

# Voorwoord

Het is 15 maart 2020 en ik lees een binnenkomende app.

‘We moeten de zaak ontruimen, om 18:00 uur moet iedereen buiten staan.’

Vaak weet je bij historische momenten nog precies waar je op het moment van gebeuren was en wat je aan het doen was. Zo zat ik bij de aanslagen van 11 september 2001 in de auto, met mijn toenmalige vriendin. We stonden voor een verkeerslicht toen we op de radio hoorden dat er een tweede vliegtuig het WTC was ingevlogen. “Dat wordt oorlog,” was mijn eerste reactie.

Het moment dat Harmen Siezen de eerste berichten over de moordaanslag op Pim Fortuyn de Nederlandse huiskamers binnen slingerde kan ik me ook nog als de dag van gister herinneren.

*“Dames en heren, volgens onbevestigde berichten is Pim Fortuyn neergestoken.”*

We zaten te eten, het Zesuurjournaal was net afgelopen en bij het afronden kreeg Siezen vanuit de regie deze onheilstijding door. Niet eerder ben ik direct fysiek onpasselijk geworden van een nieuwsbericht. Kotsmisselijk was ik, mijn eten heb ik uiteraard laten staan.

De directe sluiting op 15 maart 2020 van de horeca en alle andere gelegenheden waar veel mensen samenkomen, valt wat mij betreft ook onder een historisch moment. Minder bloederig, maar niet minder indrukwekkend. En het is een bepalend moment gebleken waarop onze samenleving onherstelbaar en onherkenbaar veranderd is. Geen mens kon toen bevroeden waar we een jaar later zouden staan.

Waar ik was op het moment dat ik het appje kreeg? Ja, dat is wel apart... want dat weet ik dus niet meer. *Nine-eleven* en de moord op Fortuyn hebben mijn leven danig beïnvloed, maar niet zo intens en alomvattend dan de weg die ik vanaf 15 maart 2020 ben ingeslagen. Of eigenlijk, al dan niet noodgedwongen in ben gemanoeuvreerd, want het was geen vrijwillige keuze.

Toch weet ik niet meer waar ik was en wat ik deed op dat allesbepalende moment in mijn leven. Misschien omdat het op dat moment niet zo ingrijpend leek.

Als ik zo terugkijk op die eerste twee weken van maart 2020, herinner ik me vooral het einde van mijn laatste dienst een paar dagen voor die 15<sup>e</sup> maart.

Het moment dat ik de deur van het kantoor dichttrok en nog een biertje aan de bar dronk. Niet wetende dat dit de laatste keer zou zijn dat ik het kantoor sloot, dat ik een sluitdrankje nam en dat dit mijn laatste werkzame uren in de horeca waren.

Het was de opmaat naar een jaar waarin ik meer ben verloren dan ik voor mogelijk had gehouden. Met als grootste verlies de regie over mijn eigen leven. En daarmee dus mezelf.

Dit boek is mijn persoonlijke verhaal over de tijd voor corona en over hoe ik het afgelopen coronajaar heb beleefd. Hoe het mij is vergaan en hoe ik de toekomst zie. Het is ook een verhaal over depressie en wat dat met een mens doet.

Maar het is niet alleen mijn verhaal. Ik hoop dat ik met dit boek ook een stem geef aan hen die niet worden gezien, niet worden gehoord en niet worden begrepen. Zowel voor hen die kampen met depressie als voor hen die onevenredig zwaar door de

coronamaatregelen zijn getroffen. Om het even of dat financieel, mentaal of fysiek is, maar waarbij de maatregelen voor veel van hen een intense trigger zijn gebleken. En die niet zelden voor heftige problemen zorgen die niet zomaar zijn opgelost bij het weer opengooien van de terrassen.

Ik heb geprobeerd de depressie, mijn boosheid, verdriet en teleurstelling niet teveel te laten prevaleren bij het schrijven van dit boek. Simpelweg omdat mijn felheid de lezer kan afschrikken of af kan laten doen als klaagzang: ik heb simpelweg de puf niet om tot in den treure uit te gaan leggen dat klagen iets anders is dan geen uitweg meer zien, met als gevolg het uiten van allerhande emoties die daarbij komen kijken.

Want met iets meer wederzijds begrip voor elkaar, zouden we als samenleving een stuk verder kunnen komen dan waar we nu staan, is mijn bescheiden mening.

Tjeerd Langstraat  
*Rotterdam, 17 maart 2021*

“Hoi Tjeerd, wat een enorme loser ben jij. Ik hoop dat het alleen nog maar meer bergafwaarts met je zal gaan. Groetjes, iemand die in deze coronatijd zijn schaapjes op het droge heeft.”

*Petra Huizinga, via Facebook Messenger*

# Proloog

Het moment dat ik wakker word, verlang ik direct weer naar het moment dat ik terug naar bed kan. En als ik 's avonds eindelijk weer in bed stap, hoop ik dat er geen nieuwe morgen komt.

De duisternis is fijn. Het wegzakken in een droom, zelfs al is het een nachtmerrie, laat mij ontsnappen uit de realiteit, even weg zijn van deze waanzinnige, ellendige wereld.

De nachten zijn eenzaam, donker en stil, maar dat is precies waar ik zo'n behoefte aan heb. De late uren zijn de momenten waarop niemand mij belt, mailt, appt, aanspreekt of op welke manier dan ook contact met me maakt en er geen social media is. Het zijn de uren waarin ik tot rust kom en het opgejaagde gevoel waar ik zo mee worstel voor even verdwijnt.

De nacht is een soort excuus om niet bereikbaar te hoeven zijn, daar waar je overdag geacht wordt altijd aan te staan, direct te reageren op je omgeving. Maar de nacht is er voor slaap, voor bezinning en voor reflectie. Ook voor goede voornemens, elke nacht een nieuwe 1 januari, want morgen ga je het allemaal anders doen, morgen is alles beter.

Tot de morgen daar weer is en je verzandt in de verwachtingen die anderen van je hebben en waar je ook die nieuwe dag weer aan gaat proberen te voldoen. Waar je in een keurslijf belandt waar je niet om gevraagd hebt en waar je poogt het beter te gaan doen, het tij te keren en die tegenwerkende krachten wilt trotseren. Tot frustratie en teleurstelling van vooral jezelf. Op weg naar de avond, op weg naar het moment dat je weer naar bed kunt.

Ik probeer elke avond in slaap te vallen met iets moois, een fijne gedachte of een gekoesterde wens. Zodat ik hopelijk over mooie dingen droom. Over hoe het leven was of zou kunnen zijn, hoe ik het zou willen ervaren.

Dat sturen van je dromen, heet lucide dromen. Je er bewust van zijn dat je droomt. Het moment dat je in een droom zit en plots beseft dat het een droom is, maar je wel in die droom blijft, is magisch. Ik heb een vaak terugkerende droom waarin ik kan vliegen.

Waarschijnlijk hebben de meeste mensen dit, ook als je vraagt wat ze graag zouden kunnen, het maakt niet uit wat. Dan krijg je meestal de antwoorden “ik wil kunnen vliegen” of “ik zou onzichtbaar willen zijn”. Maar in mijn dromen vlieg ik, niet als vogel, of als raar half-mens met vleugels, maar gewoon in mijn normale fysieke hoedanigheid.

Ik loop door de straten van een grote stad, het lijkt vaak op een Amerikaanse stad, zoals New York, met van die brandtrappen aan de gevels, stoom uit de putten, natte straten en veel auto's en getoeter, afgewisseld met veel lichtflitsen door de neonreclames en flikkerende reclameborden. En dan opeens verdwijnt de grond onder me, ik stijg op, ik zweef door de lucht en zie de mensen van boven. Soms kom ik zo hoog dat ik er kriebels van in mijn buik krijg, ik vlieg boven de daken uit, vlieg door de wolken, maar blijf altijd de grond zien, de stad onder mij, donker en druk.

Lucide dromers worden ook wel ‘droomreizigers’ genoemd. En ik heb ergens ooit eens gelezen dat alle mensen, alle gezichten die in je dromen voorkomen, mensen zijn die je bewust of onbewust in je leven bent tegengekomen, of hebt gezien. Je brein verzint dus geen personages, maar ze zijn allemaal echt. Fascinerend vind ik dat.



Ik vraag me dan ook af of mensen in vroeger tijden anders droomden. Toen er geen tv was, de steden een stuk kleiner waren en er veel minder prikkels waren door social media. Een keuterboertje op het platteland zag alleen zijn eigen gezin, wat mensen op de markt en *that's it*. Hij droomde een lokale soap, wij dromen wereldse musicals.

Ik hoop – en dat is misschien wat zweverig – dat ik door mijn wensen, mijn hoop en mijn dagdromen iets van die dromen kan visualiseren en werkelijkheid kan maken. Dat het beter wordt en dat ik het leven weer leuk ga vinden. Want dat is nu niet zo, terwijl ik in de basis het leven fantastisch vind. Er zijn zoveel fijne, mooie dingen te doen, te ervaren.

Ik hou van de natuur, de rust en de ruimte, kunst doet me wegdromen, goed eten en drinken laat me genieten, samenzijn met vrienden geeft me een gevoel van geborgenheid, van liefde, gepassioneerd de liefde bedrijven laat me wegzweven en brengt me in een roes die met niets te vergelijken valt. Ik omarm het leven, maar verafschuw het tegelijkertijd.

Ergens in de verte, in de diepte tussen droom en werkelijkheid, bewustzijn en onderbewustzijn, voel ik de zachte aanraking van iemand die me zachtjes over mijn wang aait. Een fluistering klinkt, een

subtiële aanraking die een lok van mijn gezicht lijkt weg te vegen. De zware schemer waaruit ik wil opklimmen naar het nu, maar die me steeds lijkt terug te trekken, werkt als een benauwende, onzichtbare hand die me optilt en met kracht weer terugwerpt op het matras waarin ik word verzwolgen.

Het gevoel van de aanrakingen ebt weg en ik word weer ondergedompeld in vage dromen. *Alice in Wonderland*-achtige taferelen worden afgewisseld met bizarre achtereenvolgende scènes die me met een zucht wakker doen schrikken om direct daarna weer op te gaan in een volgende droom.

Het lijken wel hallucinaties, een droom in een droom met een spiegel tegenover een spiegel waardoor ik tot in het oneindige spiegels zie en mijn evenbeeld steeds meer een schim van mezelf wordt.