

**ZĪN**

**OM JĒ**

**TOM HELSEN**

# INLEIDING

Dit boek is niet de zoveelste gids over hoe je in het leven moet staan. Nee, daar zou ik niet eens aan durven te beginnen. Iedereen zit zo anders in elkaar en het laatste wat we nodig hebben zijn mensen die met kant-en-klare oplossingen afkomen waar wij dan maar zo goed mogelijk moeten proberen in te passen. Ik heb daar zelf een hekel aan. Ik ben ik en jij bent jij en we zijn allebei genoeg.

Dit is een boek over hoe ik in het leven sta. Het is aan jou om er dingen uit te halen waar je weerklank in vindt. En ook al resonanceert er niets, ik ben toch blij dat je het gelezen hebt. Want ik heb het met veel liefde geschreven.

Ik schrijf al 32 jaar, elke dag. En toch zal ik mezelf nooit een schrijver noemen, schrijven is echt een talent op zich. Liedjes zijn een combinatie van woorden, melodieën, frasering en emotie. Je moet mensen pakken met een paar zinnen. Ruimte om iets te vertellen ken ik niet. Zo'n boek was voor mij dus echt wel een openbaring.

Dit boek is ook een rechtstreeks gevolg van mijn Facebookposts, waar ik het thema van de drie pilaren al vaak aangehaald heb: jezelf graag zien, blij zijn met wat je hebt en met vertrouwen naar de toekomst kijken. Het zijn drie interessante dingen om eens bij stil te staan. Bij welke vind jij aansluiting?

In dit boek breng ik voor het eerst ook echt mijn verhaal. Van hoe ik gegroeid ben van iemand met zelfmoordgedachten naar iemand die geleerd heeft gelukkig te zijn. Een shift als het ware van denken naar zijn. Hoe beter ik erin slaagde mijn denken uit te zetten, hoe meer ruimte er vrijkwam voor schoonheid, inspiratie, liefde en een diepe connectie met anderen.

Ik heb ook veel te lang geleefd volgens het 'eilandjes van geluk'-principe. Ik vind dat echt de grootste hoax ooit. Het impliceert dat je basisgevoel niet goed zit. Het betekent dat je dingen buiten jezelf nodig hebt om gelukkig te zijn. Maar geluk zit van binnen. Je hoeft het niet elders te zoeken. Je bent geluk. Alleen ben je dat onderweg in het leven vergeten. Elke dag word je door conditionering verder weggetrokken van wie je echt bent.

In de loop der jaren ben ik tot het inzicht gekomen dat ik meer medezeggenschap heb over mijn eigen toekomst en realiteit dan ik dacht. Zou het me lukken om mezelf terug te vinden? Om Rumi, een filosoof en dichter uit de dertiende eeuw, te quoten: 'Yesterday I was clever and I wanted to change the world, today I am wise and I'm changing myself.' Ik vind dat een van de mooiste uitspraken ooit. En ik heb me voorgenomen om daarnaar te leven. Welkom in mijn verhaal.

# TJJI

Ik zal het vaak hebben over mijn tien jaar jongere ik. Gemakshalve noem ik dat mijn TJJI. Het zou evengoed over mijn twintig jaar jongere ik kunnen gaan. Toen al begon ik te merken dat er iets niet klopte. Ik voelde me slecht en kwam in een negatieve spiraal terecht. Dat slechte gevoel groeide langzaam uit tot een depressie en precies tien jaar geleden, bij mijn TJJI, zat ik werkelijk rock-bottom. Ik had alles. Een fantastische vrouw, vier kinderen, een hond, een groot huis, succes met mijn muziek en ik verdiende veel geld. Ik leefde letterlijk mijn droom. En toch was dat het moment waarop ik naast mijn vrouw ging zitten en haar vroeg: ‘Wat zou je ervan vinden mocht ik er niet meer zijn?’ Ik had het toen uiteraard niet door, maar dat was eigenlijk het ultieme bewijs dat geluk niet buiten jezelf te verkrijgen is. Ik was op. Ik leefde in een hel.

Hoe zag die hel er dan uit? Elke ochtend stond ik op met een zenuwachtig gevoel. Ik ging meteen het lijstje af van alles wat fout liep en die dag ongetwijfeld nog fout zou lopen. Puur fysiek voelde ik een grote vuist in mijn maag die zich met volle kracht een weg naar buiten stompte. In mijn hoofd zat een chemische stof die de

hele tijd al pompend tegen mijn hersenpan duwde. Ik droeg het juk van de wereld op mijn schouders en werd misselijk van alle onrecht dat ik zag. Dat gevoel kon dagen blijven hangen. Dit was geen leven, dit was overleven.

Mijn hoofd stond geen seconde stil, duizend gedachten tegelijk en altijd werd er geschreeuwd. Ik heb ettelijke gsm's kapotgesmeten. Ook bonkte ik regelmatig met mijn vuisten tegen de muur en moesten borden of tassen eraan geloven. Ik riep tegen mijn omgeving en om de haverklap vluchtte ik het huis uit wanneer het niet ging. Cafés opzoeken, drinken, alles was goed om mezelf af te leiden. En ook al heb ik nooit iemand geslagen, dat wil niet zeggen dat er geen slachtoffers waren. De kinderen hebben er weinig van gemerkt. Uiteraard zullen ze onbewust wel een spanning gevoeld hebben, maar het is vrij goed gelukt om mijn depressie voor hen verborgen te houden. We hadden het er onlangs nog over en ze zeiden dat ze er zich niet echt iets van herinnerden. Mijn vrouw daarentegen, zij kreeg de volle laag. Hoe ze mij heeft opgevangen, hoe ze heeft gezwegen om situaties niet te laten escaleren, hoe ze ongerust was wanneer ik weer eens wegliep, hoe ze mij de ruimte heeft gegeven die ik nodig had, hoe ze altijd klaarstond om me bij te staan. Ik ben haar daar eeuwig dankbaar voor.

We hebben het veel te weinig over de mensen die samenleven met iemand die depressief is. Zij zitten mee in hetzelfde schuitje en hebben daar niet om gevraagd. Ik heb er een paar jaar geleden een

song over geschreven, toen ik nog in het Nederlands zong: ‘Weet dat ik hier ben’. Het verhaal door de ogen van mijn vrouw. Ik krijg het liedje tot op vandaag niet gezongen, maar ik ben wel blij dat het bestaat. Zelfs onbewust blij ik erover schrijven. De song ‘Back to the Sea’ op mijn laatste album gaat daar ook over. Dat had ik pas achteraf door.

Uit heel die donkere periode is gelukkig ook iets positiefs voortgekomen. Ik zou nooit kunnen staan waar ik nu sta, was ik niet door die hel gegaan. Het zou me nooit lukken om andere mensen die heel diep zitten, te begrijpen. Of naar hen te luisteren, of hen echt te zien. Het klinkt raar, maar het is wel zo.

© 2025 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
en Tom Helsen

www.standaarduitgeverij.be  
info@standaarduitgeverij.be  
www.tomhelsen.be

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective Utrecht  
www.newbookcollective.com

Eerste druk augustus 2025

*Redactie:* Fien Sabbe

*Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk:* Jirka De Preter

*Foto auteur:* Thomas Richard Mertens

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen. Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4249 7

NUR 320 / 400

D/2025/0034/359