

Dit boek is voor jou als je zoekende bent

Mentale worstelingen zijn veel vaker aanwezig bij mensen dan we aan de buitenkant kunnen zien. Van elke acht mensen is er minstens een die in stilte iets zwaars meedraagt.

Mensen voelen zich vaak alleen en onbegrepen, vergelijken zichzelf constant met anderen. Ze krijgen het idee dat ze iemand moeten zijn of iets in de wereld moeten achterlaten. Geld wordt bijna als een god vereerd en daar moet dan vervolgens veel voor wijken, waardoor zelfs integriteit minder waard wordt. Vooral bij mannen. We verlangen naar meer verbinding, maar we hebben ons nog nooit zo alleen gevoeld. We willen dat anderen aan ons denken, maar vergeten ondertussen zelf aan anderen te denken. Er is verdeeldheid. Je móét kiezen: links of rechts, wappie of schaap, wetenschap of onderbuik. En dan worden we ook nog eens voorzien van labels als depressief, burn-out, verslaafd, ADHD, ADD, enzovoort.

We krijgen steeds meer keuzes, maar ergens raken we onszelf juist daardoor kwijt. We willen uniek zijn en voelen daarbij de druk om te presteren. Tegelijkertijd willen we ook meedoen en erbij horen. We zoeken het soms in extreme dingen om een bepaalde high te ervaren: of het nu op de zwarte piste is in het winterseizoen of op een festival met drugs. De high lijkt ons te vervullen, maar dat duurt maar kort en de nasleep is intens. We krijgen het idee dat highs ervaren de

standaard moet zijn, waardoor de lows extra hard aankomen en we ze niet willen accepteren. We nemen geen genoegen met de neutrale middenlijn en zoeken in alle gebieden in ons leven de tekorten en ontevredenheden op. We zijn vaak niet gelukkig in ons werk, hebben het gevoel dat we verschil moeten maken, maar juist deze gedachte houdt ons vast in de greep. Uiteindelijk willen we maar één ding: gezien worden; echt geliefd zijn, zonder voorwaarden, zonder druk. En omdat we niet weten wat dat betekent, verliezen we onszelf in deze zoektocht.

Ik dus ook, zo vaak. Want ik paste niet in het standaardbeeld van 'de man'. Ik was veel te gevoelig. Als een kameleon doorliep ik de middelbare school, om gezien te worden. Van bubbling aanhanger, via r&b'er naar gabber; van gabber naar skater; van skater naar punker; van punker naar hiphopper. En nergens voelde ik me thuis. Dat gevoel van vervreemding heb ik lang vastgehouden, tot ver in mijn volwassen leven. De enige plek waar ik wél echt veiligheid voelde was thuis, als ik alleen was met mijn kinderen. Dan voelde ik me compleet, veilig en verbonden. Alles daarbuiten bleef onveilig. Ik kon moeilijk aansluiting vinden. Niemand had dat door natuurlijk, want ik maskeerde het met een grote glimlach. Als je aan anderen zou vragen of ik gelukkig was, zouden ze zeggen: 'Javier is altijd vrolijk, zijn lach herken je van mijlenver.'

Alleen, wat niemand wist, is dat ik vanbinnen kapot ging. Ik miste mensen die me écht begrepen. Het voelde alsof de hele wereld me uitlachte.

Bij het schrijven van dit boek ben ik 43 jaar en heb ik iets gevonden wat ik eerder niet kende: mentale rust. Begrijp me niet verkeerd, natuurlijk word ik nog steeds uitgedaagd. Maar

ik weet nu wie ik ben en waarom ik hier ben. Ik heb een kompas gevonden. En de weg ernaartoe wil ik je graag laten zien.

Voor wie is dit boek?

Voor iedereen die zich weleens afvraagt: Is dit het leven nou?

Voor iedereen die wil weten waarom je hier bent of wat het nut daarvan is.

Voor de gevoeligen onder ons die overladen worden door indrukken en gedachten.

Voor de mensen met een sterke buitenkant en een uitgeput hart.

Voor de denkers, de zoekers en de stille strijders.

Voor wie zichzelf ergens onderweg is kwijtgeraakt en zijn of haar pad zoekt.

Voor wie zoekt naar rust, verbinding, authenticiteit en waarheid.

In dit boek neem ik je mee in het persoonlijke verhaal van mijn eigen zoektocht: hoe ik ging van verslaving naar spirituele verwarring en van verwarring naar innerlijke rust. Verwacht geen theorieën, quick fix, zelfhulp of religieus gezever. Gewoon een eerlijk verslag over worstelingen, vallen en opstaan; over zoeken en uiteindelijk vinden; over leren loslaten wat niet werkt en iets vinden wat voor mij écht klopte.

Of je nu gelooft of niet gelooft, dit boek is er niet om je te overtuigen. Het is er om iets met je te delen. Misschien herken je of ontdek je iets en is dat precies wat je nu nodig hebt.

Wat het ook moge zijn, dit boek is voor jou.