

Columns

Gijs Jansen

Uitgegeven door: Gijs Jansen

Copyright © 2013, Gijs Jansen

Sommige rechten voorbehouden.

Op dit werk is de Creative Commons licentie CC-BY-NC-SA Versie 3.0 van toepassing . Men mag dit werk kopiëren, verspreiden, doorgeven, of afgeleide werken van maken, mits de naam van de oorspronkelijke auteurs wordt vermeld. Tevens mag het werk niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt. Indien de gebruiker het werk bewerkt, kan het daaruit ontstane werk uitsluitend krachtens dezelfde licentie als de onderhavige licentie of een gelijksoortige licentie worden verspreid. Onder geen beding worden de intellectuele eigendomsrechten en de morele rechten van de auteurs in het gedrang gebracht.

Voorwoord

In dit boekje vind je een aantal columns die ik de laatste jaren heb geschreven. Het pdf-bestand mag je gratis delen en zonder toestemming verspreiden, mits de naam van de auteur vermeld blijft en je er zelf niets aan verdient. Ik hoop dat je de columns met plezier zult lezen!

Taalterreur

Ik ben er klaar mee. Zo klaar dat ik het woord hier niet eens ga noemen. Ik doe gewoon niet meer mee. Iedere dag weer denken de media mijn humeur te mogen verpesten met dat oeverloze gezeik over 'broekriemen die moeten worden aangetrokken', 'donkere wolken die ons tegemoet komen drijven' en 'het aanbreken van onzekere tijden'. Los van of dat allemaal waar is, ben ik het spuugzat om me te laten lijden (geen typfout) door de taal van de sceptici en welvaartswellustelingen. Bij deze begin ik een roze revolutie tegen de onheilstaal die we de laatste jaren met z'n allen zijn gaan uitkramen.

Laten we aftrappen met een strenge censuurcampagne, waarbij voor het gebruik van dit woord een passende, meedogenloos harde straf wordt bedacht. We zouden mensen bijvoorbeeld verplicht naar een seminar van Emile Ratelband kunnen sturen (of is dat iets té meedogenloos?). Daarna gaan we het alleen nog maar over onze vrijetijdsbesteding hebben. Over de leuke dingen die we toch nog doen, ondanks deze minder leuke tijden. Bijkomend voordeel is dat er steeds meer mensen zijn met heel veel vrije tijd. Werk? Geld? Je hypotheek? Niet meer belangrijk. Hoeveel lol je hebt met andere dingen, dát willen we weten.

De vrolijkheid moet weer terug komen. De weersvoorspellers op het journaal moeten gewoon elke dag even heel kort vertellen dat het kutweer wordt zoals altijd, en daarna een mop tappen. Pauw en Witteman moeten tijdens de uitzending verplicht de oude glitterpakken van de Toppers gaan dragen. Alle

bankgebouwen worden roze geverfd, economen moeten verplicht aan de drugs en politici krijgen een lachquotum, waarbij de ondergrens voor Mark Rutte negenentwintig keer zo hoog wordt gelegd, dan is het voor hem ook nog enigszins een uitdaging.

Door steeds maar weer die negatieve taal te gebruiken worden economische problemen psychische problemen. Je zou bijna vergeten dat in Nederland niemand hoeft te verhongeren, en dat we alles al hebben, zelfs deze prachtige gratis krant. De media en de overheid zouden eens moeten stoppen met het schreeuwen van slecht nieuws over dingen die we niet kunnen veranderen, en dingen die we inmiddels al lang weten. Het gaat slecht met de economie. We snappen het. En nu je mond houden.

Duivels en Goden

Rocking Park, bij de ingang. Ik pak de kaartjes voor een onvergetelijke dag live muziek met het altijd briljante dEUS, de geweldenaren van Elbow en de besmettelijke nummers van Snow Patrol. Eén moment, tien seconden, even een vriend bellen. Die zit altijd bij de ingang op het gras, gratis te luisteren. Tien seconden lang steek ik de kaarten weg in mijn achterzak om de telefoon te kunnen hanteren.

Voicemail. Ik stop m'n telefoon weg en grijp naar m'n achterzak. Kaarten weg. Gerold. Ik ontsteek in woede, verdriet, achterdocht en kijk wild om me heen. Bij de uitgang blijkt de streepjescode van mijn kaartjes (die ik nog als bestand op mijn mobiel had) al door de ingang te zijn gebleeft. Twee dieven lopen nu schaterlachend op het festival, elkaar waarschijnlijk op de schouder slaand van de pret. Wat zullen die een lol hebben, en wat zou ik ervoor geven om hun ballen van hun lijf te mogen trekken, om er vervolgens de horlepiep op te dansen. We zijn beroofd. We mogen niet naar binnen. We druipen verdrietig af.

"Hebben jullie kaartjes nodig? Hier, wij hebben er twee over, alsjeblieft. Veel plezier!"

Twee mannen overhandigen ons twee kaartjes. We staan letterlijk aan de grond genageld en kunnen niets anders dan 'maar, maar, maar' uit onze open monden krijgen. Twee volslagen onbekenden geven ons kaarten à 75 euro. We vallen van de hel in de hemel, van ultieme haat in overweldigende liefde. Ik herpak me en bespring er één, terwijl ik mijn ega al een aanloop zie

nemen voor de ander. Hoeft allemaal niet, alleen genieten van de dag, meer vragen ze niet.

Beste jongens,

Mocht het toeval net zo lief zijn als jullie, dan zullen jullie dit zeker lezen. In dat geval wil ik dat jullie weten hoe ongelooflijk belangrijk jullie actie voor ons is geweest. Teleurgesteld raken in de mensheid leer je niet snel af, tenzij er iets radicaals gebeurt dat direct het tegendeel bewijst. Door jullie hebben wij niet alleen een heerlijke dag gehad, maar is ons beeld van mensen ook nog eens positiever geworden, juist op het moment dat iemand anders probeerde om het allemaal kapot te maken. Met die ene daad hebben jullie laten zien dat er hoop is voor alles en iedereen. We zijn jullie enorm dankbaar.

Toekomstmuziek (volksopstand Iran)

"De menigte vormt een cordon om ons te beschermen tegen de knokploegen." Ik kijk naar een reportage over het land waarin tweederde van de bevolking jonger dan 30 jaar is. Gelijk krijg ik dan het beeld van een enorme Dance Valley voor me, vol miljoenen pillenslikkende dansende zoenende zuipende rokende snuivende blowende wippende puberale hedonisten. Maar juist in dat land heerst het strengste regime dat de wereld kent. Onderdrukking in optima forma.

Mijn hart brak toen ik hoorde dat die jonge mensen zich dus bewust in elkaar laten slaan, zodat de journalisten hun verhaal kunnen vastleggen en wereldkundig kunnen maken. Dat je dus zo wanhopig bent dat je bereid bent om je te laten molesteren, uit liefde voor de democratie in je land. Ik hoop dat iedereen blijft twitteren en facebooken, en dat heel Iran de komende 10 miljoen jaar groen blijft kleuren.

Zodra de democratie een feit is, moeten we gelijk een mammoettanker met XTC sturen. Gratis. Dopen we de boot tot "Kost bij ons toch geen drol". Gooien we er wat cd'tjes met dance-muziek bij, een paar honderd duizend kratjes bier en honderd ton chips. *Mark my words*: Iran wordt het nieuwe Ibiza. Al in het vliegtuig zul je aan de wietlucht kunnen ruiken of Teheran nadert. Mensen in Turkije zullen gaan bellen of de muziek wat zachter kan. Tijdens vergaderingen van het parlement zal de voorzitter vragen of kamerleden hun coke buiten de zaal willen snuiven, omdat de leden elkaar anders niet meer kunnen verstaan.

De nieuwe president zal jong, hip en vrouw zijn. Het eerste dat ze zal zeggen is dat ze Obama op haar Hyves heeft toegevoegd. Obama zal op zijn beurt zeggen dat hij de nieuwe president *een super lekker wijf* vindt. Ze zullen gaan planepoolen (variant op carpoolen) in Air Force One, hun kinderen zullen bij elkaars ouders op vakantie gaan en ze zullen vergaderen tijdens concerten van U2 en Madonna.

De kerncentrales worden omgebouwd tot pretparken, universiteiten zullen floreren, medicijnen tegen kanker, Alzheimer en hart en vaatziekten zullen razendsnel ontwikkeld worden, en de wereld zal vol bewondering toekijken. Iran wordt alsnog toegelaten op het WK van 2010 omdat ze gewoon *zo ontzettend zwaar relaxed zijn*. De rust zal uitlopen omdat iedere Westering een biertje wil drinken met die coole gasten uit dat übervette Iran. Ze zullen de eerste ronde dik verliezen, maar blijven voor de feesten. Alle internationale evenementen zullen vanaf dan in Iran worden gehouden.

Dat Iran ooit net zo vrij mag zijn als wij. Dat deze column vertaald mag worden en iedereen in dat beloofde land mag bereiken. Dat die lieve, mooie mensen allemaal mogen weten hoezeer we met ze meeleven. Dat ze vrij mogen zijn op het moment dat jij dit leest.

Mannen

Gisteren is het mij voor de 7.351e keer gelukt om het kastdeurtje van de keuken open te laten staan. Mijn Godallemachtig Lekkere Lieverd keek me een seconde lang aan alsof ik een debiele inteelt-gorilla was. Ik zag hoe ze in gedachten vocht om een positieve draai te geven aan mijn Geweldige Gebrek Aan Manieren, en verdomd, het lukte haar om te lachen, de schat.

Ik herinner me nog als de dag van gisteren dat ze zei 'dat ik die kastdeurtjes er dan net zo goed uit zou kunnen halen', en dat ik dat werkelijk opvatte als een Slim Idee. Verfijndheid en souplesse zijn talenten die wij mannen nog niet echt onder de knie hebben (mijn inzending voor understatement of the year). En in plaats van dat vrouwen ons die tienduizend jaartjes evolutie extra gunnen om hen bij te halen, moeten we gepamperd en genurtured leren hoe we ons moeten gedragen. Hard werken dus.

Zo heb ik inmiddels geleerd dat er meer dan 6 kleuren bestaan. Mint, marine, perzik en appel blijken dus ook kleuren te zijn. Verschillende kleuren schijnen vervolgens ook nog eens wel en niet bij elkaar te passen. Heel trots kwam ik dus laatst met bruine broek, zwarte trui en blauwe sneakers aan bij mijn modepolitieagente. Fout, oh wat fout. Weer een gorilla-blik. De make-over: bruine broek, mint-blauw shirt,

bruine schoenen met mint-blauwe veters (en die dan? "Nee dat is marine-blauw sukkel!" Oh ok).

Wat ik nu schrijf is echt gebeurd en dus niet door mij verzonnen. Na mijn metamorfose kwamen er in 3 dagen VIER vrouwen op me af die me complimenteerden met mijn kleren, en dan vooral omdat ze het zo knap vonden dat een man op die manier over zijn kleren nadacht. De Metero-nachtmerrie. Je kan een leuk karakter hebben, een beest zijn in bed of goed zijn in het werk dat je doet, maar nee, kleuren bepalen of een vrouw al dan niet op je afstapt. Herman Finkers (held) zegt hierover: "Vrouwen hebben wel een logica, alleen die is niet te volgen".

Vrouwen letten op details die ons mannen vrijwel altijd ontgaan. Zo kocht zij voor mij een matje voor bij mijn wc. "Dan heb jij er ook een", zei ze. Ook? Ik wist helemaal niet dat zij een matje bij haar wc had! Was me nog nooit opgevallen.

Ze had een keer allerlei toestanden met haar haar laten doen waardoor het *totaal anders* was geworden. In de trein naar haar toe heb ik toen een half uur gerepeteerd dat ik wat van haar haar zou gaan zeggen, waarna ik het vergat, en het me vervolgens totaal niet opviel dat ze van knalrood naar donkerblond was gegaan. Bespaart u zichzelf een toegangskaartje Apenheul en kom gewoon eens gezellig een dagje bij mij langs.

Boeren wordt (zei het met mate) gelukkig nog wel gewaardeerd door de meeste vrouwen. Een goede harde boer op z'n tijd maakt de wereld een betere plek om in te wonen. Mannen houden erg van ontluuchtende activiteiten, om het maar eens even Heel Erg Netjes te zeggen. Eigenlijk zijn we maar vieze, stinkende, manierloze gnomen met vingers, bedenk ik me nu.

...

In dit spaarzame moment van zelf-reflexie besef ik dat vrouwen het eigenlijk maar zwaar te verduren hebben met ons. Het is dus wachten op een vibrator die ook kan luisteren. Dan zullen we overbodig zijn en nemen vrouwen definitief de macht op aarde over, en terecht. Over tienduizend jaar doen wij een nieuwe poging, beloofd!

De affaire stroopwafel

Met de trein reizen tijdens de spits is een rare vorm van masochisme: niemand wil het, en net als bij de files staat iedereen ervoor in de rij. Na wat geniepig duwen en trekken vind ik zowaar een zitplaats en plof ik met mijn krant en een pakje stroopwafels neer op een stoel. Tegenover mij zit een man van middelbare leeftijd, in pak, net, maar niet té net. Het is zo'n man aan wie oude vrouwtjes de weg durven te vragen. Blij en gerust kijk ik naar hem en knik. Dat wordt een fijne rit. Normaal word je omringd door puberende koptelefoons op voeten, die zo hard loeien dat het voelt alsof je op vijf dancefeesten tegelijk bent, *and not in a good way*. Niets van dit alles. Dit wordt zo'n reis waarvan boeddha zegt; zo hoort het.

Ik pak een stroopwafel en de man begint mij ineens heel raar aan te kijken. Hij kijkt haast boos, verwonderd, of misschien zelfs met afschuw. Vindt hij dat ik vies eet? Ik kijk terug met een vragende blik, hopen op een snel hernieuwde vriendschap. Sorry, stille vriend, ik zal niet meer smakken.

Maar nee, geen vrede. In plaats daarvan gaat de hand van de man naar mijn pakje stroopwafels. Mijn mond valt open terwijl de man een stroopwafel uit het pakje haalt en begint op te eten. Normaal gesproken ben ik iemand die dan gelijk als een baviaan bovenop de dader springt, om

hem vervolgens met een ploertendoder te bewerken tot hij huilend zijn excuses maakt. Nu deed ik niets. De situatie was zó bizar dat ik met stomheid was geslagen. Zó'n sympathieke man! Wat is er met de wereld aan de hand?

Ik besluit om nog een stroopwafel te pakken. De man volgt en doet hetzelfde. We kijken elkaar vragend aan en ik ben bang dat de man een schizofrene huurmoordenaar is. Mensen die zó normaal lijken, dat zijn vaak juist de grootste idioten. Misschien hoort hij stemmen, of zoekt hij een excuus om zijn pistool op mij leeg te kunnen schieten. Ik laat het er niet bij zitten en pak de laatste van de 5 stroopwafels. Ik win met 3-2. Dat zal 'm leren.

God bestaat kennelijk, want hij verlaat de trein bij de eerstvolgende halte. We kijken elkaar na en ik besef dat ik er goed vanaf ben gekomen. Doorgedraaide psychopaat, kosten: 2 stroopwafels. Ik pak opgelucht mijn krant en zie mijn eigen pakje stroopwafels, dat nog ongeopend onder de krant lag.

30 Worden

...is looprekroestend klote. Wat een kutleeftijd. Je bent oud genoeg om alles te weten, maar je snapt nergens iets van. Je barst van de plannen en ideeën, maar bent te jong om daar al de concrete vruchten van te kunnen plukken. Iedereen om je heen loopt giebelend de meest incontinente stoma-grappen te maken, rond 12 uur begin je te gapen en je lichaam begint al bij het 3^e biertje de horlepiep te dansen. Een paar jaar geleden moesten ze je om 6:15 in de ochtend na 300 bier van de bar afzagen. Nu ben je godverdomme na 3 laffe glaasjes al lam.

Je doet alles gedoseerd, omdat je hebt geleerd wat "verstandig" is. Mensen die 30 worden krijgen een gratis Frons voor hun verjaardag: een diepe, serieuze rimpel tussen de ogen, die verhalen begeleidt die gaan over hypotheken, files, verantwoord eten, carrières, samenwonen, trouwen, kinderen leggen en ouder wordende ouders. Wat een kutleeftijd.

30 Worden is een Moet-Mijlplaal. Je komt niet meer weg met plannen alleen: je moet eigenlijk al op weg zijn, want de klok begint steeds harder te tikken. De vrijblijvendheid wordt als een jong katje verzopen door de ernst van de tijd: als je nog steeds bij je moeder woont, nog steeds je opleiding niet hebt afgerond of nog steeds geen baan hebt, dan ben je op je 30^e ineens een Ontzettende Loser. Het is namelijk de bedoeling

dat je je leven zo gaat dichtmetselen dat je precies weet hoe het er over 15 jaar uit zal zien. Mensen handelen niet op basis van verlangen, maar op basis van angst. Sparen voor je pensioen, zorgen voor een vast contract zodat je je vaste lasten kunt betalen. Een dagje naar Madurodam, de Bijenkorf en dan voor het donker oprotten naar huis. Trivianten met twee andere stelletjes en praten over de voors en tegens van laminaat versus parket.

Haar dat uit je neus en oren begint te groeien, mensen die "meneer" tegen je zeggen en vrouwen die hun haar feministisch kort laten knippen. 3 Jaar en 15 kilo geleden waren ze nog knap, net als jij.

Lingo kijken, het woord raden en dan trots zijn. Center Parcs. Ikea. Levensverzekering. Ter land, ter zee en in de lucht. Een gedrocht van een praktische auto kopen. Minder vrienden. Geen orgie meer op je verjaardag, maar een op maat gesneden tutmutsenavondje tot 11:30. Kutkado's: een pijp, Extra Large Tena Lady's en ludieke kaarten. Leuk. Niemand die met je meedenkt en je een doorgeladen pistool kado doet.

Theo Maassen (held) zegt dat jonge meisjes hem vaak een ouwe viezerik vinden, en *dat hij zo graag een jonge viezerik had willen blijven*. Ik lach: ik kan nog lachen. Fuck de Frons, fuck de tijd, fuck de leeftijd en fuck iedereen die nu al zonodig wil settelen. Ik ben 30 en ik

heb werkelijk geen idee. Ik weet niets van de toekomst, kom net kijken qua liefde en heb 10 miljoen dromen waarvan ik er ooit een paar deels hoop te verwezenlijken. Ik ben 30 en sta aan de voet van het Volledige Onbekende.

Wat ben ik bang, en wat ben ik blij dat ik niet weet hoe mijn leven er over 15 jaar uit zal zien.

(J)AAP (over het programma 'De Gouden Kooi')

Geweldig dat we bijna 2 jaar lang gratis naar dat clubje geestelijk gehandycaptten mochten kijken. Een fantastisch programma dat ontluisterend duidelijk maakte hoe dicht we nog steeds bij de natuur staan, en hoezeer we dus nog steeds lijken op een gemiddelde chimpansee. Die analogie kwam zo schrijnend duidelijk naar voren dat ik sinds de finale weer dier mag zijn van mezelf. Waarom zou ik me nog langer inhouden? De grootste lul van de kudde ging er immers, geheel volgens de wetten van de natuur, lachend met de buit vandoor. Lomp zijn loont. Iedereen die me in de weg loopt trap ik sindsdien opzij, ik knijp in alle tietten die ik tegenkom en ik poep en plas waar en wanneer ik dat wil. Heerlijk, die onbevangenheid! Mijn vriendin is overigens minder enthousiast. Die trut moet gewoon eens een keer d'r rotsmoel houden.

Slimme (J)aap zal mij ongetwijfeld voor zijn geweest met deze analyse. Heeft hij zich bewust geprofileerd als de domme, vieze goedgezak? Ik denk het wel. Lang dacht ik dat hij een acteur was, want zo idioot kun je toch niet zijn...? Toen ik hem in zijn eigen kots zag rollen, dacht ik werkelijk even aan Bokito. John de Mol is ertoe in staat: Een team van deskundigen die in het geheim de aap kaalscheren, leren praten en dan linea recta de Gouden Kooi in.

Met name de ruzies waren fantastisch, vooral omdat de mannetjes meestal met hun koppen tegen elkaar

stonden te drukken. Precies zoals beesten met elkaar vechten.

De volgende keer vind ik dat er een voor- en nabeschouwing moet komen met Midas Dekkers en Martin Gaus als deskundigen. Een grondige analyse van het gedrag binnen de kudde lijkt mij enorm interessant. Midas zal dan in dit geval vertellen dat het heel normaal is dat bonobomannetje Huub zijn piemeltje in de strontzatte tochtige kont van Amanda stak, en dat de reactie van alfamannetje Brian hem nog meeviel. Dat het loopse teefje Claire uiteindelijk toch met (SOA op wielen) Huub trouwde, zal de briljante Midas verklaren aan de hand van een boeiend verhaal over parende varkens, waarbij de paringsdans niet vies genoeg kan zijn. Vies is lekker.

Martin Gaus zal zeggen dat veel dieren zichzelf insmeren met hun eigen uitwerpselen omdat dit helpt tegen allerlei vormen van eczeem en de vorming van wratten. Afvallers kunnen de boom in en krijgen een jaar lang gratis bananen. De winnaar mag een jaar lang onbestraft paren met alles dat een hartslag heeft.

Ronald Giphardt (held) schreef ooit dat sommige mensen zich gewoon ontzettend chympantiek kunnen gedragen. Als televisie een afspiegeling is van de maatschappij, dan is de Gouden Kooi de lachspiegel van de evolutie. Laten we vooral niet denken dat de normen en waarden die we hanteren echt van ons zijn. Niets dierlijks is ons mensen vreemd.

Dagje Jeugdzorg

“Als ik jou de volgende keer zie trek ik je kop eraf en krab ik je ogen eruit. En die lelijke pisllek die me nu met z’n stomme open bek zit aan te kijken moet ook opzouten, begrepen?”

Die lelijke pisllek was ik dus. Ik mocht een dagje meelopen met de zo vreselijk bekritiseerde garde der Jeugdhulpverleners en stond inderdaad al binnen 3 minuten met open mond te luisteren naar de emmers met bagger die over de hulpverlener in kwestie werden uitgestort. Een moeder die haar kind 2 hoog van het balkon had geflikkerd snapt niet dat dit een reden is voor Bureau Jeugdzorg om een OTS (Onder Toezicht Stelling) in te voeren. Het kind wilde namelijk niet eten en vroeg er dus om, en een pak rammel had eerder al niet geholpen. Bovendien wist de moeder dat het kind veilig in de struiken zou landen, dus het was pure bangmakerij. Een stukje moderne opvoeding dus; een corrigerende tik, meer was het niet.

En al die kut-hulpverleners begrepen daar dus helemaal geen flikker van. Dat de moeder haar kroost juist beschermdde tegen de agressieve vader, door hem in het bijzijn van de kinderen drugs te laten gebruiken. Op die manier voorkwam ze dat hij agressief werd en de kinderen als hardblok zou gebruiken. Eigenlijk was er dus geen enkel probleem. “Sowieso zijn alle hulpverleners bij Bureau Jeugdzorg onbetrouwbare kutmensen. Ze denken te weten wat er in een gezin speelt, terwijl ze nooit langskomen. Jij hoort dan één klein lullig dingetje, zoals dat de vader in een

trainingskamp heeft gezeten van de Taliban, en daar baseren jullie dan je complete oordeel op. Echt, en dat je zo rustig zit te knikken ook nog. Stomme arrogante trut.”

Ik zie hoe de hulpverlener blijft luisteren, en hoe ze vervolgens in alle rust benoemt dat ze begrijpt dat moeder overstuur is. Het gaat immers wel om haar kind, en dat laat je je niet zomaar afpakken! Natuurlijk word je dan boos en wanhopig, en zeg je heftige dingen. De hulpverlener reageert met oprechte empathie, Jezus Christus het is nog echt oprecht ook.

De moeder kalmeert wat en zegt dat ze op zich wel wil meewerken, als Jeugdzorg maar met z'n poten van haar kinderen afblijft. Het gesprek wordt zowaar constructief, en er worden duidelijke afspraken gemaakt.

Ik kijk naar de hulpverlener alsof ik voor het eerst een pratende engel zie. Daar waar ik in gedachten al honderd keer had teruggescholden en al duizend keer was weggelopen, daar bleef zij zitten. “Waarom in Godsvredestifusnaam?”

Ze lacht, want van haar mag ik kennelijk schelden, wat haar overigens plotklaps dubbel zo aantrekkelijk maakt, maar dit terzijde. “Die kinderen hebben helemaal niemand. Als ik niet opkom voor de belangen van dat kind, dan laat ik dat kind in de steek. Ik verdraag die scheldpartijen omdat ik die kinderen wil helpen die anders aan hun lot zouden worden overgelaten. Omdat de ouders vaak agressief zijn en niet geholpen willen worden, is het heel moeilijk om toch iets voor dat kind

te betekenen. Maar als wij niets doen, dan heeft dat kind geen eerlijke kans op een gelukkig leven.”

Voor de tweede keer die dag valt mijn bek open, niet echt aantrekkelijk t.o.v. iemand met wie je eigenlijk nog wel een paar miljoen minuten zou willen praten. Ze pikt het gelukkig, maar ze is gelukkig ook wel wat gewend. Ze doet het werk waarin je het nooit goed kan doen, waarin de werkdruk gelijk staat aan twee fulltime banen, waarin iedereen over je heen valt en je normaal moet reageren op de volslagen debiele en antisociale manier waarop mensen hun kinderen durven op te voeden. Dit alles uit pure liefde voor dat kleine mensje dat door iedereen in de hoek wordt geschopt.

De hulpverleners van Bureau Jeugdzorg vormen een warme deken voor die kinderen die de hulp het hardst nodig hebben, terwijl de armpjes nog te kort zijn om die hulp zelf te komen halen. De hulpverleners worden van alle kanten verguisd, en toch blijven ze die dekens uitdelen, omdat ze willen spreken namens het kind, wiens stem nog niet serieus genoeg wordt genomen. Iedere gezinsvoogd moet met terugwerkende kracht 14 lintjes krijgen en iedere dag van de week helemaal sufgeknuffeld worden. Wie dat moet gaan doen? Ik begin alvast.

Idolen

Ik kon niet slapen. Hebben ze me tóch weer geraakt. Ik dacht dat ik af was van dat nederige gevoel, van die vervelende puberale spanning voor, tijdens en vooral na alles wat er gebeurde. Ik hoopte zo dat ik de moed had om *gewoon even een babbeltje met ze te maken*, en om ze *heel terloops* nog even te vertellen dat ze mijn gevoelsleven totaal hebben ontleed en veranderd. Dat ik blijer ben daardoor, gelukkiger nog dan op het moment dat ik hoorde dat de Toppers de finale van het Eurovisie Mongoloïde Potenbal niet hadden gehaald, nee echt ik zweer het, *dit gaat nog dieper dan dat*.

Ik voelde me zo'n ontzettende onderdanige overgevoelige theatrale pseudo-psychotische kut-groepie. Want het zijn toch eigenlijk *hele gewone jongens*? Waarom dan toch die naar pathologie neigende verering, die stelselmatige gedetailleerde bewondering van mensen die *ook gewoon naar de wc gaan...?*

Waarom legde ik mijn speciaal gekochte *waterproof stift* al een week van tevoren klaar op mijn bureau? Waarom checkte ik tot 48 keer toe de kaartjes, en waarom had ik de dvd al in huis voor vlak na de voorstelling? Waarom schieten er op dit moment nog 100 dingen door m'n hoofd die ik eigenlijk tegen ze had willen zeggen? Ken ik die mensen?

Nee, ik ken ze niet. Vandaar ook dat ik droom dat ik zelf ooit bekend word, alleen maar om deel uit te

kunnen maken van dezelfde *incrowd* als hen. Biertje drinken in de kroeg, en dan praten over zwerven, reizen, vluchten, dwalen en *alleen maar zij*. Hoe ze alles is en hoe ik zo graag die man ben die maakt dat ik me voel. En ik weet zeker dat dat dan tegenvalt. Ongetwijfeld ontdek ik dan dat ze meer dan leuk veel zuipen, dat ze vreemdgaan, saai zijn of eenzijdig. Dat ze het zelf ook niet weten en heimelijk hopen dat ik het anders ga doen. De illusie voorkomt de desillusie en dus moet ik die grote, lege ruimte juist koesteren.

Het ging ook eigenlijk best heel goed. Ik ken de artiestenuitgang van die schouwburg en weet dat ze vrij snel na de voorstelling daar staan te roken. Toen ik kwam aanlopen stond HIJ er al. Hij van 'Lopen tot de zon komt', het mooiste nummer ooit (ja OOIT ja, als je dat niet vindt moet je je bek houden). Hij die zo groot is maar zo klein lijkt omdat hij altijd achter de piano zit, hij die zo introvert maar 1 op 1 zo verschrikkelijk sympathiek is, en de meest uitgesprokene vertaler is van mijn gevoelens. Ik blijf rustig en maak een paar correcte observaties (jullie zijn terug, van niet of nooit weggeweest weliswaar, maar jesus wat zijn jullie terug, en met wat voor diepgang!), alsof het niets is. Ik geef hem een boek van mij met een citaat uit hun repertoire. "Wauw man, wat gaaf! Dat zal Thomas leuk vinden. Wacht, ik ga hem halen!" Paul de Munnik vliegt weg en haalt DE MAN op, die man van 'Vandaag ben ik gaan lopen' en van 'Als je bij me weggaat'. Ik vraag hem of hij de nieuwe cd van Bob Dylan al gehoord heeft (ingestudeerd uiteraard), en of het leuk was in New York. ZE signeren vervolgens mijn gitaar, waarna ik gichelend weggagel en toe ben aan Heel Veel

SpeciaalBier.

Mensen die vertalen wat je zelf niet snapt zijn natuurlijk snel het slachtoffer van buitensporige bewondering. Toch snap ik mezelf niet. Waarom niet gewoon dat gedeelte van jezelf dat zij aanraken koesteren? Waarom die onzekerheid? Misschien staan Acda & de Munnik wel symbool voor mijn persoonlijke strijd, mijn eigen twijfels, mijn gebrek aan zelfkennis en mijn onbezonnen hunkering naar liefde. En dus zoek ik in hun de antwoorden die ik zelf niet heb. Jammer dat ze het waarschijnlijk zelf ook niet zullen weten...

“Bodemmonsters”

De t.v. kijkt de laatste tijd veel te vaak naar mij. Hierdoor krijg ik veel te vaak ongewenst virtueel bezoek van de meest vreselijke mensen. Ik weet heel erg zeker dat ik hier helemaal niet goed mee om kan gaan. Dit weet ik door de intrusies over Hele Vreselijke Dingen die ik erbij fantaseer als de t.v. weer eens iets te lang naar me lacht.

Als ik niet zou schrijven, als ik niet zo achterlijk debiel veel zou sporten en als ik af en toe niet 'zomaar' iets stuk zou maken, dan had ik gegarandeerd in het Pieter Baan Centrum gezeten. Diagnose: Anti-sociale Persoonlijkeitsstoornis met sterke opeenvolgende episodes van narcistisch-psychotische dwang-agressie. Bijzonder Boos ben ik dus heel erg vaak, op verschillende publieke figuren, te beginnen met...

Jordy. Sinds Jordy aan de 53Macht is, voelt verliefdheid als een toverbal die blijft hangen in je keel. Mijn t.v. liet mij laatst verplicht 10 minuten kijken naar die opgevoerde moederkoek. Ik zag het operant geconditioneerde wuiven met zijn arm, het slim knipogen naar de camera en ik hoorde ook nog eens het een en ander. Sinds Jordy blijkt te bestaan is mijn beeld van de *hele wereld* negatiever geworden. Het Obama-effect is door Jordy zorgvuldig om zeep geholpen. Geplugd door een ongetwijfeld smaakloze moraalvreemde uit zijn bek stinkende platenbaas wordt de masse gedwongen zich Standaard te Ergeren aan een Heel, Heel Vervelend Ventje.

Mijn collega mag het nummer graag 's ochtends voor mij zingen. Als grapje, om me te pesten, de stomme trut. Sommige dingen zijn geen humor. Sommige liedjes zing je niet. Sommige mensen die zingen moeten wettelijk verplicht worden om hun bek te houden.

Mijn t.v. kijkt me grijnzend aan en voor het eerst in tijden snak ik naar reclame. Lekker lenen. Een Volslagen Correct en dus Volledig Uitgeneukt Gezin komt een stationswagentje ophalen bij de dealer. Lenen is voordelig, zo blijkt. Vergelijkbaar met een goedkopere stroomleverancier. Nooit zie je een tandenloze meurende tokki-moeder met 6 kinderen roepen: "Moej's kieke Jan, je krijg een auto als je geld leent! En het geld is nog hartstikke goedkoop ook zegt da wijf."

Dan komt Coen, de beveiliging van de Super de Boer voorbij, met zijn iets te sterke imitatie van Telsell met plastic bakjes ("Gratis Coen, de baksjes zijn gratis"). Hebben dat soort mensen relaties, vraag ik me dan af. En kan de vriendin van Coen haar vriend nog recht in het gezicht aankijken als ze sex met hem heeft? Of fantaseert ze er heimelijk het gezicht van Mental Theo overheen?

Die laatste heeft een radioprogramma. Zelden moet ik van de radio naar de radio luisteren, maar gisteren was het weer eens zover. Theo (vroeger onderdeel van het puberende duo met Charly Lownoise) vertelt heel trots dat hij voor zijn verjaardag van zijn vrienden zes vrouwen heeft gevraagd om sex mee te hebben. Heel

chympantiek voegt hij er aan toe 'dat hij tenminste zo eerlijk is dat hij ervoor uitkomt dat hij zo is'. Op de radio verkondigen dat je een hoerenloper bent, als statement van een sterk karakter. Dat je niveau dus kennelijk zo gedaald is dat je je aan niemand meer kunt optrekken, waardoor je als laatste redmiddel je chronische gebrek aan eigenwaarde gaat camoufleren met het lapmiddel Onverschilligheid.

Dit land zit al jaren in een psychische recessie en ik denk steeds dat ik de bodem zie. Maar steeds weer weten radio en televisie mij te verrassen. Ik moet zo weer kijken, de t.v. roept me al. Ik ben heel benieuwd.

"Big SPender"

Ik leerde hem kennen tijdens het tweede jaar van mijn studie. Ik was volledig geïndoctrineerd door het populisme van Rogers en Beck, en ademde, at, dronk en poepte in die tijd Unconditional Positive Regard en Alternatieve Rationele Gedachten. Toen kwam die Grote Grijs Professor aanzetten, met een vurig betoog dat indruisde tegen alles wat ik was gaan geloven. Ik nam me voor om die rotzak dezelfde dag nog met intellectuele munt terug te betalen.

Dat was een beetje dom van mij. Tot op de dag van vandaag ben ik echter blij dat ik die discussie toen op alle punten schandalig heb verloren. De lelijke cognitivistische rups mocht een behaviouristische vlinder worden, illusies van vrije wil en controle mochten worden vergeten, en Geweldige Gesprekken met mijn nieuwe mentor deden mij geloven dat ik nooit anders was geweest, en dat ik precies wilde worden zoals hij.

Inmiddels heeft de man de status van Godfather bereikt. Marlon Brando is een absoluut mietje vergeleken met HDM (schuilnaam High Definition Mentor). Anders dan anderen mag deze man eigenlijk niet met pensioen gaan, en toch is dit zijn laatste jaar. De man die als enig het lef heeft gehad om het geplaagde gedachtengoed van Skinner levend te houden, zou eigenlijk nog wel wat langer willen bloeien. Oude wijn vraagt om stevige kruiken, en ik hoop ooit zo'n kruik te mogen zijn.

Hij is de belichaming van de theorie die hij zelf aanhangt. Jarenlang heeft hij geprobeerd zijn gewicht op pijl te houden, en jarenlang zie je de gelijkmatige stijging in gewicht die ons vroeg of laat allemaal te grazen neemt. En hoe koppig hij ook is; nu zijn pensioen nadert, blijkt ineens dat zelfs bij hem de vlag van zelfcontrole niet langer opgaat.

Deze idealist, deze SP-er, die altijd een Prius reed, die gaat nu ineens helemaal los. Na 40 jaar in het keurslijf van linkse idealen te hebben gezeten, vindt HDM dat het nu wel tijd mag zijn voor een lolletje. En ineens gaan alle sluizen open. Ik had nooit gedacht dat ik bij het kopen van mijn nieuwe, ultrakapitalistische muurgrote platte tv *van hem* koopadvies zou krijgen, maar dat is echt gebeurd. Hij golft, koopt een benzineslurper en geniet van zijn vrijheid. De man die grafieken van totaal uit de hand lopend energieverbruik van de mens op zijn kamer heeft hangen, valt nu ten prooi aan de kracht van de context. Met zijn vrouw speelt hij Lara Croft op de Playstation II, tot hij helemaal gestoord wordt omdat hij tot midden in de nacht het laatste level maar niet doorkomt. Zelfs hij geeft dus uiteindelijk toe. Het ultieme bewijs van het feit dat gedrag uiteindelijk door je omgeving wordt bepaald wordt geleverd door de Goerroe Himself.

Want niemand heeft hem ooit beloond. Een professor met een Prius, ja leuk, maarja, hij heeft toch geld zat, dus hij kan lekker idealistisch doen. Het grote nadeel voor de SP is dat de idealen het uiteindelijk afleggen tegen het systeem. Alsof HDM niet alleen heeft gespaard voor zijn pensioen, maar ook voor de

rechtvaardiging van overgave aan alles waar hij het eigenlijk helemaal niet mee eens is. Gelukkig geniet hij, en beseft hij dat ieder jaar reservetijd goud waard is. Veel rijker dan dat kun je niet worden.

Het pedo-dilemma

Als hulpverlener moet je empathie tonen, *en* je eigen emoties zoveel mogelijk thuis laten. Je moet betrokken zijn, *en* objectief. De dunne lijn tussen afstand en nabijheid is niet altijd zichtbaar, zeker als persoonlijke emoties overheersen. De meest betrokken therapeuten zijn daardoor het meest kwetsbaar, terwijl de sterkste therapeuten vaak als afstandelijk en kil bestempeld worden. "Moeilijk vak hoor", zegt mijn moeder droog. En daarmee heeft ze eigenlijk alles gezegd.

Ik wil Benno L. begrijpen, zonder dat ik verval in die persoonlijke emoties, en dus zonder dat ik van de L gelijk een Lul maak. Zodra ik hoor wat een pedofiel gedaan heeft schiet ik namelijk gelijk in de preventieve castratie-modus. Met reactieve passieve agressie probeer ik dan de illusie van rechtvaardigheid nieuw leven in te blazen. Ik word dan boos en ga druk lopen roepen dat alle pedofielen alleen nog testikel-loos door het leven mogen gaan, met in hun kielzog een vrachtwagentje of zeven aan verplichte anti-testosteron-medicatie. Nog voordat ik nuchter probeer te begrijpen wat de man bezielde heeft word ik alweer boos en zie ik dat er rechts boven mij een vakje met *Ongeschikt* wit wordt ingekleurd.

Een gevoelig onderwerp dus, vooral omdat de vrijheid van *iedereen* ter discussie staat. Want ook de veroordeelden hebben recht op een tweede kans. Veroordeelde pedofielen moeten dus de kans krijgen om zich te rehabiliteren, want als je iedereen na het eerste vergrijp opsluit of afschrijft, dan ben je geen

haar beter dan Hitler. En dus krijgen mensen die aantonen dat ze van hun fouten geleerd hebben de kans om die fouten niet nog een keer te maken. Dit idee is te mooi om los te laten.

Tegelijkertijd steken de statistieken ons venijnig in de rug. Minimaal 70% van de vrijgelaten pedofielen recidiveert. Mooi woord wel, recidiveren. Chique. Feitelijk betekent dit woord in dit geval: *het compleet ruïneren van een leven, en de levens van de ouders om dat leven heen*. Psychische moord dus. Voor altijd verminkt, ongelukkig, depressief, bang, enzovoort. Nooit een normale relatie, schuldgevoel, schaamte, automutilatie, kortom; de hel op aarde. Pedofielen maken zoveel kapot dat je je af kunt vragen of ze een tweede kans verdienen. Weegt het recht op rehabilitatie van de 30% die zijn handen thuis laat op tegen de ellende die de overige 70% alsnog veroorzaakt? Mijn hoofd zegt dat dat moet, mijn hart zegt dat het niet mag.

Echte Liefde

Ik ken een jongen die eigenlijk alles had wat je je kunt bedenken: geweldige carrière, een lekker wijf, en een leuk sociaal leven. Alles lachte hem toe, en hij vertelde mij vaak hoe dankbaar hij was voor al dat geluk. Tegelijkertijd was hij op een bepaald punt een beetje bang dat het alleen nog maar slechter kon gaan. Zo zie je maar dat we met onze gedachten zelfs van een ideale situatie nog een rampscenario kunnen maken.

Maar hij genoot hoor, vergis je niet. En toen ineens liep zijn relatie op de klippen. Zomaar, om iets schijnbaar onbeduidends. En ineens stortte zijn hele leven als een kaartenhuis in elkaar. Hij kwam erachter hoeveel van zijn geluk gekleurd werd door haar; hoe zelfs de kleur en geur van alles buiten haar om grijs werd. Ineens was hij op zaterdagavond alleen thuis, en kwamen de muren met haar foto's op hem af. Omdat hij haar had verloren, had hij ook een gedeelte van zichzelf verloren.

Als vriend kun je dan bijzonder weinig doen. De eerste week besprong ik hem zowat, en zorgde ik er vooral voor dat hij niet teveel alleen was. Maar ik merkte dat zo'n hulpactie vervaagt, en dat je na anderhalve week 'het gewone leven weer oppakt'. Niet beseffende dat het drama voor hem toen pas echt begon.

Hij belde me in tranen op en zei *dat hij er gewoon geen zak meer aan vond*. Hij deed wat hij moest doen: werken, sporten, en regelmatig met de kop in de wind. Maar alles was donker geworden in zijn hoofd. De liefde kan zoveel dingen oplichten, dat het gebrek eraan alles

doet vervagen. "Alle gewone dingen waren geweldig dankzij haar, en alle geweldige dingen zijn gewoon doordat ik ze niet meer met haar kan delen". Ik denk dat hij het probleem hiermee perfect heeft samengevat. Eenzaamheid in de liefde kan niet door vrienden worden gecompenseerd. Ik wil hem niet afleiden van zijn verdriet. Een echte vriend gunt de ander zijn eenzaamheid. Het is de keerzijde van de medaille; en de noodzakelijke erkenning die de liefde verdient. Echte liefde doet pijn. Na het feest komt de afwas.

Het is eigenlijk volkomen kut dat mensen niet gewoon voor altijd gelukkig samen kunnen zijn. Waarom al dat getrut met al dan niet verenigbare voorkeuren. Waarom niet gewoon liefhebben tot je er dood bij neervalt?

Volgens mijn vriend was zij de spiegel van zijn eigen ziel, en kan hij zichzelf niet meer zien, nu hij haar niet meer ziet. Opmerkelijk vond ik dat hij vooral repte over wat hij haar allemaal gunt. Misschien is echte liefde wel: bereid zijn om jezelf aan iemand weg te geven, zelfs als dit betekent dat je niet bij diegene kunt zijn. Je hart desnoods in de kluis leggen. Voor haar. Niet bij haar zijn omdat je wilt dat ze alles krijgt waar ze van droomt.

"Goois Geluk"

"Het toezicht heeft gefaald." Ik kijk in de droge ogen van een toekomstige ex-cliënt waar ik op audiëntie ben. Hij wil mij uitleggen waarom hij zijn bonus van 1.2 miljoen euro zonder blikken of blozen heeft geaccepteerd. Hij draagt zijn trouwring om zijn middelvinger, en neukt regelmatig buiten de deur, zo geeft hij toe. Maar de stress van de laatste tijd geldt als een vruchtbaar excuus. Zijn vrouw zal het jeuken (nu figuurlijk, over een tijdje letterlijk), zolang de creditcard maar blijft. Hollands glorie in een villawijk in 't Gooi.

Normaal doe ik nooit van dit soort schnabbels, maar in deze tijd kun je niet hebberig genoeg zijn. Mijn cliënt vroeg speciaal naar mij en wilde *closure*. Hij was bereid mij een schandalig bedrag te betalen. Luisteren voor een rug per uur voelt een beetje als vreemdgaan; lekker, maar ergens voel je dat het bullshit is wat je doet. Mijn cliënt zit al binnen 10 minuten ongevraagd te snotteren van verdriet. Ik haat huilende mensen en pleit normaal altijd voor de harde lijn van dwangmatig positief denken. Mijn cliënt was mij voor met die strategie. Hij leeft op als ik hem vertel dat hij z'n bek moet houden, en dat hij zijn graai-, golf- en hockey-imago juist moet koesteren. Blijkt dat ik hem per ongeluk *helemaal heb doorgrond*. Heerlijk, die self-fullfilling prophecy van de upper-class hulpzoekers.

Want dat bleek te zijn wat hij zijn hele leven had gedaan: de buitenkant blinkend houden. Rijk is blij. Het leven opleuken door veel te neuken, nog meer te zuipen en door concurrenten hard en medogenloos te

naaien. Onderdeel van dit leven was het structureel ontkennen van de feiten, waardoor de feiten je uiteindelijk inhalen. Ergens wist hij dat de situatie onhoudbaar was, maar hij vulde zijn zakken, en een slecht geweten kun je afkopen met ontkenning. Die geweldige VVD-instelling zorgt al decennia voor een Lang en Gelukkig Leven, zolang je je rotte binnenkant daarmee maar kunt ontkennen.

Meneer heeft *catering* laten aanrukken om mijn luisterende mond te voeden. Ik heb dat ooit gezien bij dat programma 'Echte Gooise hoe.. meisjes', maar nam aan dat het bedoeld was als grap. Maar niets blijkt gek genoeg te zijn voor *zijn goerroe*. Mijn God, wat wil die man zijn schuldgevoel graag afkopen. Ik trap die open deur in en weer vloeien de tranen rijkelijk, alsof hij nog niet rijk genoeg is. Het gevoel van overdracht is daar, de tegenoverdracht onvermijdelijk.

"Slappe zak! Je zit hier in je villakrottewijk zielig te zijn, terwijl WIJ jou juist van de ondergang gered hebben! WIJ hebben namelijk eigenlijk een tifushekel aan al die kutbankiers, moet je weten. WIJ zijn jarenlang genaaid, en nu blijkt dat jullie de boel jarenlang willens en wetens hebben opgelicht, klagen jullie over *een gebrek aan toezicht*. Je bent toch godverdomme geen klein kind meer lul!" Ik wacht even en neem een kaviaarbultrugonzintoastje en spoel het weg met bronwater uit het hooggebergte van Nieuw Zeeland.

"Nog zeiken ook, dat niemand je heeft tegengehouden. Als niemand er wat van zegt mag jatten dus wel. Ben je gelukkig? Nou?"

Mijn cliënt is lijkbleek en zegt zachtjes: 'Ja, als ik heel eerlijk ben wel'.

Want eigenlijk interesseert het hem helemaal niets hoe anderen over hem denken. Hij weet dat z'n wijf meer ligt dan loopt, maar dat openlijke hoereren heeft ze van hem geleerd en is juist een uiting van die extreme excessen waar hij zo van houdt. Eigenlijk ligt hij 's nachts in bed stiekem te giechelen over al het geld dat hij bij elkaar gegraaid heeft, en eigenlijk denkt hij nooit na over het leed van andere mensen. Eigenlijk interesseert het hem allemaal geen flikker.

De kleur schiet terug in zijn gezicht en hij begint voldaan te lachen. "Je bent de beste psycholoog op aarde!", roept hij enthousiast. Zichzelf genezen verklarend begeleidt hij mij naar de uitgang van zijn kapitale villa. Ik loop door het Gore Gooi en bekijk het gouden horloge dat ik snel nog even van het dressoir gejat heb. "Had'ie beter toezicht op moeten houden", mompel ik zacht.

Nemen door te geven

Een cliënt van mij was ernstig depressief en kwam nauwelijks nog haar bed uit. Ze had tijdelijk geen werk, geen relatie, weinig vrienden, en met de aanhoudende kou was zelfs een korte wandeling al bijna niet meer te doen. Als therapeut is het moeilijk om iemand perspectief te bieden als iemand dat perspectief echt niet kan zien. Eigenlijk was ze er gewoon een beetje klaar mee.

Tot ze toevallig een keer 50 cent gaf aan een muzikant, die buiten bij de supermarkt stond te spelen. De muzikant reageerde door direct over te stappen op een nummer uit Schindler's List. Alsof de violist het verdriet van mijn cliënt aanvoelde. Ze heeft daar toen vreselijk staan huilen. Mensen vroegen massaal of het wel goed met haar ging. Zelfs de voetbalplaatjeskinderengestapo stopte even met het schreeuwen om stickers. Of het wel goed met haar ging. Ze antwoordde dat ze voor het eerst in tijden weer iets voelde, en dat de tranen dus juist een welkome afwisseling waren.

Ze gaf, ze maakte contact, en kreeg direct iets terug. Ze vertelde me dat ze toen besepte dat ze al die tijd actief passief was geweest; ze nam bewust niet deel aan het leven, en dacht vervolgens dat het leven haar niet wilde hebben. Maar feitelijk was het precies andersom.

Ze begon met het geven van donaties aan goede doelen. Ze bracht haar oude kleren weg, en gaf de violist elke dag een muntje, als symbool voor haar

eigen verlangen om contact te maken met het leven. Ze hielp een oud vrouwtje met haar boodschappen, gaf complimenten voor de goede service in een restaurant, en schakelde net een tandje vriendelijker naar haar vrienden toe.

En toen merkte ze dat ze zichzelf ook meer ging gunnen. Haar gedrag naar anderen toe werd een voorbeeld voor de relatie die ze eigenlijk met zichzelf wilde cultiveren. De zelfhaat verdween doordat ze durfde weg te geven waar ze zelf zo naar verlangde. En ineens werd het minder koud.

2 idioten

"Was gisteren dan gewoon op tijd naar bed gegaan sukkel", probeert m'n lever me duidelijk te maken. M'n hoofd is het ermee eens en voor ik het weet zit ik midden in mijn maandagochtend-psychose. Nou o.k., middag-psychose dan. Ik bied mijn hoofd koffie en sigaretten aan en gebaar mijn lever zijn bedwelmde muil te houden. Opgelost.

En dan kom ik hem tegen, in het wild hier op de universiteit. We praten wat en blijken veel gemeen te hebben. Allebei gek op reizen, gek van de liefde en allebei rijp voor het gesticht. Voor een verdere verdieping van deze potentiële vriendschap spraken we wat af in mijn kamer/ gelegenheidscafé.

Het was niet het bier of de sigaretten wat ons die avond benevelde. We spraken over zwerven, reizen, vluchten en dwalen. Ik was blij omdat ik mocht vaststellen dat ik niet de enige gestoorde gek op deze planeet was, en aan zijn manische blik te zien deelde hij die gedachte. Eindelijk kon ik alles dat ik voor mijn gezonde vrienden altijd argwanend achterhield kwijt. Mijn onbezonnen hunkering naar liefde, mijn diepgewortelde frustratie over diezelfde liefde en de DSM-classificaties die daar rijkelijk uit voortvloeiden; eindelijk eindelijk iemand die me begreep.

Hij was er ook zo een die flipte toen hij iets te vaak naar het nieuws had gekeken. Hij was toen net als ik gaan reizen. Alleen en alleen maar om weg te zijn van

alles. Hij begreep ook niets van het leven en hij vond iedereen ook zo raar.

Ik vertelde hem over mijn afschuw van de burgerlijkheid en dat ik liever doodga dan dat ik trouw en kinderen krijg. Dat ik verdwaaal in dromen over een wereld waar mensen elkaar groeten op straat. Dat ik weg wil uit dit kloteland dat alleen nog maar geregeerd wordt door SMS en argwaan. maar dat ook ik werd opgeslokt door het kapitalisme en de graaicultuur.

Terwijl we zo op ons gemak scholden op alles dat in onze ogen slecht was, beseften we dat we zelf de grootste hypocrieten waren van allemaal. Want met onze grote smoel over wat er allemaal niet deugde constateerden we dat we zelf net zo passief waren als de samenleving die we verguisden. Want ook ik mijd zwervers en ook hij doet of hij schijt heeft aan alles.

We keken elkaar vragend aan, maar geen van ons beiden wist hoe we ooit zo stom hadden kunnen zijn.

In een wanhoopspoging hebben we toen besloten dat we ons anders zouden gaan gedragen. Dat begon met kleine dingetjes; onbekende mensen op straat vriendelijk groeten, een bloemetje voor de vrouwen van de catering, een kop koffie voor een zwerver en een vriendelijk gesprek met iemand waar we eigenlijk een hekel aan hadden. We merkten dat, ongeacht het resultaat, een groot gedeelte van de onrust die zo aan ons knaagde verdween. We zijn stellig van plan om dit vol te houden. Elke dag proberen we bewust een aantal dingen te doen uit liefde, zonder voorwaarden en het

liefst bij onbekenden. Het venijn zit hem in de kleine dingetjes en die kosten juist de minste moeite.

Er hebben zich al mensen gemeld die mee willen doen. Dat verbaasde ons, want wie is er nu net zo gek als wij.

Jij misschien?

Vrouwen

Als mannelijke docent psychologie heb ik het voorrecht om iedere dag te baden in een weldadige bron van vrouwelijk schoon. Vrouwen zijn qua schoonheid de meest goddelijke schepsels op deze aarde, zeker vergeleken met de hoekige lomphheid van het mannenlichaam. Vrouwen zijn gevoeliger, romantischer, maar bovenal stukken slimmer dan ik. Iedere vrouw kan wat geen man op aarde ooit zal lukken.

Zo is een vrouw bijvoorbeeld in staat om uit een piepklein muggetje een sterke, volwassen Afrikaanse olifant te produceren. Mannen daarentegen zijn enkel in staat het onderspit te delven. Één opmerking, een verkeerd woord en we worden overgeleverd aan de jungle der onzekerheid. Deze uit zich in de meest uiteenlopende vormen, maar resulteert altijd in ruzie. Ter preventie zou ik de weinige mannelijke lezers van KCP graag de volgende vuistregels willen voorleggen:

Als een vrouw onzeker is, uit zich dat in afstandelijk gedrag. Als je dan vraagt wat er is, zal zij zelfs het kleinste vuiltje aan de lucht ontkennen. Dit is een uitnodiging voor een complete avond graven en vragen naar de aard van haar ongemak. Ga daar in mee en je zit er minimaal twee avonden per week aan vast. Niet reageren dus.

Als een vrouw je vraagt wat ze moet aantrekken die avond, moet je nooit het criterium 'als het maar lekker zit' hanteren. Dit heeft absoluut geen prioriteit. Alles

mooi vinden werkt ook niet, want dan eindigt het gesprek met 'aan jou heb ik ook niks'. Wees duidelijk over wat haar het mooist staat en beargumenteer dit met vuur.

Wees niet te scheutig met complimentjes, want voor een vrouw werkt dat meer verslavend dan heroïne. Vrouwen zijn permanent onzeker over hun uiterlijk en gewicht, ook al interesseert het jou geen fuck. Het corrigeren van negatieve opmerkingen over het eigen lichaam heeft een tegendraads effect. Zij zal iedere goed bedoelde en gemeende opmerking verwerpen of ontkennen. De zucht naar bevestiging zal echter alleen maar toenemen.

Verwacht niet dat een vrouw het initiatief zal nemen bij een eerste afspraakje. Een blauwtje lopen is voor hen namelijk een dermate traumatische toestand dat ze dit te allen tijde zullen proberen te vermijden. Dit gebrek aan daadkracht compenseren ze door subtiele hints uit te zenden. Wees daarop bedacht en stap zelf over die drempel heen, in de wetenschap dat zij er het gore lef niet voor heeft en jij in principe toch altijd de lul bent.

Vrouwen zijn te slim voor jou, discussies heb je bij voorbaat al verloren. Denken dat je het sterkere geslacht bent is de grootste fout die je kan maken. Je moet de kracht van de vrouw absoluut niet onderschatten. Een enkele vrouw is namelijk in staat om eigenhandig een aantal ouwe koeien uit de sloot te trekken, zonder dat je haar daarbij hoeft te helpen.

Wat ons mannen rest is visueel genot in ruil voor geestelijke kwelling. Geen slechte deal, toch?

Pubers 4 President

“Geen taalfouten maken”. Het staat er echt. Het antwoord op mijn vraag verbaast me niet alleen, het maakt me vooral Heel Erg Verdrietig. De beantwoorder? Een 16-jarige, gezonde, gelukkige volbloed-puber. De vraag? Lees en huiver:

“Wat is het belangrijkste dat je op school leert?”

De doctrine van foutloos leven. Het goed doen, presteren, hoge cijfers, heel belangrijk voor je toekomst! Van jongs af aan in het keurslijf van perfectionisme gedrukt worden. Het heilige moeten en het giftige conformistische ‘normaal doen’.

Regels en straf; de twee reïncers waarvan keer op keer weer wordt bewezen dat ze averechts werken. Docenten die door werkdruk, veel te grote klassen en tijdgebrek worden gedwongen om te laten wat wél werkt; individuele betrokkenheid en persoonlijke begeleiding.

Daar waar de begeleiding van pubers steeds afstandelijker wordt, is de wereld waarin ze leven alleen maar complexer geworden. Met 500 mensen in je msn-lijst, een mobieltje, hyves en 30 tv-kanalen is het leven misschien wel leuker, maar zeker niet makkelijker geworden voor de Piekerende Puber. Nieuwe mogelijkheden worden als een absolute zegen omarmd, terwijl ze ook voor heel veel verwarring kunnen zorgen.

De hulp aan jongeren wordt steeds probleemgerichter. Hierdoor worden alleen nog specifieke problemen (zoals ADHD) behandeld. Psycho-educatie onder de normale, gezonde puberpopulatie is nog steeds een niemandsland. Ondertussen worden pubers zelf geacht te leren hoe ze moeten omgaan met gedachten, gevoelens en de grillen van het leven. Ze moeten zelf uitzoeken wat echt is en wat niet, in een wereld die inmiddels barst van foto shop en vertekend vergelijkingsmateriaal.

Het is eigenlijk een grof schandaal dat we zoveel potentieel geluk laten liggen. Pubers moeten juist leren dat fouten maken *mag*, en dat het leven één groot feest kan zijn als je de mogelijkheden benut die op je pad komen. Als pubers de kans zouden krijgen om te 'leren leven', dan zouden veel depressies, angststoornissen en burn-outs in de toekomst voorkomen kunnen worden.

“Voor de bijl”

Ach... en daar is de lente. Onvervalste zonnestralen, al dan niet vervalst vrouwelijk bloot en bloemen die wachten op de pasgeboren bijtjes. Baltsgedrag dat danst op de grenzen van de normen en waarden-discussie. Hormonen die met zwaailicht en sirene door je lijf denderen. De polonaise van de natuur is weer begonnen.

En ik sta als karig columnistje met m'n bek vol tanden. Want wat moet ik met zoveel geluk? Want ook bij mij waait de wind broederlijk in m'n rug, en glipt het cynisme waar ik zo plaatselijk om bekend sta als zacht water door m'n vingers. Iets dat pril en lief is kun je niet zomaar een rotschop verkopen. Daar is pure haat voor nodig en dat heb ik niet in me.

Meedoen met de dans der schepping dus. Ik geef het op. Zelfs met de gordijnen dicht is het niet donker genoeg. Ik kan me niet onttrekken aan al die verliefde mensen, aan al die drukke dieren en aan al dat gegroei en gebloei. Mijn verleden is het enige dat ruggengraat geeft aan mijn melancholische doemdenkerij.

“Ik ben niet iemand van relaties.” Misschien is dit wel een van de meest gebruikte stellingen onder studenten. Vrij vertaald betekent het dat je ooit op zo'n smerige rotmanier op je bek bent gegaan dat je wel drie keer uitkijkt voordat je de weg naar een relatie weer eens oversteekt. Cognities houden de wensen van het hart binnen een veilig kader. Een lijst van eisen waar iemand aan moet voldoen wordt opgesteld en nagevolgd, zodat je zeker weet dat je nooit iemand

tegen zult komen. Want je weet dat je vorige verliefdheid is ontstaan zonder deze cognitieve controle. Daarom is het toen ook zo mis gegaan. Nu weet je wel beter. Zo nu en dan een scharrel houdt het zelfvertrouwen op peil, maar geeft ook veel gedoe. Maar het ontkennen van driften is het ontkennen van het stuk vlees en bloed dat je bent. Daarnaast heb je vrienden met wie je bijna hetzelfde kan voelen als met iemand waar je echt van houdt. Een relatie hoeft niet en dus hoef je ook geen risico te lopen om hetzelfde theatrale drama nog eens bij te moeten wonen.

En toch gaan we voor de bijl en komt de liefde naar ons toe deze zomer. Cognitieve schokbetonnen muren zullen door Trojaanse paarden tot weerloos gruis worden vertrapt, de liefde zal met overmacht winnen van de angst en de kreten van het verweer zullen overschreeuwd worden door ons oerverlangen naar intimiteit en contact. De natuur zal ons te slim af zijn en ons infecteren met die vreselijke ziekte, waar we ons nog zo uitgebreid voor hebben ingeënt.

Er is geen cognitief verweer tegen liefde. Er is geen rationele stuurknuppel die de richting kan bepalen en er is geen verstandelijk weerwoord op een toevallige ontmoeting tussen twee sneller kloppende harten. Ik geef het op en denk niet dat ik daar nu zo blij mee ben. Ik besef gewoon dat ik met mijn simpele breintje tegen een overmacht van natuurgeweld sta aan te schoppen. De natuur lacht me vierkant uit en dus lach ik maar mee.

Ik hoop vurig dat je het slachtoffer zult zijn van de grillen van de liefde. Ik gun je die ultieme verwarring, die storm in je hart. Ik glimlach bij het idee dat al je

aspiraties voor het kluizenaarsschap door een enkele zucht van tafel zullen worden geveegd. Dat je de lul mag zijn, het zaadje, de pineut. En dat je er vooral ontzettend van mag genieten.

Fransen

Met de auto naar Frankrijk, dat doen die anderhalf miljoen Nederlanders vast niet voor niets ieder jaar. Ik dus met mijn nieuwe Franse auto en mijn redelijk nieuwe vriendin op weg naar het zuiden, voor twee onvergetelijke weken met stokbrood, rode wijn en romantiek.

We waren bij voorbaat verliefd op dat land; het had niets te vrezen van ons. So what dat we op de tolwegen negentien bijna dood ervaringen hadden met Franse auto's die met 140 kilometer per uur aan je bumper gelast zitten! We gingen naar Frankrijk verdomme, hoe vet is dat?

Niet vet. Kijk, dat ze als een stelletje ex-nazi's over de weg scheuren, dat moeten ze lekker zelf weten. Dat ze lomp zijn en onbeschoft, ook daar kan ik mee leven want ik ben zelf ook een klootzak. Maar dat ze weigeren om überhaupt normaal te doen, dat gaat me gewoon echt te ver. Ze weigeren om Engels te praten en zeggen vervolgens dat ze dat niet kunnen. Dat kan natuurlijk, als je in Birma woont en het 1841 is. Dat Fransen anno 2012 nog steeds weigeren om Engels te praten is te gênant om grappen over te kunnen maken. En een grote muil dat ze hebben! Overall word je behandeld als een stuk stront. Tussen half een en half drie kun je trouwens niets in Frankrijk. Dan sluit iedere Franse halfmongool zijn ramen en deuren en gaan ze binnen zitten, waarschijnlijk om te contempleren over hoe achterlijk ze wel niet zijn. Lunchen? Je bijt maar op een houtje.

Dan maar naar de supermarkt, waar ze alles hebben behalve fatsoenlijk vers eten. Ja ze hebben

zesentwintigduizend soorten stinkkaas en dierenprut drijvend in van die glazen potjes met stierenzeik. Of stokbrood waarmee je al na een paar uur een gebouw kunt slopen.

Van katten wordt weleens gezegd dat ze zo leuk zijn omdat ze een 'eigen' karakter hebben. De waarheid is dat katten gewoon kutbeesten zijn. Maar je moet wat als je honden te ingewikkeld vindt. Fransen zijn gewoon een stelletje eikels. Maar je moet wat als je Italië te ingewikkeld vindt.

“Veel Wind”

Ik bezocht hem een week geleden. Ik kwam de zaal binnen en zag hem ineengedoken in een hoekje zitten. Zoals altijd waren zijn ogen op een wanhopige manier naar binnen gekeerd. Je zag dat alles vrat aan die jongen.

Met een luchtig “hey, hoe ist!” en een sportieve schouderduw ging ik naast hem zitten, en gaf ik hem de bladen waar hij om had gevraagd. Hij glimlachte. Een ijzige stilte met af en toe een vage kreet uit een andere zaal kneep mij de keel dicht. Gelukkig begon hij te praten.

“Zoveel informatie. Zoveel gevoel. Zoveel beelden en zoveel betekenis. Mijn hart kan dit niet aan! Ik leef nu al 25 jaar als een verslaafde van indrukken. Alles beleven, alles meemaken. Verveling is voor de verlamden. Wie lopen kan is verplicht om met alles en iedereen mee te rennen. Jij bent mijn vriend en ik weet dat je me begrijpt. Dat is fijn, ik ben blij dat je er bent. Hoe lukt het jou om jezelf niet te verliezen in die wirwar van drukte?”

Ik begreep wat hij bedoelde, maar wist geen antwoord. “Ik kan dit met niemand delen, behalve met jou, dus vergeef me mijn emoties. Het is gewoon...”
Stilte. Radeloze stilte van beide kanten. Ik zag de tranen rollen en verdomd; daar waren de mijne. “We leren te snel, de evolutie kan ons niet bijhouden. We weten teveel van wat we niet snappen.” Wat een gek joch is het toch, dacht ik. In zijn meest emotionele

buien komt hij altijd met de meest diepgaande filosofische beschouwingen op de proppen.

"Zie het als een gigantisch grote harde schijf met een veel te klein werkgeheugen. Doordat we continu met zo verschrikkelijk veel informatie worden overladen zijn we niet meer in staat om alles eens rustig op een rijtje te zetten. Alles moet tot in de puntjes gepland zijn en het liefst met een dodelijk doordachte efficiëntie.

Allemaal volgens dat kut-Amerikaanse model. Echt, ik verheug me op een nieuwe 11 september. Zou één van de nieuwe goede doelen van de postcodeloterij moeten worden!"

Mijn ingetogen 'nou, nou' werd overschreeuwd door een nieuwe aanval van mijn verdwaalde vriend. "Keuzes, zo verschrikkelijk veel keuzes. En iedereen heeft een mening. Dagelijks hoor je waarom je dit of dat moet doen. Het grootste leed van de mens komt voort uit het feit dat we niet rustig en alleen op een kamertje kunnen zitten. Da's niet van mij hoor; heeft Plato ooit gezegd. En toen had je nog nieteens televisie. Gelukkig zit ik hier nu. Het bevalt me. De mensen zijn gestoord, dat wel, maar niet zoveel gekker als buiten. En hier zijn ze gek omdat ze de waarheid niet kunnen verdragen. De rest van de wereld durft de waarheid niet te zien."

Het was te logisch om hem te vragen wat die waarheid dan wel was, maar ik deed het toch.

"De waarheid? De waarheid is dat we te simpel zijn, te dierlijk en te voorspelbaar om te kunnen spreken van evolutie of vooruitgang. Als ik al in God geloof, dan geloof ik dat God ons heeft gestraft met onze intelligentie. Als straf hebben we een paar miljoen manieren gekregen waarop we kunnen verdwalen. We

zouden gewoon weer op 4 poten moeten gaan lopen, en ons helemaal suf moeten vreten, drinken en neuken. Hulde aan de bonobo's, wat dat betreft. Evolutionair gezien zijn we nog veel en veel te dom om zoveel informatie op een goede manier te kunnen verwerken."

"Laat u Gijs maar even rusten", zegt een zuster tegen me. Ik schrik op, zie hoe laat het is en maak aanstalten om te vertrekken.

Ik groet mijn vriend en beloof dat het met de column voor KCP wel goed komt. Vaste lezers krijgen zijn groeten.

Lieve jongen

“Je moet je bek houden trut”, zeg ik tegen mijn iets te knap uitgevallen allesomvattende liefdesorakel. Ze kijkt me buikvlindermuterend aan zoals alleen de echte, doortrapte, afgestudeerde en gepromoveerde engeltjes dat kunnen doen. “Maar je bent zo liiiieeffff!”, schalt het door mijn appartement. Nou goed, dat wordt dus in ieder geval neuken straks, maar toch. Ik ben niet lief. Ik ben een klootzak.

Ik heb er dan ook alles aan gedaan om een klootzak te kunnen blijven. Een dergelijke reputatie moet je actief voeden, want voor je het weet gaan mensen je uitnodigen voor allerlei sociaal-wenselijke droplullen- en burgertruttenpartijtjes. Het voordeel van een klootzak zijn is rust, stilte en de eenvoud van een boek of film. Blijk ik verdomme toch ineens een hart te hebben.

Reden: mijn eerste dreigende rechtszaak. Eigenlijk een teken dat het goed met me gaat, en dat iemand mij belangrijk genoeg vindt om mij ongelooflijk Duits dwars te gaan zitten. Water voor de klootzak in een diep droge woestijn. Eindelijk iemand die mijn echte, slechte kant activeert. Primaire dierlijke agressie die erop zat te wachten om in wettelijk verantwoorde vorm naar buiten toe te mogen blaffen. Ga met mij lopen kутten en binnen een week roep je om je moeder. Ik hoopte er eigenlijk al maanden op. Eindelijk een prooi.

En vervolgens lag ik er wakker van. Dat iemand zoiets doet, zonder enige vorm van menselijkheid, rede of mededogen. Dat iemand alleen maar gezeik komt brengen en vervolgens jouw goede naam en eer komt ophalen. Dat iemand zelf niet ziet dat dit echt niet kan. Dat iemand het aller slechtste in mij probeert boven te halen.

Ze slaat haar armen om me heen en zegt dat ze zo blij is dat ik niet zo ben. Fijn natuurlijk (neuken), maar zelf weet ik het zo net nog niet. Ik voel me een fraudeur: iemand die met oppervlakkige onverschilligheid zijn gevoeligheid verborgen houdt voor de grote, boze buitenwereld. Lief, ik vrees dat ik liever ben dan ik zou willen zijn. Ik schrijf dit niet. Dit is geen column. Ik ben alleen lief voor jou.

Supermensen

Als stagiair keek ik enorm tegen hem op. Hij was zo'n ongenaakbare therapeut; iemand naar wie je alleen maar kon luisteren omdat je wist dat hij alles beter wist dan jij. Als ik naast hem zat voelde ik mijn eigen onervarenheid. Nooit durfde ik hem een persoonlijke vraag te stellen. Ik was bang dat hij dat op zou vatten als een poging van mijn kant om hem te doorgronden, wat ik als broekie natuurlijk niet hoefde te proberen. Hij was de baas en ik mocht van hem leren. Duidelijk en terecht, want hij had immers een klinkend antwoord op alle vragen die ik stelde.

Een paar weken na mijn stage vertelde de Albert Verlinde van de GGZ Nijmegen mij het vreselijke nieuws. Ik geloofde het niet en ging uit van een misverstand. Hij? Uitgesloten!

Maar het was waar. De man die het zo vreselijk goed kon overbrengen kon het zelf kennelijk niet. De man met de voorbeeldfunctie bleek zelf het lijdend voorwerp te zijn van al die perfecte therapeutische interventies die hij deed. Één van de beste psychologen die ik kende was er niet meer.

Frappant dat iedereen de grootste moeite had om het beestje bij de naam te noemen, door te zeggen dat hij zelfmoord had gepleegd. Niemand (inclusief ikzelf) kreeg dat zijn mond uit, en zelfs nu, jaren later, heb ik er moeite mee. En dat terwijl het ons vak is om open met onze cliënten over suïcidaliteit te praten. Toen het om 'één van ons' ging, werd dit ineens een taboe. We

schaamden ons collectief omdat we het niet hadden zien aankomen. Achteraf zagen we wel symptomen, maar hadden we die niet allemaal af en toe? In een nest vol psychologen was er niemand die zag dat hij het niet meer zag zitten.

Onvermijdelijk is de discussie over de menselijkheid van therapeuten. Mogen wij binnen het huidige systeem ook mens zijn, of is dat alleen maar een hele mooie belofte op papier? In de praktijk heb ik binnen de GGZ nog nooit ervaren dat er ruimte is voor je eigen zorgen en verdriet.

Is 7 cliënten per dag wel goed voor de psychische gesteldheid van hulpverleners? Moet er niet standaard een mogelijkheid zijn voor therapeuten om hun eigen hart te kunnen luchten, door een uur per week vrij te maken voor een persoonlijk gesprek met een vertrouwenspersoon?

Wat moet er gebeuren voordat het huidige systeem echt ontploft? Moeten therapeuten massaal hun 'cry for help' gaan uitschreeuwen, zodat we als individuen niet meer bang hoeven te zijn om onze ongenaakbare reputatie als allesweter te verliezen? Welk geschut is er nodig om onze ivoren torens af te kunnen breken? Mogen wij de fouten die onze cliënten maken niet zelf maken? Dat is als een dokter die geen griep mag hebben.

We worden geconditioneerd om hulp te verlenen, niet om hulp te vragen. Omdat we helpers zijn hoeven we niet geholpen te worden. Dat kunnen we immers prima zelf. Dat dit niet klopt blijkt uit het feit dat zelfs de

beste hulpverleners vaak niet weten hoe ze hun eigen leven moeten leiden. Doordat we de ongenaakbare reputatie hebben dat we alles weten, voelen mensen zich niet geroepen om ons te helpen als wij het zelf een keer moeilijk hebben.

Het wordt dus tijd dat we gaan schreeuwen. De laatste keer dat ik vroeg of iemand me wilde helpen lag ik met een open wond op straat. De rest kan ik zelf wel. Daar heb ik toch voor gestudeerd? Maar psycholoog zijn betekent nog niet dat je daarmee ook een Supermens bent. We lopen met z'n allen heel erg stoer te doen, maar zijn we dat ook? We prijzen onze cliënten voor het zoeken van hulp. Wie van ons durft toe te geven dat hij zelf ook wel wat hulp kan gebruiken? Jij eerst.

Sterfles

Vandaag afscheid genomen van iemand. Als je praat met iemand die terminaal is krijg je ineens hele andere gesprekken. Ik besepte tijdens het gesprek dat ik haar die dag voor het laatst zou spreken, terwijl dat zo lang als ik me kan herinneren altijd gewoon kon. Nu houdt het dan op. Ze is oud genoeg, dus doodgaan mag van de rechtvaardigheid, maar toch. "Heb je het leven gehad dat je wilde? Ja?" Gelukkig. Ze wiebelt met haar voeten. "Belangrijk! Houdt de bloedsomloop op gang." Ik knik.

Er is onderzoek gedaan naar wat een leven volgens mensen waardevol maakt. Terminale patienten die alles gedaan hebben dat ze wilden doen en niets hebben vermeden kijken vaak het meest tevreden terug op hun leven. Daar zitten dus ook mensen bij die hun eigen kind verloren hebben, of andere narigheden hebben moeten meedragen.

Mensen die dingen niet gedaan hebben zijn achteraf het meest ontevreden. Je kunt dus nog beter vreselijke dingen meemaken dan dingen niet meemaken, is grofweg de conclusie.

Had ze alles gedaan? Gelukkig zei ze van wel. Ik bedankte haar dat ze er al die tijd was geweest. Was. Tegen iemand die nog leeft in de verleden tijd praten. Ze zei dat ik moest leven, me door niets moest laten tegenhouden en alles moest doen dat ik me maar in m'n rare krullenkop haalde. Een cliché voelt ineens als een echte, prikkelende waarheid. "Doe ik, beloofd."

"Goede reis", zeg ik nog. "En veel met je voeten wiebelen hè."

De Vereniging van Huiseigenaren

Het fijne aan psycholoog zijn is dat je je niet hoeft te storen aan een hoog salaris. Er is niets zo verwarrend als geld. Daar moet je namelijk dingen van kopen, en voor je het weet denk je dan dat je werkt voor het geld en daar word je uiteindelijk Heel Erg Ongelukkig van. God zij dank blijft de Balkenende-norm voor ons altijd een vergezicht, waardoor we direct beseffen waarom we doen wat we doen: Idealisme! Mensen helpen! Positieve feedback! Symptoombestrijding! Hoera!

Niets zo lekker om als gevolg van dat verhelderende inspirerende salaris 's avonds thuis te komen in je knusse miniatuurappartementje. Lekker bij een kaarsje stoom afblazen van de kou, lekker dagdromen van een verwarming die het wél doet en fantaseren over vers fruit en verse groenten van de Albert Heijn (iets dat we in de psychologie ook wel een AH-erlebnis noemen).

Hoor eens aan, de deurbel blijkt het nog te doen. Ik doe open en kijk in het iets te blije gezicht van Janet, de buurvrouw, die tevens in het bestuur zit van de Vereniging van Huiseigenaren. Iedere maand betaal ik 80 euro voor... ja voor wat eigenlijk? Ik vraag het haar direct, nog voor ze zelf haar stomme mond heeft kunnen bewegen: "Zeg Janet, nu je er toch bent, waar gaan die 1000 euro die ik jullie elk jaar betaal eigenlijk aan op? Ik merk er namelijk geen reet van."

Nu moet ik even uitleggen dat Janet vroeger waarschijnlijk ooit proefpersoon is geweest bij een of ander experiment van de overheid, waarbij ze hebben gekeken hoe mensen functioneren zonder hersenen. Hierdoor leidt elke vorm van communicatie die afwijkt van de protocollaire koetjes en kalfjes bij haar tot een acute paniekaanval. Janet begint aldus te trillen en te beven als een chihuahua op de Noordpool. Heb ik eindelijk geleerd om mijn werk niet mee naar huis te nemen, komt het werk me godverdomme thuis opzoeken. Na een kwartier en 2 koppen supersterke koffie (ja weet ik veel!) lijkt ze zichzelf enigzins te hebben hervonden, hoewel ik twijfel of ze er ooit echt is geweest, maar dit terzijde. Het geld, trut, daar hadden we het over. Waaaaar blijft mijn geld.

Ze begint over de pelikaan in de tuin. Ik kijk, schrik, pak mijn stalen pijp en wil naar buiten rennen, tot Janet zegt dat het beest van plastic is en dient ter decoratie. 250 euro kostte het ding. *Tweehonderdvijftig* euro. Ik doe alsof ik rustig blijf.

Een deel van mijn geld blijkt te worden besteed aan het *dagelijks bestuur* van de Vereniging van Huiseigenaren. 22 Appartementen hebben gezamenlijk een dagelijks bestuur. Dat clubje halfmongolen drinkt koffie, vreet taarten zo groot als de maan en gaat niet te vergeten jaarlijks een dagje weg naar een congres in Debilistan. Het plan voor komend jaar is nu om *daarnaast* ook nog eens geld vrij te maken om de boel eens een flinke lik verf te geven, maar het bestuur is het alleen nog niet

eens over de kleur. Bovendien heeft het *algemeen* bestuur kritiek op het *dagelijks* bestuur, omdat er sprake zou zijn van vriendjespolitiek. De penningmeester zou met hulp van de voorzitter veel sneller dan gewoonlijk zijn opgeklimmen binnen de Vereniging. Vermoed wordt dat er sprake is van belangenverstrengeling, omdat de voorzitter weer met grote regelmaat op de achterkant van de penningmeester(es) schijnt te klimmen. Een onafhankelijk onderzoek moet in deze kwestie meer helderheid scheppen, aangezien beide partijen op dit moment erg moeizaam met elkaar door één deur kunnen.

En dan zijn er nog mensen die het raar vinden dat de fundamentalisten ons beu zijn.

Ik stop ermee, met mijn vragen aan Janet. Ik koop voor die 80 euro per maand Onwetendheid. Een koopje als je het mij vraagt. Ze kwam gelukkig voor iets anders. Of ik iedere maand 3,50 extra wilde gaan betalen voor het verjaardagspotje. Het Dagelijks Bestuur heeft namelijk besloten dat iedereen een kadootje krijgt voor zijn verjaardag, en dat *iedereen* dit jaar een gereedschapskist krijgt. Handig, voor als je nog eens wat aan je buurman wilt uitlenen, is de gedachte.

Ik sluit mijn ogen, en fantaseer over een kasteel in het bos met een ophaalbrug en hyperagressieve krokodillen

in de slotgracht, met daaromheen een groot stuk land met hoge hekken onder stroom, prikkeldraad, bloeddorstige rottweilers, oude Oost-Duitse grenswachten en grote lichtgevende matrixborden met Laat Me Met Rust erop.

“De illusie van vrije wil”

"Van een theorie is het waarachtig niet de geringste charme dat zij weerlegbaar is: juist daardoor trekt zij subtiele geesten aan. Het schijnt dat de honderdvoudig weerlegde theorie van de 'vrije wil' haar voortbestaan alleen nog aan deze charme te danken heeft:- steeds komt er weer iemand die zich sterk genoeg voelt om haar te weerleggen."

(Friedrich Nietzsche- Voorbij goed en kwaad, p. 15-16)

Of ik me sterk genoeg voel weet ik niet; maar laat ik beginnen met logisch denken. Ik heb niet gekozen voor mijn ouders, mijn DNA (en daarmee mijn uiterlijk en persoonlijkheidsstructuur), de omgeving waarin ik opgegroeid ben en de mensen uit die omgeving die mijn opvoeding mede bepaald hebben. Ik heb niet gekozen voor het eten dat ik gegeten heb, de scholen waar ik op gezeten heb, de leraren die mij geïnspireerd en geïrriteerd hebben, de taal die ik spreek, enzovoort. Alle keuzes die ik daarna heb gemaakt zijn logische voortvloeijsels uit deze opstapeling van toevalligheden. Ik ben het onvrijwillige product van mijn omstandigheden, en van de verstandsverbijsterende drang tot voortplanting van mijn ouders. Ik heb niets gekozen. Het leven heeft mij gekozen.

De discussie over vrije wil is in mijn ogen dan ook achterhaald en infantiel. Veel interessanter is de vraag "waarom we het nog steeds zo moeilijk vinden om te accepteren dat de vrije wil niet bestaat". Op basis van kale, aanwijsbare feiten is de theoretische aanname dat we als mensen worden gedefiniëerd door onze

omstandigheden niets anders dan pure logica. Waarom doen we er dan toch zo moeilijk over?

De functionele implicaties lijken verontrustend. Als we niet vrij zijn, hebben we dus geen controle over onze omstandigheden. Dit impliceert laksheid en gelatenheid. Moeten we het leven dan maar als een stelletje fatalisten over ons heen laten komen? Zijn we slachtoffers in plaats van scheppers? Het loslaten van de illusie van vrije wil heeft invloed op allerlei psychologische processen die ons houvast geven. Dit loslaten behelst veel meer dan alleen het aannemen van een wetenschappelijke visie op het leven; het grijpt direct in op ons eigen verlangen om machtig, belangrijk en bijzonder te zijn. Waar blijft ons gevoel van eigenwaarde als dit gevoel door externe factoren wordt bepaald, in plaats van door ons eigen moedige vermogen om het leven naar onze hand te zetten? Wat stelt het leven voor als we slechts passagiers zijn van een voertuig dat we zelf niet besturen?

Met de illusie van de vrije wil verdwijnt ook het individualistische denken. De soap die we als mensen in ons hoofd hebben gecreëerd spat als een zeepbel uiteen op het moment dat we beseffen hoe nietig, onbelangrijk, klein en onbeduidend we eigenlijk wel niet zijn. We leven bij de gratie van onze omstandigheden, en alles dat we meemaken is toevallig.

Rechtvaardigheid, gelijkheid en keuzevrijheid zijn onrealistische verzinsels van een brein dat gelooft in de maakbaarheid van een hemel op aarde, waarbij onze menselijkheid volledig wordt ontzien. Alsof we ons inderdaad niet sterk genoeg voelen om gewoon te

erkennen dat we marionetten zijn in een veel groter en allesomvattender schouwspel.

Voor mijzelf is het erkennen van het feit dat ik machteloos en onbeduidend ben echter een enorme bevrijding geweest. De illusie loslaten betekent namelijk ook dat je die illusie niet langer tegen beter weten in levend hoeft te houden. Dit stelt me in staat om bij vlagen met volle overgave mee te waaien met de wind van mijn omstandigheden, in plaats van dat ik steeds heel halstarrig probeer om zelf de windrichting te bepalen. Hoe meer ik in staat ben om te erkennen dat ik een deelnemer ben in plaats van een leider, hoe dankbaarder ik me voel dat ik mee mag spelen in dit rare ding dat leven heet.

De familie Sticker

Als je je vriendin niet meer kunt betalen en je vrienden je massaal laten barsten omdat je flatscreen stuk is, dan heb je altijd je familie nog. Nu (na kerst) kan iedereen elkaar voorlopig weer schieten, maar de genetische band overleeft alles. Bij de volgende verjaardag is het net alsof er niets gebeurd is. Waren vrienden maar zo vergevingsgezind.

Misschien kunnen we in de toekomst vrienden uitzoeken met een vergelijkbaar DNA-profiel en wordt familie overbodig. Waarschijnlijk is de wens in dit geval de vader van de gedachte, maar toch. Waarom zit je vast aan tientallen (vaak) foeilelijke en oerdomme mensen, terwijl je zelf zo mooi en slim bent? Ik hoorde laatst van een of andere zweefteef dat mensen in hun vorige leven hun huidige ouders en familie zelf hebben uitgekozen. In dat geval moet ik in mijn vorige leven dus een brute masochist geweest zijn.

Als er iemand dood gaat komt de ware aard van het familie-systeem bovendrijven, als giftige radioactieve olie uit een lekkende nucleaire onderzeeër. De wolven doen hun schaapskieren dan af, en vreten de weinige overgebleven schapen op (ook de zwarte). Er wordt dan gevochten om 15 jaar oude wasmachines, gammele stoelen en een beetje geld.

Ik ken een oma die nog volop leeft, maar waarbij de familie nu al stickertjes onder het meubilair heeft geplakt met de naam van de toekomstige eigenaar. Ik weet van mezelf dat ik speciaal voor KCP dolgraag de

meest idiote lulverhalen bedenken, maar *dit is dus niet door mij verzonnen*. Was dat maar zo. De familie Sticker is van buiten heel leuk en met kerst heel aardig voor elkaar. Onderhuids worden de spullen van de levende echter al ten dode opgeschreven. Zelden word ik serieus agressief van verhalen over smerige mensen die smerige dingen doen, maar nu kreeg ik ineens enorm veel zin om de stickeraars keihard op hun hypocriete muil te rammen.

Toch is het ook wel weer handig, zo'n systeem. We zijn als mensen toch wel volwassen geworden hoor, de laatste paar honderd jaar. Misschien moeten we de stervende levende in het vervolg laten meedelen in de vreugde; dat zou mijn grootste agressie in ieder geval wegnemen. Waarom tattoëren we onze wensen niet op het verschrompelde lijf van opa of oma? Dat is pas echt eerlijk verdelen: dat opa ligt opgebaard met heel groot *De auto is voor Annie* op zijn voorhoofd, en *de wasmachine is voor een van de studerende kleinkinderen, vecht zelf maar uit voor wie* op zijn schouder.

Het allerleukste is als de dode de levenden zelf een loer draait, door zijn hele vermogen bijvoorbeeld onaangekondigd na te laten aan een goed doel, of nog beter; een volslagen onbekende. Als ik zelf een hobby zou mogen bedenken, dan zou het "kijken naar familieleden die dat nieuws net gehoord hebben" zijn. Ik ken mensen die het geld van de erfenis al hadden uitgegeven, tot ze ontdekten dat opa al het geld had nagelaten aan zijn minnares en haar bastaard-zoon.

Die gezichten heb ik mogen zien op het moment dat ze dat hoorden. Sommige dingen zijn onbetaalbaar.

Laten we ophouden met dat hypocriete gedoe en, in plaats van in een vorig leven, in het hier en nu bepalen met wie we wel en niet willen omgaan. Iedereen die ik ken heeft een paar echte ratten in de familie, van het niveau *stickers onder de spullen van de levenden plakken* dus. Wat doe je als je thuis last van ratten hebt?

Precies.

Hou van je Angst

Een hartslag van 16.000 slagen per minuut. Vandaag gaat het gebeuren. Ik sta veel te vroeg op en zet de drie wekkers die ik voor de zekerheid had gezet uit. Trillend sta ik onder de douche, en dat is niet van de kou. Vandaag ga ik voor 500 mensen een lezing geven. De paniek breekt uit bij alle rampscenario's die door m'n hoofd suizen. Bang kunnen zijn voor dingen die je nog nooit hebt meegemaakt is misschien wel het meest dysfunctionele unieke kenmerk van mensen. Bang zijn voor een illusie, dat beseffen, en dan toch nog steeds bang zijn. De irrationele ratio in turbostand.

RETTen tot de alternatieve rationele gedachten je tot wanhoop drijven. Ontspannen. Valeriaan vreten tot je voeten slapen, ademhalingsoefeningen doen tot je hyperventilerend smoezen gaat verzinnen om er onderuit te kunnen komen. Naar de plek des onheils fietsen en stiekem hopen dat je valt en een sleutelbeen breekt. Hopen dat je op je bek gaat zodat je niet meer bang hoeft te zijn om op je bek te gaan. Bidden om brand in de tent, een stroomstoring, of een massale griepgolf.

Maar Mexico gaat me niet redden. Waarom doe ik dit? Jaren geleden besloot ik om mijn angsten niet meer te vermijden. Sindsdien is die angst alleen maar toegenomen. Maar ik doe wat ik wil, en daar gaat het uiteindelijk allemaal om. Het belangrijkste besef daarbij was dat ik nooit van mijn angst af zou komen. Hoe dan ook zou ze altijd een belangrijke metgezel blijven op mijn weg naar mijn doelen. Angst is een variabele die

niet valt te manipuleren. Decennia lang hebben therapeuten het geprobeerd. De frustratie van de generatie die symptomen bestrijdt is nog steeds voelbaar in GGZ-instellingen. Het is de vraag of iets als gezonde normaliteit wel bestaat. Kun je, net als bij een ziekte, genezen worden van je klachten, of zijn die klachten juist een onvermijdelijke bijwerking van uitdagend, waardevol en doelgericht gedrag? Misschien moeten we proberen om niet langer symptomen te bestrijden, maar kunnen we veel beter leren hoe we daar het beste mee om kunnen gaan.

Ben ik bereid om vriendschap te sluiten met mijn angst? Kennelijk kom ik nooit van die angst af, en moet ik haar als noodzakelijke voorwaarde meenemen naar de lezing toe. Waarom? Omdat ik niet wil vermijden. Liever bang, dan niets voelen. Liever ervaren en falen, dan niet ervaren.

Hoe meer ruimte je iets geeft, hoe minder last je er van hebt. Angst en Uitdaging vormen een ultieme synergie, mits je bereid bent de angst te erkennen, zonder dat je haar probeert te manipuleren. Zonder uitdaging valt de angst weg, en dus is die angst juist een voorwaarde voor een uitdagend leven.

Fakebook

“Beertje en ik hebben vanavond de kerstboom opgetuigd. Hij is mijn mannetje. Ik hou van je beertje!!”

Mijn mobiele penis parkeerplaats laat mij de verhaaltjes lezen van haar Facebook. Ik ben volgens mij de laatste die er nog niet op zit. Ik koester mijn autisme en vind het bijzonder sociaal van mij dat ik andere mensen niet vermoei met mijn aanwezigheid.

Maar dan mis je wel wat hoor, poeh. De één laat een bord met vreten zien, de ander komt met 83 foto's van zijn oerlelijke kinderen, en nog iemand vertelt over de veel te grote oren van zijn collega. Toppunt was dus de theatrale trut die het nodig vond om details over haar relatie in mongoolverpakking te delen met een mannetje of vierhonderd. Vrienden, collega's en familie krijgen openlijk foto's te zien van een pathetisch, lebberend stel met een verontrustend hoog K3-gehalte.

Ik krijg uitgelegd dat het *heel normaal* is dat je je als een chronisch zieke psychiatrische patiënt gedraagt op Facebook. Het gaat er namelijk om dat je zoveel mogelijk 'vrienden' maakt, dat je je ego zo hard mogelijk oppompt en dat je vervolgens zo hard mogelijk gaat roepen hoe gelukkig je bent. Ben je op vakantie? Dan is dat het moment om iedereen de ogen uit te steken met foto's van willekeurige plantenbakken en hotelsleutels. Heb je een relatie? Dan kun je de singles om je heen geestelijk castreren met prachtige verhalen over jouw witte prins op het knappe paard.

Heb je een goede baan en verdien je bakken met geld? Dan laat je zien wat voor achterlijks je nu weer hebt gekocht. Doe alles, maar doe het vooral om anderen te laten zien dan jij mooier, gelukkiger en leuker bent. Vervolgens zit iedereen met gespeelde interesse elkaars verhalen te lezen en foto's te bekijken. Het apen-ritueel wordt vervolgens afgerond met avonden lang roddelen over het raars dat die en die nu weer op Facebook durfde te zetten. En daar haak ik dus aan, om vervolgens direct weer af te haken.

We zijn bereid om via Facebook ons persoonlijke leven te etaleren, omdat we zó onzeker zijn dat we van de hele wereld bevestiging nodig hebben. Het uitgangspunt is daarbij dat het met anderen net niet zo goed mag gaan als met ons. Laat ik voor één keer niet achterblijven. Mijn poekiewoekie en ik wensen iedereen de komende maand bijna net zoveel seks, drank, vakanties in Bali, een stress-loze kerst en een bruisend oud en nieuw als ons.

Lijden is leven

Ik wil me nog weleens terugtrekken in de bange luwte van onwetendheid. Dan duik ik een klooster in, of zet ik mezelf een week neer op een plek waar zelfs een worm zich dood zou vervelen. Even resetten. Even 'helemaal tot mezelf komen'. De beloning volgt meestal na een paar dagen van eenzaamheid, angst en opgerakeld oud zeer. Niet vermijden zorgt er uiteindelijk voor dat de pijn transformeert, als een berg afval die ineens vol in de brand wordt gestoken.

Met name in de kloosters kom je veel mensen (zowel westerlingen als boeddhisten) tegen die dit gevoel heilig hebben verklaard. Verlicht zijn wordt met name veroorzaakt door de afwezigheid van angst. Dit zorgt voor de euforie die vergelijkbaar is met een tankwagentje morfine in je kont. Het verraderlijke is echter dat dit gevoel tijdelijk is, en aan regels gebonden. Vaak wordt verlichting door boeddhisten beloofd als een resultante van de bereidheid om de pijn van het leven te verdragen. Dit maakt deze bereidheid voorwaardelijk: mensen verdragen de pijn, maar met de belofte van dat lekkere gevoel in hun achterhoofd. Een retraite van drie dagen is doodsimpel te doorlopen omdat je weet dat je na drie dagen weer aan het bier kunt. Wat als je pijn niet verdwijnt? Wat als je angst de meest trouwe vriend in je leven blijkt te zijn? Wat als het lijden niet ophoudt?

Wat niet goed voelt zal door ons hoofd per definitie als disfunctioneel worden bestempeld. Ook als we weten dat in het verdragen van ons lijden de sleutel tot het

leven ligt verborgen, dan nog hebben we het lekkere gevoel van 'verlicht zijn' nodig om deze waarheid levend te houden in ons hoofd. En dat terwijl het échte geluk, de échte ontdekkingen en onze ware verlangens juist binnen in het lijden liggen. Daar hebben we geen verlichting voor nodig. Sterker nog: Verlichting kan ons weg houden van het lijden!

Denk aan de periodes in je leven waarin je dingen ontdekte, waarin je de diepte van geluk voelde en waarin je het gevoel had dat je echt leefde. Het lijden zal hier ongetwijfeld onlosmakelijk mee verbonden zijn geweest. Alleen binnen het lijden leren we onszelf en het ware geluk kennen.

De verleiding van vermijding

Ik zat op een nieuw schema. Deze keer zou er niets tussen komen. Iedere donderdagavond zou ik naar het zwembad gaan, zonder smoesjes of excuses. Afspreken met vrienden? Dan spreek je maar wat later af, of je trekt ze mee het bad in. Moe? Dat woord bestaat niet meer. Als je er eenmaal bent vind je het heerlijk, dat weet je.

Ik kijk door de ruiten van de H&M naar een levensgrote onderbroek met David Beckham erin. Kan ik ook. Wacht maar af. Voor je het weet glijden de meiden van de rand van het bad af. Al ruim voor het begin van de lente zal ik speedo-proof zijn. Vanaf nu wordt alles anders, let maar op.

'Tuurlijk schat', zucht mijn mega moordmokkal me toe. Ik zeg dat ze wel anders zal piepen als ze straks de was kan doen op mijn bordje, terwijl ik de chocoladekrumels van mijn trui afveeg.

De eerste twee weken verliepen probleemloos. Fluitend fietste ik in Eskimo-kostuum door de met ijs geplamuurde straten. Schouderophalend verwelkomde ik het chloorwater in mijn longen. Vol overgave liet ik vervolgens op de weg terug naar huis mijn natte haar tot ijspegels vervormen. Thuis aangekomen ruikt het alsof ik net het hele huis heb schoongemaakt. En dus

hoef ik niet meer schoon te maken! Wat een feest was het.

Die keer daarna was ik gewoon echt te moe. Je hebt van die dagen waarin je maar beter lekker thuis kunt blijven, op de bank met een kop thee. Als je voelt dat je weerstand laag is, dan maakt sporten het alleen maar erger. Ja en die week daarna regende het zo hard dat ik net zo goed in speedo buiten kon gaan staan. Heeft natuurlijk weinig nut, als je al verzopen bent voordat je bij het zwembad bent.

Mega moordmokkal zegt dat ik mezelf niet hoeft te bewijzen. Dat ze toch wel van me houdt, ook als de was gewoon in de machine moet. De trut. Onvoorwaardelijke acceptatie wordt zwaar overschat. Het is dat ik op dat moment net een snickers aan het eten was, maar anders had ze er van langs gekregen.

Spelend met mijn vetkwabben kijk ik naar buiten, naar de dwarrelsneeuw die ons Nederlanders verleidt om steeds maar in ons hol te blijven. Straks is het lente. Als je dan een schim ziet van een wielrenner die met de snelheid van het licht aan je voorbij stuift, dan zal ik dat zijn. Let maar op.

Van dezelfde auteur



Denk wat je wilt, doe wat je droomt

OP WEG NAAR EEN WAARDEVOL
LEVEN

Gijs Jansen

"Psycholoog Gijs Jansen biedt een handleiding om weer met beide benen op de grond te komen. ... Door de vele oefeningen is Denk wat je wilt, doe wat je droomt meer een werkboek dan een leesboek. Een groot deel van de oefeningen is gebaseerd op de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), onderdeel van een nieuwe wind in therapieland. ... Iedereen die het gevoel heeft dat zijn ratio hem tegenwerkt, kan baat hebben bij deze aanpak." - *Psychologie Magazine*

Elke dag gaan er gemiddeld zo'n 40.000 gedachten door ons hoofd. Minimaal 70% daarvan is negatief en kan psychische klachten veroorzaken, zoals depressie, angst, paniekaanvallen en burn-out. We zijn overgeleverd aan de heerschappij van ons verstand en proberen door veel na te denken de juiste keuzes te maken, zodat we tegenslagen en teleurstellingen kunnen vermijden. Meestal lukt dit echter niet, waardoor we niet meer de dingen doen die ons het gevoel geven dat het leven de moeite waard is.

Gijs Jansen leidt je door de doolhof van je verstand. Hij geeft tips en oefeningen om boven je verstand uit te stijgen en verlost te worden van negatieve gedachten en gevoelens. Kort, beknopt en niet zweverig. *Denk wat je wilt, doe wat je droomt* is een praktisch boek voor wie af wil van negatieve denkpatronen en meer persoonlijke voldoening uit zijn leven wil halen, en voor mensen die door depressieve gevoelens, paniekaanvallen of sociale fobie worden beperkt in hun functioneren.

Uitgeverij Thema
135 pag.
€ 14,95
ISBN 978 90 5871 178 6
2006



LEEF !

...zoals je eigenlijk zou willen

Gijs Jansen

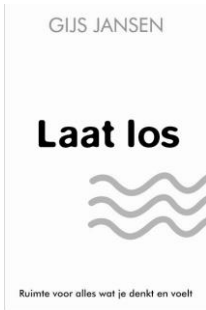
Voor wie geen zin heeft in en peptalk van een positivo maar wel op zoek is naar meer balans is Leef! een aanrader – Mind Magazine

Gijs Jansen biedt een verfrissende methode om af te komen van een minderwaardigheidscomplex. Alleen al door het lezen ervan neem je een grote stap in het accepteren van jezelf. Kortom, een heerlijk boek – *Pieterneel Dijkstra*

Je vind jezelf je te dik. Of je denkt dat je veel te veel om aandacht zeurt. Of je had eigenlijk liever een kleinere neus gehad. En zo kunnen we nog wel even doorgaan met het verzinnen van allerlei grotere en kleinere tekortkomingen die we denken te hebben. Omgaan met die stoorzenders in je leven is vaak zoveel gemakkelijker gezegd dan gedaan. En het kost onnodig veel energie en tijd.

In *Leef! ... zoals je eigenlijk zou willen* gebruikt auteur en psycholoog Gijs Jansen de ACT-methode. Deze nieuwste vorm van gedragstherapie helpt je de wereld en jezelf te accepteren zoals ze zijn, met alle positieve en negatieve kanten dus. In dit boek geen lange wetenschappelijke uitleg, maar denk- en doe-oefeningen, onder andere uit het mindfulness gedachtegoed. *Leef!* leert je jezelf te accepteren zoals je bent. Dat geeft je de tijd en de ruimte om te leven.

Uitgeverij Thema
120 pag.
€ 17,95
ISBN 978 90 5871 068 0
2007



Laat Los

Ruimte voor alles wat je denkt
en voelt

Gijs Jansen

Is het jou ook opgevallen? De laatste tijd struikel je over populaire ideeën over de kracht van positief denken, de een nog miraculeuzer dan de andere. Al deze theorieën zijn het stellig eens over één ding: met je gedachten kun je je realiteit scheppen, hoe fantastisch je die ook verzonnen hebt. De meest bekende is natuurlijk *The Secret*.

Mag je dan niet positief denken? Tuurlijk wel! Zolang je maar bij jezelf blijft en niet probeert iemand te zijn die je helemaal niet bent. Je hoeft jezelf niet op te leuken, je bent al leuk genoeg zonder al dat geforceerde gedoe.

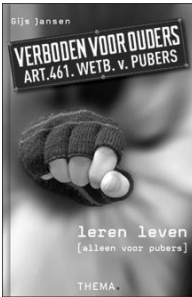
Dat is de duidelijke stellingname van auteur Gijs Jansen in *Laat los*. Dit boek blijft in tegenstelling tot *The Secret*, wél dicht bij de wetenschap. Tot op de dag van vandaag is er namelijk geen enkel bewijs dat je de werkelijkheid kunt manipuleren alleen door positief te denken. Negatieve gedachten, angsten, onzekerheden en twijfels horen gewoon bij het leven, niet alles is rozengeur en maneschijn. Dit boek leert je de tegenpolen in jezelf en je leven, een plek te geven.

Gijs Jansen

172 blz.

18,95

isbn 978 90 5871 390 2



Verboden voor Ouders

Gijs Jansen

Waarom is er op school geen vak dat 'leren leven' heet? Waarom leren jongeren allerlei ingewikkelde vaardigheden, maar wordt hun niet verteld hoe ze met gedachten, gevoelens en de complexe alledaagse realiteit om moeten gaan? Waarom bestaan er zoveel boeken *over* pubers, maar niet *voor* pubers?

Verboden voor ouders is het eerste boek in Nederland dat hier verandering in brengt. Op een zeer persoonlijke manier neemt succesauteur Gijs Jansen je mee in de puberwereld van tegenstrijdige gedachten, heftige gevoelens en verwarrende beelden uit de media.

Pagina's: 100
ISBN: 9789058716927
€17,95



Mindfulness for the road (waaier)

Mindfulness is razend populair: geen wonder want het leert je genieten van alle momenten en elke dag. En vergroot zo enorm de kwaliteit van je leven.

Om alle mindfulnessfans van dienst te zijn, hebben we de essentie van mindfulness in deze superhandige waaier gezet. *Mindfulness for the road* staat vol met eenvoudige en praktische oefeningen die je overal kunt doen: achter de computer, op reis, tijdens het eten, sporten of vergaderen, noem maar op. Met deze waaier, die in iedere tas of jaszak past, is mindfulness voortaan en overal voor iedereen weggelegd.

Type: Waaier

Pagina's: 26

ISBN: 9789058713919

€14,95



THEMA.

Er wordt wel eens gezegd dat we zelf onze grootste vijand zijn. Omdat we altijd wel iets op- of aan te merken hebben op onszelf. Op onze prestaties. Op hoe we er uit zien. Op die promotie die aan ons neus voorbij ging. Het gebeurt maar heel zelden dat we onszelf ergens een welverdiend compliment voor geven.

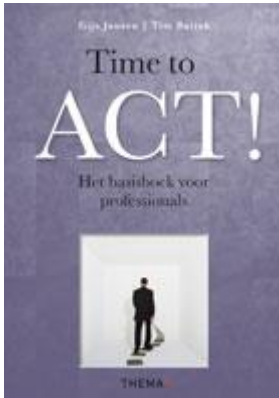
Herken je dat? En herken je ook dat je op de mensen in je omgeving heel anders reageert? Als je vriend zakt voor zijn examen, wijs je hem op alle dingen **die hij wel goed kan**. En als je vriendin de schuld van haar relatiecrisis bij zichzelf legt, zeg je dat ze eens wat aardiger voor zichzelf moet zijn.

Situaties in het juiste perspectief plaatsen

Je kunt het dus wel: vervelende gebeurtenissen en situaties in het juiste perspectief plaatsen. Alleen niet voor jezelf. En dat is natuurlijk wel wat raar. Want juist met jezelf zou je de allerbeste maatjes moeten zijn. Je neemt jezelf immers je hele leven met je mee! Hoogste tijd dus dat je met compassie, met mededogen, naar jezelf leert kijken. **Dat je echt accepteert dat je goede én slechte kanten hebt**. Dat die bij jou horen en je tot een compleet en interessant mens maken. Dat je wat liever voor

jezelf wordt, jezelf als het ware omarmt. In *Omarm jezelf* leert Gijs Jansen je hoe je dat doet.

Type: Nederlands boek
 Pagina's: 96
 ISBN: 9789058715951
 Auteur: Gijs Jansen



Time to ACT!

Type: Nederlands boek
 Pagina's: 350
 ISBN: 9789058718259
 Auteurs: Gijs Jansen
 Tim Batink

Het basisboek voor professionals

- *Hét handboek voor professionals die (willen gaan) werken met ACT*
- *Inclusief dvd met praktische uitwerkingen van de ACT- technieken*

Er zijn grote ontwikkelingen aan de gang binnen de hulpverlenerswereld. Nieuwe technieken als mindfulness krijgen

steeds meer ruimte binnen de praktijk van de psycholoog, trainer en coach. De 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT) vloeit voort uit het mindfulness gedachtegoed en brengt het beste uit verschillende werelden samen. ACT bewijst dat wetenschap en spiritualiteit elkaar niet hoeven te bijten. Sterker nog: ze vullen elkaar perfect aan!

Time to Act! is bedoeld voor iedereen die op een professionele, ervaringsgerichte en praktische manier met ACT aan de slag wil gaan.

Het eerste gedeelte van *Time to ACT!* begint direct met een diepe duik in de praktijk. Op een bijzonder laagdrempelige manier laten de schrijvers je zien, voelen en ervaren wat de verschillende stadia van ACT zijn, hoe je deze in je eigen leven kunt toepassen en vooral: hoe je deze prachtige technieken vervolgens kunt gebruiken in je werk als professional. Stukjes theorie worden afgewisseld met hapklare brokken praktijk. Het boek is makkelijk leesbaar en er worden zoveel mogelijk praktisch toepasbare instructies gegeven. Het programma is speels en maakt veel gebruik van metaforen, die ondersteund worden door prachtige illustraties. **Op de bijgeleverde dvd geven de auteurs zelf duidelijke voorbeelden van de technieken die binnen ACT gebruikt worden.**

Het tweede gedeelte van het boek staat in het teken van diagnostiek. Met behulp van testen, tips en tools krijg je alles wat je nodig hebt aangereikt om ACT op een professionele, wetenschappelijk verantwoorde wijze toe te passen. Via de website www.timetoact.nl kun je vervolgens naar hartenlust allerlei extra's, handouts en achtergrondinformatie downloaden.

Boek bestellen? Ga naar www.thema.nl, gebruik de actiecode HER-67459 en betaal géén verzendkosten!

Over de auteur

Gijs Jansen (34) is psycholoog en gespecialiseerd in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Hij is opleider bij Seetrue. Voor meer informatie: www.act-opleiding.nl



