

# DE VONK VAN VERBINDING

GIJS JANSEN

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

# INHOUD

## DEEL I DE VONK

1	DE AANLOOP	11
2	MOOI VAN LELIJKHEID	17
3	VROLIJKE LEEGTE	23
4	ZIEKTE ALS MEDICIJN	27
5	PUT YOUR MONEY ...	31
6	ZIJN MET PIJN	35
7	VERSTANDSVERBIJSTERING	39
8	DE WAARDE VAN ANGST	43
9	MENSELIJKHEID	47
10	SYNCHRONICITEIT	51
11	GELIJKWAARDIGE LIEFDE	55
12	ZELFKENNIS	59
13	LIEVE MENSEN	63
14	DANKBAARHEID	67

## DEEL II DE VERBINDING

15	HOI	73
16	JOUW WORSTELINGEN	75
17	BEREIDHEID	83
18	HARRY MEETS ...?	89
19	WIE JE DENKT DAT JE BENT	97
20	WIE JE WERKELIJK BENT	105
21	DROMEN EN WAARDEN	111
22	DOOD DOET LEVEN	119
23	ZELFCOMPASSIE	123
24	PERSPECTIEF NEMEN	131
25	VERGIFFENIS	141
26	VERBINDING MAKEN	147
27	TOT BESLUIT	151

VERANTWOORDING 153

DANKWOORD 155

**BIJLAGE: VIJF ARTIKELEN** 157

OVER DE AUTEUR 179

BOEKEN VAN GIJS JANSEN 181

Tot mijn achttiende woonde ik in een klein dorpje aan de Duitse grens. Als een gebied meer bomen telt dan mensen, dan weet je dat die gluisperige natuur er nog steeds sfeerbepalend is.

De dauw op een grasveld in een klein dorp kan je een desolaat gevoel geven: Je bent ergens, maar wat stelt dat voor? Wat is hier te doen? Is er iemand?

Ik stond als kind weleens op dat grasveld, 's ochtends voordat ik naar school ging. Ik voetbalde graag, dus gras was een soort natuurlijke habitat, symbolisch voor wat speelruimte. Ik fantaseerde op die plek mijn leven bij elkaar, alsof het een lege kavel was die ik zelf mocht inrichten met luchtkastelen. Om mij heen zag ik alleen de enkele huizen door de lichte mist. De stilte daar heb ik altijd als beklemmend ervaren, alsof de bomen de zuurstof juist onttrokken aan de lucht, in plaats van haar wat luchtiger te maken. Het was koud en ik moest naar school. Ik ademde de vochtige lucht diep in, hopende dat het me een *last minute* milde griep zou opleveren. Mijn goede weerstand stond mij echter zelden toe om schoolziek te zijn.

Naar school dus, al had ik geen idee waarom of waarvoor. Ik wist niet beter dan dat mijn luchtkastelen niet bestonden. Binnen zo'n dorp zwem je rondjes in het kleine badje van koeien, kermis en verjaardagen. Deze bijna heilige driehoek vormde de basis van mijn perceptievermogen, als een oud Windows-scherm dat maar vijf kleuren kan produceren.

En zelfs binnen deze overzichtelijke beperktheid was het al een chaos in mijn hoofd. Nu had ik dan ook wel echt een heel groot hoofd, waar je dus goed in kon verdwalen. Het schijnt dat de eerste woorden die ik op aarde hoorde, waren: 'Jezus Christus, wat heeft dat kind een grote kop.' De arts in kwestie had na een bloedige keizersnee nog geprobeerd om de nageboorte als alternatief aan te bieden, maar mijn moeder vond dat je een gegeven paard niet in de bek moest kijken. Letterlijk.

Inmiddels kan ik mijn herinneringen met een glimlach ophalen. Ik ben nu 37 jaar oud, en kijk uit over de Stille Oceaan in Melbourne, Australië. De stad voelt als een combinatie van Amsterdam, Dublin en New York. De gratis trams rijden rustig over de brede, zonovergoten straten. Het barst er van de goede eettentent, bars en live muziek. Alles hier is wester, goed georganiseerd, maar dan wel met een dikke laag *no worries, mate*. De gebouwen in de stad zijn oud en historisch zoals in Amsterdam, maar ook hoog, indrukwekkend en modern als in New York. De mensen zijn vriendelijk en de stad straalt een omarmende rust uit, zoals Dublin je dat gevoel kan geven.

Helemaal aan de andere kant van de wereld voel ik mij na twee dagen al helemaal thuis. Ik ben hier om te ontspannen, te herijken, en misschien zelfs om mezelf opnieuw uit te vinden. De jetlag waar ik nu last van heb, is symbolisch voor mijn leven nu. Soms voelt het alsof het veel vroeger is dan de klok me vertelt, en soms lijkt het alsof ik overal veel te laat mee ben.

Qua carrière kun je wel zeggen dat ik een vroegbloeiër ben. Ik had nooit durven dromen dat ik zo vroeg al zo veel zou mogen bereiken.

Afgaande op mijn cv denken mensen vaak dat ik achter in de veertig ben. Of misschien heb ik gewoon een hele ouwe kop, dat kan ook.

Qua persoonlijke ontwikkeling heb ik steevast het gevoel dat ik overal net te laat mee ben. Alsof je een snelwandelaar probeert bij te benen, zo voelt het af en toe als ik mijn vrouw probeer te volgen. Zij zit hier naast me en ze is helemaal te gek. Soms besef je dat je door mazzel veel meer hebt gekregen dan je eigenlijk verdient. Een iets te leuke partner leidt standaard tot zelftwijfel, omdat je je afvraagt waar je dat veel te mooie mens aan verdiend hebt. Na vijf jaar is mijn voorlopige conclusie hierover nog steeds: dikke, vieze, vette mazzel.

In mijn werk spreek ik vaak over de maakbaarheid van het leven. Steevast komt daarbij ook de genadeloosheid van het toeval aan de orde. Je kunt prachtige plannen hebben en deze samen met je psycholoog uitwerken, maar als je dan ineens terminale kanker blijkt te hebben, dan sta je alsnog met lege handen. Een beetje mazzel hebben is dus een randvoorwaarde voor een leuk leven.

Anderhalf jaar loop ik al rond met dit boek in mijn maag. Ronald Giphart beschreef ooit hoe het voelde om zwanger te zijn van boeken, en dat klopt echt. In het begin is het leuk en nieuw. Een idee begint te groeien. Dan slaat de zelftwijfel toe: Kan ik dit wel? Ben ik wel voldoende voorbereid? Wat zullen de mensen om mij heen wel niet denken? En langzaamaan kom je in de fase dat het moeilijk wordt om te lopen. Het idee groeit, duwt tegen je maag en blaas, maar je mag het er niet uit stompen, want dan gaat het idee dood.

Dat ik nu schrijf, wil overigens niet zeggen dat mijn vliezen zijn gebroken. Ik ben het vooral zat om nog langer niet te schrijven. Mensen vragen zich vaak af waar ik de discipline vandaan haal om gemiddeld ieder jaar een boek te produceren. Zelf vind ik het juist een klus om niet te schrijven, om zwanger te zijn dus. Ik ben overigens nog nooit zo

## 2

## MOOI VAN LEIJKHEID

Aan het werk dus, omdat nu eenmaal niet alles kan eindigen bij de dood. Daarnaast heb ik zelfmoord sowieso altijd een vreemde optie gevonden. Misschien komt dit omdat ik het echte ondraaglijke lijden niet ken, zoals Joost Zwagerman en Antonie Kamerling dat zo pijnlijk juist konden beschrijven. Voor hen was een depressie een soort onvermijdbare zwarte deken, die zelfs ademen moeilijk maakte. Als ik al iets had dat mij onzichtbaar wind in de rug blies, dan was het mijn clownske DNA wel. Bij sommige dingen voel je direct of je er aanleg voor hebt, zoals bij alcoholisme of andere takken van sport. Mijn jeugd was moeilijk, maar gelukkig hield mijn vrolijke aard altijd stand. Ik weet zeker dat, als ik ook nog aanleg had gehad voor depressies, ik nu niet meer had geleefd.

En zoiets verknipts wordt dan uiteindelijk psycholoog? Jazeker, dat komt nog, maar eerst maar eens alleen op reis. Overigens denk ik dat het vooroordeel *dat psychologen zelf vaak knettergek zijn* klopt. Zoals een brandweerman diep vanbinnen een beetje pyromaan moet zijn om goed te kunnen blussen, zo moet een goede psycholoog door zijn eigen wol geverfd zijn. Zoals bij de meeste beroepen is ervaringsdeskundigheid (mooi scrabblewoord) de grootste bron van expertise.

Toen ik vijftien was, had ik nog geen idee wat ik wilde worden. Ik wist alleen dat het anders moest. En dus besloot ik weg te gaan uit het dorp dat het mij niet kon vertellen.

Alleen op reis als vijftienjarige. De bus bracht mij in Biarritz, een gepreserveerde kustplaats in Zuid-Frankrijk. Ik had niets en wilde alles. Wat daar gebeurde zal ik nooit vergeten. Vanaf de eerste dag merkte ik dat ook de jongeren op de camping mij niet echt mochten. Ik was een soort rolmodel buitenbeentje geworden. Ik weet nog dat ik alleen op het strand zat, op een iets te klein handdoekje, proberend mijn eigen rug in te smeren. Ik besepte toen dat mijn problemen voor honderd procent aan mijzelf moesten liggen. Want: deze mensen kenden mij niet, waarom zouden ze me afwijzen? Hoewel dit besef pijnlijk was en een indirecte uitnodiging gaf voor een lading zelfverwijt en schuldgevoelens, bracht het me ook het perspectief dat ik nodig had om te kunnen veranderen.

Aldus begon het vallen en opstaan. Ik had zelfhulpboeken meegenomen van Wayne Dyer, die ik opvat als een hond die zich op een bak Frolic stort. Het besef dat ik ook hier in Frankrijk helemaal alleen was, drong dieper en dieper tot me door.

De negende avond regende het en was ik alleen in mijn tent. Groepjes jongeren gingen stappen en alle domme, vieze dingen doen waar ik zelf ook zo naar verlangde. Het moeilijkste was dat ik wist dat ik als mens aan alle kanten rammelde. Ik snapte dat ik het allemaal niet begreep, ik wist dat de bal bij mij lag, en ik had geen idee wat ik vervolgens moest doen.

Ik loop naar de wc, val, en schaaf het vel van de knokkels van beide handen helemaal af. Ook hier de pijn, maar vooral de onmacht en frustratie. Om me heen een groep lachende Fransen, omdat mijn val kennelijk een grappig uitzicht was.

Het regende hard, het was ijzig koud, en mijn luchtbed en slaapzak waren half doorweekt. Op dat moment besepte ik twee dingen: dit is het diepste punt in mijn jonge leven tot nog toe, en ik ga nooit maar dan ook nooit meer kamperen.

Echte, genadeloze eenzaamheid is een hele specifieke smaak van het leven, die ik toen heb mogen proeven. De regen en kou vormden een soort cordon sanitair tussen mij en de wereld. Onweer, flitsen, de pijn van mijn handen en het onvermogen iets uit te richten. Je zou het bijna mooi van lelijkheid kunnen noemen.

Achteraf bleek dat de camping geëvacueerd was door de storm en dat ik daar dus echt vier uur lang helemaal alleen heb gezeten. Ik heb die vier uur aan één stuk zitten huilen. Ik wist het gewoon allemaal te goed. Ik voelde de kou en de pijn, maar de echte pijn zat hem in dat weten, en de onmacht die ermee gepaard ging.

Soms krijg je het idee dat iets te toevallig is om toeval te kunnen zijn. Al snel ontstaat dan de illusie dat het leven zin heeft en dat er een reactie van boven zal komen als dit echt nodig is. Dat God of het universum de boel wel even komt fixen als het echt te gortig wordt. We vergeten op die bijzondere momenten dat er ook duizend andere situaties zijn waarin God zijn middelvinger opsteekt en/of niet komt opdagen. Maar laat ik voor nu toch even in de geest van dat idee blijven.

Want toen na vier uur de camping volstroomde met ladderzatte, leuke mensen dan ik, bleek een meisje mijn gesnik opgemerkt te hebben. Het nadeel van een tent (er zijn er honderden, maar ik noem er nu een) is dat je denkt dat je enige privacy hebt. En dat terwijl iedere scheet die je laat tot in Lille kan worden geroken.

Denken dat niemand je mag en dan beseffen dat iemand je heeft horen huilen. Ik denk niet dat ik me ooit zo kwetsbaar heb gevoeld.



Drie jaar, vier reizen alleen en veertig zelfhulpboeken later. Ik begon het idee te krijgen dat ik iets beter begreep hoe het leven in elkaar zat. Belangrijk was ook dat ik vanaf mijn zestiende ineens exact wist wat ik wilde worden. Hoewel ik een schrijver was in hart en nieren, trok de journalistiek mij niet. Wayne Dyer leerde mij (simpele boerenlul) hoe ik moest leven. Ik beschouw hem dan ook (triest genoeg) als mijn echte, geestelijk vader. Toen ik twee maanden geleden hoorde dat hij was overleden, heb ik het daar echt even heel erg moeilijk mee gehad. Het is ongelooflijk hoe diep iemand via boeken in je ziel kan komen te zitten. Het is niet echt, en toch ook wel.

Dyer leeft voort in mijn geschiedenis. Hij deed me beseffen dat schrijven en psychologie de ultieme symbiose voor mij waren. Ik kon andere mensen helpen door mijn eigen zelfhulpboeken te schrijven. Vanaf dat moment is mijn carrière één rechte lijn geweest naar nu.

Ik ben hier nog steeds heel dankbaar voor. Switchen van carrièreperspectief lijkt me een van de moeilijkste dingen om te doen. Je moet opgeven wat je goed kunt, en helemaal opnieuw leren wat je nog niet weet. Naarmate je ouder wordt, merk je dat het steeds lastiger is om nieuwe dingen aan te leren. Mijn vrouw verruilde haar loopbaan binnen

het toerisme voor een leven als gedragstherapeut (mijn schuld), en ik heb met grote bewondering mogen toekijken hoe ze deze ingewikkelde reis maakte.

Verandering kost altijd moeite, ook als het een positieve verandering is. Vaak vinden we dat we leuke veranderingen niet moeilijk mogen vinden. Een nieuw bed van IKEA klinkt hartstikke leuk, tot je de boel zelf in elkaar moet gaan zetten. En dan maar hopen dat je de juiste schroefjes gebruikt.

Een vriend van me zei ooit dat hij IKEA ervan verdacht dat er in de kasten en banken levenselixers zitten verborgen, die alle levenslust uit de mensen trekken. Een verhuizing kan ook een dergelijk gevoel veroorzaken. Toen ik een halfjaar geleden een huis kocht, mocht ik dat alleen maar leuk vinden. Vervolgens zit je een hele dag met 30 graden ergens binnen een badkamer uit te zoeken, en dat moet je leuk vinden. Een moralistisch stemmetje in mijn hoofd zegt vervolgens dat de Syrische vluchtelingen een moord zouden doen voor een stevige tent, laat staan een huis als dat van ons. Niet zeuren dus (lul).

Vervolgens zijn de lampen aan de beurt, de gordijnen, en ja, ook de IKEA-lolverslinders. Het hield maar niet op.

Ik had een kleine *nervous breakdown* toen ik besepte dat we (ook nog) deurmatten moesten hebben. Twee, als in meervoud. Welke? Gaan we uitzoeken. Moeten wel leuke zijn. Met een snor of zo. Gaaf man.

Ik word gebeld door mijn spaarrekening, die zegt dat ze op het punt staat om op een gewelddadige manier zelfmoord te plegen. Maar ik moet het leuk vinden, dus ik zeg dat het wel goed komt.

Leuke dingen zijn niet altijd leuk. Verandering kost altijd moeite. Toen ik overstapte van de havo naar het vwo, besloot ik tegelijk ook naar een andere school te gaan. Opnieuw beginnen, opnieuw proberen. Bril af,

lenzen in, fitness, vechtsport, roken en een scooter. Ik vond mezelf best een stoer ventje.

Het grappige en aandoenlijke is dat we als reactie op onze ouders en opvoeding vaak het tegenovergestelde gaan doen. Ik kwam als het ware uit de kast en werd een pester in plaats van de gepeste. Ik werd het spiegelbeeld van wat ik niet meer wilde zijn. De ironie is dat je op die manier nog steeds niet jezelf bent. Als je je afzet tegen je ouders, bepalen je ouders nog steeds je gedrag. Deze anti-fase van mijn pubertijd heb ik als zeer verwarrend ervaren. Je schreeuwt heel hard dat je schijt hebt aan alles en iedereen, maar als iemand je vraagt waar je dan wél voor staat, is het ineens ontluisterend stil in je hoofd.

In het kielzog van dit besef mocht ik gelukkig wel een beetje genieten. Met name toen ik ging studeren, ontdekte ik hoe leuk het leven kan zijn. Het dorp waar ik vandaan kwam, werd verruild voor een middelgrote stad, waar je wat meer vrijheid hebt om raar te zijn en fouten te maken. Die ruimte heb ik nodig gehad. Ik begon aan een soort inhaalslag op mijn jeugd. Ik dronk alles wat ik tegenkwam, vloog van vrouw naar vrouw, werd lid van een stichting en begon studentenfeesten te organiseren. Ik heb dingen gedaan die Keith Richards kippenvel zouden geven.

Wat ik toen niet begreep en nu wel, is dat ik dusdanig onzeker was dat ik structureel bevestiging nodig had van de mensen om me heen. Opvallend was bijvoorbeeld dat ik de eerste nacht nooit naar bed wilde met de vele vrouwen die ik veroverde. Ik werd dan (terecht) aangekeken alsof ik E.T. was, want welke man wil nu geen makkelijke seks zonder verplichtingen?

De verovering was kennelijk voldoende. De conclusie 'Ik ben leuk genoeg voor jou' dus. Ik besepte dat iedereen om mij heen steeds maar weer moest beamen wat voor leuke vent ik wel niet was. Het was pathetische, Michael Jackson-achtige overcompensatie.