

## De levensveranderende kater

Er komt een punt in het leven van iedere vrouw waarop ze zich realiseert dat het zo niet langer kan. Voor mij kwam dat punt op een katerige zondag.

Ik weet niet meer wat ik de avond ervoor had gedaan – behalve uiteraard te veel drinken en volledig aangekleed en opgemaakt bewusteloos op de bank belanden. Toen ik wakker werd, zaten mijn ogen dichtgeplakt van de mascaraklonten en was mijn huid plakkerig van de make-up en het nachtelijke zweet. Mijn spijkerbroek sneed in mijn buik. Ik moest nodig naar de wc, maar ik was te lui om me te verroeren, dus ik deed alleen de rits open en bleef met gesloten ogen liggen.

Alles deed pijn.

Soms kom je er genadig van af met een kater. Je wordt brak wakker maar voelt je wel opgewekt, euforisch zelfs, en dan sleep je je de dag door totdat de kater om een uur of vier 's middags een zachte landing maakt. Dit was niet zo'n dag. Hier was sprake van een frontale, niet te negeren kater. Mijn hoofd voelde alsof er een bom in ontploft was. Mijn maag draaide rond als een wasmachine vol giftig afval. En het was alsof er in mijn mond iets – of iemand – doodgegaan was.

Ik rolde me om naar het glas op het tafeltje naast de bank. Mijn handen trilden zo hevig dat ik water over mezelf en de lakens knoeide.

Het streepje licht dat door de gordijnen naar binnen viel deed pijn aan mijn ogen. Ik sloot ze weer en wachtte af... Ja, daar had je hem al.

De vloedgolf aan spanning en zelfhaat die je overspoelt na een avond feesten. De overtuiging dat je iets heel ergs hebt gedaan, dat je een slecht mens bent en dat jou de rest van je sneue leventje alleen

maar vreselijke dingen zullen overkomen, want iets anders verdienen je niet.

Ik leed aan wat mijn vrienden De Angst noemen, maar dat kwam niet alleen door die kater. De weerzin, spanning en faalangst waren er altijd, zoemend op de achtergrond. De kater schroefde alleen het volume op.

Niet dat ik nou zo'n rotleven had. Verre van dat.

Nadat ik als twintiger met veel stress de carrièreladder had beklommen bij diverse kranten, was ik inmiddels een succesvol freelance-schrijver en woonde ik in Londen. Ik kreeg betaald – betaáld – om verschillende soorten mascara uit te proberen. Een maand voor de kater die mijn leven zou veranderen was ik nog voor mijn werk naar een kuuroord in Oostenrijk gestuurd, waar ik tussen rijke huisvrouwen zat die duizenden euro's betaalden om alleen maar bouillon en oud brood te eten. Ik verbleef daar gratis, viel een paar kilo af en kwam thuis met een hele voorraad aan luxe shampoootjes.

Kort daarvoor had ik voor een artikel in de krant een masterclass verleiden gevolgd bij Dita Von Teese, in haar suite in het Claridge's Hotel. Ik had zelfs James Bond geïnterviewd, en daarna nog wekenlang het voicemailbericht afgeluisterd waarin de fantastische – inmiddels overleden – Roger Moore me bedankte voor dat *bloody* goeie stuk.

Op werkgebied had ik een droombestaan.

En ook daarbuiten zag mijn leven er prima uit. Ik had vrienden en familie die om me gaven. Ik kocht peperdure spijkerbroeken en dronk peperdure cocktails. Ik ging regelmatig op vakantie. Ik slaagde er uitstekend in om me te gedragen als iemand die het naar haar zin had.

Maar ik had het niet naar mijn zin. Ik was een verloren ziel.

Terwijl mijn vrienden hun badkamertegels opnieuw voegden en een villa huurden voor de zomer, bracht ik mijn weekends zuipend door of lag ik in bed *The Real Housewives* of een aflevering van *The Kardashians* te kijken.

Als ik wél de deur uit kwam, was mijn sociale leven een aaneenschakeling van verlovingsborrels, bruiloften, housewarmings en doopfeestjes. Ik glimlachte en deed wat ik moest doen. Kocht cadeaus. Schreef kaarten, proostte op ieders geluk. Maar telkens als er weer een

mijlpaal van een ander werd gevierd, voelde ik me achtergesteld, alleen, onbelangrijk. Ik was 36, en mijn vrienden vinkten alle verschillende levensfasen af terwijl ik bleef steken in het leventje dat ik al leidde sinds mijn twintigste.

Ik was eeuwig single, had geen eigen huis en geen vastomlijnd plan.

Als vrienden me vroegen of het wel goed met me ging, zei ik altijd ja. Ik wist dat ik ongelukkig was, maar wat had ik daar nou voor reden toe? Ik had het goed. Ik had het buitengewoon goed. Dus klaagde ik maar over het feit dat ik single was, omdat dat nog iets leek te zijn waar andere mensen begrip voor hadden. Maar ik wist niet zo zeker of dat wel de bron was van mijn ontevredenheid. Zou een vaste vriend al mijn problemen oplossen? Misschien – maar misschien ook niet. Wilde ik graag trouwen en kinderen krijgen? Ik wist het niet. Maar die vraag was hoe dan ook puur theoretisch. De mannen vielen niet bij bosjes voor me.

De waarheid was dat ik nog steeds als de dood was voor mannen, en dat was een enorme bron van schaamte. Waarom kon ik niet wat al die anderen wél konden? Je weet wel: iemand ontmoeten, verliefd worden en trouwen.

Het voelde alsof er iets mis met me was.

Maar dat alles hield ik voor me. Ik knikte als me werd verzekerd dat ik vast binnenkort iemand zou ontmoeten, en dan begonnen we gauw over iets anders, waarna ik naar huis ging om daar langzaam verder af te glijden in een enorme leegte als ik theatraal wilde doen. En dat wilde ik, met dank aan die kater.

Ik keek om me heen naar de rotzooi in mijn slaapkamer in het exorbitant dure souterrain dat ik huurde. Oude panty's en onderbroeken op de vloer, een natte handdoek ernaast, de pedaalemmer uitpuilend van de gezichtsreinigingsdoekjes en lege waterflessen. Eén, twee, drie halflege koffiebekers...

Terwijl ik het tafereel in me opnam, hoorde ik een stem ergens diep vanbinnen vragen: *Waar ben jij mee bezig?*

Toen nog een keer, ditmaal harder en dringender: *Waar ben jij mee bezig?*

Dat gebeurt toch altijd in boeken, op momenten dat mensen een

dieptepunt bereikt hebben? Een stem vanuit het niets die de hoofdper-  
soon laat weten dat er iets moet gebeuren. Dat kan de stem zijn van  
God, van een dode moeder, van... ik weet niet, iemand uit een ver ver-  
leden of zo – maar er komt altijd een stem.

Ik heb natuurlijk nooit in dat soort dingen geloofd. Het leek me niet  
meer dan een literair stijlmiddel, bedacht door overdreven dramati-  
sche aandachttrekkers. Maar het bleek dus echt een ding. Soms komt  
er een punt waarop je stemmen hoort.

Die van mij bezocht me al maanden en wekte me vrijwel iedere  
nacht om drie uur, waarna ik met bonzend hart rechtop in mijn bed  
zat terwijl de stem streng vroeg: *Waar ben jij mee bezig? Waar ben jij mee  
bezig?*

Ik deed mijn best hem te negeren. Ik ging weer slapen, weer werken  
en weer naar de kroeg. Maar naarmate de maanden verstreken, werd het  
gevoel dat er iets scheelde steeds moeilijker te negeren. De waarheid was  
dat ik geen idee had waar ik mee bezig was. En mijn façade begon  
scheurtjes te vertonen. Ik vond het moeilijk om mijn glimlach vol te  
houden, en de tranen, die doorgaans beperkt bleven tot mijn slaapkam-  
er, begonnen zich nu in het openbaar te vertonen – tot ik uiteindelijk  
zo'n vrouw werd die op bruiloften eerst dronken danste op 'Single La-  
dies' van Beyoncé en vervolgens snikkend op de toiletten belandde.

Zo'n vrouw had ik nooit willen worden. Maar het was toch ge-  
beurd: ik was er een.

De telefoon ging in het vierde uur dat ik met mijn kater op de bank  
voor *The Kardashians* hing. Ik had nog niet gedoucht.

Het was mijn zus Sheila.

'Wat ben je aan het doen?' vroeg ze. Haar toon was opgewekt, luch-  
tig. Ze liep op straat, hoorde ik.

'Niks, ik heb een kater. En jij?'

'Net terug van de sportschool, en ik ga zo brunchen met Jo.'

'Leuk.'

'Wat klink je treurig,' zei ze.

'Nee, hoor. Gewoon een kater.' Snauwde ik.

'Ga lekker wandelen, dat helpt altijd.'

'Het regent,' zei ik. Dat was niet waar, maar dat kon Sheila niet we-

ten. Ze woonde in New York, in haar fancy appartement met haar fancy baan en haar fancy vrienden, met wie ze straks fancy ging brunchen. Ik zag haar in gedachten met verende tred door haar straat in Manhattan lopen, fris en schoon en helemaal hyper van het sporten, haar dure highlights glanzend in de zon.

‘Wat ga je doen met de rest van je dag?’ vroeg ze. Ik werd niet goed van de impliciete afkeur in die vraag.

‘Weet ik veel. De dag is bijna om – het is hier vier uur.’

‘Gaat het wel goed met je?’

‘Jawel, ik ben gewoon moe.’

‘Oké, dan zal ik je verder met rust laten.’

Ik wilde ophangen, zodat zij kon doorgaan met haar heerlijke leven en ik dieper kon afdalen in die put van zelfmedelijden, maar ineens merkte ik dat ik huilde.

‘Wat is er? Is er gisteravond iets gebeurd?’ vroeg Sheila.

‘Nee, dat niet.’

‘Wat dan wel?’

‘Ik weet het niet,’ antwoordde ik, en mijn stem brak. ‘Ik weet ook niet wat er met me aan de hand is.’

‘Hoe bedoel je?’

‘Ik voel me constant ongelukkig en ik weet niet waarom.’

‘O, Marianne...’ Haar toon verloor de gebruikelijke scherpte.

‘Ik weet gewoon niet meer wat ik moet. Ik heb alles gedaan wat je hoort te doen: ik werk hard, ik probeer aardig te zijn, ik betaal belachelijk veel huur voor dit stomme appartement, maar wat heeft het allemaal voor zin?’

Daar had Sheila geen antwoord op, waardoor ik om drie uur die nacht, toen ik niet kon slapen en mijn buik vol had van de Kardashians, mijn toevlucht zocht tot iemand – of eigenlijk iets – anders.

24 was ik toen ik mijn eerste zelfhulpboek las. Ik zat met een glas goedkope witte wijn in All Bar One vlak bij Oxford Circus te klagen over mijn waardeloze uitzendbaantje toen mijn vriendin me een be-duimeld boek in handen drukte: *Niet durven, toch doen!* van Susan Jeffers.

Ik las de ondertitel hardop voor: “*Adviezen en technieken om angst en besluiteloosheid om te buigen in kracht en actie*”.

Geërgerd sloeg ik mijn ogen ten hemel, waarna ik het boek omdraaide en van de achterkant las: “Wat houdt ons tegen om de persoon te zijn die we willen zijn, om de dingen te doen die we willen doen? De angst om je baas ergens op aan te spreken? Angst voor verandering? Om de touwtjes in handen te nemen?”

Ik rolde nog een keer met mijn ogen. ‘Ik ben niet bang, ik heb gewoon rotwerk.’

‘Ik weet dat het *cheesy* klinkt, maar lees het eens,’ drong mijn vriendin aan. ‘Straks wil je de deur uit en dingen dóén, echt waar!’

Ik vroeg me af wat voor dingen zij dan deed, behalve samen met mij dronken worden, maar goed. Diezelfde avond las ik de helft van het boek in een wijnbar, de avond erna de rest.

Ik mocht dan Engelse literatuur gestudeerd hebben en literaire prenties hebben, de schreeuwerige hoofdletters en uitroeptekens werkten bedwelmend. Die Amerikaanse alles-is-mogelijk-houding was precies het tegenovergestelde van mijn Brits-Ierse pessimisme. Ik kreeg het gevoel dat inderdaad alles mogelijk was.

Na het lezen van het boek stopte ik met mijn uitzendbaan, ook al had ik nog geen ander werk in het vooruitzicht. Een week later hoorde ik dat een vriendin van een vriendin van een vriend bij een krant werkte. Ik belde haar, en toen ze niet opnam bleef ik het proberen. Steeds opnieuw. Ik vertoonde een standvastigheid die volkomen nieuw voor me was. Uiteindelijk belde ze me terug en mocht ik werkervaring bij haar komen opdoen. Twee weken later kreeg ik een baan aangeboden.

Zo kwam ik in de journalistiek terecht. Het risico dat ik had genomen bleek lonend te zijn.

Daarna raakte ik verslingerd aan zelfhulp. Als een boek me beloofde om in één lunchpauze mijn leven te veranderen, of om me in vijf eenvoudige stappen meer zelfvertrouwen/een man/geld te bezorgen en het ook nog eens de goedkeuring van Oprah kon wegdragen, dan kocht ik niet alleen dat boek, maar ook het bijbehorende t-shirt en de audiocursus.

Ik verslond titels als *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, *Het*

kleine boek van de rust, *The Rules of Life* en *De kracht van positief denken*. Ik onderstreepte passages. Maakte aantekeningen in de kantlijn. Stuk voor stuk leken deze boeken de sleutel te bieden tot een gelukkigere, mentaal gezondere, voldanere versie van mezelf... maar werkten ze ook?

Voor geen meter!

Ondanks het lezen van *I Can Make You Rich* van Paul McKenna – een voormalige radio-dj die hypnotiseur was geworden en zelf in ieder geval bakken met geld had verdiend aan zijn nieuwe vorm van zelfhulp – bleef ik een ramp op financieel gebied. Geef me tien pond en ik heb er twintig uitgegeven tegen de tijd dat jij je portemonnee weer hebt opgeborgen.

Hoewel ik *Mannen komen van Mars, vrouwen komen van Venus* en *De ideale vrouw is een bitch!* had doorgenomen, was ik nog altijd single.

En ook al had *Niet durven* mijn carrière een zetje gegeven, verder succes op dat vlak was niet te danken aan *De succescode*, maar aan mijn allesverterende angst om te mislukken, waardoor ik obsessief hard werkte.

Terwijl ze me hielp inpakken voor mijn zo veelste verhuizing, kwam mijn vriendin Sarah niet meer bij van het lachen omdat er in iedere kamer een stapel zelfhulpboeken bleek te liggen. Onder de bank, onder mijn bed, hoog opgehoopt naast de kleerkast.

‘Een heleboel daarvan zijn voor mijn werk,’ wierp ik tegen. Wat tot op zekere hoogte waar was. Ik schreef er weleens over. Maar de meeste boeken had ik om een andere reden gekocht: omdat ik hoopte dat ze mijn leven zouden veranderen.

‘Maar er staat toch altijd hetzelfde in?’ zei Sarah. “Wees positief. Stap uit je comfortzone.” Ik snap niet waarom ze tweehonderd bladzijden nodig hebben om te zeggen wat op de achterkant al is samengevat in één paragraaf.’

‘Soms moet de boodschap herhaald worden om hem goed door te laten dringen,’ zei ik.

Sarah pakte een beduimd boek dat boven op de koelkast lag, naast twee telefoonopladers en een stapel afhaalmenu’s. “*Leef gelukkig zonder zorgen*”, las ze de titel voor.

‘Die is heel goed!’ zei ik.

Ze moest lachen.

‘Nee, echt. Het is een klassieker, geschreven in de crisis van de jaren dertig. Ik heb het zeker drie keer gelezen.’

‘Je hebt het drie keer gelezen?’ vroeg Sarah.

‘Ja!’

‘En je denkt dat het je heeft geholpen?’

‘Ja!’

‘Je hebt dus geen zorgen meer.’

‘Nou...’

Ze lag in een deuk, de tranen liepen over haar wangen.

Ik wilde me ergeren, maar het lukte me niet. Ik wist zelf ook wel dat niemand zoveel piekerde als ik.

Voor de meeste boeken in mijn kast – of onder mijn bed – was ik niet bepaald goede reclame. Ik was eerder het bewijs voor het argument dat als zelfhulpboeken echt zouden werken, je er maar één zou hoeven lezen. En aangezien ik er minstens één per maand kocht en nog steeds rondliep met een kater, somber, neurotisch en alleen...

Waarom las ik dan toch zelfhulpboeken, als ze me geen, eh... hulp boden?

Het was als chocoladetaart eten of oude afleveringen van *Friends* kijken: voor mij was het een troost. Deze boeken boden erkenning voor de onzekerheden en spanningen die ik voelde, maar waarover ik uit schaamte niet wilde praten. Ze gaven me de indruk dat mijn persoonlijke levensangst een normaal onderdeel was van het mens-zijn. Als ik ze las, voelde ik me minder alleen.

En dan was er nog het fantasie-element. Ik verslond avond aan avond de krantenjongen-tot-miljonair-beloften en stelde me voor hoe het zou zijn als ik zelfverzekerder en efficiënter was, als ik niet piekerde en elke morgen om vijf uur uit bed zou springen om te mediteren...

Er was alleen één probleem. Als ik ’s morgens wakker werd (niet om vijf uur) was het leven nog hetzelfde als de dag ervoor.

Er veranderde niets omdat ik niets deed van wat de boeken voorschreven. Ik hield geen dagboek bij, ik deed niet aan affirmaties. *Niet durven* had die eerste keer mijn leven veranderd omdat ik actie onder-



nam: ik zegde mijn baan op, ook al vond ik dat doodeng. Maar sindsdien was ik niet meer uit mijn comfortzone gekomen – ik kwam amper mijn bed uit.

Toen mijn zondagse kater eindelijk wat gezakt was en ik *Niet durven* voor de vijfde keer herlas, kreeg ik een idee. Een idee dat ervoor moest zorgen dat ik niet langer een somber wrak met een kater zou zijn, maar een gelukkig, uitstekend functionerend mens: ik zou het niet meer laten bij het lezen van zelfhulpboeken, ik zou daadwerkelijk aan zelfhulp gaan dóén.

Vanaf dat moment zou ik alle adviezen van de zogenaamde goeroes gaan opvolgen om te kijken wat er gebeurde als ik bijvoorbeeld echt die zeven eigenschappen van effectief leiderschap ontwikkelde. Hoe het was om de kracht van het nu te voelen. Zou mijn leven daardoor een metamorfose ondergaan? Zou ik rijk worden? Slank? De liefde vinden?

Het idee kreeg meteen vorm: één boek per maand, naar de letter opgevolgd, om te kijken of zelfhulp werkelijk je leven kan veranderen. Dat zou ik een jaar lang doen, dus twaalf boeken in totaal. En ik ging mijn tekortkomingen systematisch aanpakken, één per boek: geldzaken, het gepieker, mijn gewicht... En aan het eind van het jaar zou ik volmaakt zijn!

‘Oké, maar dan moet je dus echt dingen gaan dóén, hè?’ zei Sheila toen ik haar een paar dagen later aan de telefoon over mijn idee vertelde. ‘Je kunt niet een heel jaar alleen maar boeken lezen waarin je je gevoelens moet analyseren.’ Haar toon impliceerde dat ik dit project zou aangrijpen als een uitgelezen kans om een beetje te navelstaren en nóg meer met mezelf bezig te zijn.

‘Ik ga heus wel dingen doen,’ beet ik haar toe. ‘Daar gaat het juist om.’

‘Welke boeken gebruik je als leidraad? Heb je al een plan?’

Weer zo’n sarcastische opmerking. Sheila weet dat ik nooit een plan heb.

‘Ik begin met *Niet durven, toch doen!*, want dat heeft grote invloed op me gehad toen ik het voor het eerst las. Dan een boek over geldzaken,

denk ik, en daarna weet ik het nog niet. In zelfhulpland zeggen ze dat het juiste boek jou weet te vinden op het juiste moment,' zei ik.

Ik besepte zelf hoe onzinnig dat klonk.

'Doe je alleen boeken die je al hebt gelezen, of ook nieuwe?' vroeg ze.

'Een combinatie.'

'Neem je ook een datingboek?'

'Ja.'

'Welk dan?'

'Dat weet ik nog niet.'

'En wanneer?'

'Dat weet ik niet, Sheila! Later in het jaar. Ik wil eerst aan mezelf werken, daarna ga ik pas nadenken over een man.'

Ik vond het vreselijk om de uitdrukking 'aan mezelf werken' te gebruiken.

'Wat hoop je hier nou precies mee te bereiken?' vroeg Sheila. Daarom heeft zij dus zo'n vet salaris. Ze ziet de zwakke plek in ieder plan.

'Kweenie. Ik zou gewoon graag gelukkiger en zelfverzekerder zijn en geen schulden meer hebben. Ik wil graag gezonder worden en minder drinken en...'

'Je hebt geen boek nodig om minder te gaan drinken,' viel Sheila me in de rede.

'Dat weet ik ook wel!' riep ik, waarna ik een grote slok van mijn wijn nam.

'Oké, maar je zult ook echt dingen moeten áanpakken. Erover praten is niet genoeg.'

'Ja, Sheila, dat snap ik. En dat ga ik ook doen.'

Zelfs Sheila's realisme kon me niet ontmoedigen. Ik hing op, deed mijn ogen dicht en stelde me voor hoe volmaakt ik zou zijn aan het einde van het jaar.

De Volmaakte Ik zou niet piekeren en niet alles uitstellen, ze zou haar werk met gemak afkrijgen. Ze zou voor de beste kranten en tijdschriften werken en daar schandalig veel geld mee verdienen – genoeg om een beugel van te betalen om haar scheve gebit mee te fatsoeneren. De Volmaakte Ik zou in een schitterend appartement wonen, met gro-

te ramen. Ze had kasten vol superliteraire werken die ze ook daadwerkelijk las. 's Avonds ging ze naar elegante bijeenkomsten, schitterend gekleed in ingetogen maar dure outfits. En ze ging heel vaak naar de sportschool. O ja, en ze had natuurlijk een knappe man in een kasjmieren trui aan haar zijde. Dat spreekt voor zich.

Je kent het wel, die perfectie in tijdschriften: interviews met volmaakte mensen die in hun volmaakte huizen en volmaakte kleding vertellen over hun volmaakte leven. Ik werd straks een van hen!

Het was nu november, dus ik zou in januari beginnen. Een nieuw jaar, een nieuwe ik.

Het enthousiasme borrelde op. Het was zover. Hier ging iets gebeuren waardoor mijn leven écht zou veranderen.

Ik had nog geen idee dat mijn twaalfmaandenplan zou uitlopen op een zestien maanden durende rollercoaster waarin ik volledig binnenstebuiten werd gekeerd.

Ja, de zelfhulp heeft mijn leven zeker veranderd – maar of dat in positieve zin was...?