

Doe het Facking zelf

Een zelfhulpboek waar je geen reet aan hebt

Doe het Facking zelf

Queen of Darkness

Schrijver: Queen of Darkness

Coverontwerp: Tatum Mansveld

ISBN: 9789464481990

© Queen of Darkness 2022 Brave New Books

-Voorwoord-

(Dat schijnt normaal te zijn)

In de ochtend ben ik graag op mezelf, even lekker keuvelen in huis, bakkie koffie, daarna beginnen de rituelen. Kinderen wakker maken en onder de douche duwen, het eeuwige getreuzel het gezeik van leerkrachten op het ouderportaal. Vergeten jullie niet de vrijwillige ouderbijdrage over te maken? (Het is vrijwillig zeik niet zo aan mijn kop), huiswerk groep acht (het is niet mijn huiswerk, hij heeft toch een agenda), sportkleden gevonden in de gymzaal. Mensen het is zeven uur laat mij lekker met rust!!! Ik open WhatsApp en zie groepsapps met legio onzinnige berichten die ik neger, een goedmorgen, enkele nachtelijke noodkreten die ik niet heb beantwoord omdat ik eindelijk een keer meer dan 4 uur heb geslapen.

Terwijl ik met een mok koffie in mijn hand richting badkamer strompel en hard roep dat ze echt op moeten schieten want anders komen ze te laat valt mijn oog op een berichtje.

Ze kon niet slapen, ze bedacht dat ik een fucking goed zelfhulpboek kon gaan schrijven. Alleen moet ik het geen zelfhulpboek noemen want dat is een kutwoord, maar gewoon zoals ik schrijf, direct, met humor en een flinke trap onder de reet (ze vergat zelfspot maar dat terzijde). Over de kapstok, mannen, seks, ja maar enz.

Zo'n boek waarin je zelf ook aantekeningen kan maken ofzo (no problem ik laat wel wat pagina's leeg) Think about it: schreef ze en vermeldde er nog bij dat het Engels is voor denk er eens over na. Ze zei het niet voor niets want haar hielp ik ook en ondertussen heeft ze een legio van die boeken gelezen maar ze zijn allemaal te geitenwollensokkerig. Oh en goedemorgen....

Terwijl ik onder de douche sta en in mijn koffie roer (ja mensen dat bespaart tijd) denk ik erover na en schiet meteen in de nee dat kan ik niet stand. Verzin ter plekke passende excuses om het te kunnen parkeren of weg te wuiven. Ik ga de discussie aan met mijn partner (op de app, mijn favoriete communicatiemiddel) op de app gaan dingen fout dat zeg ik zelf tegen iedereen, mensen de ontvanger bepaald hoe jij het schrijft en het bedoelt komt niet per se over zoals jij zou willen bij de ontvanger. Kortom het komt erop neer dat ik geen zelfhulpboek ga schrijven. Ik word pissed en hij geeft mij het gevoel dat ik het lekker op een onbeduidend weblogje moet posten en kijken of iemand het ooit oppikt. Inmiddels heb ik volledig mijn derriere (flink gegroeid trouwens maar dat is de schuld van de lockdown) in de krib gedeponneerd en ben ik klaar met de excuses van ik bedoelde het niet zo. Vrouwen zijn nasty bitches en ik ben daar de Queen in. Ik had wat meer enthousiasme verwacht en voelde mij dom en uitgelachen omdat ik met het idee speelde dat ik het wel zou kunnen. Dus draai ik het even manipulatief om en gooi ik de handdoek.

Op die momenten omdat dan de faalangst en onzekerheid boven komt drijven. Je zou denken zou het geholpen hebben als hij het hele gebeuren had aangemoedigd?

Nee ik is vrouw en ik is ik en ik maak het mijzelf nou eenmaal graag moeilijk, nou ja niet mijzelf, alleen graag betrek ik daar op dat moment wat mensen in. Geen enkele reactie had op dat moment een goede geweest. Want moeilijk doen om het moeilijk doen dat is een soort van verdedigingsmechanisme voor mij (en vele met mij), faalangst dus. De eeuwige pessimist in mij zegt dat het toch niets gaan worden. Er zijn al zo veel zelfhulpboek en coaches, het hele internet staat er vol mee.

Maar goed een zelfhulpboek dus, ik heb ze wel zien liggen in de boekwinkel maar mij trekt het niet zo. Het komt inderdaad over als geitenwollensokken gezever, met alle respect voor de auteurs! Want ze doen het toch maar.... En ik moet maar zien of ik de ballen heb om dit te voltooien. De mindfulness coaches club die je overal op het web tegenkomt schijnen zich nog sneller voort te planten dan de vlooienplaag in de vacht van mijn terrorkater Sjakie. En wie ben ik? Ik ben geen coach een yoga slangenmens, geen tjakka figuur en zeker geen body en mind type of gezondheidsfreak. Het enige eetbare tover ik uit mijn airfryer en combioven. Het sporten heb ik door een blessure en wat medisch gepeupel laten verwateren. (Gewoon lui dus)

Ik ben gewoon Q en vind het niet prettig om mensen te zien worstelen met dagelijkse problemen terwijl de oplossing dichtbij is. De oplossingen ben en heb je eigenlijk altijd zelf en op het moment dat ik mensen af zie glijden en vechten met zichzelf komt er iets in mij naar boven en wil ik schreeuwen doen niet zo STOM!

Het is eigenlijk omdat ik de situatie herken en zelf zoveel shit op mijn bord heb gekregen en ook zelfgecreëerd heb (ik was er namelijk zelf bij) dat ik weet hoe dingen werken. Noem het levenslessen, noem het beschadigt, noem het keihard op je bek gaan, ik noem het leven. Het klinkt heel cliché maar iedereen heeft een rugzak (ik heb trouwens een zwarte). En iedereen heeft wilskracht alleen ben je die soms even kwijt en moet je gaan zoeken. Wat gaat het mij dan brengen? Ik heb geen idee, ik zal er in ieder geval niet rijk van worden want als ze dit boek überhaupt uit gaan geven komt het ergens tussen de zelfhulpboeken achter op de plank of is het alleen online te bestellen maar goed ik heb dan wel naar de appstuurster geluisterd.

-Ok ... hoe werkt het-

Nou eigenlijk heel simpel, je leest en dan kom je bij de zelfbewust wording pagina. Hahahaha dat is natuurlijk bullshit, ik wilde illustraties laten maken maar het was allemaal een beetje te (dat doe het fucking zelf is niet altijd een goed idee) Dus dacht men met mijn enorme tekentalenten dat ik het wel even zelf kon fixen. Nou het resultaat zien jullie na het stukje van de kapstok, ja je weet wel net zo één als dat op de cover staat.

Jullie snappen dat ik na dat falende teken gebeuren voor iets anders wilde kiezen. Maar (ik noem geen namen) men wilde jullie mijn geweldige (kleuterkwaliteit) illustraties niet ontnemen. Ach het wijst zich vanzelf.

Jullie kunnen zelf op deze pagina's ook jullie creativiteit kwijt. En de hasjtek #doehetFkingzelf gebruiken.

Even over die cover... alle credit gaat naar mijn fantastische dochter, mijn prinses of darkness. Ik vroeg of ze iets in elkaar wilde knutselen voor al dat social media gebeuren, ik vond hem geweldig en belde de afspraak met de illustrator en af en voilà...ik ben fabeltastisch trots!

-Kapstok-

Iedereen heeft een kapstok of haakjes in de gang of hal, wellicht een garderobekast. Geef het beestje een naam. Toen ik ooit een keer het kapstok verhaal aanhaalde riepen vele "bij ons is dat een stoel" maar het maakt eigenlijk niet uit we hebben dus allemaal die kapstok om alles aan op te hangen.

Ik scoorde dus een kapstok zo'n jaren 70 ding die Ikea heeft na gemaakt van blank bamboe met een soort van krullen aan de bovenkant. De kapstok is natuurlijk symbolisch (en niet te vergeten lelijk) ik kocht hem voor iemand anders maar uiteraard kan ik hem zelf ook prima gebruiken. Een kapstok voor mijn rugzak, hoe leuk!

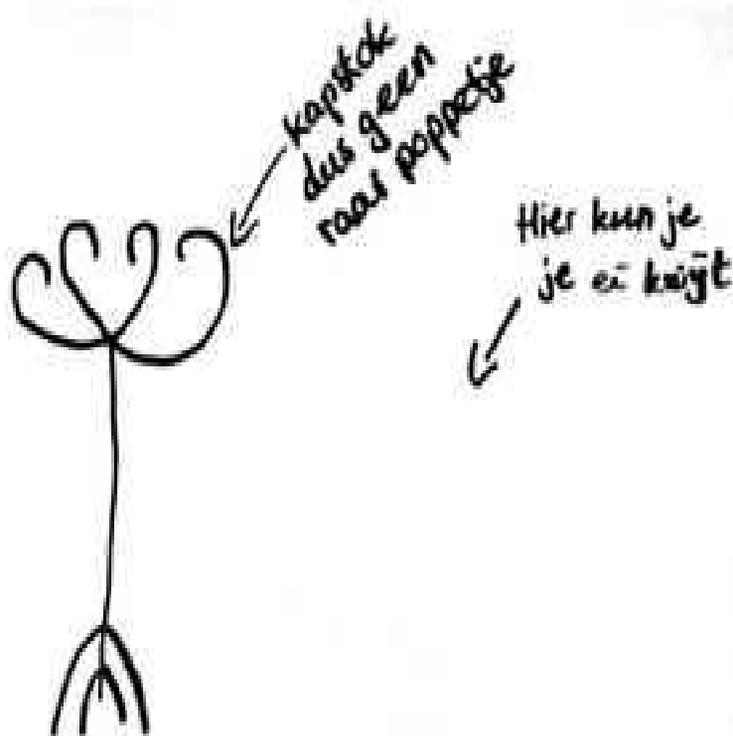
Zowel die kapstok als die rugzak staan symbool voor alle emotionele shizzle die je meedraagt. En die rugzak van een ander is nooit zwaarder dan die van jou. Er zit geen gradatie in pijn, verdriet of emotionele schade. Soms open je de rugzak (voor mij de doos van Pandora) en gebruik je je emotionele bagage als excuus voor wat er in het heden gebeurd en voor je eigen genomen beslissingen. Ik noem dat de kapstok waar je alles aan ophangt. De uitdrukking is uiteraard niet van mijzelf, mijn moeder riep het vroeger al als ik ergens onderuit wilde komen met een ja maar...Ja Q dat is een kapstok waar je alles aan wilt ophangen! Je koppelt dus een hedendaags probleem aan een gebeurtenis uit het verleden, die kapstok is je Ja Maar.

Er zijn periodes in je leven dat je die kapstok behoorlijk vol hangt. De zomerjassen blijven hangen en de tussen jassen hangen er overheen, bijna tijd voor de winterjas. Je snapt dat die kapstok alleen maar voller wordt. Vol is vol!!!

Als je niet ingrijpt komt er een depressie in je brein kruipen dat is ook niet echt handig voor je killerbody (laat mij in die waan die lockdown kilo's gaan er heus wel af...ooit). Een trauma resulteert nog wel eens in een PTSS vorm tegenwoordig (en dat is de hell voor jezelf en mensen om je heen). GGZ heeft een wachtlijst en EMDR is ook geen pretje.

Dus op tijd die kapstok leeghalen of netjes rangschikken en wat zoi terug proppen in je rugzak is best handig. En iedere lege spuuglelijke krul op die kapstok kun je afzagen. Als het kreng al zijn krullen kwijt is zaag je de steel (of hoe je dat ook noemt) in stukken en ga je hem ritueel verbranden. Zo dat heb je toch maar ff gefikst! Daarna zet je je zorgvuldig ingepakte rugzak onder in de kast (je weet wel die waar je de jassen op seizoen hebt opgehangen). Op sommige dagen kun je best je rugzak om doen en de kennis, pijn, liefde, angst meedragen, maar voordat je gaat slapen rits je hem dicht en zet je hem weer onder in de kast. Je mag ook echt soms wel een jas over de leuning van de stoel gooien maar laat hem niet te lang hangen en koop geen kapstok! Want een opgeruimd huis is een opgeruimd...juist.

Daarna kruip je in je heerlijke bed en denkt aan de dingen die deze dag een glimlach op je gezicht hebben gebracht, kies er 1 uit en schrijf dit op een klein gekleurd papiertje en gooi dat in je gelukspot.



-HaHaHaHa-

Hahahahaha nou dat tekenen werd een drama zoals jullie hebben kunnen aanschouwen. Het werd een rommeltje, wellicht publiceer ik ze nog ergens op social media maar ik vrees dat jullie mij dan zo hard uitlachen dat ik daar nog even wat nachtjes over ga slapen (1001 of zo). Dus als oplossing zie je na vele stukjes gewoon wit op de pagina en kun je daar lekker je gang gaan. Mail, tweet, mention mij gerust jullie creativiteit, dan bundel ik die en dan blijft het misschien niet bij 1 boek maar wordt het toch een trilogie (ja ja ik weet dat het trilogie moet zijn maar vond dit leuker).

Doe hier onder je best en laat je creativiteit stromen! Stuur het mij via de socials en gebruik de hasjtek #doehetFkingzelf

-Gelukspot-

Ik heb dus een gelukspot, ik besef mij nu dat ik er het laatste jaar heel weinig in heb gegooid. Niet dat ik geen geluksmomenten heb gehad (eigenlijk heb ik die dagelijks) maar gewoon omdat ik mij mee liet slepen in de negatieve corona lockdown sleur. Waarschijnlijk relateer ik gelukspot briefjes aan gebeurtenissen buitenshuis. Raar eigenlijk want thuis ervaar ik het meeste geluk. Misschien neem ik dingen wel voor lief.

Tijdens de lockdown verjaarde mijn nazaten, waarvan twee stuks toch wel een mijlpaal leeftijd bereikte. Zestien en achttien dat horen bij ons gedenkwaardige feesten te zijn. We hebben ons best gedaan die van zestien had een “feestje” met vijf vrienden en die van achttien kreeg een soort surpriseparty met acht personen, nou nou wat een feest. Ik had het zo graag anders gezien, toen die van achttien de leeftijd van zestien bereikte kreeg ze alles erop en eraan, mijn prinsesje kijkt namelijk graag films en wilde een echte sweet sixteen. Van extreme suikerspin jurk tot cabrio van dj tot heel veel vrienden, tranen, taart en cadeaus. Ik gunde het degene die na haar kwam ook (nou ja zonder jurk, ik denk niet dat hij hem aan had getrokken). Zo gingen de verjaardagen dit jaar ook wat soberder voorbij, ze werden negentien, zeventien en twaalf. En we vierde het in een keer met een (voor ons doen) beperkt aantal gasten. En op de een of andere manier deed ik geen briefje in mijn gelukspot.

Nu gaat het niet om de grootte van het feest of de cadeaus, het gaat om die stralende bekkies en making memories. En ik heb het idee dat ik ze de afgelopen anderhalf jaar te kort heb gedaan. De pessimist in mij komt dan weer boven. Ik denk heus niet dat ze er emotionele schade aan hebben ondervonden, ik weet heus wel dat het gebaar belangrijker is dan de gift. Want dat gebroed van mij maakt er wel wat van, maar blijikbaar vond ik het niet gelukspotwaardig of zo.

Nú ik erover nadenk hebben we geweldige avonden gehad, karaoke duetten. Spelletjes avonden, kleine groepjes vrienden over de vloer en hele nachten lachen en drankspelletjes doen. (Ja deug mensen die van zestien mag wel eens iets drinken onder toezicht). Snowboarden in de Ardennen. Goffer Q die gelukspot had dus weer helemaal vol kunnen zitten he!

Dus vanaf nu ga ik mijn gelukspot weer helemaal volstorten met gekleurde papiertjes. En als hij weer vol zit gooi ik de inhoud op 1 januari in “de doos”.

Als ik weer even in mijn semi depri pessimistische ik fase zit ga ik alle briefjes lezen en glimlach ik of komen de tranen vanzelf. Aan het einde van mijn leven lees ik samen met mijn liefdes de briefjes en denk ik terug aan een mooi leven.

Dus koop een gelukspot doe daar al je mooie momenten in. Denk net voor je gaat slapen aan de momenten van die dag en bedenk dat die dag helemaal niet zo rot of zwart was. Making memories...je leeft maar een keer.