

Het onverwachte geluk van een gewoon leven

Het

Catherine
Gray

onverwachte

geluk

van

een

gewoon

Vertaald door
Anne-Marie
Vervelde

leven

NWADAM

Voor alle gewone gemiddelde doorsnee dertien-in-een-dozijntypes
die zichzelf mislukt vinden, terwijl juist zij de succesvollen zijn.

© 2019 Catherine Gray

© 2020 Nederlandse vertaling Anne-Marie Vervelde / Nieuw Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp © Philip Stroomberg

Foto auteur © David Yeo

NUR 320

ISBN 978 90 468 2699 7

www.nieuwamsterdam.nl



VOORWOORD

Zullen we luchtig beginnen?

Ach welnee, we kunnen net zo goed meteen de diepte in gaan. Dit is er het boek niet naar om aan de oppervlakte te blijven.

In 2013 wilde ik een eind aan mijn leven maken omdat ik continu leed. Het lijden was psychisch maar ook fysiek, want waar de hersens gaan, volgt het lichaam.

Gedachten als *Hé, een hoge brug. Daar zou ik vanaf kunnen springen* kwamen in die periode in me op zoals andere mensen bedenken wat ze die avond gaan eten.

Zelfdoding is geen vorm van egoïsme, zoals het oudtestamentische denken insinueert. Zelfmoordgedachten kunnen zich voordoen op momenten dat je banger bent om te leven dan om er niet meer te zijn. Je gaat dan op een rare manier dingen tegen elkaar afwegen. Bij mij was het zo dat ik dacht dat mensen om me heen stiekem toch al een hekel aan me hadden. Zonder mij zouden ze beter af zijn.

Mijn depressie was als een eenzame raaf die in cirkels boven mijn hoofd vloog en met elke zorg, angst en nare herinnering die erbij kwam grotere vleugels kreeg, tot de zon er uiteindelijk achter verdween.

Ze zeggen dat raven boodschappers van het kwaad zijn. En dat geldt zeker ook voor zelfmoordgedachten: je bent niet meer in staat om liefde te voelen voor jezelf en daardoor evenmin voor anderen. Gewonde mensen verwonden mensen.

Toch vond er in 2014 een magische transformatie plaats waardoor ik een totaal andere persoon werd. Iemand bij wie hoop nog altijd kon omslaan in wanhoop, maar die nu ineens toch meestal de zonnige kant van het leven zag. Iemand die zich niet meer kon

voorstellen dat ze ooit een einde aan haar leven wilde maken. Sinds 2013 heb ik geen zelfmoordgedachten meer gehad, nog geen flintertje.

Hoe dat komt? Drie supersimpele en tegelijk onmetelijk lastige dingen. Eerst nam ik twee levensveranderende besluiten om te voorkomen dat ik mezelf opnieuw te gronde zou richten. Ik stopte met drinken en ik ging, omdat ik wist dat ik opnieuw naar de fles zou grijpen als ik mijn mindset niet veranderde, heel bewust op zoek naar iets wat ik kwijt was geraakt: het plezier in gewone dingen. Daarover gaat dit boek dus. Daarna pakte ik mijn verslaving aan de liefde aan.*

Op zoek naar de schoonheid van het alledaagse ging ik de teksten lezen die je op bordjes in interieurzaken en op wenskaarten vindt – *haat is duur, aardig zijn kost niks* – en stelde ik me zelfs open voor de huisverfraaiingen die je in buitenwijken ziet: van de creatief gesnoeide tuin met de kabouters tot de elkaar jaarlijks beconcurrerende kerstversieringen – *wij hebben de mooiste*.

Gedesillusionneerd zijn over je dagelijks leven is de standaard geworden, de Times New Roman van de menselijke evolutie en biologie. De hersens zijn van nature negatief ingesteld. Ze zoomen in op alles wat er dagelijks misgaat, ze wijzen je eerst op de valkuilen en de roofdieren voordat ze uitkomen op het positieve.

Je kan het je hersens niet aanrekenen, ze doen hun best om je leven te redden. Maar je kan ze wel heropvoeden, want ze zijn van een wonderbaarlijke plasticiteit. Verderop meer hierover, in gesprekken met mensen die alles weten van evolutie, neurowetenschap en psychologie.

Om de neiging te onderdrukken me te bezatten en dan naar bruggen te gaan staren, stelde ik mezelf ten doel van eeuwige ontevredenheid om te schakelen naar tevredenheid. Ik besloot met

* Mocht het je interesseren, zowel mijn leven zonder alcohol als mijn jaar zonder dates heb ik uitgebreid beschreven in mijn boeken *The unexpected joy of being sober* en *The unexpected joy of being single*. Afkicken van mijn verslavingen was ongeveer net zo ontspannend als een inktvis in bed stoppen. Om je een idee te geven.

een lantaarntje naar positieve dingen te gaan zoeken in plaats van met een drone naar negatieve. En dat is me nog gelukt ook.

De trucs die ik toepaste werken misschien ook voor jou – of misschien ook niet. Jij bent jij en ik ben ik, we zijn allemaal verschillend. Dit is niet zo'n zelfhulpboek dat 'geluk in zeven dagen' garandeert. Het werkt meer zoals Morpheus in *The Matrix* zegt: 'Ik kan je alleen maar de deuropening laten zien. Jij bent degene die erdoorheen moet lopen.'

Dat klinkt misschien een tikkeltje melodramatisch, maar ik bedoel dat dit het enige is wat boeken voor je kunnen doen: je wijzen waar de deur is. Een boek maakt niet gelukkig. Elk boek dat die magische belofte doet dient gelezen te worden met een 'okee...' en een opgetrokken wenkbrauw.

Ik ben geen wonderdokter. Ook ga ik je geen plintladder, gestreepte verf, emmertje gas of klimhaken naar de hemel verkopen.*

Het enige wat ik kan doen is je vertellen hoe ik van een suïcidaal persoon ben veranderd in een overwegend gelukkig mens. Ik kan je niet beloven dat jij het net zo ervaart. Maar wie weet heeft dit boek dat bijeffect. Ik hoop het!

Catherine

* Ik ben dus echt ooit door een gemene baas naar een bouwmarkt gestuurd om deze dingen te kopen. Toen ik totaal ontredderd en natuurlijk met lege handen terugkwam, rolde mijn baas van zijn stoel van het lachen.

INHOUD

Inleiding	15
1 Het verlangen bijzonder te zijn	
Overleving van het negatieve	28
De hedonistische tredmolen	33
Het blije ei en de perfectionist	41
Toen ik er niet meer wilde zijn	45
Dankbaarheid zit in de details	52
26 dingen waar ik gelukkig van word	64
2 Gewoon leven	
Ode aan niet emigreren	68
Waarom extra spullen leiden tot extra moeten	74
Mijn niet-Instagrammabele huis	80
Lieve mij van een jaar geleden	82
Ode aan lokale festivals	84
Lieve huurgeneratie	86
Gewone fijne dingen deel 1	89
3 Gewoon zijn	
Angst is zo normaal als wat	94
Ode aan de wilde natuur	102
Mijn middelmatige eigenwaarde	104
Ode aan een gat in de dag slapen	106

Met jouw boosheid is niks mis	109
Ode aan yoga	113
Niemand is 100 procent en vijf sterren	115
Ode aan minivakanties in eigen land	121
Ode aan schoonmaken	122
Wij zijn geen onverstoorbare androïden	124
Ode aan avonturen om na te vertellen	128
Waarom empathie beter is dan sympathie	130
Ode aan introversie	133
Ode aan de zonsondergang	134
Ode aan het nooit afkrijgen van je takenlijst	136
Gewone fijne dingen deel II	138
Ode aan uitiem lui eten	140

4 Gewoon houden van

Je gekozen familie	142
Verlangen naar seksclusiviteit	159
Een budgetbruiloft houdt langer stand	162
Scheiden is meer gewoon dan ongewoon	165
De mythe van de ongewoon gewone single	173
Vrije ouders	177
On-Italiaanse rouw	186
Gewone fijne dingen deel III	193

5 Gewoon werken

Ode aan het suffe studentenbaantje	196
Weg met de aanwezigheidsdwang	198
Een ode aan het rijbewijsloze bestaan	202
Waarom een groot inkomen niet leidt tot groot geluk	205

Een ode aan millennials	214
Een medaille voor druk, druk, druk	217
Een ode aan uitstellen en flierefluiten	222
Dromen van een gemakkelijk leven	225
Een ode aan het invullen van je belastingaangifte	228
Ik wil 'influencer' worden	230
Een ode aan sparen	236

6 Gewone hersens en de pauzestand

Een ode aan het doorsnee IQ	240
Pleidooi voor matig geïnformeerd zijn	242
Een ode aan boeken	250
Een ode aan spanning op tv	253
Terug naar de onbereikbaarheid van de jaren negentig	255
Een ode aan het taarten leren bakken	274
Meer televisiekijken is minder genieten	275
Een ode aan verveling	278
Onbetekenende maar verrukkelijke creativiteit	280
Ode aan kunstenaars die het gewone eren	285
Gewone fijne dingen deel IV	287

7 Een gewoon lichaam

Pleidooi voor doorsnee aantrekkelijk	290
Ouder worden zoals het bedoeld is	297
Dingen die ik nog niet deed/had toen ik dertig was	301
Als je een heel gewoon lichaam hebt	302
Een ode aan de middelbare leeftijd	308
Sporten voor je hersens, niet voor je billen	310
Een ode aan douchen	313

Daar hóórt haar te zitten	314
Een ode aan massages	320
Pleidooi voor de doodgewone work-out	321
Brief aan mijn lichaam	326
9 ondergewaardeerde voordelen van gewoon sporten	327
8 Een soort van gewone conclusie	
Tweets van de planeet Extraordinary	330
Manifest om het plezier in gewone dingen nooit te verliezen	332
De berghut	349
Bronnen	351

gewoon *bn. bw.* Niet interessant of uitzonderlijk, alledaags.

SYNONIEMEN: gemiddeld, normaal, dertien-in-een-dozijn, standaard, doorsnee, neutraal, veelvoorkomend, onopvallend, bescheiden, simpel, eenvoudig, saai, afgezaagd, grijze muis, uitwisbaar, oppervlakkig, middelmatig, huis-tuin-en-keuken, niet om over naar huis te schrijven.

TEGENSTELLINGEN: speciaal, bijzonder, uniek, uitzonderlijk, buitengewoon.

*'Ik hou gewoon van gewone dingen.
Wanneer ik die schilder, probeer ik ze niet bijzonder te maken.
Ik probeer ze gewoon gewoon te schilderen.'*

Andy Warhol

INLEIDING

Sta me toe je even voor te stellen aan de persoon die ik was voordat ik waardering kreeg voor gewone dingen. Ik moet je waarschuwen, ze was wel een beetje een ongeleid projectiel.

Ik wilde altijd wanhopig graag bij de glossy vrouwenbladen werken en op de een of andere manier lukte het me op mijn driëntwintigste om daar een voet tussen de deur te krijgen. Mijn salaris bleef ver achter bij dat van mijn studiegenoten die marketeer, jurist en accountant waren geworden (ik verdiende nog minder dan een leraar in opleiding), maar daar stond tegenover dat ik een fantastisch leven vol glitter en glamour leidde.

Ik was zo'n meisje met bambi-ogen uit Zuid-Birmingham, dat voor mijn gevoel haar hele middelbareschooltijd verlangend in de verte heeft getuurd, uitkijkend naar een bus die haar weg zou voeren.

Dus toen ik in de bladenwereld terechtkwam, voelde ik me een kind in een snoepwinkel. Ik zei de hele tijd dingen als: Is dat echt voor mij? Mag ik het houden? Dit broodje verandert mijn leven! Mag ik naar Bristol om een reisverhaal te schrijven? Meen je dat? Dit is mijn geluksdag!

Ik kreeg zoveel gratis dat het me duizelde: de minibordjes met eten die ik bij de opening van nieuwe restaurants kreeg, de albums die ik al mocht beluisteren voordat ze uitkwamen, mijn naam op de viplijst van exclusieve clubs die eruitzagen als boudoirs van Perzische prinsessen, de Chanelmake-up in de pre-sale voor 1 pond (dat was nog duur, andere merken waren maar 50 pence) en de tientallen boeken die ik als boekenredacteur toegestuurd kreeg.

Ik was helemaal opgetogen dat er elke avond wel ergens een feestje was waar je een goodiebag kreeg met luxe kaarsen of op

maagdelijke geitendijen gerolde truffels of gezichtsverstuiver met Roemeense nonnentransen of wat op dat moment ook maar trendy was.

Maar gaandeweg gebeurde met mij wat de meeste mensen overkomt als ze de mazzel hebben om op zo'n plek (maar echt: vette mazzelplek) terecht te komen. Ik raakte eraan gewend, zag steeds vaker minpuntjes, raakte blasé... Kortom: ik wilde M. E. E. R.

Binnen een paar jaar veranderde ik in een snob. 'Ze overspoelen me met samples, ik word er niet goed van!' 'Waarom duurt het zo lang voordat de hapjes komen?' 'Bedoel je nou echt dat ik vakantiedagen moet opnemen om een reisartikel over Kaapstad te schrijven?' (Als ik terug in de tijd kon reizen zou ik haar een schop onder haar kont geven en zeggen: doe effe normaal!)

Kieskeurig klimmen

Er zat in die tijd een groot misverstand in mijn hoofd dat deed alsof het de waarheid was: dat je pas gelukkig wordt als je alles wat er mis is met je situatie van dat moment aanpakt en verandert. Ik dacht dat ik mijn eeuwige geluk zelf moest creëren door me bezig te houden met het repareren van de kapotte dingen in mijn leven. Alsof ik zo mijn eigen persoonlijke hemel kon ontwerpen of mijn eigen plekje in de sitcom *The Good Place* kon verwerven.

Als gevolg hiervan was ik nooit tevreden. Ik werd eens naar een vijfsterren yogaresort gestuurd om een reisreportage te schrijven. Toen ik terugkwam heb ik heus wel op lopen scheppen over mijn houten hut op een heuvel met uitzicht over de Indische Oceaan en hoe na het avondeten een warm bad voor me klaarstond met rozenblaadjes erin. Maar ik vertelde het alleen maar om indruk te maken en mensen jaloers te maken.

In werkelijkheid beleefde ik die vakantie zoals ik toen in het leven stond: diep ontevreden. Ik was er niet van onder de indruk dat de yoga 's ochtends om zes uur al begon (hoezo vakantie!) en dat ze curry serveerden als ontbijt (wat is er mis met een eitje met spek?). Ik verlangde en streefde voortdurend naar geweldige be-

levenissen en zodra ik die had gevonden, begon ik zout op slakken te leggen.

Als je nagaat dat ik de vakantie in Kerala al een bezoeking vond, kan je je voorstellen hoe ik me door min of meer gewone weekends met boodschappen doen, schoonmaken en sociale verplichtingen heen worstelde.

Mijn mentale gesteldheid was die van een peuter die zich languit op de vloer van de supermarkt laat vallen en bonkend met de vuisten, snikkend 'ik vinnet stòòòm' schreeuwt.

Ik dacht dat mensen die tevreden waren met hun leven gewoon dom waren, in hun jeugd in een vat met geluksdrank waren gevallen, hun kop in het zand staken, genoeg namen met een zesje en nooit de toppen zouden bereiken die ik met mijn kieskeurigheid en met stijgijsers onder wel zou weten te bedwingen. Pietjeprecies plaatste ik mijn pikhouweel en hield mijn blik gericht op de top terwijl zij, voor mijn gevoel, elkaar vrolijk te lijf gingen met plastic hamers.

De tevredenen en de dankbaren, dacht ik, zaten thuis te wachten op gemiste bussen die in een Birminghamse versie van de Bermudadriehoek waren verdwenen. Omdat gewoon voor hen goed genoeg was, bleven ze steken. Ik voelde medelijden met de stakkers.

Ik streefde naar een dikke bankrekening, een droomhuis met luiken, een trouwerij in het Yosemite Park, minstens drie honden, prijzen op mijn schoorsteenmantel en zolang ik dat allemaal nog niet bereikt had, had ik het volste recht om een strever te zijn. Ik dacht dat mijn ontevredenheid over mijn allesbehalve perfecte, gewone leven de brandstof zou zijn die me naar mijn uitzonderlijke, stralende toekomst zou schieten.

Een tijdlang was dat ook wel zo, ik haalde energie uit mijn negatieve gevoelens en zette die om in positieve. Het probleem was dat mijn blijheid over het vinden van mijn droombaan, droomhuis, liefde van mijn leven nooit lang duurde. Al snel raakte ik eraan gewend, begon ik minpunten te zien en dan richtte ik mijn blik weer op mijn volgende droom.

Waarom het glas altijd halfleeg is

Geloof het of niet, maar er bestaat een woord voor hoe ik leefde. Ik was niet zomaar een arrogant rupsje-nooitgenoeg. Mijn leven was een resultaat van wat de 'hedonistische tredmolen' wordt genoemd. De tredmolen is een metafoor voor het psychologische proces van 'hedonistische adaptatie'. In dit proces pas je sneller aan nieuwe omstandigheden aan dan goed voor je is, je raakt eraan gewend, het glas is niet halfvol maar halfleeg, en dus moet je op zoek naar een volgend hoogtepunt.

Op die manier blijf je altijd maar doorlopen in die tredmolen die nooit stopt. Er is geen finish waarna je volmaakt tevreden achterover kan leunen. Nooit hoor je eens 'bestemming bereikt'.

Uit onderzoek blijkt dat we heus wel euforisch juichen als we iets bereikt hebben, maar al snel hebben we dezelfde mindset als voordat we dat ene ding bereikt hadden. Want na een hoogtepunt gaan we naadloos door naar het volgende niveau in diezelfde tredmolen. *blijft hard doorrennen* Het najagen van geluk is kapot vermoeiend.

Dus stel dat je droomt van een eigen huis. Je werkt je een slag in de rondte om dat voor elkaar te krijgen. Druk, druk, druk, sparen, sparen, sparen, bloed, zweet en tranen, en uiteindelijk kan je je huis kopen. Je hebt, laten we zeggen, zes maanden lang zoiets van 'wow, kijk mij nou, heb ik het even voor elkaar, ik heb zomaar dit huis gekocht, deze muren zijn van mij!' *klopt tegen muur en doet of ze werkstof van haar schouder tikt*

Maar na een tijdje zakt je opgetogen stemming weer in. Je rekent uit hoeveel van die muren nou werkelijk van jou zijn (die twee in de woonkamer, de rest is van de bank) en gaat uitkijken naar het volgende, of dat nou een verbouwing van de zolder is, een promotie op je werk, een andere auto, een trouwring of een kind.

Overleving van de zwartkijker

Wat er nog bij komt, je brein is een geboren pessimist. In een film zou het een oude mopperkont zijn, typisch zo'n rol van Jack Nicholson.

Evolutionair gezien is het niet zo gek dat je hersens automatisch de omgeving scannen op dreigend gevaar. Die 'overleving van de zwartkijker' werkt veel beter dan de 'overleving van de sterkste'. Het heeft geen zin om te kunnen rennen als een Olympisch sporter als je helemaal niet in de gaten hebt waarvan je weg moet rennen.

Door zich te richten op wat er mis is in je omgeving, in plaats van op alles wat goed gaat, proberen je hersens je te redden in het geval dat het gevaar toe zou slaan. Alleen leven we niet meer in een wereld waar wolven, een rivaliserende stam of struikrovers een dagelijkse bedreiging vormen. Niet dat er geen gevaren meer bestaan, maar in de westerse wereld is het toch behoorlijk veilig leven.

Punt is dat je brein gewoon nog vol zit met die oude bedrading. En dat betekent dat je je in de spits niet wezenlijk anders gedraagt dan je voorouders in een echt gevaarlijke situatie. Verderop gaan we hier uitgebreid over praten, met de hulp van deskundigen.

De on-generatie

Meer dan hun ouders en grootouders hebben de generatie X en de millennials* de neiging om zich ontgoocheld, ontmoedigd, ontevreden of onvoldaan (je snapt hem) te voelen. Uit onderzoek blijkt dat slechts drie op de tien Britten tevreden is met zijn of haar leven. Een op de zes ervaart wekelijks of nog vaker angstige of

* Het gaat in dit boek vaak over babyboomers, generatie X en millennials, en hoewel de meningen verschillen als het om geboortejaren gaat, zijn de meesten het hierover eens: babyboomers zijn geboren tussen 1944 en 1964 (dit zijn de 56- tot 76-jarigen van 2020), generatie X is geboren tussen 1965 en 1981 (dit zijn de 39- tot 55-jarigen van 2020). Millennials bereiken hun volwassen leeftijd in het millennium. Zij zijn geboren tussen 1982 en 1996 (in 2020 dus 24 tot 38 jaar oud) en worden opgevolgd door generatie Z.

depressieve gevoelens. Wereldwijd is het aantal depressies tussen 2005 en 2015 met 18 procent gestegen.

Ik denk dat dit komt omdat onze moderne samenleving ons opdringt de lat hoog te leggen en hij komt zelfs nog hoger te liggen doordat we ons aan elkaar spiegelen op de sociale media. Tel daarbij op de gigantische voorrechten die we hier hebben en de intense manier waarop we alles beleven dankzij ons verslavende gebruik van drugs, alcohol (in feite hetzelfde) en onze smartphone en je racet onherroepelijk op een burnoutepidemie af.

Waarom ik denk dat het vooral iets van nu is, een dingetje voor jonge mensen die tegen een midlifecrisis aanlopen, deze neiging tot 'on'? Raad eens welke groep in onze samenleving het gelukkigst is. Echt waar: de zeventig- tot vierenzeventigjarigen. De mensen van wie je zou verwachten dat ze juist minder gelukkig zijn. En dit is geen momentopname, ook in de onderzoeken van 2012 voerden zij de lijst aan, de ouderen met hun chronisch pijnlijke gewrichten, met hun gezicht vol (prachtige verhaal-)lijnen, met hun leven dat zich grotendeels in de verleden tijd afspeelde.

En toch zijn ze gelukkiger dan hun fitte kinderen met hun stralende koppies en hun veelvoud aan mogelijkheden. Ik kan er totaal naast zitten, maar toch heb ik wel een idee waardoor dit komt. Zeventigers noemen online nog 'het internet' en zien Facebook als een soort van smoelenboek. Ze hebben geen idee. Of ze zijn er gewoon minder mee bezig.

Ze spiegelen zich voornamelijk aan mensen in hun directe omgeving en daar hebben ze genoeg aan. Ze hebben ook niet het gevoel dat ze stiekem in competitie zijn met een of andere vanuit lotushouding achterwaartse salto's makende yogaverslaafde uit Santa Monica.

Schoonheid zien in het alledaagse

Toen ik het stadium van irritant bevoorrecht kreng voorbij was, kwam ik in een moeras van melancholie terecht. Ik waadde tot aan mijn knieën door mijn verslaving en zelfmoordgedachten.