

EMMA GANNON



EEN 

 JAAR

ZONDER

HAAST



Vertaald door Leonie Hardeman



ALTAMIRA



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

Altamira is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2024 en 2026 Emma Gannon

Oorspronkelijke titel: *A Year of Nothing*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Leonie Hardeman

Omslagontwerp: Anna Morrison

Omslagbewerking: Studio Swanink

Vormgeving binnenwerk: Vaidehi Tikekar

Zetter Nederlands binnenwerk: Mat-Zet B.V.

Druk: ScandBook, UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 013 0659 1

ISBN 978 94 013 0662 1 (e-book)

NUR 320

Eerste druk juli 2026

Originele uitgave gepubliceerd in 2024 door Emma Gannon, in samenwerking met het Pound Project Limited, later in 2026 door Emma Gannon in samenwerking met Whitefox Publishing Limited.

Emma Gannon asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Pagina 64, fragment van Rick Rubin, *Desert Island Discs*, BBC Radio 4, 14 augustus 2022 © BBC; pagina 90, fragment van Zadie Smith, 'Zadie Smith on Style', *Vogue*, 4 april 2024 © Condé Nast; pagina 92, citaat uit 'Shall we all be dopamine dressing?' door Amy de Klerk, *Harper's Bazaar UK*, 16 april 2021 © Hearst UK; pagina 128, fragment uit Michaela Coels dankwoord tijdens de 73e Primetime Emmy Awards, 19 september 2021; pagina 133, citaat uit *American Symphony*, geregisseerd door Matthew Heineman © 2023 Netflix.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met * zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl (info@harpercollins.nl)

www.altamira.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord van Julia Cameron	9
Aanvullend voorwoord van de auteur	13
Voorwoord van de auteur	19
Winter	
November	25
December	33
Januari	41
Februari	48
Lente	
Maart	57
April	66
Mei	71

Zomer

Juni	77
Juli	86
Augustus	94

Herfst

September	103
Oktober	111

Winter

November	119
December	127

Nawoord	133
---------	-----

Dankwoord	141
-----------	-----



WINTER

November

TO-DOLIJST:

In bed liggen

Sister Act *en* Sister Act 2 *kijken*

Mijn burn-out begon onverwacht tijdens een ontspannen spa-weekend met een goede vriendin, in een hotel in het hart van het New Forest, een natuurgebied in het zuiden van Engeland. Mijn vriendin was kortgeleden getrouwd en had onlangs een *mehndi*-feest bij haar thuis georganiseerd, waarbij we hadden gedanst en henna op onze handen hadden laten schilderen. In onze feeststemming hadden we een prachtige kamer met een hemelbed geboekt, en we hadden net een massage achter de rug. Tijdens de massage voelde ik me vreemd, anders; de handen die mijn schouders aanraakten voelden ontlichaamd, zwevend. Na de massage gingen we in een klein zwembadje met uitzicht op het bos, terwijl de kruiden in het water in onze huid trokken. Ik zweefde, dreef weg. Er klopte iets niet.

Een paar avonden eerder was ik met diezelfde vriendin uit eten

geweest in London Bridge. Toen ik binnenkwam, zei ze: ‘Gaat het wel? Je ziet er broos uit.’ Broos. Kwetsbaar. Een lege huls. Dat woord had ze nog nooit eerder gebruikt om mij te beschrijven.

Ik droeg mijn favoriete jas, rood met luipaardaccenten, en bijpassende rode lippenstift. Strak in de lak. Wat zag ze aan me? Ik had net een nieuw boek ingeleverd. *Druk, druk, druk. Hoe gaat het met jou? / Ja, goed! Het is allemaal een beetje veel, maar zo is het leven, hè! We hebben het allemaal druk.*

Hoewel de jaren van de covidlockdowns eng en onvoorspelbaar waren geweest, hadden ze wel goed bij mijn introverte aard gepast. Ik vond het fijn om een kleiner leven te leiden. Ik vond het een opluchting dat er zoveel afspraken werden afgezegd. Maar toen ging de wereld weer open en kreeg ik – net als heel veel andere mensen – het gevoel dat ik de verloren tijd moest inhalen. Er heerste een collectieve ram-die-agenda-maar-vol-sfeer.

Reserveringen voor etentjes. Trouwen. Ideeën voor boekpromo. Plannen voor 2023. Agenda met kleurcodes. Nog een roman schrijven. Contract tekenen. Weekendjes weg. DM's van vreemden. Verzoeken. Bruiloften van vrienden. Hypotheekrentes. Laten we brainstormen. Moet eigenlijk meer sporten. Heb ik het fornuis aan laten staan? E-mails. Verjaardag van een vriendin. Met spoed reactie nodig. Facturen. Lifecoachtraining! Tandarts. Het nieuws lezen. Het nieuws niet lezen. Op weg naar familie. Vlucht boeken naar een literatuurfestival. Zoomgesprek. Etentje in Soho. Nieuwe werkaanvraag. Reddingsmiddel. Neem je vitamines. We pakken wel een Uber! Nog meer e-mails. Wil je te gast zijn in Good Mor-

ning Britain? *Belastingaangifte. Verjaardag van een vriendin. Levensonderhoudscrisis. Bouwvakkers in huis. Leven. Leven. Leven.*

Raak je gestrest van deze alinea? Uiteraard. Het lijkt me duidelijk waarom. Heel veel mensen stromen over. Wanneer heb ik voor het laatst mijn spieren gerekt of een wandeling gemaakt? Het voelde ineens allemaal zo overweldigend (en dan heb ik, in tegenstelling tot veel van mijn vrienden, niet eens kinderen). Ik ben financieel stabiel. Ik ben mijn eigen baas. Ik heb geluk. *Ik mag niet klagen*, zei de stem. Dus ging ik verder, zonder te weten hoe ik kon stoppen, als een klein muilezeltje een steile berg op met een gigantische bult bagage op mijn rug, en elke avond ging ik naar bed en dacht ik aan mijn agenda terwijl mijn maag salto's maakte en mijn gedachten als raceautootjes door mijn hoofd schoten.



Terug naar het New Forest. Ik was daar met mijn goede vriendin C. Ik ken haar al sinds we allebei vier waren, en ook onze gezinnen zijn met elkaar bevriend. Na de massage dreef ik mentaal weg in het zwembad, en later, tijdens het diner, kreeg ik de ergste paniekaanval van mijn leven. *Wat gênant en ondankbaar*, zei de stem, *een zenuwinzinking in een luxe hotel.*

Ik verontschuldigde me en ging naar de wc, waar ik op de pot ging zitten en me probeerde te concentreren op mijn ademhaling. Na wat hectisch ijsberen – ik had nog steeds klamme handen en moeite met ademen – liep ik weer terug naar onze tafel. C keek

bezorgd. Ik zei dat ze zich geen zorgen hoefde te maken. De ober die naar me toe kwam zag er wazig uit en begon bovendien te vervagen. Hij was gepixeld, een zwevend hoofd zonder lichaam. Ik moest terug naar de kamer en gaan liggen.

Volgens alle therapie-accounts op Instagram moet je niet bezorgd kijken als iemand een paniekaanval heeft. Je moet diegene er vooral rustig aan herinneren om te ademen. Toch neem ik het C niet kwalijk dat ze bezorgd keek. De kleur was volledig uit mijn gezicht getrokken en mijn ogen stonden wijd open, als die van een bang dier.

Op de terugweg naar Londen zette C een album van Céline Dion op (al sinds onze tienerjaren een van onze lievelingsalbums) en ik probeerde te rusten, niet nog verder in paniek te raken over wat er mis was. We waren oorspronkelijk van plan om te gaan lunchen bij een restaurant in de buurt, met een eigen boerderij en een moestuin en zelfs varkens, maar ik wilde wanhopig graag naar huis. Ik voelde me er schuldig over dat ik onze trip voortijdig afbrak, maar ik zat in de vecht-of-vluchtmodus. Ik wilde niet op de snelweg zijn en kneep mijn ogen stijf dicht. Ik had het gevoel dat ik in een onbestuurbaar geraakte raket door de ruimte zoefde. We stopten bij een tankstation, waar we wat snacks en een Starbucks haalden en ik naar de wc ging. Op de achterkant van de wc-deur stonden allerlei tekeningen en krabbels, *Lucy Woz 'Ere* en *R.I.P. Taz* en meer van dat soort teksten, maar in een andere kleur ontwaarde ik over de hele deur verspreid een lijst met positieve affirmaties:

Denk eerst aan jezelf.

Je bent geliefd.

Je gevoelens mogen er zijn!

Wees lief voor jezelf.

Het is oké om NEE te zeggen!

Grenzen stellen is niet gemeen.

PRAAT MET IEMAND.

Ik barstte in tranen uit. Om een wc-deur! Ik was oververmoeid en aan het ijlen. Ik dacht dat het universum me via deze groezelige graffiti iets probeerde te vertellen – engelen uit het verleden die me duidelijk probeerden te maken dat het allemaal goed zou komen. Alles voelde als een droom. Ik moest naar bed. Ik moest met iemand praten.

Toen ik thuiskwam, lag ik een week lang in bed. Ik herkende mezelf niet op mijn telefooncamera en maakte een selfie om vast te leggen hoe levenloos ik eruitzag. (Ik vind het nog steeds moeilijk om naar die foto's te kijken – hoe zichtbaar het is dat ik zo weinig levenslust had.) Voordat hij wist dat ik zo ziek zou worden, had mijn man geregeld dat onze tuin in die periode opnieuw aangelegd zou worden. Hij had alles zelf getekend in Photoshop en hij had

een team van tuinontwerpers gevonden om het te realiseren. Bouwvakkers met grote laarzen stormden door ons huis en sjouwden met enorme olijfbomen door de keuken. Er gingen nieuwe struiken de grond in: jasmijn, varens, hebe, blauwebessenstruiken, allium. Vers water zorgde ervoor dat alles ging groeien, maar ik voelde mezelf alleen maar verder wegwijnen. Het lukte me niet eens om de bouwvakkers een kop thee aan te bieden. Ik stelde me voor dat ze tegen elkaar zeiden: ‘Wat is dat toch voor rare vrouw die nooit naar beneden komt?’



In haar boek *Rust* legt Claudia Hammond uit dat het weliswaar heel voedend kan zijn om af te spreken met dierbaren, en dat het bovendien een van de mooiste dingen van het leven is, maar dat de meeste mensen er niet echt van tot rust komen. Op een wetenschappelijk onderbouwde lijst met voedende activiteiten, gebaseerd op een onderzoek genaamd The Rest Test (de rusttest), staat het zelfs vrij ver omlaag. Bovenaan staan dingen als wandelen, de natuur, lezen en naar muziek luisteren. Activiteiten die je in je eentje doet. Niet gek dus dat al mijn afspraken met vrienden en familie me alleen maar vermoeider maakten, dat ik in slaap viel bij vrienden thuis, dat mijn reizen me geen nieuwe energie gaven, en dat ik gejaagd en misselijk werd van werkevents. Ik was als een oververhitte iPhone met nog maar 1 procent batterij, en mijn lichaam gaf allerlei extreme signalen af. Wat is ons lijf soms toch dramatisch, hè? Want waren die heftige paniekaanvallen nou echt

nodig? Was dat echt de enige manier waarop mijn lichaam me kon tegenhouden? Of misschien had ik juist geluk. Misschien probeerde mijn lichaam mijn leven te redden.

Zodra ik genoeg moed had verzameld, pleegde ik telefoontjes. Eén naar mijn agent om letterlijk alles af te zeggen; één naar een goede jeugd vriendin om haar te vertellen dat ik dat weekend niet naar haar bruiloft kon komen (dat was voor mij zo ongebruikelijk dat iedereen wist dat het menens was); één naar mijn ouders om te zeggen dat ik me niet goed voelde; en één naar de huisarts (die bij mij binnen een paar minuten een angststoornis en een burn-out diagnosticeerde). Ik zei tegen iedereen hetzelfde: ‘Ik weet dat het lijkt of alles altijd goed gaat bij mij. Maar dat is niet zo.’

‘We dachten altijd dat je een soort Superwoman was,’ zei een van mijn agenten later tegen me. ‘Totdat je dat ineens niet meer was.’ Had ik mezelf ontmenselijkt? Ik herinner me nog dat ik een paar maanden eerder tegen een collega-auteur was uitgevallen. ‘Je bent een machine!’ had ze tegen me gezegd, wat ze bedoelde als compliment. ‘Nee, dat ben ik niet,’ antwoordde ik bot, met een bittere smaak in mijn mond.

Ik ging terug naar bed met een knoop in mijn maag, maar ik was ook opgelucht. Ik zette mijn telefoon uit. Sociale media en de constante ruis verdwenen als sneeuw voor de zon. Ik had een pauze nodig van het leven van anderen om me op mijn eigen leven te kunnen richten. Mijn telefoon gleed onder mijn bed. Het was een vreemd soort bevrijding: ik was te ziek om naar een scherm te kunnen kijken of te kunnen typen.

In haar boek *Integer leven* schrijft Martha Beck dat liegen ons

ziek maakt. Niet jezelf zijn heeft een prijs. Doen alsof is ongezond. Werk, productiviteit en prestaties waren mijn copingmechanismen geworden. Ik lag te woelen en te draaien in bed alsof ik afkickverschijnselen had. Maar het was geen alcohol- of drugsverslaving waar ik vanaf moest, het waren mijn werk en mijn pleasegedrag. Dat waren mijn favoriete middelen, mijn verdovingsmiddelen, die door de maatschappij ook nog eens worden beloond met lof en geld. Een vriendin uit het vak zei tegen me (wat haar therapeut ook tegen haar had gezegd): 'Wat je hier heeft gebracht, brengt je niet verder.' Wat eerst goed werkte, werkt nu niet meer. Er moet iets veranderen. Er moeten grenzen worden gesteld. Je bent aan het smelten en je leven opnieuw aan het opbouwen.