

Vanuit de Burn-out, De Weg Terug naar Jezelf

Een warm en eerlijk kompas voor rust,
herstel en naar nieuw begin.

Voorwoord: Een hand op je schouder in de mist

Beste lezer,

Als je dit boek in je handen houdt, is de kans groot dat je je momenteel voelt als een schip dat midden in een zware storm de motor heeft verloren. Je drijft, je maakt water, en je hebt geen idee waar de kust is. Misschien heb je dit boek gekregen van iemand die zich zorgen om je maakt, of misschien heb je het zelf gekocht in een laatste wanhopige poging om te begrijpen wat er in hemelsnaam met je aan de hand is.

Ik wil dat je één ding weet, nog voordat je aan Hoofdstuk 1 begint: **Ik zie je**. Ik zie niet de ondernemer die de schijn nog probeert op te houden. Ik zie niet de man of vrouw die op verjaardagen zegt dat het 'gewoon een beetje druk' is. Ik zie de persoon die 's nachts naar het plafond staart met een bonzend hart. Ik zie de persoon die in de auto zit en plotseling niet meer weet waar hij naartoe moet rijden omdat de mist in zijn hoofd alles heeft overgenomen. Ik zie de persoon die zich kapot schaamt omdat een simpel mailtje beantwoorden nu voelt als het beklimmen van de Mount Everest.

Ik weet hoe diep die put is, want ik heb er zelf op de bodem gezeten.

De dag dat de muziek stopte

In dit boek neem ik je mee naar mijn eigen 2026-traject, maar dit voorwoord is voor jou. Het is bedoeld om je te laten weten dat je niet gek aan het worden bent. Je bent niet zwak, je bent niet mislukt, en je bent zeker niet de enige. Je bent een topsporter die te lang met een gescheurde spier heeft doorgerend en nu heeft de machine simpelweg 'nee' gezegd.

Burn-out is voor iedereen die erin zit een speciaal soort hel. Wij zijn namelijk gewend dat we alles kunnen oplossen en alles zelf doen. We zijn de fixers, de regelaars, de mensen op wie anderen leunen. Als ons eigen systeem dan faalt, voelt dat als het ultieme verraad. Je verliest niet alleen je energie; je verliest je identiteit. Wie ben je nog als je niet meer die productieve, snelle, scherpe versie van jezelf bent?

Het antwoord op die vraag gaan we in dit boek samen vinden. Maar ik ga niet tegen je liegen: de weg terug is geen korte sprint. Het is een herontdekking van je eigen grenzen en je eigen waarden.

Waarom dit boek anders is

Er zijn duizenden boeken over burn-out geschreven door psychologen en wetenschappers. Die zijn waardevol, maar ze missen vaak de geur van de arena. Ze begrijpen niet altijd de enorme druk van het leven, werk of een eigen zaak, de verantwoordelijkheid voor personeel, of de adrenaline van de 'grote deal'.

Dit boek, *De Weg Terug naar Jezelf*, is geschreven in de loopgraven. Het is ontstaan op de momenten dat ik zelf niet meer wist hoe het verder moest. Het is een combinatie van mijn persoonlijke, rauwe verhaal en de messcherpe technieken die ik heb geleerd om mijn leven radicaal om te gooien. We gaan het hebben over de biologie van je stress (waarom trillen je handen?), de psychologie van je perfectionisme (waarom moet alles altijd een 10 zijn?) en de strategie van de 'Nieuwe Directeur'.

We gaan werken met het **GROW-model**, we duiken in de **ACT-therapie** en we introduceren de **30%-regel**. Maar bovenal gaan we de mens achter de burn-out weer opzoeken.

De belofte van dit jaar

Mijn persoonlijke kompas staat gericht op dit jaar. Dat is het jaar waarin ik met mezelf heb afgesproken dat herstel en rust volledig geïntegreerd zijn in mijn succes. Ik wil dat jij je eigen 'jaar' gaat definiëren. Een moment in de nabije toekomst waarop je niet alleen 'beter' bent, maar waarin je wijzer, rustiger en krachtiger bent dan je ooit voor je crash was.

Een burn-out is een verschrikkelijk cadeau, maar het is wel een cadeau. Het dwingt je om de fundamenten van je leven te inspecteren. Welke overtuigingen hebben je hier gebracht? Wiens leven was je eigenlijk aan het leiden? In de stilte van je herstel liggen de antwoorden die je in de herrie van de ratrace nooit kon horen.

Hoe je dit boek moet lezen

Ik weet dat je concentratie momenteel waarschijnlijk die van een goudvis is. Dat hoort erbij. Je processor is oververhit. Daarom heb ik dit boek zo geschreven dat je het in kleine stukjes kunt consumeren.

Forceer niets. Dit boek is geen nieuwe 'moetje' op je lijst. Het is een gids. Als je vandaag maar drie pagina's kunt lezen voordat je ogen dichtvallen, dan is dat prima. Dat is je eerste les in de 30%-regel: luisteren naar wat de machine aangeeft.

Ik schrijf in dit boek gericht op 30%, want voor mijn gevoel ben ik nog 30% van mezelf van ver voor het begin van mijn Burn-out. Voor ieder is dit anders, sommige houden 80% over, andere 50% en je hebt zelfs mensen die zeggen nog maar 20% te zijn. Lees in dit boek 30%, maar ontdek jou eigen percentage waarop jij kan herstellen.

Een laatste woord voor we beginnen

Je staat aan het begin van een transformatie. De oude jij, die zichzelf voorbijrende, is niet meer. Dat is pijnlijk, maar ook een enorme kans. Er komt een versie van jou aan die nog steeds ambitieus is, maar die niet meer ten koste van zichzelf leeft. Een directeur die weet wanneer hij de witte vlag moet hijsen en die begrijpt dat rust de hoogste vorm van productiviteit is.

Pak mijn hand vast. We gaan de mist in, maar ik beloof je dat we er aan de andere kant weer uitkomen. De horizon wacht op jou.

Welkom thuis. Welkom terug bij jezelf.

Lou Vermeer

Inhoudsopgave

Voorwoord: Een hand op je schouder in de mist

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Welkom thuis

Hoofdstuk 2: De ratrace

Hoofdstuk 3: De blinde vlek

Hoofdstuk 4: De dag dat het licht uitging

Hoofdstuk 5: De mist in je hoofd

Hoofdstuk 6: Je brein in overlevingsstand

Hoofdstuk 7: De schaduw van perfectionisme

Hoofdstuk 8: Wat is een burn-out nou precies?

Hoofdstuk 9: De Gevangenis van het Systeem

Hoofdstuk 10: Je bent niet je burn-out

Hoofdstuk 11: De eerste voorzichtige stappen

Hoofdstuk 12: Grenzen stellen zonder schuldgevoel

Hoofdstuk 13: De confrontatie met de buitenwereld

Hoofdstuk 14: Werken 2.0

Hoofdstuk 15: Een nieuw begin

Hoofdstuk 16: De Gereedschapskist – Je gedachten de baas

Hoofdstuk 17: Bouwen op 30% – De Strategie van het Herstel

Hoofdstuk 18: Je Waarden als Kompas

Hoofdstuk 19: Wat is ACT eigenlijk ?

Hoofdstuk 21: De Hardware van Herstel

Hoofdstuk 22: De Terugkeer naar de Arena

Hoofdstuk 23: De Strategie van de Nieuwe Directeur

Appendix A: De EHBT-Kaart (Eerste Hulp Bij Terugval)

Appendix B: Interactieve Werkbladen

Appendix C: "Berichten uit de Arena"

Appendix D: De Thuisfront-Directeur

Definitief slotwoord: Het einde van dit boek

Hoofdstuk 1: Welkom thuis

Een handreiking van Lou

Fijn dat je er bent. Dat meen ik uit de grond van mijn hart. Als je dit boek hebt opengeslagen, is de kans groot dat het momenteel erg donker is in je hoofd en in je leven. Misschien voel je je momenteel als een schim van wie je ooit was. Ik weet hoe diep die put is. Ik weet hoe het voelt als de muren op je afkomen en de simpelste taken, zoals het beantwoorden van een berichtje, voelen als het beklimmen van de Mount Everest.

Ik schrijf dit boek niet als een afstandelijke expert die alles uit de boekjes heeft geleerd. Ik schrijf dit als Lou Vermeer, iemand die aan de andere kant van de afgrond heeft gestaan. Lange tijd dacht ik dat ik onverwoestbaar was. Ik dacht dat ik de regels van de natuur kon buigen naar mijn wil. Totdat mijn eigen systeem me genadeloos tot stilstand bracht.

De reden dat ik dit nu met je deel, is simpel. In mijn omgeving zag ik steeds meer mensen vastlopen. Ik zag de herkenning in hun ogen wanneer ik mijn verhaal vertelde. Mijn methode om weer op te krabbelen bleek niet alleen voor mij te werken, maar ook voor hen. Daarom is dit boek er nu voor jou. Niet om je te vertellen wat je 'moet' doen, maar om je een kompas te bieden in een tijd waarin je waarschijnlijk even helemaal de weg kwijt bent.

De illusie van onverwoestbaarheid

Laten we samen even teruggaan in de tijd. Misschien herken je dit wel. Mijn leven leek voor de buitenwereld, en zelfs voor mezelf, lange tijd perfect. Ik was een ondernemer in de internationale handel. Mijn wereld bestond uit inkopen in het buitenland en verkopen in Nederland. Het was een dynamisch spel van tijdzones, onderhandelingen en snelle beslissingen.

Ik werkte vaak tachtig uur per week. Terwijl Nederland sliep, zat ik achter mijn bureau te overleggen met handelspartners aan de andere kant van de oceaan. De adrenaline hield me op de been. Ik had een gezin, twee kinderen en een druk sociaal leven waarin elke afspraak weken van tevoren in de agenda stond. Alles liep op rolletjes, tenminste, dat was het beeld dat ik zorgvuldig in stand hield.

Ik was ervan overtuigd dat ik niet stuk te krijgen was. Ik was de kapitein van het schip, verantwoordelijk voor het welzijn van mijn gezin en het succes van mijn bedrijf. Niets hield me tegen. Maar achteraf gezien was dat precies waar de fout zat. Ik was zo druk met het in goede banen leiden van alles om me heen, dat ik volledig uit het oog verloor wat er binnenin mij gebeurde.

De eerste barsten in het masker

Een burn-out komt zelden als een donderslag bij heldere hemel, ook al voelt dat achteraf vaak wel zo. Bij mij begon het met kleine, subtiele barstjes die ik vakkundig weglachte. Wanneer de inkomsten tegenvielen of er fouten werden gemaakt, was mijn reflex simpel: nog harder werken. Ik dacht dat ik de controle terug kon winnen door nog meer uren te maken en nog minder te slapen.

Ik sliep vaak niet meer dan vijf uur per nacht, en de uren die ik wel sliep, waren onrustig en oppervlakkig. De immense druk begon mijn karakter te veranderen. Ik werd kortaf tegen de mensen van wie ik hield. Mijn humeur werd grillig en er hing een constante sluier van vermoeidheid over me heen. Niet de gezonde moeheid van een dag hard werken, maar een loodzware, existentiële uitputting die in mijn botten trok.

Toch hield ik de schijn op naar de buitenwereld. Ik was Lou, de man die altijd doorging. Behalve voor mijn vrouw was ik een gesloten boek. Ik ontweek mensen als ik voelde dat ik het masker niet meer op kon houden. Ik wist dat er iets mis was, maar ik had geen idee wat. Ik bleef presteren om mezelf 'oké' te voelen, terwijl mijn fundament allang was weggerot.

Wanneer de noodrem wordt aangetrokken

En toen kwam die bewuste dag. De dag waarop mijn lichaam de regie volledig overnam en besloot dat het genoeg was. Er was geen weg meer omheen. Ik kon letterlijk niets meer. Het versturen van een simpel WhatsApp-bericht voelde als een onmogelijke opgave. Ik zat op de bank en ik kon alleen maar huilen.

Mijn systeem had aan de noodrem getrokken. Het was de ultieme stop van een lichaam dat te lang over zijn grenzen was gegaan. Voor mijn omgeving, en zeker voor mijn vriendin, kwam dit als een totale mokerslag. Wekenlang wilde ik niemand zien. Ik lag op de bank, gehuld in stilte en tranen, zonder enig idee hoe ik hier ooit nog uit zou komen.

In die periode leerde ik mijn belangrijkste les, een waarheid die ik de rest van dit boek met je zal delen. Een burn-out gaat bijna nooit alleen over 'te veel werk'. Het gaat over te lang over je eigen grenzen gaan, vaak tegen je eigen diepste waarden in. Ik had wel rustmomenten genomen, maar ik was nooit echt hersteld. Mijn lijf kon het simpelweg niet meer dragen.

Hoofdstuk 2: De ratrace

De val van een controlefreak

Op de bank liggen en werkelijk niets meer kunnen, dat was voor mij de ultieme nederlaag. In mijn oude leven was controle mijn religie. Als ik in een nieuwe situatie kwam, was ik eerst stil, ik observeerde en analyseerde met maar één doel: hoe krijg ik hier de regie over? Ik wilde dat mensen deden wat ik wilde. Die drang naar controle was mijn motor, maar op die bank werd het mijn grootste vijand.

Ik was gewend om elk probleem op te lossen met een overlevingsplan. Mijn gedachten gingen direct in de herstelmodus, maar de kracht was weg. Ik wist geen oplossing en dat maakte me wanhopig. Voor het eerst in mijn leven was er iets waar ik geen grip op had. Ik dacht op dat moment oprecht dat dit gevoel eeuwig zou duren. Omdat ik niets van een burn-out afwist, kon ik de impact niet inschatten; ik dacht dat het nooit meer over zou gaan.

Het schuldgevoel was misschien wel het zwaarste. Ik voelde me niet nuttig en ik negeerde mensen omdat ik ze niet onder ogen durfde te komen. De stilte in huis, die na jaren van tachtig-urige werkweken ineens oorverdovend was, voelde in het begin absoluut niet als een bevrijding. Mijn brein stond nog steeds in de 'aan-stand', zoekend naar een manier om de situatie naar mijn hand te zetten, terwijl mijn lichaam simpelweg weigerde.

De noodrem als geschenk

Pas na een week of twee kon ik de knop omzetten. Ik begreep dat ik mezelf eerst rust moest geven voordat ik überhaupt aan een oplossing kon denken. Ik moest eerst uitzoeken wat er nu precies met me aan de hand was. Dat was het begin van de weg terug: de acceptatie dat ik niet stuk te krijgen was, bleek een gevaarlijke illusie.

Mijn lijf had niet zomaar een pauze ingelast; het had de noodrem aangetrokken omdat ik te lang over mijn grenzen was gegaan. Ik had in de loop der jaren wel rustmomenten gehad, maar ik was nooit echt hersteld. Herstellen bleek namelijk iets heel anders te zijn dan alleen minder doen. Het betekende anders gaan leven, anders gaan werken en stoppen met presteren om mezelf 'oké' te voelen.

De machinekamer van Lou

Mijn leven was jarenlang een goed geoliede machine, althans, dat hield ik mezelf voor. Elke dag begon om exact zes uur in de ochtend. Terwijl de rest van de straat nog sliep, zette ik mijn eerste bak koffie en stak ik een sigaret op. Het was het enige moment van relatieve rust voordat de storm losbarstte. Om klokslag zeven uur zat ik achter mijn computer in het kantoor beneden. De korte wandeling van de woning boven naar het bedrijfspand beneden was mijn enige 'reistijd'. Het was efficiënt, precies zoals ik het wilde.

In die vroege uren regelde ik de zaken met de andere kant van de wereld. Ik handelde in alles wat op mijn pad kwam: van containers vol eendenvoer en kaarsen tot houtskool en washandjes. Zolang er geen stekker aan zat, kon ik het verkopen. Het was een dynamisch spel van vraag en aanbod dat nooit stopte. Ik kocht complete containers in het buitenland en zorgde dat ze in Nederland hun weg vonden. Die eerste uren op kantoor waren essentieel; ik kon de administratie doen, offertes maken en nieuwe ideeën uitwerken voordat de telefoon roodgloeiend stond en mijn personeel de vloer opkwam.

Rond tien over acht kwamen mijn kinderen even binnengewandeld om gedag te zeggen voordat ze naar school gingen. Zij waren de enigen die ongestraft mijn domein mochten betreden. Voor de rest van de wereld was ik de baas, de ondernemer die altijd 'aan' stond. Vanaf negen uur, wanneer mijn vijf man personeel aan de slag ging, veranderde het kantoor in een mierenhoop van activiteit. Ik noem het nu soms 'dagelijkse ellende', want hoe meer personeel je hebt, hoe meer zorgen je als baas draagt. Maar destijds was het mijn brandstof. Ik was de kapitein en ik genoot van het gevoel dat niets zonder mij kon.

Controle als religie

Als je me toen had gevraagd waarom ik dit deed, zou ik hebben gezegd dat het mijn hobby was. Ik vertelde mijn vrouw vaak dat ik in de avonden gewoon mijn hobby uitvoerde, net zoals iemand anders zou gaan puzzelen. In werkelijkheid was ik verslaafd aan controle. Ondernemen gaf me een gevoel van absolute vrijheid: ik deed, ik bepaalde en ik besliste. Als ik in een nieuwe situatie kwam, was ik in eerste instantie stil. Ik observeerde en analyseerde met maar één doel voor ogen: hoe krijg ik hier de regie over?

Ik wilde dat mensen deden wat ik wilde. Die drang naar controle sijpelde door in elk aspect van mijn dag. Mijn planning was heilig. Als ik om 13.00 uur een afspraak had, was ik er om klokslag 13.00 uur. Ik verwachtte diezelfde discipline van anderen. Als iemand zich pas om 13.30 uur meldde, deed dat direct een aanslag op mijn humeur. Mijn gedachte was simpel: "Jij hebt mij nodig, ik jou niet". Op slechte dagen stuurde ik mensen die te laat waren gewoon weer naar huis. Ik liet mijn strakke planning niet verpesten door de laksheid van een ander.

Die controlezucht had echter een schaduwkant. Ik had het gevoel dat de zaak in elkaar zou storten als ik er niet was. Zelfs op die zeldzame dagen dat ik vrij nam, belde ik naar de zaak om te controleren of de telefoon wel snel genoeg werd opgenomen. Als er niet direct werd geantwoord, was ik woest. Ik was de enige die de beslissingen nam, en hoewel ik soms naar ideeën van anderen luisterde, was mijn woord altijd de wet. Ik leefde in de constante overtuiging dat alles volgens plan liep, zolang ik maar de touwtjes stevig in handen hield.

De muur tussen twee werelden

Tussen mijn werk en mijn gezin had ik een onzichtbare, maar metershoge muur opgetrokken. De enige die door die muur heen mochten breken, waren mijn kinderen. Hoe slecht mijn humeur ook was na een moeizaam telefoongesprek of een mislukte deal, zodra zij binnenkwamen, kon ik tijdelijk omschakelen. Ze kwamen voor een knuffel of klommen even op schoot. Dat voelde goed, maar het was altijd kortstondig. Na een kwartier zeiden ze vaak uit zichzelf: "Ga jij maar weer werken papa, dan gaan wij boven spelen". Zelfs zij voelden de druk van mijn werk.

Voor de rest van mijn omgeving was ik onbereikbaar. Zelfs mijn toenmalige vrouw kon niet zomaar mijn kantoor binnenwandelen voor een vraag. Prive-afspraken waren een logistieke nachtmerrie. Als zij op een zaterdag naar de Efteling wilde, moest dat minimaal drie weken van tevoren worden vastgelegd. Mijn agenda dicteerde mijn leven, en daarmee ook dat van mijn gezin. Om zes uur in de avond aten we gezamenlijk, een vast moment op de dag. Maar zelfs dat moment was beladen.

Ons huis was vaak gevuld met mensen die langskwamen voor een drankje en een hapje. Mijn vrouw genoot van die gezelligheid, maar voor mij voelde het vaak als een extra last na een dag van tachtig uur werken. Op een gegeven moment heb ik aan de eettafel de wet voorgeschreven: het eerste half uur dat ik aan tafel zat, moest iedereen zijn mond houden tegen mij. Ik moest 'acclimatiseren'. Alleen mijn kinderen mochten in dat half uur tegen me praten of aan mijn hoofd 'zeuren'. De rest van de aanwezigen moest wachten tot ik weer de mentale ruimte had om sociaal te doen.

De prijs van de 'hobby'

Achteraf gezien was het leven dat ik leidde geen hobby, maar een roofoverval op alles wat me lief was. Ik werkte tachtig uur per week, vijf dagen per week, en ook op zaterdag zat ik van zeven uur 's ochtends tot diep in de nacht achter mijn computer. Zelfs de zondag was zelden echt vrij; de drang om te werken zat te diep. Ik sliep vaak maar vier of vijf uur per nacht. Na het eten deed ik om zeven uur een powernap op de bank om vervolgens om acht uur weer fris achter de computer te zitten voor de 'mooiste werkmomenten' van de dag: de uren dat niemand me stoorde.

Ik was ervan overtuigd dat een burn-out niet bestond, althans niet voor mij. Als ik hoorde dat iemand in mijn omgeving overspannen was, was mijn standaardreactie: "Geef diegene maar een schop onder de kont". Ik dacht dat het een kwestie van psychische kracht en persoonlijkheid was; als je niet meer kon, dan wilde je gewoon niet. Doorgaan was mijn enige motto, ongeacht de tegenslagen.

Maar de prijs die ik betaalde voor dat zogenaamde succes was immens. Terwijl ik containers verscheepte en deals sloot, verloor ik de verbinding met mijn gezin. Ik was fysiek aanwezig, maar mijn hoofd zat altijd bij de volgende container eendenvoer of de volgende onderhandeling. De uiteindelijke rekening was hard: een scheiding en kinderen die ik een lange tijd niet meer zag. Dat is de rauwe waarheid van de ratrace. Je denkt dat je de wereld verovert, terwijl je langzaam alles verliest wat er echt toe doet.

De onzichtbare motor van adrenaline

Als ik nu terugkijk op die jaren van tachtig uur per week werken, besef ik dat ik niet leefde op natuurlijke kracht, maar op pure adrenaline. Het was de onzichtbare motor die me elke ochtend om zes uur uit bed tilde en me tot diep in de nacht achter mijn scherm hield. Ik dacht dat ik de wereld aan kon, maar in werkelijkheid stond mijn lichaam constant in de overlevingsstand. Het is een verraderlijke staat van zijn, want zolang de motor draait, voel je de slijtage niet.

Ik had geen last van hartkloppingen, geen oorsuizen en geen vage pijnen. Mijn lichaam was loyaal en zweeg, terwijl ik het tot het uiterste dreef. De enige plek waar de druk naar buiten kwam, was in mijn karakter. De adrenaline maakte me scherp, maar ook hard. Ik was niet langer de man die genoot van de handel; ik was een machine geworden die alleen nog maar kon functioneren binnen de lijnen van mijn eigen planning. Het 'plezier' was allang vervangen door een dwangmatige drang naar controle.

Achteraf gezien waren die vijf uur slaap per nacht een langzame vorm van uitputtingsslag. Ik hield mezelf voor dat ik genoeg had aan die paar uur, dat ik anders was dan 'gewone' mensen die acht uur nodig hadden. Maar adrenaline maskeert de vermoeidheid. Je denkt dat je fris bent, terwijl je brein eigenlijk alleen nog maar in staat is om brandjes te blussen en containers te tellen. Je verliest het vermogen om echt te voelen hoe het met je gaat, totdat de brandstof simpelweg op is.

Het personeel als noodzakelijk kwaad

De verandering in mijn gedrag was het meest zichtbaar op de werkvloer. In het begin vond ik het nog mooi: een eigen zaak met vijf man personeel. Het gaf status en het gevoel dat ik iets groots aan het opbouwen was. Maar naarmate de druk toenam, begon ik mijn personeel steeds meer te zien als een last. Elke vraag die ze stelden, elke fout die ze maakten, voelde als een aanval op mijn zorgvuldig opgebouwde planning.

Mijn humeur werd grillig. Ik werd kortaf en ongeduldig. Op een gegeven moment was ik op een punt gekomen dat ik mijn personeel liever zag gaan dan komen. Als ze 's ochtends binnenkwamen, dacht ik alleen maar aan de vragen die ze zouden gaan stellen en de tijd die dat mij zou kosten. Ik wilde niet delegeren, ik wilde dat alles precies zo gebeurde als ik het in mijn hoofd had. Omdat zij niet in mijn hoofd konden kijken, ontstonden er onvermijdelijk irritaties.

Ik was de baas die liever alleen in zijn kantoor zat dan tussen zijn mensen. Ik had de verbinding met het team verloren, zoals ik ook de verbinding met mezelf was kwijtgeraakt. Ik was een eiland geworden in mijn eigen bedrijf. De mensen om me heen voelden mijn spanning en mijn slechte humeur, wat de sfeer op de zaak natuurlijk niet ten goede kwam. Maar ik zag dat niet. Ik zag alleen de cijfers, de containers en mijn eigen heilige agenda. Ik was een gevangene geworden van mijn eigen succes, en ik had de sleutel van de cel zelf weggegooid.

Het breekpunt in zicht

Die ratrace, die constante stroom van containers eendenvoer, houtskool en washandjes, was mijn identiteit geworden. Ik dacht dat als ik zou stoppen met rennen, ik niets meer zou zijn. Die gedachte was zo beangstigend dat ik alleen maar harder kon rennen. Ik negeerde de stilte in mijn gezin, ik negeerde de irritaties op de zaak en ik negeerde de totale uitputting van mijn geest.

Ik wist dat ik op een muur afreed, maar ik dacht dat ik de muur wel opzij kon duwen. Ik was Lou Vermeer, de man die alles onder controle had. Ik was de man die geen 'schop onder zijn kont'

nodig had, maar die ze zelf uitdeelde. Wat ik niet wist, was dat de muur niet zou wijken. En dat de klap die zou komen, niet alleen mijn bedrijf, maar mijn hele wereld op zijn grondvesten zou doen schudden. De weg die ik bewandelde was niet langer een hobby; het was een doodlopende straat geworden.

Hoofdstuk 3: De blinde vlek

Het perfecte toneelstuk

Als ik terugdenk aan die laatste maanden voordat het licht uitging, zie ik een man die een Oscar had verdiend voor zijn acteerprestaties. De buitenwereld zag de succesvolle ondernemer, de man die containers eendenvoer en houtskool verscheepte alsof het niets was. Zakenpartners zagen een scherpe onderhandelaar die altijd bovenop de deals zat. Niemand merkte dat er achter die strakke gevel een gigantisch gat begon te vallen.

Ik was een meester geworden in het dragen van maskers. Op sociale gelegenheden, als ons huis vol zat met mensen voor een hapje en een drankje, was ik de vrolijke gastheer. Zodra ik de huiskamer binnenstapte, zette ik de knop om. Als mijn humeur die dag te slecht was om de schijn op te houden, dan was de oplossing simpel: ik ging gewoon weer aan het werk. "Druk, druk, druk," was mijn standaardverweer. Het was de perfecte legale vluchtroute. Niemand stelt vragen bij een ondernemer die hard werkt voor zijn gezin.

Niemand in mijn omgeving durfde door dat pantser heen te breken. Waarschijnlijk straalde ik ook uit dat ik daar niet op zat te wachten. Als ik iemand op afstand wilde houden, zorgde ik dat we elkaar niet tegenkwamen of schoof ik afspraken weken vooruit onder het mom van een overvolle agenda. Ik voelde me in die tijd niet eenzaam; ik was simpelweg te druk met overleven om überhaupt stil te staan bij mijn gevoelens. Ik begreep niet eens hoe zwaar ik het had, dus hoe kon ik verwachten dat een ander het zag?

De erfenis van het kortaf zijn

Een van de meest pijnlijke realisaties uit die tijd was hoe ik begon te lijken op mijn vader. Hij was een man van weinig woorden, vaak kortaf en hard. In de beginjaren van mijn relatie zei ik nog tegen mijn vrouw: "Als ik zo tegen jou of anderen ga doen, zeg het me alsjeblieft." Ik wilde die cirkel doorbreken. Ik wilde niet die bitse man worden die zijn naasten van zich afstootte.

In het begin lukte dat. Als ik uitgleed en te scherp uit de hoek kwam, werd ik gecorrigeerd en herstelde ik het. Maar naarmate de druk van de tachtig-urige werkweken toenam, veranderde de dynamiek. Mijn lontje werd korter en korter, totdat het al opgebrand was voordat iemand het aan kon steken. Op een gegeven moment durfde niemand me meer te corrigeren. Mijn personeel hield hun adem in als ik binnenkwam en mijn gezin bewoog zich voorzichtig om me heen.

Het masker dat ik voor de buitenwereld droeg, ging onverbidlijk af zodra de voordeur achter de gasten dichtviel. Mijn vriendin kreeg daardoor het meeste te verduren. Zij zag de man zonder masker: de man die op was, die geen geduld meer had en bij wie de rek er volledig uit was. Het sluipt erin, jaar na jaar, totdat je jezelf niet meer terug kunt fluiten omdat je niet eens meer weet wie de man zonder dat masker eigenlijk is.

De waarschuwing die ik niet wilde horen

Als ik nu met de kennis van vandaag terugkijk, zie ik de blinde vlekken die ik destijds vakkundig negeerde. Het allerduidelijkste signaal was niet mijn vermoeidheid of mijn humeur, maar mijn

volledige onverschilligheid tegenover mijn personeel. Dat ik op een punt kwam dat ik de mensen die mij hielpen om mijn droom te verwezenlijken, liever zag gaan dan komen, was de ultieme rode vlag.

Ik zag mijn werknemers niet meer als mensen met eigen behoeften of talenten, maar als stoorzenders in mijn planning. Elke vraag die ze stelden, voelde als een aanval op mijn kostbare tijd. Ik was het contact met de werkelijkheid kwijt. Ik dacht dat ik de controle hield door alles zelf te doen en iedereen kort te houden, maar in feite verloor ik de controle over het allerbelangrijkste: mijn eigen menselijkheid.

Ik hield mezelf voor dat dit 'part of the job' was. Dat succes nu eenmaal een prijs had en dat ik de enige was die de lasten kon dragen. Ik dacht dat ik de regels van de natuur kon tarten door nooit te herstellen. Maar herstel is geen luxe, het is een feitelijke noodzaak voor elk menselijk systeem. Door die waarheid te negeren, bouwde ik mijn succes op drijfzand. De blinde vlek was niet dat ik de signalen niet zag; de blinde vlek was de overtuiging dat die signalen niet voor Lou Vermeer golden.

De binaire vluchtheuvel

Mijn passie voor techniek en computers was nooit een zoektocht naar macht of status; het was een liefde voor zuivere, onversneden logica. Het begon allemaal met die Commodore 64 die mijn vader voor me neerzette. Zijn voorwaarde was onverbidlijk: "Als ik zie dat je hier spelletjes op speelt, gooi ik hem direct weg." Voor me lag geen joystick, maar een loodzware stapel boeken over programmeren in Basic. Ik mocht geen werelden kopen om in te spelen, ik moest ze zelf bouwen, regel voor regel code.

Achter dat scherm ontdekte ik een wereld die ik volledig kon doorgronden. Een computer is eerlijk. Als je een fout maakt in de code, krijg je een foutmelding. Er is geen grijs gebied, geen emotionele ruis en geen onvoorspelbaarheid. Het is een universum van nullen en enen, van actie en reactie. Terwijl de menselijke wereld vaak verwarrend en onlogisch was, bood de computer mij een veilige haven van absolute structuur.

Die passie werd later de motor van mijn internationale handel. Ik begreep de systemen, de logistieke stromen en de digitale taal van de wereldhandel beter dan wie dan ook. Maar ongemerkt werd de computer ook mijn schild. Achter het scherm hoefde ik niet te voelen; ik hoefde alleen maar te analyseren, te debuggen en te sturen. Ik was een expert in het oplossen van softwarematige en logistieke fouten, maar ik was volledig blind voor de 'error-meldingen' die mijn eigen systeem begon af te geven. Ik was zo gefocust op de code van mijn bedrijf, dat ik de code van mijn eigen welzijn volledig liet verwaarlozen.

De grote sociale schoonmaak

In de jaren dat ik tachtig uur per week werkte, vond er onbewust een systematische sanering plaats in mijn sociale leven. Alles wat ik ervoer als 'ruis' of wat geen directe meerwaarde bood voor mijn dagelijkse overleving, werd weggesneden. Ik had simpelweg de bandbreedte niet meer om energie te steken in zaken die me niet vooruit hielpen.

Goede vrienden bleven overeind, ook al zagen we elkaar door mijn moordende schema nauwelijks. Zij kenden Lou, de man die altijd aan het bouwen was, en namen genoegen met de spaarzame momenten die er waren. Die vriendschappen waren rustpunten waar ik geen masker nodig had en die ik koesterde, juist omdat er geen druk op lag.