

Columbus Catalyst Code

Jouw vragen, jouw antwoorden

Columbus Catalyst Code

Jouw vragen, jouw antwoorden

Paul Pannevis

Uitgeverij Lifestyle Monitors

©2025 Lifestyle Monitors

Eerste druk juni 2025

Auteur: Paul Pannevis

Boekontwerp: Paul Pannevis

Uitgeverij: Lifestyle Monitors

www.lifestylemonitors.com

info@lifestylemonitors.com

ISBN 9789403813332 (paperback)

ISBN 9789083423241 (Epub)

NUR 301

Van dit boek/e-book mag niets worden gebruikt-ook niet door middel van print, foto-print, microfilm, digitaal of geluidopnamen-zonder de schriftelijke toestemming van de auteur/ uitgever.

Inhoud	
Voorwoord	5
Hoofdstuk 1 Donderdag om Drie Uur	7
Hoofdstuk 2 De Week er Tussen	37
Hoofdstuk 3 Rebelleren tegen onze eigen Verwachtingen.....	85
Hoofdstuk 4 De Moed om te Falen	123
Hoofdstuk 5 Wanneer Echt Zijn Moeilijk Wordt	157
Hoofdstuk 6 De Kunst van het Vragen Stellen	191
Hoofdstuk 7 Kalmte na de Storm	218
Hoofdstuk 8 De Moed om Onbekend Terrein ter Betreden	249
Hoofdstuk 9 Crisis en Doorbraak	264
Hoofdstuk 10 Thuis.....	289
Nawoord.....	304
Over de Auteur	308

Voorwoord

Beste lezer,

Je houdt een verhaal in je handen dat waarschijnlijk anders is dan wat je verwacht. Het is geen handleiding. Het bevat geen stappenplannen. Het belooft je niet dat je leven zal transformeren als je maar de juiste technieken toepast. In plaats daarvan volg je Thomas, Laura, Marieke en Johan – vier gewone mensen in Amsterdam die worstelen met dezelfde vragen waar jij misschien ook mee worstelt.

Waarom voelt het leven soms zo zwaar terwijl het eigenlijk goed gaat? Waarom lijkt iedereen om je heen zijn leven beter op orde te hebben? En waarom blijf je jezelf vergelijken met een ideaalbeeld dat je nooit lijkt te bereiken?

Dit boek ontstond uit een herkenning: we leven in een tijd waarin we overspoeld worden met adviezen over hoe we beter, gelukkiger, succesvoller kunnen worden. Overal vinden we methodieken die beloven ons leven te optimaliseren. En toch voelen velen van ons zich meer uitgeput dan ooit, gevangen in een eindeloze cyclus van zelfverbetering die nooit lijkt te eindigen.

Misschien ligt het probleem niet in het feit dat we nog niet de juiste methode hebben gevonden. Misschien ligt het probleem in de aanname dat we überhaupt een methode nodig hebben.

De vier vrienden in dit verhaal ontdekken iets revolutionairs: ze zijn al goed genoeg. Niet morgen, niet als ze nog wat harder hun best doen, niet als ze eindelijk die ene gewoonte hebben doorbroken of dat ene doel hebben bereikt. Nu. Zoals ze zijn.

Deze ontdekking is geen eindpunt, maar een beginpunt. Wanneer je stopt met vechten tegen jezelf, ontstaat er ruimte voor iets veel interessanter: het leven zoals het werkelijk is, met al zijn onvoorspelbaarheid, imperfectie en schoonheid.

Hun verhaal speelt zich af in de gewone wereld van werk, vriendschappen, relaties en dagelijkse beslissingen.

Er gebeuren geen wonderen. Er zijn geen dramatische doorbraken. In plaats daarvan zie je de subtiele verschuiving die plaatsvindt wanneer mensen stoppen met proberen te zijn wie ze denken dat ze zouden moeten zijn, en beginnen te ontdekken wie ze al zijn.

Voor sommigen van jullie zal dit verhaal genoeg zijn. Het besef dat je al compleet bent, dat je leven niet gefixeerd hoeft te worden, kan op zichzelf al bevrijdend zijn. Voor anderen kan het de start zijn van een diepere ontdekkingsreis naar wat authentiek leven in de praktijk betekent. Beiden zijn goed. Beiden zijn genoeg.

Welkom in het verhaal van Thomas, Laura, Marieke en Johan. Welkom in een verhaal over gewone mensen die iets buitengewoons ontdekten: dat gewoon zijn wie je bent het meest radicale is wat je kunt doen.

De reis begint.

Goede reis.

Paul Pannevis

Hoofdstuk 1

Donderdag om Drie Uur

De regen kwam met bakken uit de lucht, zoals alleen in Amsterdam dat kan in oktober - niet als een zachte douche, maar als een directe confrontatie tussen de hemel en iedereen die dom genoeg was om zonder paraplu de deur uit te gaan. Thomas Bakker stond onder de smalle overkapping van het gemeenschapshuis aan de Wittenburgergracht en staarde naar zijn telefoon alsof het hem persoonlijk had beledigd.

15:03.

Hij was drie minuten te laat. Drie minuten. Voor iemand die zijn leven indeelde in blokken van vijf minuten, en die vijftien minuten te vroeg arriveerde voor elke afspraak "voor het geval er onvoorziene omstandigheden zouden zijn," voelde dit als een persoonlijke mislukking van catastrofale proporties.

Thomas had de route van zijn appartement aan de Linnaeusstraat naar het gemeenschapshuis vier keer uitgestippeld met Google Maps. Hij had rekening gehouden met de voorspelde regen (15% kans volgens Buienradar), mogelijke tramvertragingen (GVB-app geraadpleegd), en zelfs de tijd die het zou kosten om zijn fiets op slot te zetten (geschat op 1 minuut en 30 seconden). Maar hij had geen rekening gehouden met mevrouw Janssen uit 3B, die hem in het trappenhuis had vastgehouden met een verhaal over haar kat die al drie dagen niet had gepoept."

"Gespreksgroep voor mensen in transitie," had zijn huisarts dr. Visser drie weken geleden gezegd, terwijl hij Thomas' bloeddruk opnam voor de tweede keer in een maand. "Je hoeft niet over je gevoelens te praten, Thomas. Gewoon kijken of het helpt om anderen te ontmoeten die vergelijkbare uitdagingen ervaren."

Thomas had gedacht: transitie, alsof hij een puber was of iemand die van geslacht veranderde. Hij was 34, had een goede baan als hoofd ontwikkelaar bij FinFlow, een fintech startup op de Zuidas, verdiende 78.000 euro per jaar plus bonussen, en zijn grootste probleem was dat hij 's nachts wakker lag omdat hij per ongeluk een extra spatie in regel 247 van zijn code had laten staan. Mensen in transitie waren mensen die hun leven niet op orde hadden. Thomas had zijn leven heel erg op orde.

Zo op orde dat hij precies wist dat hij elke werkdag om 6:47 opstond, om 7:15 onder de douche stond (water op 38 graden), om 7:32 zijn eerste kop koffie dronk (medium roast, geen suiker, scheutje melk), en om 8:23 op kantoor arriveerde. Zijn agenda was ingekleurd per activiteit: blauw voor programmeren, groen voor meetings, rood voor deadlines, geel voor "Extra tijd" - omdat je nooit wist wanneer er iets onverwachts zou gebeuren.

Het probleem was dat er de laatste maanden steeds vaker iets onverwachts gebeurde. Niet met zijn werk - dat ging uitstekend. Zijn code was foutloos, zijn projecten werden altijd op tijd opgeleverd, zijn collega's kwamen bij hem voor hulp omdat hij de enige was die precies wist hoe elk onderdeel van hun systeem werkte. Nee, het onverwachte gebeurde in zijn hoofd.

Zoals gisteren, toen hij midden in een perfecte flow zat - code die schrijft alsof het zichzelf schrijft, elk probleem dat zich elegant oplost - en plotseling dacht: waarom doe ik dit eigenlijk? Niet alleen de specifieke functie waar hij aan werkte, maar het hele project. Het hele systeem. Zijn hele baan. Zijn hele leven.

Die gedachte was zo onlogisch, zo inefficiënt, zo volkomen nutteloos, dat Thomas er fysiek misselijk van werd. Hij had zijn computer afgesloten, was naar de wc gegaan, had zijn gezicht met koud water gewassen, en toen hij terugkwam had hij de gedachte weggedrukt zoals je een virus verwijdert - grondig, systematisch, definitief.

Maar de gedachte kwam terug. Elke dag een beetje vaker, een beetje indringender. En dat was niet volgens de planning.

Dus hier stond hij dan, doorweekt en te laat, voor een deur die eruitzag alsof hij voor het laatst was geverfd toen de Berlijnse Muur nog bestond.

Het gemeenschapshuis aan de Wittenburgergracht was een van die typische Amsterdamse panden die eruitzagen alsof ze waren opgetrokken uit goede bedoelingen en beperkte budgetten. De gevel was scheef - niet charmant scheef, maar zorgwekkend scheef, alsof het pand zich realiseerde dat het op instabiele grond was gebouwd en daar niet al te gelukkig mee was. De verf bladderde van de deurpost, en er hing een verzameling bellen naast de deur die eruitzag als een archeologische opgraving van verschillende decennia buurt-initiatieven.

Thomas drukte op de bel met het bordje "Gespreksgroep - Donderdag 15:00." Er gebeurde niets. Hij drukte nog een

keer, langer. Nog steeds niets. Hij overwoog om te vertrekken - hij was tenslotte al te laat, wat betekende dat zijn hele planning voor de rest van de dag uit het lood was geslagen - toen de deur openging.

"Ben je Thomas?" vroeg een vrouw van een jaar of vijftig met warrig grijs haar en een bril die verdacht veel op zijn eigen bril leek - praktisch, ongeverfd, doelmatig. Ze droeg een vest dat eruitzag alsof het was gebreid door iemand die wel wist hoe je breide, maar niet echt wist wanneer je moest stoppen. "Ik ben Laura. We zitten binnen, kom erin voordat je een eend wordt."

Thomas knikte en stapte naar binnen, meteen geïrriteerd door de chaos die hem tegemoet kwam. Het gemeenschapshuis had die typische geur die hij associeerde met plekken waar mensen dingen deden zonder dat er een duidelijk systeem aan ten grondslag lag: oud hout dat nodig vervangen moest worden, koffie die te lang had staan trekken, iets van wierook dat waarschijnlijk overbleef van de "Mindful Monday" sessie, en een vage lucht van te veel mensen in te weinig ruimte.

De muren hingen vol met flyers, aankondigingen, en mededelingen die elk een andere vormgeving hadden, alsof er geen enkele kwaliteitscontrole was. "Authentieke Braziliaanse dans - ook voor beginners!" hing naast "Buurtmoestuin zoekt vrijwilligers!" dat weer naast "Meditatie voor vaders" hing. Thomas' oog trok onwillekeurig naar een A4'tje dat scheef hing - niet een beetje scheef, maar echt scheef, alsof iemand er met opzet voor had gekozen om het zo slecht mogelijk op te hangen.

"Leuke tent," mompelde hij, terwijl hij zijn natte jas probeerde op te hangen aan een kapstok die al veel te vol was.

"Valt wel mee," zei Laura, die zijn irritatie blijkbaar niet opmerkte. "Als je van het gevoel houdt dat je in een kringloopwinkel woont waar mensen ook vergaderen."

Thomas grinnikte ondanks zichzelf, verrast door haar droge humor. Hij had iets ernstigs en therapeutisch verwacht - gedempte verlichting, neutrale kleuren, mogelijk een fontein met rustgevende water-geluiden. Dit voelde meer als het café dat zijn oma vroeger bezocht, als cafés vergeten waren alcohol te schenken en in plaats daarvan waren gaan specialiseren in goede bedoelingen.

Laura leidde hem door een gangetje dat nog smaller was dan het eruitzag naar een ruimte die waarschijnlijk ooit de huiskamer van het pand was geweest. Er stonden vijf stoelen in een cirkel - geen twee dezelfde, alsof iemand bewust had geprobeerd om zo min mogelijk harmonie te creëren. Een roodleren stoel die zijn beste tijd had gehad in de jaren zeventig stond naast een witte plastic tuinstoel, die naast een houten keukenstoel stond die eruitzag alsof hij uit een IKEA-catalogus uit 1995 kwam.

Er zaten al twee mensen. Een vrouw in een strak donkerblauw mantelpakje - Armani, schatte Thomas, of een goede imitatie - keek geconcentreerd naar haar telefoon, haar gezicht in een frons die suggereerde dat wat ze las niet goed was. Haar haar was perfect geknipt in een bob die er gecontroleerd uitzag, en ze zat kaarsrecht, alsof ontspannen zitten een vorm van falen was.

De andere persoon was een man van ongeveer zijn eigen leeftijd met kortgeknipt donkerblond haar en een Adidas

trainingsjack dat er duur uitzag - niet het soort dat je bij de Decathlon kocht, maar het soort dat professionele sporters droegen. Hij staarde uit het raam naar de regen alsof hij overwoog om weg te rennen, zijn handen rustend op zijn knieën in een houding die tegelijkertijd gespannen en doel-loos was.

"Thomas, dit zijn Marieke en Johan," zei Laura, gebarend naar de twee. "Marieke, Johan - Thomas."

Marieke keek op van haar telefoon, en Thomas zag direct dat ze iemand was die gewend was om de situatie onder controle te hebben. Haar ogen namen hem op - niet onvriendelijk, maar wel evaluerend, alsof ze een mentale spreadsheet bijhield van iedereen die ze ontmoette.

"Hoi," zei ze, haar stem professioneel vriendelijk. Toen, alsof ze zich realiseerde dat dit geen netwerk-event was: "Sorry, crisis op werk." Ze hield haar telefoon op alsof dat alles verklaarde.

Johan knikte kort naar Thomas, een beweging die automatisch was, alsof hij duizenden mensen had ontmoet in contexten waar je kort knikte. "Hallo."

Er viel een stilte waarin iedereen keek alsof ze wachtten tot iemand anders het gesprek zou beginnen. Thomas voelde de bekende kriebel van ongeorganiseerde sociale situaties - hij hield van schema's, van duidelijke verwachtingen, van protocollen die je kon volgen. Dit voelde als improvisatie, en hij was slecht in improvisatie.

"Nou," zei Laura uiteindelijk, zich in de vijfde stoel laten vallen - een groene fauteuil die er comfortabel uitzag maar

waarschijnlijk al meer verhalen had gehoord dan goed voor hem was. "Dit is gezellig."

Thomas lachte, een kort lachje dat meer opluchting was dan humor. "Voelt inderdaad als een blind date. Maar dan met meer mensen en geen alcohol."

"En geen verwachtingen," voegde Johan toe, zijn eerste spontane opmerking. "Blind dates hebben tenminste verwachtingen."

Marieke keek weer op van haar telefoon, en voor het eerst leek ze echt aanwezig. "Hebben jullie wel eens dat jullie meer verwachtingen hebben van jullie telefoon dan van echte mensen?" Ze hield haar iPhone op - het nieuwste model, Thomas zag het meteen, in een hoesje dat eruit zag alsof het meer kostte dan zijn maandelijkse boodschappen. "Deze geeft tenminste altijd antwoord als ik iets vraag." "Ja, maar meestal het verkeerde antwoord," zei Thomas, zich iets ontspannend. "Gisteren vroeg ik Siri naar de snelste route naar mijn werk en ze stuurde me naar een coffeeshop in Zuid. Ik was vijftien minuten te laat voor een meeting."

Hij zei niet dat die vijftien minuten de eerste keer in twee jaar waren dat hij te laat was voor een meeting, en dat hij de rest van de dag was blijven piekeren over hoe dat zijn reputatie had beïnvloed.

"Misschien wist Siri dat je de coffeeshop beter kon gebruiken dan de meeting," opperde Laura droog.

Thomas keek haar aan, verrast door het idee. "Dat is eigenlijk niet eens zo gek. Het was een saai meeting over project-management-methodologie. Voor de vierde keer deze maand."

"En toch ga je erheen," zei Johan, meer een vaststelling dan een vraag.

"Natuurlijk ga ik erheen. Het staat in mijn agenda."

"En alles wat in je agenda staat is belangrijk?"

Thomas aarzelde. Hij had zijn agenda georganiseerd op basis van prioriteiten - A1 voor kritieke taken, A2 voor belangrijke maar niet kritieke taken, B1 voor taken die gedaan moesten worden maar niet urgent waren, enzovoort. Maar nu Johan het zo zei, realiseerde hij zich dat hij eigenlijk alles accepteerde wat andere mensen in zijn agenda zetten.

"Ik... ja, dat neem ik aan."

Buiten kletterde de regen tegen de ramen met een ritme dat ongewoon was, wat Thomas irriteerde. Het begon hard, werd zachter, werd weer hard, alsof het weer niet kon beslissen wat het wilde. Door de hoge ramen zag hij mensen rennen met kranten boven hun hoofd, fietsers die beschutting zochten onder bomen, de typische chaos van Amsterdam-in-de-regen.

Mariekes telefoon ging. Ze keek ernaar alsof het een probleem was dat ze moest oplossen, zuchtte, en drukte op het rode knopje.

"Zo," zei ze, "dat voelt raar."

"Wat?"

"Een telefoontje wegdrukken. Ik doe dat nooit. Stel dat er iets belangrijks gebeurt?"

Johan snoof - het eerste teken van emotie dat Thomas van hem had gezien. "Zoals?"

"Weet ik veel. Een crisis. Een deadline die verschuift. Een client die ontevreden is. Iemand die me nodig heeft om een beslissing te nemen."

"Of," zei Laura, terwijl ze opstond en naar een hoek van de ruimte liep waar een espressoapparaat stond dat eruitzag alsof het uit de jaren tachtig kwam, "de wereld draait gewoon door zonder jou een paar uur lang."

Marieke keek haar aan alsof ze iets blasfemisch had gezegd. "De wereld draait niet door zonder mij. Ik ben senior projectmanager bij Hendricks & Associates. We doen consultancy voor multinationals. Als ik er niet ben, valt alles uit elkaar."

Thomas knikte heftig. "Herkenbaar. Ik ben de enige op mijn team die precies weet hoe ons basissysteem werkt. De documentatie is... onvolledig. Als ik een dag vrij neem, krijg ik minimaal twintig paniekberichten."

Hij zei niet dat hij zelf had gekozen om de documentatie onvolledig te houden, omdat het hem het gevoel gaf dat hij onmisbaar was.

"En jij?" vroeg Marieke aan Johan, terwijl Laura rommelde met het espressoapparaat dat geluiden maakte alsof het protesteerde tegen het feit dat het nog steeds werkte. "Ook zo'n onmisbare functie?"

Johan was stil voordat hij antwoordde, zijn blik nog steeds op het raam gericht. "Was. Ik was profvoetballer. Eredivisie. Nou ja, bankzitter meestal, maar toch."

"Cool," zei Thomas, oprecht geïnteresseerd. "Voor welke club?"

"FC Utrecht. Drie jaar. Tot anderhalf jaar geleden."

Er viel een stilte waarin Thomas voelde dat er meer achter zat, maar Johans gezicht - gesloten, afwachtend - zei duidelijk: niet vragen. Thomas herkende die uitdrukking; hij had hem zelf vaak genoeg gebruikt wanneer mensen vroegen waarom hij zo hard werkte.

Laura kwam terug met vier koppen koffie op een dienblad dat zo te zien ook uit de jaren tachtig kwam. "En ik ben kantoormedewerker," zei ze, terwijl ze de koppen uitdeelde. "Dertig jaar bij de grootste verzekeringsmaatschappij van Nederland. De meest onmisbare persoon die niemand opmerkt."

"Hoezo?" vroeg Marieke, de koffie dankbaar aannemend.

"Ik ben de persoon die alles regelt en niemand weet hoe ik heet. Collega's zeggen 'hoi' tegen me in de gang, maar als je ze vraagt wie ik ben, zeggen ze 'die vrouw van de administratie' of 'hoe-heet-ze-ook-alweer van afdeling C'. Ik ben..." Ze dacht na. "Functioneel meubilair."

Thomas lachte - een echte lach deze keer. "Functioneel meubilair. Dat ga ik onthouden. Beter dan wat ik dacht over mezelf."

"Wat dacht je dan?"

"Dat ik een robot was. Een zeer geavanceerde koffie-naar-code converter. Je stopt koffie erin, er komt foutloze code uit."

"Dat klinkt eigenlijk best efficiënt," zei Marieke, en Thomas hoorde iets in haar stem - niet spot, maar een soort herkenning. "Ik zou wel een robot willen zijn. Dan zou ik niet hoeven te voelen hoe moe ik ben."

Laura keek haar nieuwsgierig aan. "Hoe moe ben je dan?"

Marieke dacht na terwijl ze haar koffie dronk. De koffie was verrassend goed, merkte Thomas op – rijk van smaak, niet bitter, precies de juiste temperatuur. Blijkbaar werkte het antieke apparaat beter dan het eruitzag.

"Je weet die batterij-indicator op je telefoon?" zei Marieke uiteindelijk. "Ik zit constant op 12 procent. En ik kan de lader niet vinden."

Johan knikte langzaam. "Ik ken dat gevoel."

"Echt?"

"Mm. Alleen bij mij is de batterij gewoon leeg. En ik weet niet eens meer waar de aan-knop zit."

Ze keken elkaar aan - vier mensen die twee minuten geleden vreemden waren en nu ineens iets herkenden. Thomas voelde iets verschuiven in zijn borst, een gevoel dat hij niet kon plaatsen maar dat niet onprettig was.

"Wacht," zei hij, "zitten we nou echt te vergelijken met telefoonbatterijen? Wat zijn we, vijfendertig of vijftien?"

"Het werkt anders wel," zei Laura. "Ik snap jullie meteen."

"Het is ook beter dan 'ik voel me leeg vanbinnen,'" voegde Marieke toe. "Dat klinkt zo... dramatisch."

Thomas grinnikte. "Of 'ik zoek naar mezelf.' Alsof je een sleutel bent die je bent kwijtgeraakt."

"Ben je jezelf dan niet kwijtgeraakt?" vroeg Johan, en er was iets in zijn stem - een ernst die de luchtige sfeer even doorprikte.

De vraag hing in de lucht terwijl ze hun koffie dronken. Buiten was de regen wat minder geworden, maar de lucht was nog steeds grijs, waardoor het vroeger op de dag leek dan het was. Thomas keek naar zijn polshorloge - 15:34. Zijn schema voor de rest van de dag was al door de war, maar voor het eerst in maanden voelde dat niet als een ramp.

Mariekes telefoon lichtte op - ze had hem niet echt uitgezet, merkte Thomas op, alleen op stil gezet. Ze keek ernaar zonder hem op te pakken.

"Mijn baas," zei ze. "Zesde keer in anderhalf uur."

"Belangrijk?" vroeg Johan.

Marieke keek naar de aankondiging van het bericht dat op haar scherm verscheen. "Hij vraagt of ik de PowerPoint voor de presentatie van morgen kan aanpassen. Voor de vierde keer vandaag." Ze keek op. "Natuurlijk is het belangrijk. Alles is belangrijk."

"Ga je antwoorden?" vroeg Laura.

"Normaal wel. Meteen. Binnen dertig seconden."

"Waarom?"

"Omdat..." Marieke stopte, fronste. "Omdat dat wordt verwacht. Omdat ik beschikbaar moet zijn. Omdat er anders iets fout kan gaan."

"En nu?"

Marieke staaarde naar het scherm alsof het een puzzel was die ze moest oplossen. "Nu vraag ik me af wat er gebeurt als ik dat niet doe."

"De wereld vergaat," zei Thomas droog. "Minimaal."

"Jouw wereld vergaat," corrigeerde Laura. "Hun wereld draait gewoon door tot ze iemand anders vinden om lastig te vallen."

"Maar wat als ze me echt nodig hebben?"

Johan maakte een geluid dat het midden hield tussen een lach en een snuif. "Toen ik nog speelde, dacht ik ook dat het team me nodig had. Dat ik onmisbaar was, ook als ik op de bank zat. Tot ik geblesseerd raakte en ze gewoon verder speelden. Beter zelfs, in eerste instantie."

Er viel een stilte waarin Thomas hoorde hoe het espressoapparaat nog steeds zacht sputterde, zoals het waarschijnlijk al dertig jaar deed.

"Dat is deprimerend," zei hij.

"Of bevrijdend," zei Laura zacht.

"Hoezo bevrijdend?"

"Nou, als je niet zo belangrijk bent als je denkt, hoef je ook niet zo hard je best te doen om belangrijk te zijn."

Thomas fronste. Zijn hele leven was gebouwd op hard zijn best doen, op belangrijk zijn, op onmisbaar maken. "Dat slaat nergens op. Als ik niet hard mijn best doe, wordt mijn werk slecht."

"Wordt het?"

"Natuurlijk wordt het... eh..." Thomas stopte. Hij realiseerde zich dat hij eigenlijk nooit had geprobeerd om niet hard zijn best te doen. Zelfs voor hobby's deed hij hard zijn best - als hij kookte, volgde hij recepten tot op de gram nauwkeurig. Als hij sportte, had hij een trainingsschema.

Als hij een boek las, maakte hij aantekeningen. "Eigenlijk weet ik dat niet. Ik heb nog nooit niet hard mijn best gedaan."

"Waarom niet?"

"Omdat..." Hij zocht naar een antwoord dat logisch klonk.

"Omdat dat... inefficiënt is? Omdat je dan tijd verspilt?"

"Of omdat je bang bent dat blijkt dat je gewoon bent," zei Marieke zacht, nog steeds naar haar telefoon kijkend.

Thomas voelde iets schrikken in zijn maag. "Ik ben niet bang om gewoon te zijn. Ik ben..."

"Wat ben je dan?"

Het was een simpele vraag, maar Thomas merkte dat hij geen antwoord had. Hij was hoofd-ontwikkelaar. Hij was iemand die problemen oploste. Hij was iemand die codes schreef en systemen begreep en op tijd bespaarde. Maar wat was hij als je dat weghaalde?

"Ik weet het niet," gaf hij toe, verrast door zijn eigen eerlijkheid.

Marieke keek eindelijk op van haar telefoon. "Ik ook niet," zei ze. "Als ik niet degene ben die alles regelt en onder controle houdt, wie ben ik dan?"

"Misschien ben je dan jezelf," zei Laura.

"Maar wie is dat?"

Laura glimlachte. "Dat zou je kunnen ontdekken door eens niet te regelen en te controleren."

"Maar dat kan niet. Ik heb verantwoordelijkheden. Mensen die afhankelijk van me zijn. Deadlines."

Thomas knikte heftig. "Precies. Ik kan niet zomaar stoppen met hard werken. Er zijn projecten die af moeten. Collega's die op me rekenen."

"Niemand zegt dat je moet stoppen met werken," zei Johan. "Maar misschien hoef je niet zo hard te werken aan het belangrijk zijn."

"Wat is het verschil?"

Johan dacht na, zijn blik weer naar het raam gericht waar de regen nu bijna was gestopt. "Toen ik voetbalde, waren er twee soorten spelers. Spelers die voetbal speelden omdat ze van voetbal hielden, en spelers die voetbal speelden omdat ze wilden bewijzen dat ze goed genoeg waren. Raad eens welke spelers beter waren."

"Degenen die van voetbal hielden?"

"Ja. En raad eens welke spelers gelukkiger waren."

Thomas begon het punt te zien. "Ook degenen die van voetbal hielden."

"En raad eens tot welke groep ik behoorde."

Ah. Thomas keek naar Johan - de spanning in zijn schouders, de manier waarop hij naar buiten staarde alsof hij daar liever was, de sportkleding die eruitzag als een uniform voor een baan die hij niet meer had.

"Je wilde bewijzen dat je goed genoeg was," zei Thomas.

"En hoe ging dat?"

"Niet goed, gok ik."

Johan knikte. "Drie jaar lang probeerde ik te bewijzen dat ik in dat team thuishoorde. Drie jaar lang was ik de hardst werkende speler op training, de eerste die er was, de laatste die wegging. Ik kende elke statistiek, elke tactiek, ik was in perfecte conditie."

"En?"

"En ik speelde als iemand die bang was om fouten te maken. Ik nam geen risico's. Ik speelde niet om te winnen, ik speelde om niet te verliezen. En uiteindelijk..." Hij haalde zijn schouders op. "Raakte ik geblesseerd. Kruisband. Einde verhaal."

Marieke had tijdens Johans verhaal haar telefoon weer omgedraaid op tafel gelegd. "En nu?"

"Nu weet ik niet wie ik ben als ik niet degene ben die probeert te bewijzen dat hij goed genoeg is."

De stilte die volgde voelde anders dan de vorige stiltes - zwaarder, maar ook warmer. Thomas realiseerde zich dat hij naar adem had zitten inhouden zonder dat te beseffen.

"Weten jullie wat gek is?" zei Marieke uiteindelijk. "Ik zit hier nu anderhalf uur en ik heb meer gepraat dan in weken. Thuis zeg ik alleen praktische dingen. 'Heb je je tanden gepoetst?' 'De afwas moet nog.' 'Vergeet je lunch niet.' Op werk praat ik alleen in vergaderwoorden. 'Synergys.' 'Low-hanging fruit.' 'Alignment.' 'Deep dive.' Allemaal woorden die eigenlijk niets betekenen maar wel belangrijk klinken."

"Wat wil je dan zeggen?" vroeg Laura.

Marieke dacht lang na, haar blik naar het plafond gericht alsof het antwoord daar geschreven stond. "Dat ik moe ben."

Dat ik niet weet waarom ik doe wat ik doe. Dat ik soms in mijn auto zit na werk en vergeet waar ik naartoe ga. Dat ik..." Ze stopte, schudde haar hoofd. "Dit is raar."

"Wat is raar?"

"Dat ik dit tegen vreemden zeg."

Thomas knikte. "Ik wil zeggen dat ik bang ben. Niet voor specifieke dingen, maar gewoon... bang. Bang dat ik niet goed genoeg ben, ondanks alles. Bang dat als ik stop met proberen perfect te zijn, mensen zullen zien dat ik eigenlijk gewoon... normaal ben."

"En dat zou erg zijn?" vroeg Laura.

"Ja. Nee. Ik weet het niet." Thomas lachte, een beetje bitter. "Dat is het probleem. Ik weet niet wat erg zou zijn, want ik weet niet wie ik ben als ik niet de persoon ben die alles perfect doet."

Johan draaide zich van het raam weg en keek voor het eerst echt naar de groep. "Ik wil zeggen dat ik niet weet wie ik ben als ik niet de persoon ben die ik altijd dacht dat ik was. En dat dat doodeng is."

Laura glimlachte triest. "En ik wil zeggen dat ik besta. Dat ik er ben. Dat ik niet alleen maar functioneel meubilair ben, maar een persoon met gedachten en gevoelens en..." Ze stopte. "Shit, ik ga huilen."

En dat deed ze, zacht en bijna geruisloos, tranen die langzaam over haar wangen liepen terwijl ze een tissue uit een doos pakte die op een houten krukje naast haar stoel stond.

Thomas voelde een impuls om iets te zeggen, om het op te lossen, om het ongemakkelijke moment weg te nemen.

Maar er was iets in de sfeer van de ruimte dat hem tegenhield. In plaats daarvan wachtte hij, en de anderen wachtten ook.

"Sorry," zei Laura na een paar minuten.

"Waarvoor?" vroeg Marieke.

"Voor het huilen. Voor het emotioneel worden. Voor..."

"Laura," onderbrak Johan haar, "wanneer heb je voor het laatst gehuild waar iemand bij was?"

Laura dacht na. "Jaren geleden. Bij de begrafenis van mijn moeder. Maar dat was anders, dat hoorde erbij."

"En toen?"

"Nooit. Ik huil niet waar mensen bij zijn. Dat is..." Ze zocht naar het woord.

"Ongemakkelijk?" stelde Thomas voor.

"Precies." Johan leunde naar voren. "Misschien is ongemakkelijk zijn oké."

"Hoezo?" "Omdat gemakkelijke mensen uitwisselbaar zijn. Ongemakkelijke mensen zijn echt."

Thomas voelde iets klikken in zijn hoofd, alsof een puzzelstukje op zijn plaats viel. "Bedoel je dat we zo hard proberen om gemakkelijk te zijn, efficiënt, probleemloos - dat we vergeten om echt te zijn?"

"Zoiets," zei Johan.

Mariekes telefoon lichtte weer op. Deze keer keek ze er zelfs niet naar. "Oké, dat is een primeur."

"Wat?"

"Ik heb zojuist een bericht genegeerd van mijn baas zonder er ook maar naar te kijken. Eerste keer in... weet ik veel, jaren?"

"Hoe voelt dat?" vroeg Laura, die inmiddels gestopt was met huilen maar nog steeds een tissue vasthield.

"Eng. En een beetje... opwindend? Is dat raar?"

Johan schudde zijn hoofd. "Nee. Toen ik voor het eerst een training oversloeg - gewoon omdat ik niet wilde, niet omdat ik geblesseerd was of ziek - voelde ik me schuldig en vrij tegelijk."

"Precies!" zei Marieke. "Schuldig en vrij. Wat een rare combinatie."

Thomas keek naar zijn eigen telefoon, die hij op zijn schoot had gelegd. Het scherm lichtte regelmatig op met meldingen - emails, slack-berichten, app-notificaties. Normaal zou hij ze allemaal direct beantwoorden. Elk ongelezen bericht voelde als een taak die nog moest worden afgerond, elke notificatie als een kleine crisis die zijn aandacht vroeg.

"Ik ga ook iets rebels doen," kondigde hij aan.

"Wat dan?"

"Ik ga mijn telefoon op vliegtuigmodus zetten."

"Wauw," zei Johan droog. "Je leeft echt op het randje."

Thomas lachte. "Voor mij is dit het randje. Ik ben nog nooit bewust onbereikbaar geweest."

"Nooit?"

"Nee. Zelfs niet onder de douche. Ik heb een waterdichte hoes."

De anderen keken hem aan met een mengeling van ongeloof en medelijden.

"Dat is..." begon Laura.

"Zielig," maakte Johan af.

"Bedankt," zei Thomas. "Heel fijn om te horen."

"Sorry," zei Johan. "Maar het is wel een beetje zielig."

"Waarom?"

"Omdat je blijkbaar denkt dat de wereld stopt als mensen je een uur niet kunnen bereiken."

Thomas wilde protesteren - hij had goede redenen voor altijd bereikbaar te zijn, professionele verantwoordelijkheden, een reputatie die hij hoog moest houden - maar toen realiseerde hij zich dat Johan gelijk had. Wanneer was hij begonnen te geloven dat zijn constante beschikbaarheid zo cruciaal was voor het voortbestaan van... van wat eigenlijk?

"Oké, het is zielig," gaf hij toe. "Maar wat moet ik dan?"

"Gewoon... niets doen?" opperde Laura. "Kijken wat er gebeurt?"

"En als er iets belangrijks is?"

"Dan is het over een uur nog steeds belangrijk," zei Marieke.

"Of het was helemaal niet zo belangrijk als je dacht."

Thomas staarde naar zijn telefoon alsof het een tijdbom was. Hij had een lijst met alle mensen die hem zouden kunnen bellen in geval van nood: zijn ouders, zijn zus, zijn baas,

zijn directe collega's, zijn huisbaas. Maar als hij eerlijk was, belden die mensen hem nooit echt voor echte noodsituaties. Het waren altijd werk-noodsituaties, software-noodsituaties, deadline-noodsituaties. Dingen die urgent aanvoelden maar eigenlijk...

Hij drukte op vliegtuigmodus.

Het voelde als springen zonder parachute.

"Gefeliciteerd," zei Johan. "Je eerste stap naar een normaal leven."

"Voelt niet normaal. Voelt als zelfsabotage."

"Dat is hetzelfde," zei Laura. "Normaal leven is een vorm van zelfsabotage. Je saboteert je behoefte om perfect te zijn."

"Maar perfectie is toch goed? Perfectie betekent dat er niets fout kan gaan."

Marieke lachte - een echte lach, voor het eerst sinds Thomas haar had ontmoet. "Thomas, kijk om je heen. Ziet dit eruit als perfectionisten die het voor elkaar hebben?"

Thomas keek rond. Vier mensen in verschillende stadia van wat hij alleen maar kon omschrijven als 'uitgeput door hun eigen leven' zittend in een gemeenschapshuis dat eruitzag alsof het was ingericht door een kleurblinde met een beperkt budget. Het was het tegenovergestelde van perfect.

"Nee," gaf hij toe.

"En hoe voel je je hier?"

Thomas dacht na over de vraag. Hoe voelde hij zich? Ongemakkelijk, omdat de situatie niet volgens plan verliep.

Geïrriteerd, omdat er geen duidelijke structuur was. Nervens, omdat zijn telefoon uit stond. Maar ook...

"Opgelucht," zei hij verrast door zijn eigen antwoord.

"Hoezo?"

"Omdat ik niet hoef te presteren. Omdat ik niet hoef te bewijzen dat ik goed genoeg ben. Omdat jullie me niet kennen als de Thomas-die-alles-perfect-doet, dus ik kan gewoon... zijn."

"Hoe voelt dat?"

"Raar. Eng. Maar ook..." Hij zocht naar het woord. "Lichter. Alsof ik iets heb weggegooid wat ik al heel lang meedroeg zonder te beseffen hoe zwaar het was."

Laura knikte. "Alsof je ophoudt met doen alsof alles oké is."

"Maar is dat niet gevaarlijk?" vroeg Marieke. "Als je ophoudt met doen alsof alles oké is, dan... dan is het misschien echt niet oké."

Johan lachte - de eerste echte lach die Thomas van hem had gehoord. "Marieke, het was al niet oké. Je deed alleen alsof."

"O." Ze dacht daarover na, haar hoofd een beetje schuin.

"Dat is wel logisch, eigenlijk."

Buiten was de regen gestopt, en er viel voorzichtig zonlicht door de hoge ramen, waardoor de stofdeeltjes in de lucht zichtbaar werden - duizenden kleine spikkeltjes die dansten in lichtstralen. Thomas had ze nooit eerder opgemerkt, hoewel hij zeker wist dat ze er altijd al waren.

"Moeten we niet terug naar dat belangrijke leven?" vroeg hij, terwijl hij naar zijn donkere telefoon keek.

"Straks," zei Laura. "Het loopt niet weg."

"En als het wel wegloopt?"

"Dan was het blijkbaar niet zo belangrijk."

"Jullie maken het klinken alsof niets belangrijk is."

"Misschien is niets zo belangrijk als we denken," zei Johan.

"En misschien zijn andere dingen belangrijker dan we beseffen."

"Zoals?"

Johan gebaarde naar de groep. "Dit bijvoorbeeld. Gewoon eerlijk zijn. Met jezelf en met anderen."

Thomas voelde iets vreemds in zijn borst - niet het warme gevoel van trots of prestatie waar hij gewend aan was, maar iets zachter, ontspannender. "Wanneer ben ik voor het laatst ergens geweest waar ik gewoon mezelf kon zijn?"

"Wanneer was je voor het laatst ergens waar je niet wist wat er van je verwacht werd?" vroeg Laura.

Thomas dacht na. School? Nee, daar waren duidelijke verwachtingen. Werk? Zeker niet. Dates? Hij bereidde dates voor alsof het sollicitatiegesprekken waren. Zelfs bij zijn familie speelde hij de rol van 'de succesvolle zoon die alles voor elkaar heeft.'

"Ik weet het niet," gaf hij toe. "Misschien... nooit?"

"Dat is triest," zei Marieke, maar niet onaardig.

"Ja, maar het is ook veilig," zei Thomas. "Als je weet wat mensen van je verwachten, kun je daar aan voldoen. Dan kun je succesvol zijn."

"En ben je succesvol?"

Thomas dacht aan zijn appartement - netjes, georganiseerd, een beetje leeg. Zijn werk - uitstekend, gewaardeerd, een beetje eenzaam. Zijn sociale leven - efficiënt, gepland, een beetje oppervlakkig.

"Op papier wel," zei hij.

"En in het echt?"

"In het echt weet ik niet eens wat succes betekent."

Marieke knikte. "Ik ook niet. Ik heb een huis, een gezin, een goede baan, een nieuwe auto. Allemaal dingen die succesvol mensen hebben. Maar ik voel me niet succesvol. Ik voel me..." Ze zocht naar woorden.

"Hol?" stelde Laura voor.

"Ja. Alsof ik het leven van iemand anders leef. Iemand die beter is dan ik in succesvol zijn."

"Weet je wat het rare is?" zei Johan. "Toen ik voetbalde, dacht ik dat succes betekende dat je werd gekozen, dat je speelde, dat mensen je naam riepen. Maar de enige keren dat ik me echt succesvol voelde was tijdens trainingen wanneer niemand keek. Wanneer ik gewoon van het spel genoot."

"Wanneer er geen publiek was," zei Thomas langzaam.

"Precies."

"Misschien is dat het probleem," zei Laura. "We leven ons leven alsof er altijd publiek is. Alsof iemand altijd kijkt of we het wel goed doen."