelist Tony's Chocolonely Ynzo van Zanten	196			
15	VERANDERING	199			
	Televisiemaker Maxim Hartman	207			
16	ON/OFFLINE	209			
	Oprichter Happyplaces Project Marcel Kampman	221			

KIJK NAAR JEZELF



Gefeliciteerd, met het openen van dit *Jezelfhulpboek* heb je jezelf al enorm geholpen. Echt, wees trots. Geef jezelf dat zuur- en welverdiende schouderklopje. Ga voor de spiegel staan en steek op die *like*.

Je hebt de *guts* gehad om te kiezen voor jezelf. Het is tijd voor jou en daar heb je groot gelijk in. Je hebt de bestemming bereikt waar anderen na gemiddeld 15 jaar, 26 zelfhulpboeken, 17 coachingssessies, 10 workshops, 7 masterclasses, 3,5 emotionele rollercoasters en 1 retraite in een meditatiecentrum aankomen: de bestemming genaamd JIJ. Kijk om je heen en geniet. Je bent wie je bent en dat mag je blijven. Daar mag je op vertrouwen. Dat heb je hard nodig in een wereld vol verwachtingen, verplichtingen, oordelen en vooroordelen. Luister niet naar anderen, je bent je eigen epicentrum. Lekker toch, zo'n stukje zelfbewustzijn? Dit boek maakt je content met wie je bent.

WAT ZELFHULP- GOEROES ZEGGEN...	WAT DE JEZELF- HULPGOEROE ZEGT...
<i>Zoek de betere versie van jezelf</i>	<i>Ik heb maar een versie</i>
<i>Ik heb 26 jaar ervaring met coaching</i>	<i>Ik heb ___ jaar ervaring met mezelf</i>
<i>Je kunt iets van me leren</i>	<i>Iedereen kan wat van mij leren</i>
<i>Je hebt zelfhulp nodig</i>	<i>Je hebt zelf hulp nodig</i>
<i>Je moet op zoek naar geluk</i>	<i>Ik ben al gelukt</i>
<i>Je moet mijn boek lezen</i>	<i>Ik ben mijn eigen boek</i>
<i>Succes ermee</i>	<i>Heb ik al ;-)</i>

Voordat dit voorwoord op een energieke coachingsessie gaat lijken, moet ik even ingrijpen. Ik ga je niet coachen. Dat doe je gewoon zelf. Je bent uniek en energiek genoeg. Het enige wat je ~~moet~~ mag doen, is op jezelf vertrouwen. Besef dat er echt maar één exemplaar van jou en je leven is en dat alles wat je hebt gedaan, doet en zal doen uniek is. En dat je dus gewoon jezelf kunt zijn.

Veel zelfhulpboeken zijn erop gericht om je te overtuigen dat je moet veranderen. De meeste boeken maken je zelfs een beetje bang: 'Als je niet wilt veranderen, geef dit boek dan direct aan een ander.' Eerlijk gezegd hoop ik juist dat dit boek jou niet verandert. Nee, de jou in jou mag je juist op een podium zetten. Geen tips dus om te veranderen. Dit boek is bedoeld om je te laten zien, voelen,

proeven, ruiken dat je helemaal niet hóéft te veranderen. Dat je gewoon blij met jezelf kan zijn. De stap naar geluk, succes of... <vul hier je eigen doel in> is gewoon een pas op de plaats. In plaats van in het wilde weg zoeken, gewoon voelen dat je al lang op je bestemming bent aangekomen. Je hoeft geen ander te worden.

Dit boek is een hongerig boek. Het vraagt je na te denken en je af en toe bloot te geven. Het laat je beseffen hoe uniek je bent. De grootste stap vooruit is een stap naar jezelf. In elk hoofdstuk zet je een stapje en durf je meer te vertrouwen op wie je bent. Deze stapjes zijn aangegeven met een vingerafdruk. Je vindt in totaal 121 stapjes. Met elk hoofdstuk ontdek je iets over jezelf. Hoe je bent en denkt. Hoe je doet en voelt. Hoe je slaapt en snoozet. Hoe je woont en werkt. Hoe je strest en relaxt. Hoe je liefhebt en haat. Hoe je scharrelt en hokt. Hoe je rent en plant. Hoe je liket en liefhebt. Hoe je rommelt en ruimt. Hoe je geniet en hoe niet. Waar je wil is en waar je weg. Levenslessen van eigen deeg.

Je ontdekt geen betere versie van jezelf, maar gewoon de echte. Het enige wat zal veranderen is dat je nog meer geniet van wie je bent. Alle woorden, zinnen, gedachten, inzichten, vragen, oefeningen in dit boek zijn erop gericht om je te inspireren. Van *slowworstelen* en jezelf 'ont-moeten' tot met jezelf daten en het opstellen van een 'To Doei-lijstje'. Mijn doel is 17.425.525, 17.425.526, 17.425.527... lezers (in Nederland worden volgens de CBS Bevolkingsteller gemiddeld per dag ongeveer 470 kinderen geboren, dat zijn er 0,32 per minuut) van dit *Jezelfhulpboek*, want iedereen is uniek. Of zoals cabaretier Ronald Goedemondt het ooit zei: 'Ik ben helemaal klaar met dat hele in mezelf graven, met therapie aan mezelf werken, zoals die therapeuten zeggen, mijn pijn een plekje te geven, dan denk ik, de doofpot is ook een prima plekje. Ik ben er klaar mee. Dit is 't, ik ben af. Ze moeten me maar vreten zoals ik ben.'

Hoe kun je dit boek het beste lezen? Jij bent de CEO van je leven, dus dat bepaal je zelf. Zet het boek naar je eigen hand. Lees het van achter naar voor, van rechts naar links, verticaal zappend, alfabetisch verantwoord of geheel random. Op z'n Noord-Koreaans gedisciplineerd met afgemeten passen óf freestyle zappend door de hoofdstukken. Het hoeft ook niet in één teug, want soms zit je te wachten op creativiteit en dan weer op tijd. Soms zoek je verbinding met vrienden en dan weer zingeving. Kijk gewoon wanneer je in welk onderwerp zin hebt. Wat jij wilt, het is jouw feestje. Het is klokslag jouw tijd om je de kunst van het jezelf zijn eigen te maken. Zie dit boek als een mooie duikplank. Je hoeft je alleen maar een beetje af te zetten.

In dit boek heb ik me laten inspireren door levenswijsheden van tientallen goeroes. Ik heb de meest opvallende lessen die ik opdeed voor je verzameld en huis-, tuin- en keukeninzichten voor de dag van morgen gecreëerd. Wees gerust, ik laat je geen examens doen. Onthoud gewoon waar je behoefte aan hebt. Tussen de hoofdstukken kom je op adem en heb ik mensen die mij in mijn dagelijks leven inspireren gevraagd om zichzelf bloot te geven. Durven zij het aan om zichzelf te zijn?

REGELS ZIJN GEEN REGELS

Tot slot van deze leeswijzer vijf regelrechte regels die eigenlijk geen regels zijn:

- 1 Dit boek bevat geen uitroptekens. Jij bepaalt waar je de uitroptekens zet. Als je er wel een vindt, trakteer ik op een tompouce.
- 2 Zie de opdrachten als facultatief. Je werk wordt niet nagekeken, omdat foute antwoorden niet bestaan. Foute vragen wel, dus voel je vrij om de vragen die je tegenkomt

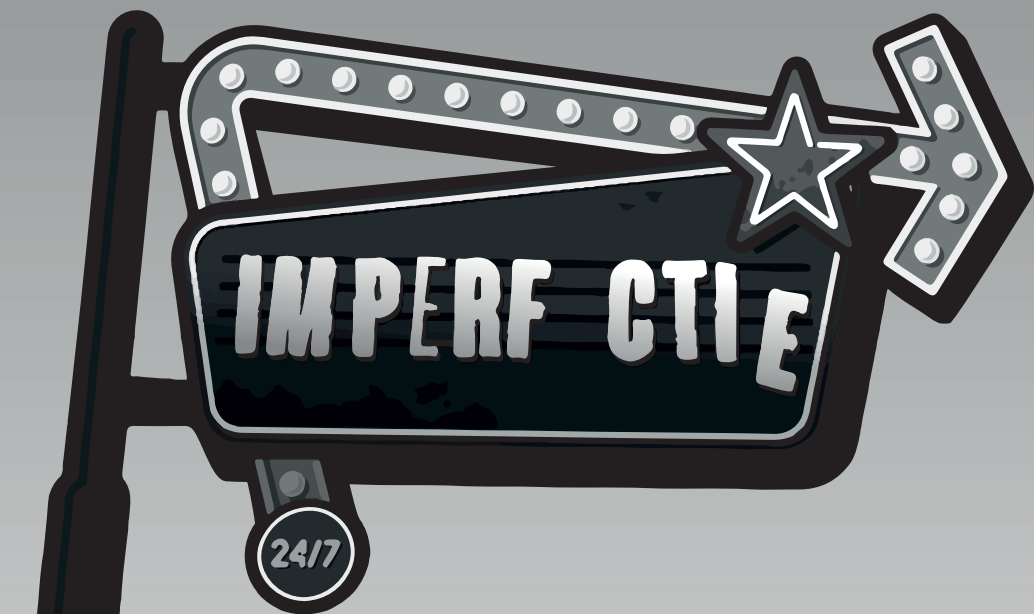
te veranderen. Zet ze naar je hand. En mail me als je een dringende vraag hebt: dennis@jezelfhulpboek.nl.

- 3 Blijf vooral jezelf. Je leven is al aan de praktijk getoetst. Daar ben je zelf bij geweest. Kijk dus alleen door je eigen varifocusbril, want die is het scherpst.
- 4 Mocht je spontaan de behoefte voelen om workshops of masterclasses te gaan geven, laat het toe en doe dat. Je ontdekt namelijk stap voor stap de goeroe in jezelf en die wil eruit.
- 5 En schrik niet van je eigen krachten. Het mooie is dat dit boek onmiddellijk effect heeft.

De kop is eraf. Nu de rest nog. Je feestje mag nu echt beginnen, want jij bent binnen. Ik geef de regie aan jou. Je gaat live in drie seconden na nu...

*Als je op zoek bent naar zelfhulp,
waarom zou je dan een boek lezen
dat geschreven is door een ander?*

COMEDIAN GEORGE CARLIN



1. IMPERFECTIE

17



Perfectionisme klinkt als een kunststroming, maar schijn bedriegt. Voor veel mensen is het geen kunst maar een kwaal. Een bepaalde mate van perfectionisme is niet verkeerd. Je kunt het echter ook overdrijven. Tegenwoordig wordt alles mooier gemaakt dan het is.

‘Wat is een groter risico? Loslaten wat mensen van me denken of loslaten wat ik voel, wat ik geloof en wie ik ben?’ Een vraag van goeroe Brené Brown die mij inspireerde om dit hoofdstuk te schrijven. Dit hoofdstuk houdt van rauw en laat zien dat ongepolijst het meest glimt. Samen met jou zet ik de tegenbeweging in van een maatschappij waarin alles perfect moet zijn. Fouten maken mag en het siert je juist als je een *imperfektionist* bent. ‘Perfectie’ vind ik een vies woord. Juist imperfecties maken je uniek en geven je de ruimte om nog meer te zijn wie je bent. Je voelt in het woord de onnatuurlijke ambitie dat alles gepolijst moet zijn. Voldoe je niet aan de norm, dan ben je imperfect en lig je eruit,

douchen en naar huis. Vanaf nu bestaat perfectie niet meer. Hopelijk volgt Van Dale mijn voorbeeld.

Ik vind het namelijk prachtig om te zien hoe mensen van hun fysieke of mentale uitdaging hun kracht maken. Laat dit hoofdstuk dan ook een ode zijn aan die mensen. Mensen die hun beperking volledig omarmen en daarin een drijfveer vinden. Op zo'n manier dat andere mensen daar veel van kunnen leren. Hopelijk vind je een antwoord op de vraag die ik tijdens Dutch Design Week 2019 in Eindhoven zag langskomen: *human perfection or perfectly human?*

JE BENT EEN COLLECTOR'S ITEM

Snowboardster Bibian Mentel verloor op 27-jarige leeftijd haar onderbeen door kanker. Ze stond toen op het punt om zich te plaatsen voor de Olympische Winterspelen. Vier maanden na haar amputatie stond ze alweer op haar snowboard en zeven maanden later was ze Nederlands Kampioen, bij de validen. Kijk, dan heb je lef en doorzettingsvermogen. Ondanks dat de kanker zeven keer terugkwam, werd zij in 2017 voor de vijfde keer wereldkampioen. Overigens behaalde ze in 2014 de allereerste Paralympische gouden medaille in het snowboarden en vier jaar later won ze tweemaal goud. In 2019 werd ze kort na elkaar twee keer geopereerd aan uitzaaiingen in haar nek en rug. Bij de eerste operatie liep Bibian een incomplete dwarslaesie op en sindsdien zit ze in een rolstoel. Die hield haar niet tegen om nieuwe uitdagingen aan te pakken. Zo deed ze als eerste deelnemer in een rolstoel ooit mee aan het programma *Dancing with the Stars*. Je voelt in de door haar opgerichte Mentelity Foundation haar volharding om mensen met een fysieke uitdaging te helpen om mogelijkheden te zien.

Veel mensen piepen onterecht over perfectie. Ook ik. Ik ben

verre van perfect, maar dagelijks doe ik mooie pogingen om perfect te lijken. Er zit een motor in mezelf om perfectionisme te voeden en imperfectie te verstoppen. Onze mentale en fysieke huid moet er strak uitzien. Online zijn we druk met filters en photoshopen en offline met fillers en botoxen. Zelf doe ik dit allemaal overigens niet hoor, 't is allemaal puur natuur wat je ziet. Dank je voor het compliment.

Toen ik in het Zweedse plaatsje Älmhult bij het hoofdkantoor van IKEA op bezoek was, zag ik hoe ze van imperfectie perfectie maken. Zoals je weet, maakt het bedrijf alles voor je huisje, boompje en beestje, waaronder soepkommen. Tijdens het productieproces komt het regelmatig voor dat er een luchtbelletje in het aardewerk zit. Weg ermee, zal je denken, dat koopt geen hond. In plaats van alle soepkommen weg te gooien, plakte IKEA op alle foutjes een fel-blauwe blanco sticker, soms wel drie, vier plakkers per kom. De kommen werden vervolgens opnieuw ge-glazuurd en gebakken. Het resultaat van deze VIP-behandeling: een extra sterk gebakken én bovendien uniek kommetje. Een ware *limited edition*, want de stickers zaten op andere plekken en gaven de kom een unieke uitstraling. Slim als IKEA is, labelde het bedrijf dit dan ook als designcollectie. Elk servieskneusje veranderde opeens in een collector's item. In dit hoofdstuk laat ik je zien dat ook jij zo'n soepkom, of beter gezegd, zo'n uniek collector's item bent.

PAS ALS JE GRENZEN VERLEGT, ONTDEK JE ZE

Net als de soepkommen lopen jij en ik ook af en toe wat schade op, fysiek of emotioneel. Soms een klein krasje, een andere keer een behoorlijke deuk of breuk. Het enige verschil is dat we – geheel volgens het ambacht van het perfectionisme – volleerd kunste-

naars zijn in het verbloemen en verhullen van het deukje dat we hebben opgelopen. Helemaal als het om emotionele schade gaat.

Hoe beter je bent in het verbergen, hoe meer schade het je in de toekomst kan berokkenen. Die levenslange garantie krijg je erbij. Je kunt je schade veel beter omarmen, koesteren en herstellen. Japanners noemen dit *kintsukuroi* (repareren met goud) en *kintsugi* (verbinden met goud). Ze herstellen op een eervolle manier dat wat gebroken is. Uiteindelijk zien ze zo'n hersteld kunstwerk als symbool waarin kwetsbaarheid én kracht elkaar de hand schudden. Zij passen net als onze Zweedse meubelvrienden een techniek om te herstellen toe en gebruiken zelfs echt goud om de gerepareerde breuken te laten opvallen.

Je gaat deze kunst vandaag in de praktijk brengen: van verhullen naar verheffen. Als je dat namelijk beheerst, dan kun je echt vol gas leven. Dan ben je niet meer bang voor risico's of gevaren van buitenaf en durf je te overleven. Als je weet hoe je moet opstaan, ben je minder bang om te vallen. Kom maar op, weg met de zijwieltjes en fietsen maar.

Een uitspraak van theatermaker Martin van Waardenberg uit de tijd dat hij regelmatig met Wilfried de Jong op het podium stond, inspireert me vaak: pas als je je grenzen verlegt, ontdek je waar ze liggen. Daarvoor moet je net even verder kleuren dan je mentale en fysieke lijntjes. In hun voorstellingen lieten ze dat regelmatig zien en zichzelf voelen. Met de nodige spierpijn, blauwe plekken en zelfs breuken als gevolg. Ik houd daarvan; voluit leven en openstaan voor risico's, grenzen verleggen om ze te ontdekken en een risico pas een risico noemen als je weet dat hij echt bestaat. Van Waardenbergs wijsheid sluit aan bij de Spaanse psycholoog Tomas Navarro, die in zijn boek *Kintsukuroi* zegt dat we risico's vaak zien als mogelijkheden, terwijl het eigenlijk slechts waarschijnlijkheden zijn. De risico's die je verwacht, zullen vaak niet optreden. Kortom, *do try this at home*.

Toch een beetje bang? Wees gerust, je systeem is er klaar voor. Je genen zijn in staat om geestelijke en fysieke schade te herstellen. Navarro zegt dan ook dat je niet in je pijn moet blijven hangen, maar juist de prikkel moet volgen die je herstel wil activeren. Kies je voor overleven of leven? Rem je af of ren je je rot? Toen ik een paar jaar geleden in de supermarkt bijna viel, over zo'n schuine metalen plank die bij de ingang voor mensen in een rolstoel was neergelegd, besepte ik dat ik zo'n veilig leven leidde dat ik eigenlijk nooit echt goed en hard gevallen ben. Ik ben wat blauwe plekken bespaard gebleven, maar wat heb ik hierdoor allemaal gemist? Laat ik hier mijn lessen met je delen, zodat jij niks meer mist omdat je te veilig leeft. Scheenbeschermers aan en gáán.

BLOOPERBIECHTEN

Omdat je in dit hoofdstuk onwijs gaat houden van je imperfecties, is het tijd om je bloopers en blunders op te biechten. Ga er maar lekker voor zitten en biechten maar.

ELK STRUIKELBLOK IS EEN SPRINGPLANK

In Navarro's boek liep ik aan tegen het inzicht dat tegenslag kan voelen als een struikelblok, maar dat tegenslag, als je er goed mee omgaat, juist een springplank is. Je zit niet op frustraties en angsten te wachten, maar ze hebben wel degelijk een functie. Als je namelijk weet waar de breuk zit en deze repareert, dan word je er sterker door. Als je het goed doet, brengen scherven je geluk.

MAAK VAN SCHADE GEEN STALKER

Meestal heb ik een simpele oplossing voor tegenslag: wegstoppen en vooruitkijken. Helemaal verkeerd, beweert Tomas Navarro. Struisvogelgedrag levert op de lange termijn niets op. Als je de emotionele schade die je oploopt niet herstelt, dan blijft die je achtervolgen. En het akelige is dat emotionele schades zich blijven opstapelen, waardoor je rugzak steeds zwaarder wordt. De oplossing: van schade geen stalker maken door tegenslagen gewoon even goed in de ogen te kijken. Pas op de plaats, voelen wat er misging en wat het met je doet.

Tegenslag gaat dus niet zomaar weg. Je emotionele schade moet je herkennen en herstellen. Dat laatste is essentieel. Er is wat de *Kintsukuroi*-kunst betreft namelijk een verschil tussen repareren en herstellen. Door iets te repareren laat je iets weer functioneren, maar als je het herstelt dan leer je ervan en ontstaat er een nieuw perspectief. De kern is dat je niet blijft hangen in het ongeluk en je gevoel niet wegstopt. Dan kan je ervan leren, voorkomen dat je hetzelfde meemaakt en vervolgens positief naar de toekomst kijken.

SPEEL TETRIS

De eerste stap die je als *Kintsukuroi*-kunstenaar mag zetten, is het oprapen van de scherven. Als je dat serieus doet, dan sta je stil bij wat er is gebeurd en kun je de pijn die het je heeft bezorgd toelaten. Dat herken ik van jaren geleden. Toen bezocht ik een psycholoog, omdat ik na het uitmaken van mijn relatie af en toe angstig werd. De enige tip die ze me gaf, was om die angst gewoon toe te laten en te voelen wat er gebeurt. Ik wachtte die avond vol spanning op het angstige gevoel en ik liet het gewoon toe. Wat bleek, de angst vervloog. De angst verspreidde zich en loste op, alsof ik een inktdruppel in een glas water gooide. Op dat moment besefte

ik hoe goed het toelaten van angst kan voelen. Dat had ik veel eerder moeten doen.

Zo moet je ook omgaan met de scherven van emotionele pijn. Oprapen, stuk voor stuk, ook al hebben ze misschien scherpe randjes. Normaal gesproken heb ik de neiging om de scherven weg te vegen, maar nu is elke scherv van cruciaal belang voor het goed kunnen repareren. Oh ja, het is erg belangrijk dat je alle scherven oprapt, de kleine, de grote en vooral die scherpe venijnige. Als je aan de slag gaat met herstellen, blijf je het namelijk zien als er een stukje ontbreekt. Het is net Tetris. Hoe minder gaten je laat vallen, hoe meer punten je scoort, hoe minder snel het spel over is. De viezigheid, de zinloze emoties zoals woede of rancune, mag je laten liggen.

Bij elke scherv die je oprapt, moet je beschrijven wat er is gebeurd, zonder het gevoel te interpreteren, te verzachten of moeilijker te maken. Ik spoel zelf de tijd dan altijd even terug en laat het voorval opnieuw gebeuren. Bij de gevoelens die dat oproept gebruik ik Navarro's vragen om het feitelijk te omschrijven: wat is er gebeurd en waarom, hoe heb ik gereageerd en waarom zo, hoe heb ik het beleefd, hoe ben ik gekwetst, wat waren de gevolgen en wat heb ik ervan geleerd. Deze vragen geven me het gevoel dat ik het weer beleef, maar wel op zo'n manier dat ik het overzicht heb en niet in het verleden blijf hangen. Net als met een kunstwerk is het goed even afstand te nemen om perspectief te zien.

HOU VAN JEZELF

Het is een beetje zwaar uitgedrukt, maar wat je met het oprapen van de scherven doet, is jezelf maximaal aanvaarden met je schades en schandes. Precies dát vindt Brené Brown cruciaal. Zij ziet perfectionisme als de overtuiging dat je, als je perfect leeft en er perfect uitziet, de pijn van verwijt, afkeuring of schaamte kunt

minimaliseren. Je hoeft wat haar betreft niet perfect over te komen om erbij te horen of goedgekeurd te worden. Integendeel, volgens deze professor volgt vertrouwen na kwetsbaarheid. Ze vindt dat je geen vertrouwen kan kweken bij mensen zonder dat je je eerst een beetje kwetsbaar opstelt. Je kwetsbaar opstellen geeft de ander juist het vertrouwen dat je echt en oprecht bent. Dat vindt Alain de Botton ook: ‘Met dikdoenerij maak je geen contact met anderen, wel door je zwakte te laten zien.’

De wijsheden van Brown zijn ontstaan tijdens haar midlife-crisis, of *midlife update* zoals ze het noemt. Een periode waarin ze haar leven moest updaten, zodat ze het leven dat ze geacht werd te leiden overboord kon zetten en het leven dat ze graag wilde leiden ook daadwerkelijk kon leiden. In haar boek *De moed van imperfectie* heb ik haar leren kennen als een voorvechter van een leven waarin je kunt loslaten wat anderen van je vinden en kunt omarmen dat je goed genoeg bent. Wat ik in haar waardeer, is dat ze het zo lekker simpel maakt. Als je liefde wilt ontvangen, dan moet je ervan overtuigd zijn dat je het waard bent om liefde te ontvangen en erbij te horen.

Dat betekent dat je van jezelf houdt, mét al je imperfecties. Om die te kunnen omarmen heeft ze drie instrumenten in haar gereedschapskist: moed, compassie en verbondenheid. Je krijgt moed door imperfectie en kwetsbaarheid te tonen. Gewoonweg door eerlijk te praten over wie je bent, over wat je voelt en over welke goede en slechte ervaringen je hebt. Je ontvangt compassie als je het tegenover jezelf en anderen toont door jezelf en anderen met alle plussen en minnen te accepteren. Verbondenheid ervaar je – inderdaad – als je anderen het gevoel geeft dat ze gezien, gehoord of gewaardeerd worden. Kortom, je krijgt moed, compassie en verbondenheid als je dat zelf laat zien. Als je deze instrumenten toepast, dan tap je je eigenwaarde niet bij anderen af door te presenteren, perfectioneren en te plezieren, maar gewoon bij jezelf.

REMCO VELDHUIS

CABARETIER

Geboortjaar: **1973**

Aantal jaar zichzelf: **Een jaar of zes hoofdzakelijk mezelf. Na de geboorte van onze eerste dochter raakte ik in een existentiële crisis. Niets was meer belangrijk en alles des te meer. Die tijd heeft vier jaar geduurd. Toen kwam nummer twee en die maakte dat het helemaal duidelijk was dat niets meer belangrijk was. Dat schiep de lucht en ruimte om mezelf te zijn...**

Op mijn vijfendertigste zat ik in het theater te kijken naar de voorstelling van Veldhuis & Kemper. Ik ging vaak naar het theater, omdat het bij mij een deur opende, een deur naar mijn gevoel en creativiteit. Zittend op de vijfde rij bedacht ik me dat, als ik zelf op een podium wilde staan, ik er ook zelf zou moeten opklimmen. Vanaf dat moment stond ik ‘aan’, volgde lessen, workshops, cursussen en – niet geheel onbelangrijk – trad ik twee à drie keer per week als comedian op. Ik volgde het voorbeeld van Remco en Richard die deze stap jaren geleden ook hadden gezet.

Mooi om te zien dat ze elkaar na jaren succesvolle samenwerking ook durfden los te laten. Remco stond met *Lang verhaal kort* voor het eerst solo op een podium. Ik vroeg hem hoe hij dacht over jezelf zijn. Als antwoord schreef hij een *fabulous* brief aan de maatschappij waarin iedereen een leven leidt dat *fabu* is en hoe onzeker je als gewone *lous* daar soms van kan worden.

Lieve Lous,

Wat kan ik soms gegrepen worden door het verdriet dat er schuil moet gaan achter het gevoel dat zich soms meester van je maakt. Jouw gevoel dat alle vrouwen om je heen het allemaal ‘fabu’ hebben en jij niet. Al die vrouwen die zich ‘fabu’ voelen, een ‘fabu’ partner hebben, ‘fabu’ kids en noem maar allemaal op. Een ‘fabu life’ en alles wat hun hartje begeert. Ze hebben ‘qualitytime met de kids en hubby’ en krijgen het ook nog voor elkaar dat af te wisselen met ‘me-time’. Hoe doen ze ‘t allemaal hè, Lous? Ze shoppen met hun bff’s, al

dan niet gay en laten zich plukken, scheren en schilderen door enge nichten met lipgloss en handtassen vol met smeersels, poeders en aambeienzalf voor onder hun ogen. Ze lijken genoeg te hebben aan een dagcrème, terwijl jij voor je gevoel beter een stukadoor kan bellen. Ze hebben 'meidenweekend' met alleen maar andere vrouwen die het ook zo 'fabu' hebben. Jij zou al niet eens weten waar je in het weekend de tijd vandaan moet halen om even een kop thee op de bank te drinken zonder dat er een kind of man staat te jengelen om eten, een ritje naar de sportclub of schone sokken. Zij hebben het 'helemaal leuk' op hun werk en zetten onder elke post op Facebook 'hoe leuk is dit?' of 'BAM, gewoon omdat het kan'. Terwijl het enige BAM in jouw leven een slaande deur is van je twee ruziënde pubers thuis, de luidruchtige burens of het zoveelste bammetje dat je aan het smeren bent voor in een of ander trommeltje. Zij hebben een Barbie met een jurk van marsepein besteld voor de verjaardag van Sterre of Anne-Sophie, terwijl jouw zelfgemaakte appeltaart voor Maaïke ongewild een bergje appelkruid werd. Laat ze maar lullen, Lous. Het is waarschijnlijk allemaal maar voor de helft waar en met de helft die wel waar is, wil je niet ruilen. Het is heel erg vermoeiend om een 'fabu' leven te leiden. Kijk maar eens naar ze. Waarom denk je dat al die aambeienzalf nodig is? Die is nodig omdat het schier onmogelijk is om én prachtig geschoren benen te hebben en de kinderen op tijd in bed te hebben. Omdat een leuk seksleven met je man én al 23 jaar samen zijn simpelweg geen natuurlijke combi is. Omdat een heerlijke 'job', 'qualitytime met de kids' én tijd genoeg voor jezelf hebben niet kan zonder dat je het gevoel hebt dat je één van de drie tekortdoet. Zo niet alle drie. Omdat het zonder onmenselijke investeringen in tijd, geld en energie praktisch onmogelijk is om ouder te worden en toch zo strak als Wendy van Dijk te blijven. En niet vergeten Lous, een filler is net als neusspray, je hebt er steeds meer van nodig om hetzelfde effect te hebben. Eigenlijk werk het met alles in hun 'fabu' leven zo, Lous. Steeds meer nodig, voor hetzelfde effect. Het is niet te doen, Lous. Niet voor jou. Een gewone, lieve vrouw met een gewoon, gemiddeld leuk leven. Eigenlijk een heel gelukkig leven als je jezelf tenminste niet constant zou vergelijken met de totaal gefabriceerde levens van de vrouwen die het allemaal 'té leuk' hebben. Trap er niet in. Ze kiezen hun foto's en bijschriften namelijk heel zorgvuldig om 'fabu' over te komen en jou en al die miljoenen andere vrouwen zoals jij te doen geloven dat hun leven wezenlijk beter, voller en 'more fabulous' is dan het jouwe. Het is allemaal gelul, Lous. Niet dat je je daaraan vast moet houden hoor, want jij hebt het helemaal niet nodig om op te fleuren doordat zij het minder leuk hebben dan ze doen voorkomen. Zo ben jij niet. Zij wel, Lous. In die zin hebben ze je zelfs nodig, Lous. Zonder jouw gewone leven is

hun leven namelijk ineens net zo gewoon als dat van al die andere 'fabulous' vriendinnen van ze. Jij hebt misschien altijd een verstopte neus, maar zij zitten muurvast in hun neus-spraycirkel. Laat ze lekker 'fabu' zijn. Blijf jij in godsnaam Lous.