

Cathelijn Paling

**Gewoon  
knetterhard  
jezelf zijn**

**WANT DAT MAAKT SIMPELWEG  
HET MEEST GELUKKIG**

Spectrum

## INHOUD

- Voorwoord 9
- 1) **Hyperdruk is gewoon hyperruk** 13  
Doe af en toe niets
  - 2) **Volledig opgebrand** 22  
Zie rusten als prioriteit
  - 3) **Ik was er maar druk mee** 35  
Accepteer wanneer het niet goed gaat
  - 4) **Wees eens een partijtje trots op jezelf** 47  
Geef jezelf permissie
  - 5) **Ik leerde van mijn vaatwasser dat energie niet  
eindeloos is** 59  
Reguleer je energie
  - 6) **Ik moest leren voelen en ik weet hoe belachelijk  
dat klinkt** 70  
Luister naar de signalen van je lichaam

7) **Hoe de F weet je dan wie je bent (en wat je wilt)** 83  
Leer jezelf kennen

8) **‘Nee’ werd mijn nieuwe lievelingswoord** 95  
Geef je grenzen aan

9) **Waarom grenzen je juist vrijheid geven** 109  
Bepaal je eigen definitie van vrijheid

10) **Gebruik urgentie als middel om te leven  
vanuit jezelf** 117  
Zoek naar je eigen urgentie

**Dankwoord** 129

**Bronnen** 131

**Inspiratie** 135

## VOORWOORD

Daar zat ik dan. In elkaar gezakt. Op een stoep in Italië.

Ik was voor een reportage een maand alleen naar Turijn vertrokken en voelde daar voor het eerst hoe het is om een paniekaanval te hebben. Wat een hel. Alsof alle lucht in één keer uit je longen wordt geperst. Je hart elk moment uit je borst kan bonken. En je benen spontaan veranderen in gekookte fettuccini.

Naast de paniekaanvallen en het hysterische ademen, wat ik voorheen nooit eerder had gedaan, had ik ook spontane huilbuien. Wat was er in hemelsnaam met me aan de hand?

Elke ochtend was mijn eerste gedachte: is het al begonnen? Ik had toen nog niet door dat die gedachte alleen al mijn hyperventilatie keihard stimuleerde.

Als het eenmaal begonnen was, hield het de hele dag aan. Elke avond hoopte ik vurig dat ik snel in slaap zou vallen, zodat de dag weer voorbij was. Als ik drie uur slaap pakte was het veel. Wanneer hield dit op?

‘Ik wil niet dat dit het zoveelste burn-outboek wordt,’ zei ik tegen mijn redacteur toen ik net begonnen was met schrijven aan het boek dat nu voor je ligt. Dat was niet mijn bedoeling.

En dat is het ook niet geworden. Dit verhaal is zoveel meer dan dat. Maar mijn burn-out was wél de aanleiding; die keiharde wake-upcall die ik nodig had om mijn leven te gaan leiden zoals ik dat wilde. Op mijn voorwaarden. Iets waar ik onbewust al zo lang naar verlangde.

Ik dacht dat ik mezelf kende. En het leven begreep. Maar wat bleek? Ik snapte er geen zak van. Alles waar ik zo hard voor had gewerkt, alles wat ik dacht dat ik wilde, voelde ineens kortzichtig, oppervlakkig en hol. Die grenzeloze vrijheid, de onafhankelijkheid, de successen, de prestaties.

Pas in mijn burn-out, ging ik me afvragen wat ik nou eigenlijk zelf wilde. Wist ik dat wel, of dacht ik alleen maar dat ik het wist? Was alles wat ik deed onbewust voor een ander? Of deed ik alles gewoon omdat ik dacht dat het zo hoorde? Ik wist het echt even niet meer.

Achteraf gezien probeerde mijn lichaam me stiekem al jarenlang iets te vertellen. Ik was alleen nooit bereid ernaar te luisteren. Ik was überhaupt in mijn burn-out niet meer in staat nog iets te voelen en werd nergens echt meer heel vrolijk of verdrietig van. Ik was emotioneel volledig afgevlakt en afgesneden van mijn lichaam, van mijn gevoel, maar ook van de wereld om mij heen.

Toen ik eenmaal terug in Nederland, niet eens meer naar de supermarkt kon, vijf minuten fietsen, of een paar normale zinnen formuleren, werd ik keihard met mijn neus op de feiten gedrukt: ik was op. Hartstikke leeg. Opgebrand.

Hoe kan dit? dacht ik bij mezelf. Ik heb toch een ‘vrij’ en ‘succesvol’ leven? Ik had mijn baan opgezegd en alle vrijheid van de wereld. Letterlijk. Zo ging ik soms gesponsord op reis voor een artikel, of werkte vanuit het zonnige buitenland wanneer en zolang ik wilde. Er scheelde alleen één ding aan: ik kon er niet van genieten. Althans, niet langer dan een paar seconden.

Ik was altijd zo druk bezig met de ‘buitenkant’ dat ik vergat om ook naar binnen te keren. En te voelen. Voelen is ook echt iets wat ik weer heb moeten leren. En wat bleek: voelen is cruciaal om jezelf goed te leren kennen. Wie goed kan voelen, leert zijn verlangens kennen.

Ik denk sowieso dat jezelf echt kennen, in deze tijd, een onwijze uitdaging is. Om niet te veel te geven om meningen van anderen, verwachtingen vanuit vrienden, familie of de maatschappij.

Wat ik dan wel voor boek wilde maken?

Een boek waarin ik mijn eerlijke verhaal kan delen met jou. Jij, die waarschijnlijk ook met een rotvaart door dit leven raast. En stiekem verlangt naar even stil te staan. Die misschien ook wat vaker voor zichzelf wil durven kiezen. Jij, die ook voelt dat er meer is.

In dit boek lees je alles waar ik zonder die (helse) aanleiding misschien wel nooit achter was gekomen. Je leest over de reis die ik maakte. Over het nut en de noodzaak van begrenzing. Over een andere definitie van vrijheid. Over luisteren naar je eigen lichaam en hierop durven vertrouwen. En over hoe je je leven leidt op jouw voorwaarden.

Eigenlijk lees je alles wat ik zelf graag eerder had willen weten.

Ik weet inmiddels dat jezelf goed kennen de basis is om je leven te kunnen leiden vanuit jezelf. Zoals jij dat wilt. En dat gun ik iedereen.

Ik hoop dat je jezelf in deze pagina's herkent, dat het je wakker schudt, en aanmoedigt om ook wat meer jezelf te durven zijn. Zonder rem, huivering of gêne. Of wat het ook is dat jou tegenhoudt. Want ik geloof werkelijk dat er niets mooiers is, dan simpelweg jezelf zijn.

Dit leven is van jou.

En het is te kort om het te leven voor en vanuit iemand anders dan jezelf.

# 1. **Hyperdruk is gewoon hyperruk**

## *Doe afen toe niets*

Voor de tijd kijk ik altijd op mijn iPhone. Mijn treinreis zoek ik op in de NS-app. Net als het potentiële hondenweer op Buienradar. Ik zet geen stap zonder Google Maps. Die bewegende blauwe bol is mijn lifeline. En wanneer mijn slimme telefoon mij weer eens in de steek laat door een lege batterij, of schrikt van de kou, slaat de paniek hevig toe. Zo sta ik in de winterperiode van tijd tot tijd langs de kant van de weg omdat mijn iPhone het heeft begeven. Op dat soort momenten ben ik overgeleverd aan de stratenkennis of de iPhones van vreemden. Of het stopcontact in de eerste de beste kroeg. Die slimme telefoon zorgt er nog eens voor dat ik behoorlijk dom word. Om over de druk en prikkels van social media nog maar te zwijgen. Er is altijd iets te doen. Zelfs in je vrije tijd. Even dat wasje ophangen, je WhatsApp bijwerken, dat ene mailtje beantwoorden of die podcast over beleggen afluisteren. We staan bijna non-stop 'aan'. En

als we dat even niet staan, geeft onze telefoon ons wel een duw. Letterlijk. Het heten niet voor niets ‘pushmeldingen’, hè. Soms verlang ik terug naar het Tamagotchi-tijdperk, of de Snake II-hoogtijdagen op mijn Nokia 3310. Hoe waanzinnig zen was dat? Tegenwoordig lijkt het wel alsof we dagelijks scrollen naar de hemel – je kunt je feed natuurlijk oneindig vaak verversen en telkens is er weer iets nieuws te zien. Een dag zonder likes, meldingen en porberichten kunnen we ons nauwelijks meer voorstellen.

Op een koude zaterdag in december, een half jaar voordat ik naar Italië vertrek, is elke duw me ineens te veel. Ik zie de meldingen op mijn beginscherm als een soort digitale popcorn oppoppen: het ene appje na het andere grijpt me bij de keel. Ik ben twee dagen op bezoek bij een vriendin in Ierland, maar mijn werk gaat gewoon door, weekend of geen weekend. Mijn klanten zijn nu eenmaal gewend dat ik altijd bereikbaar ben. Het kwam van alle kanten: per mail, voicemail, WhatsApp en sommige brutale klanten stuurden zelfs een persoonlijk bericht op Instagram. Er was voor mij sowieso al een tijdje geen verschil meer tussen werkdagen en weekend en met elk nieuw bericht voel ik mezelf nog net iets meer naar lucht happen. Klanten vroegen meer van mij dan ik kon geven. Vriendinnen vroegen wanneer we weer konden afspreken. Ouders wanneer ik langskwam. En ondertussen zat Gmail te brullen dat ik mails onbeantwoord had gelaten. En het enige dat ik kon denken, was: ik trek dit niet meer.

Het overvragen, de stress, de verwachtingen. Het moest stoppen. Nu. Ik wilde die kleine broekzaktiran die me vol-

ledig in zijn macht had daar in de Liffey gooien (de plaatselijke rivier die door Noordoost-Dublin stroomt).

Ik wilde even niks.

Gewoon even helemaal niks.

Kon dat? Niemand die iets van me vraagt. Niemand die iets van me wil. Even die grote rode pauzeknop indrukken. Stilstaan.

Maar stilstaan voelde als falen, opgeven. Nu meer dan ooit. Ik moest door. Kom op zeg, dat deed toch iedereen?

Precies daar loert het gevaar. We zijn in de veronderstelling dat stilstaan niets oplevert. Je doet immers ‘niks’. In die tijd had je ook een HIIT-lesje kunnen doen. Een bananenbrood kunnen bakken. Lunch kunnen halen of de hond uit kunnen laten. Maar daar gaan we dus kolossaal en massaal de fout in. We denken dat we altijd ‘iets’ moeten doen. Dat is niet zo gek, want dat neurotische ‘moeten’ zit er best wel ingebakken. Zo is ‘tijd is geld’ een uitspraak die ik vroeger veel hoorde. Deze uitdrukking galmde ook vaak door mijn hoofd, als zelfstandig ondernemer. Uurtje factuurtje, hè? Geen werk betekent geen geld. Letterlijk. Ik pakte daarom ook elke mogelijke klus met beide handen aan. Of ik het nou leuk vond of niet. ‘Stilstand is achteruitgang.’ Nog zo’n diepgewortelde overtuiging. Daardoor voelt het bijna zondig, dat stilstaan. Rust pakken bezorgt met name ons, drukke twintigers en dertigers, acute onrust en ongemak.

### Anders ga je ‘ff’ lekker je tijd verdoen

‘Ga alsjeblieft even een uur nutteloos rondhangen, je tijd verdoen en helemaal niks uitvoeren.’ Dat heeft nog nooit

iemand tegen mij gezegd. Maar dat is precies waar Alan Lightman, auteur, fysicus en MIT-professor in zijn boek *Praise of Wasting Time* dus keihard voor pleit. Geef je brein af en toe een break; het boost je productiviteit en je creativiteit. Niksdoen is in feite ook een fantastische incubator voor ideeën. Niet gek, want nietsdoen creëert *headspace*. Ikzelf krijg bijvoorbeeld de meest geniale ingevingen onder de douche. Of als ik op de fiets zit. Maar zelfs die minuten op de trappers of onder de douchekop, zijn eigenlijk niet echt niksen. Je bent nog steeds bezig met een activiteit: douchen of fietsen.

Wat maakt dat we rust pakken en stilstaan zo gestoord moeilijk vinden? Simpel: we hebben het nooit geleerd. Mede daarom was het gedwongen thuiszitten met corona voor velen ook zo'n regelrechte hel. We hadden ineens een partijtje tijd voor onszelf – om naar van te worden. En dat werden we dus ook. Er was nul afleiding en weinig mogelijkheid tot sociale activiteiten. Sommigen zochten hun heil in werk, anderen vonden het juist lastig productief te zijn. En ondertussen gingen we met die ongewenste zee aan 'vrije' tijd collectief op zoek naar nieuwe hobby's en creatieve tijdsbestedingen. Zo werd Monopoly weer in, en hebben we ons huis allemaal zo'n zeven keer opnieuw ingericht. Zolang we maar iets deden.

### Zalig zeg

Los van het schuldgevoel, het maakbaarheidsideaal en het niet uit de ratrace mogen stappen, is er nog een reden waarom we niet graag stilstaan. Stilstaan betekent namelijk ook ruimte voor emoties, zowel gewenste als ongewenste. Maar

wie 'druk zijn' niet langer inzet als copingmechanisme (een automatische reactie op of omgang met stressvolle situaties) of afleidingsmanoeuvre en emoties durft toe te laten, zal de onmisbare waarde van niksen gaan inzien.

Want ook al voelt het niet zo: de schone kunst van lummen loont. Olga Mecking schreef er een boek over, *Niksen*, waarin zij keihard pleit voor het 'nu even niets'. Je wordt er productiever, creatiever en zelfs gelukkiger van. En wij nuchtere Nederlanders schijnen er onbewust best aanleg voor te hebben, dat niksen.

Als we even teruggaan naar de kern, betekent niksdoen eigenlijk niets meer dan gewoon te 'zijn'. En ja, dat is veel makkelijker gezegd dan gedaan. Ik vind nietsdoen zelf een ware kunst en snapte nooit zo goed waarom de Italianen er zo naar leven: 'il dolce far niente' – oftewel: het zalige nietsdoen. Want even eerlijk: wanneer doe jij nou echt helemaal niets? En als je dat al lukt, zou je het dan 'zalig' noemen? Nee, rot op.

### Nietsdoen is de meest onderschatte activiteit van deze eeuw

Oké, dat stilstaan is dus blijkbaar goed voor me. Maar hoe in de wereld doe je dat dan? En beter nog: hoe vind je dan uiteindelijk je rust in die hele hoop niks, zonder dat tergende schuldgevoel dat je vertelt dat je je tijd zit te verdoen?

Besef dat stilstaan geen zonde is, maar noodzaak. Dat altijd 'aanstaan' niet leidt tot een gelukkig, vrij en zinvol leven,