

***Omdat we  
hier niet  
genoeg  
over praten***

**Van de makers van  
Onbespreekbaar  
NICOLAS OVERMEIRE  
JEF WILLEM**

**Lannoo**



***Als je dit leest:  
je mag er zijn.***

# *Inhoud*

Inleiding	
<b>'Ik sta hier te beven op mijn benen'</b>	<b>9</b>
Deel 1	
<b>Liefdesverdriet</b>	<b>13</b>
Deel 2	
<b>Rouwen</b>	<b>41</b>
Deel 3	
<b>Eenzaamheid</b>	<b>75</b>
Deel 4	
<b>Faalangst</b>	<b>105</b>
Deel 5	
<b>Kwetsbaarheid</b>	<b>133</b>
Tot slot	
<b>Nu is het aan jullie</b>	<b>168</b>

# ***Inleiding***

# 'Ik sta hier te beven op mijn benen'

Zo is alles begonnen. In de Charlatan in Gent. Ik aan het trillen, op van de stress voor mijn eerste TRILLERS-feestje aldaar. Toepasselijk. Nicolas, niet aan het trillen, want voor geen kleintje vervaard als hoofd van de security.

Ik zei niks, maar ik dacht van alles. Wat als het misloopt? Wat als mensen het niet leuk vinden? Wat als er niemand komt opdagen? De deuren gingen open, maar veel volk kwam er niet meteen binnengestroomd. En toen zei ik toch iets. 'Het wordt een flop, ik voel het. Ik sta hier echt te beven op mijn benen.' Dat was de eerste zin die ik ooit zei tegen Nicolas, die vervolgens in een paar woorden de storm in mijn hoofd wist te temperen. En kijk daar, een vonkje vriendschap. Voor we het wisten, zaten we dieper in een gesprek dan in het feestgebouk. Op de eerste TRILLERS, dan de tweede, en dan nog een paar.

Hoe geweldig het nachtleven ook is, er zijn betere plekken om over diepe onderwerpen te praten. Plekken waar niemand twee meter bij jou vandaan staat over te geven omdat dat elfde shot tequila misschien toch net te hoog gegrepen was. En dus trokken we ergens anders naartoe.

Hoe vaak we de *last call* in de Martino meegemaakt hebben! De uren vlogen voorbij tijdens onze gesprekken. Het voelde ook zo moeiteloos. Geen barrières om te spreken over wat dan ook en altijd kunnen luisteren zonder oordelen. Ook over onze diepste angsten. Onze struikelblokken in het leven. Wanneer we ons het kleinst voelen. Dat was waarschijnlijk de grootste katalysator van onze vriendschap. Pijn tonen en pijn zien bij elkaar, dat verbindt. We hadden allebei een gigantisch druk leven, maar konden altijd op elkaar rekenen. Altijd. De relatie tussen ons is het krachtigste bewijs dat ware vriendschap geboren wordt op de bodem van kwetsbaarheid.

*Fast forward* naar begin 2020. Corona. Afhankelijk van wanneer je dit boek leest, denk je ofwel 'nee, niet weer', ofwel 'ach ja, weet je dat nog'. We hopen vooral op het laatste. Hoe dankbaar we ook mogen zijn voor sommige positieve neveneffecten (eindelijk wat rust in die vermaledijde rat race bijvoorbeeld), de crisis legde een vergrootglas op problemen die in onze samenleving al langer spelen. Ons mentaal welzijn kreeg het hard te verduren, maar erover praten bleek nog altijd een taboe. Daarover spraken we het vaakst. Nicolas grapte op een dag dat we er misschien eens een podcast over moesten beginnen. 'We spreken zelf al zo vaak over mentale

gezondheid, we hoeven er alleen nog maar een microfoon bij te zetten.' De rest is geschiedenis. Onbespreekbaar was geboren.

We dachten aanvankelijk dat er geen mens naar onze podcasts zou luisteren. 'Als er al één iemand geholpen wordt, is het voor ons goed.' Dat was de spirit. Het was eigenlijk ook gewoon leuk voor onszelf. Een stukje therapie. Nog geen twee jaar later spreken we over een podcast die bijna een miljoen luisteraars heeft. Dat is best een contrast met het oorspronkelijke plan.

Waarom dachten we dat er niemand naar zou luisteren? Omdat niemand erover spreekt. Mentale gezondheid was écht onbespreekbaar. Toch: onderwerpen zoals liefdesverdriet, rouwen, eenzaamheid, faalangst en je eigen kwetsbaarheid accepteren, die leven enorm in de samenleving.

Daarom dit boek. Met onderwerpen die jullie kozen – niet wij. Met ook jullie feedback op vragen die we tijdens het schrijfproces via onze Instagram op jullie loslieten en waarop jullie telkens massaal hebben geantwoord. We konden helaas maar een selectie van jullie wijsheid in dit boek opnemen.

We zijn zeker geen deskundigen, we spreken louter vanuit onze eigen ervaringen. We zijn absoluut geen vervanging voor professionele hulp. Dat is ook het punt van dit boek niet. Wat het wel is, is een opstap naar hulp zoeken – als je die nodig hebt. Een manier om de drempel te verlagen, om je te helpen praten over wat je dwarszit, of dat nu met een psycholoog is of met je maten. We hopen dat dit boek je helpt om je schaamte niet langer onder de mat te vegen. Want je verdient het om goed in je vel te zitten.

Omdat we weten dat praten helpt.

Omdat al deze onderwerpen aandacht verdienen.

Omdat ze lang genoeg onbespreekbaar zijn geweest.



***Onderschat nooit  
je kracht  
om het licht  
in een ander  
zijn duisternis  
te zijn.***



***Deel 1***

***Liefdesverdriet***

# Hartzeer doet gewoon echt wel pijn

Je kunt er doekjes om winden, maar uiteindelijk is dat wel waar het op staat: liefdesverdriet is hartverscheurend. Soms zelfs bijna letterlijk; we gaan er al huilend en al lachend doorheen. Maar het is zozeer een onderdeel van het leven dat we... er gewoon overheen kijken. Zoiets als bij een koffietafelboek; je weet dat het er is, maar het is algemeen aanvaard om er niet te veel aandacht aan te besteden.

Liefdesverdriet kun je zien als een deel van een rouwproces om de vergane relatie, de relatie-die-niet-meer-is. We erkennen het bestaan ervan en weten dat een pleister van tijd helpt. De oudste wijsheden zullen wel *Flair*-achtige spreuken geweest zijn over liefdesverdriet. We weten dat het intens *suckt*, maar ook dat het zichzelf wel een plaats geeft. Uiteindelijk.

Er blijkt een hele wetenschap te schuilen achter dit immense verdriet. We kunnen er zelfs een moeilijke naam op plakken: *takotsubo cardiomyopathie*. Voilà. Ons lichaam reageert op liefdesverdriet alsof het ziek is. Dat is maf. Als zelfs de wetenschap erkent dat het ernstig is, waarom minimaliseren we dat dan voor onszelf?

Tegen beter weten in maken we die eeuwige clichématige mopjes, je weet wel, over bakken ijs leegeten en hoe we dozen Kleenex erdoorheen jagen. Alsof dat troost kan bieden, alsof dat raad zal brengen. De flauwe mopjes lijken erbij te horen. Misschien is het een beetje zoals ijsbergsla: je weet op voorhand dat het teleurstelt, maar het ligt nu eenmaal op die hamburger om het luchtig te houden.

Maar verdorie, wat een kans van formaat die we eigenlijk aan ons voorbij laten gaan. Het feit dat we niet goed weten hoe ermee om te gaan, toont des te meer hoe machteloos we ons bij dat verdriet voelen. We ervaren het allemaal, maar wel allemaal anders. Iedereen ontdekt andere coping-mechanismen, gaat anders om met problemen en stress, en die mechanismen zijn jammer genoeg niet altijd gezond. Daar zijn we zelf ook achter moeten komen, meermaals, met veel vallen en opstaan. Maar door er niet over te praten, zal het niet beter worden.

We zijn geen experts en natuurlijk kunnen we geen allesomvattend levensadvies geven. We kunnen alleen maar spreken voor onszelf, vanuit onze eigen ervaringen. Maar hoe meer we erover praten, hoe meer we het uit de taboesfeer kunnen trekken. Dus laten we eraan beginnen.

# We zijn gewoon niet gemaakt voor elkaar

door Jef

Het was twee uur 's middags, al kon het even goed twee uur 's nachts geweest zijn. Besef van tijd bestond niet. Ik stak de joint aan die nog in de asbak op mijn bed lag. De helft van de inhoud lag al tussen de plooiën van de lakens. Smerig en gortig, ik weet het. Ik weet het, en ik schaam me. Ik zou de asbak kunnen verleggen, me wassen, mijn lakens verversen, mezelf verzorgen. Maar ik blijf liggen. Ik ben leeg vanbinnen. Er is geen energie, en bovenal geen reden om op te staan.

Had ik daar maar een knop voor, dacht ik elke vijf minuten: een backspace-toets, een afstandsbediening, iets, gewoon *iets*. Geef me iets waarmee ik de tijd kan doorspoelen. Het verleden wissen, dat zou ook tof zijn.

De wiet begint te werken en vertroebelt mijn gedachten even, totdat een zeer helder beeld opnieuw de deur intrapt. Daar is ze weer, mijn ex. Ze heeft me gedumpt en het is mijn eigen schuld. Ik had een betere vriend moeten zijn.

Dezelfde gedachten speelden zich af in mijn hoofd, tot in het kleinste detail. Al weken. Het stopte nooit. Ik reconstrueerde obsessief elke seconde van de break-up. Elk woord, elke blik en elke impressie. Misschien, heel misschien, had ik iets over het hoofd gezien?

## De grijze zone

Mijn gsm lag die dagen onafscheidelijk in mijn handen. Het was hier tussen de vier muren van mijn kamer zowat het enige waar nog iets van energie in zat. Routineus ging ik al haar kanalen af om alles te checken. *Rinse and repeat*, elke vijf minuten. Ik hield die periode alles in de gaten, het was niet meer gezond. Wanneer ze 's avonds op Spotify naar trieste muziek luisterde, droomde ik dat ze misschien in weemoed aan mij dacht. Als ze 's nachts naar dikke techno aan het luisteren was, speelde zich in mijn hoofd een dramatische film af waarin ze op die muziek aan het feesten was met andere gasten op een *homeparty*. Repostte ze iets op Tumblr, dan vroeg ik me af of het over mij ging. Zou ze willen dat ik dit zag? Was dit voor mij bedoeld? Ik werd er gek van.

Ik was altijd opgelucht als het stil was op haar sociale media. Geen nieuwe informatie om mijn verslaving te voeden. Dat was dan een goede dag voor mij. Eindelijk rust. Ik kon de rest van mijn joint oproken en de tijd wegslapen. Hoe langer hoe liever. En dan nog eens.

Het is best gek hoelang het geduurd heeft tot er verbetering kwam. Perspectief. Ik wentelde mij eindeloos in mijn lakens en in mijn liefdesverdriet. Mijn ex twijfelde een beetje over de breuk en dat sprak ze ook uit; dat was voor mij een gigantisch lichtpunt. Ik was de man die overtuigd was de lotto alsnog te kunnen winnen.

'Wat als'-gedachten zijn giftig in zo'n situatie. Want zolang ik in die grijze zone van 'misschien wel, misschien niet' zat, was er voor mij geen enkel startpunt om aan mijn herstelproces te beginnen. Het nekte me, want er was geen richting om in te slaan. Ik lag te spartelen in de zee, te verzuipen met elke slag in het water. *Red flags* zouden dienstbaarder geweest zijn, dan kon ik tenminste in de juiste richting beginnen te zwemmen. Ik had dat startschot nodig, en dringend ook.

## Perspectief

Die dag kwam uiteindelijk, hoor, maar het had zo lang niet mogen duren. Na een periode van hevige hoop had ze dan toch iemand anders gevonden. Dat brak mij. Na maanden van speculatie en mezelf voorliegen ('maar nee, zo zal het wel niet zijn'), blijkt het toch zo te zijn. De verhaaltjes die ik voor mezelf verzoon, hadden me hier nooit op kunnen voorbereiden. Ik had behoefte aan perspectief, een schema, een tutorial die me voorschreef wat ik nu moest doen.

Raar, hè? Ik heb mensen de grootste tegenslagen zien overwinnen, tot kanker toe, om dan geveld te worden door liefdesverdriet. Ik denk dat het alles te maken heeft met dat startschot, dat punt waarop je weet: en nu kan ik verder. Voor iemand die kanker heeft, is het traject erna vaak bekend. Ook om schulden af te betalen, bestaat er een systeem. Voor iemand die zal sterven, kan een plan gemaakt worden. Voor liefdesverdriet sta je er moederziel alleen voor. Zo voelde het toch voor mij.

Ik had *closure* nodig, maar kreeg slechts halve antwoorden op mijn vragen. Eigenlijk waren ze zo zwak dat ik voor even eerder teleurgesteld was dan verdrietig. Sterker nog: het escaleerde. Verdriet maakte plaats voor woede. Het voelde allemaal zo oneerlijk, ik had dit niet verdiend. Wist zij eigenlijk wel hoe ik mij had gevoeld de laatste maanden? Wat ze me had aangedaan?

Kwaadheid heeft me wél geholpen op dat moment, duidelijkheid absoluut ook. Geen duidelijker signaal dan je ex die verdergaat met een ander. Je wordt dan zelf gedwongen om verder te gaan met je leven. Het gebrek aan twijfel was mijn eerste stap naar kracht.

*Soms vullen we zelf de gaten in  
van wat ware liefde kan zijn,  
maar het grootste signaal  
dat deze liefde niet meant to be is,  
is dat ze niet voor ons kiest  
zoals wij voor haar kiezen.*

Kwaadheid is absoluut geen gezonde emotie om te lang te voelen. Toch bood het mij op dat moment een springplank om voor de eerste keer afstand te nemen van mijn ex-partner. Het bood me veerkracht, op een bepaalde manier. Maar bon, *balance is key*, natuurlijk. Geen goed idee om het de overhand te laten nemen, dat besef ik ook.

***Het is beter  
alleen te zijn  
dan een relatie  
te hebben met  
iemand die  
je hart vol twijfel  
vult.***



# Ik verlang niet meer naar jou

door Nicolas

'Maar je hebt niets verkeerd gedaan, hè!' Met die onverwachte zin was ik plots alles kwijt. Er rolden woorden over haar lippen, maar niets kon het moment verzachten. Het bleef een slag in mijn gezicht. Ik stond aan de grond genageld, volledig leeggezogen van alle moed of energie. Normaal ben ik rap van tong. Wie mij kent, weet dat. Maar nu ontbrak me alles: woorden, energie, reactie. Dat bleek het duidelijkste bewijs van de overweldigende leegte die in mij aan het groeien was. Ik kon na haar hele openingsmonoloog enkel nog maar reageren met een flauwe 'Maar allez schat...'

Ik viel compleet uit de lucht. Ik was net drie dagen thuis van mijn laatste solo-roadtrip door Noord-Amerika. Dat deed ik van tijd tot tijd, wanneer ik behoefte had aan antwoorden. Op die laatste roadtrip hakte ik een moeilijke knoop door. Daar nam ik de beslissing om vijftien jaar 'carrière' in *night-life* achter mij te laten. Ik nam me voor om eenvoudiger te leven. Ik moest iets nieuws zoeken, iets dat mij richting kon geven. Ik geef zonder gêne toe dat mijn leven een rommeltje was, maar toch was ik perfect gelukkig. Hoeveel zorgen ook, mijn liefde voor haar was mijn rots, mijn anker. Onze relatie had weliswaar al moeilijke momenten overleefd, maar die relatie gaf me moed, hoop, energie om alles te trotseren, borst vooruit. Ik zat goed, dacht ik. Vóór die zondag was ik gelukkig, meer dan dat zelfs. Ik was blij met de antwoorden die ik voor mezelf gevonden had. Maar ik was dus volledig in het ongewisse over wat er bij haar speelde. Ik bleek stekeblind geweest te zijn voor haar verlangens.

En zij verlangde naar... ja, goed, een punt achter ons.

## Is er een juiste manier om te reageren?

Ik blijf mijn eigen reactie – of het gebrek daaraan – bizar vinden. Al lijkt me de shock van een verlies of breuk ook wel zodanig groot dat ik me niet kan inbeelden dat er een gepaste reactie bestaat. *Prove me wrong*, want dan lees ik met plezier de *how-to*.

Ik werd op dat moment overspoeld met leegte in plaats van met emoties. Zo vond ik het plots belangrijk dat ik gewoon samen met haar naar huis kon wandelen. Dat ik haar wat kon helpen met haar spullen uit mijn huis te dragen. Het is me een raadsel waarom ik nu juist dát belangrijk vond, in plaats van haar te vragen, te overtuigen of te smeken om onze

relatie te behouden. Was het niet 'normaler' geweest om kwaad te worden, beginnen te huilen?

Nee, niets daarvan. Alsof iemand op een pauzeknop gedrukt had; die allesomvattende leegte vulde alles. We waren nog maar op enkele meters van haar deur verwijderd, ik wandelde naast haar en besepte dat we elk moment afscheid zouden nemen. Geen afscheid omdat we elkaar nooit meer zouden zien, maar afscheid van alles vóór dit moment. Hierna was niets nog hetzelfde. We zetten haar spullen in de gang, hadden alle twee niet veel meer te zeggen. Ik nam haar hoofd vast, gaf haar nog een laatste kus en fluisterde haar een welgemeende 'fuck you' toe.

De wandeling naar huis staat me nog maar vaag bij. Ik kwam thuis, maar ik wilde niet thuisblijven. Alles was gelinkt aan haar, ik werd overal aan haar herinnerd, en aan haar afwezigheid. Plots besepte ik dat de relatie onze personen oversteeg, dat ik niet enkel afscheid had genomen van mijn partner, het was meer. Het was gedaan met háár, maar ook met de dingen die we deelden, met de routines die we opgebouwd hadden. Het was een afscheid van alles wat we samen hadden ontdekt of mooier hadden gemaakt. Dat alles was ingeruild voor een gapende leegte.

## **Hebt elkander lief, maar...**

Kahlil Gibran schrijft in zijn adembenemend mooi werk het volgende:

*'Hebt elkander lief, maar maak geen band van de liefde: laat het eerder een bewegende zee zijn tussen de oevers van jullie ziel. Vul elkaars beker, maar drink niet uit één glas.'*

Tijdloos vind ik de wijsheid die hij daar meegeeft. Vooral het laatste deel is volgens mij zó belangrijk voor een gezonde relatie. Als wij binnen een relatie onze uiterste best doen om elkaars glas te vullen maar niet uit één glas te drinken, zullen we elk ook als individueel persoon sterker staan. Zonder te zweverig te klinken, geef ik graag toe dat die woorden mij enorm hebben geholpen om de oorsprong van mijn verdriet beter te begrijpen.

Waarschijnlijk heeft iedereen al weleens liefdesverdriet ervaren, of het toch op zijn minst van dichtbij meegemaakt. Stel jezelf nu eens de vragen: Vanwaar komt dat verdriet? Wat mis ik precies? Wat ben ik eigenlijk verloren? Voor velen, ook voor mezelf, is het onmiddellijke antwoord: mijn partner. Toch geloof ik dat het veel meer over de relatie gaat dan over de partner. Denk maar aan een film waar je nu iets minder graag naar kijkt, terwijl je die juist zo geweldig vond toen je die voor de eerste keer zag met je ex. Of neem je favoriete stek om te gaan eten: een plek die je plots mijdt

omdat die vastzit aan een vorige relatie? Het zijn die momenten, die herinneringen die we harder missen dan de persoon zelf, geloof ik. Juist dat verdriet komt bij mij het hardst binnen, omdat ik weet dat ik die leemte niet zelf weer kan opvullen. Misschien zelfs niet met iemand anders. Maar dan stel ik mijzelf de vraag: durf ik wel nog opnieuw verliefd te worden?

Het antwoord is: ja.

Ja, ja, ja.

Het is altijd ja.

## **Liefde is alles wat erover wordt beweerd**

Onlangs kreeg ik van iemand die ondertussen enorm belangrijk is voor mij, deze wijsheid cadeau. Ze vond het zelf toevallig op een verfrommeld papiertje:

‘Wilt u dat ik u iets revolutionairs vertel? Liefde is alles wat erover wordt beweerd. Daarom zijn mensen er cynisch over. Het is de moeite waard ervoor te vechten, er dapper voor te zijn, er alles voor te riskeren. Want als je niets riskeert, riskeer je nog meer.’

Lees het gerust nog een paar keren opnieuw, en elke keer wordt het iets meer waar. Ik heb verdriet leren appreciëren. Want het is een teken dat ik om iets gegeven heb en dat het de moeite was, snap je? Zo groot als de leemte is, zoveel kan er ook weer gevuld worden met liefde. Sta niet op de rem om opnieuw verliefd te worden omdat je gekwetst bent geweest.

Ons hart is een spier: het groeit en het wordt sterker. Het kan heus wat aan. Niets mis mee trouwens als er hier en daar wat stukjes verdriet in je hart blijven zitten. Voor mij betekent dat alleen maar dat ik echte liefde gekoesterd heb. Of het nu partners, familie of andere geliefden zijn waar het verdriet om is – het betekent voor mij dat die kamers in mijn hart aan hen verkocht zijn, en niet verhuurd. Want zo hoort het gevoel van liefde voor mij ook te zijn.

Verkocht, maar nooit te huur.