

JE MOET (BIJNA) NIKS

LIANNE KEEMINK

(BIJNA)
JE MOET 'NIKS

EN ANDERE LEVENSLESSEN
VAN DE ZELFHULPQUEEN[👑]

NIEUW AMSTERDAM

Eerste druk oktober 2018
Tweede druk november 2018

© Lianne Keemink 2018
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp Andrew Chin
Foto auteur © Aline Bouma
NUR 430
ISBN 978 90 468 2030 8
www.nieuwamsterdam.nl



Voor mama

Wat fijn dat ik mijn leven lang met jouw ogen zal kijken

Dat ik mijn leven lang met jouw handschrift kan schrijven

Wat heerlijk

Dat ik voor altijd

Op jou mag lijken

INHOUD

PART 1

| | | |
|--------------|--|----|
| Hoofdstuk 1: | Ja hallo, met die meid op de voorkant | 11 |
| Hoofdstuk 2: | De Self Help Hipster ontstaat | 20 |
| Hoofdstuk 3: | Mijn vader | 31 |
| Hoofdstuk 4: | Het Self Help Hipster-tijdperk breekt aan | 40 |
| Hoofdstuk 5: | Ik als blijde en naïeve twintiger | 48 |
| Hoofdstuk 6: | Het Leven is Niet Altijd Leuk, Deel I | 54 |
| Hoofdstuk 7: | Het Leven Is Niet Altijd Leuk, deel II | 65 |
| Hoofdstuk 8: | En dan nu | 70 |

PART 2

| | | |
|---------------|---------------------------------------|-----|
| Hoofdstuk 9: | Bang zijn heeft (bijna) geen zin | 77 |
| Hoofdstuk 10: | Lessen voor elke fase van je leven | 89 |
| Hoofdstuk 11: | Liefde | 97 |
| Hoofdstuk 12: | Je moet (bijna) niks | 108 |
| Hoofdstuk 13: | Je mag (bijna) alles, dus wat wil je? | 124 |

| | |
|--|-----|
| Hoofdstuk 14: Intuïtie | 136 |
| Hoofdstuk 15: Proactief zijn & actief zijn | 146 |
| Hoofdstuk 16: Passiviteit | 153 |
| Hoofdstuk 17: Positief denken is gezond... maar negatief (mogen) denken is gezonder | 166 |
| Hoofdstuk 18: De Zin en Onzin van Maakbaarheid | 174 |
| Hoofdstuk 19: Voor jezelf leven | 185 |
| Hoofdstuk 20: Ik relatie, jij relatiet, wij relatiën | 195 |
| Hoofdstuk 21: Balans | 203 |
| Hoofdstuk 22: Je leven is nu, en nu is mooi | 209 |
| Hoofdstuk 23: Dit boek in TL;DR-tips | 218 |

PART I

HOOFDSTUK I

JA HALLO, MET DIE MEID OP DE VOORKANT

Er kunnen een aantal redenen zijn dat je dit boek in je handen hebt.

De ideale reden voor mij is dat je al jaren keihard Self Help Hipster-fan bent. Je hebt al sinds de aankondiging van het Self Help Hipster-boek in oktober 2015 zitten smachten naar dit boek. En nu is het er ein-de-lijk. Hallo en ik hou van je. Welkom!

Het kan ook zijn dat je dit boek in je handen hebt omdat iemand je het cadeau heeft gedaan, of dat iemand je het heeft getipt. Dat betekent dat mijn boek nog steeds gekocht wordt voor en door mensen. Wat een topnieuws. Hé hallo, hoe is het en ik hoop dat je dit boek ook leuk vindt.

Misschien heb je dit boek zelfs opgepakt omdat ik supersexy op de voorkant sta en je denkt dat ik de perfecte vrouw voor je ben. In dat geval ga je van een koude kermis thuiskomen. Hoe woest aantrekkelijk ik ook lijk (een goede fotograaf en Photoshop doen wonderen!), ik heb een onderkin en een enorm scala aan psychologische problemen die ik in dit boek uitgebreid ga uitmeten. Geloof me, over een paar hoofdstukken piep je wel anders. Bovendien heb ik mijn

vriend drie jaar geleden van Tinder geplukt met een flatteuze selfie en een grap over inktvissen, dus wij zijn *rock solid*. Sorry.

Maar toch welkom.

Wát de reden dat je dit boek hebt opgepakt dan ook mag zijn; jij bent er, ik ben er, laten we maar beginnen.

Jij bent het publiek, ik ben de verteller. Ik ga jou van alles vertellen en jij leest het. Je mag ervan denken wat je wilt. Je mag ermee doen wat je wilt.

Als je mijn boek gelezen hebt en je vindt er allemaal dingen van, vertel me dat dan gerust via Twitter @selfhelphipster. Moet je het wel in 280 tekens doen. Heb je meer nodig dan 280 tekens? Stuur me dan een mailtje op info@theselfhelphipster.com of plaats een berichtje op de Self Help Hipster Facebookpagina. Gezellig!

Ik heb behoorlijk wat *character development* moeten doormaken om dit boek bij jou te krijgen. Zodat je mij leert kennen (en advies van me durft aan te nemen), gaan we eerst even mijn *Origin Story* doen.

Het begint altijd met boeken

Toen ik een jaar of drie was, met bloempotkapseltje en grote blauwe ogen, rolde mijn vader in de tuin hoopvol een bal mijn kant op. Hij, fervent volleyballer, zag al helemaal voor zich hoe hij me zou trainen voor de Nederlandse elite van het damesvolleybal.

Die droom was meteen morsdood. Stoïcijns keek ik, zonder me te verroeren, hoe de bal voorbijkwam. Toen-ie onge-

veer de geraniums in was gerold, waggelde ik op mijn dooie akkertje terug naar een Dribbel-boek.

Als klein meisje had ik al vroeg door dat letters achter elkaar woorden vormen, dat woorden verhaaltjes vormden en dat verhaaltjes SUPERLEUK waren. Van jongs af aan las ik graag. Ik las alles wat ik te pakken kon krijgen. Mijn eigen boeken, maar ook de boekenkasten van nichtjes, neefjes, ooms en tantes werden geplunderd. Ik las overal en altijd; bij het ontbijt, tijdens verjaardagen, familiefeesten, in de wachtkamer bij de tandarts. Ik nam nog een boek mee naar de dierentuin als ik de kans kreeg.

Op een gegeven moment raakten de boeken uit mijn omgeving op. Gelukkig was daar de bibliotheek: al vrij vroeg kreeg ik mijn eigen biebpasje. Wat een feestelijke dag was dat. Ik was al bijna aan de handleiding van de stofzuiger begonnen.

Ik was dol op de bibliotheek, je kreeg me er bijna niet weg. Toen we op mijn negende verhuisden naar het centrum van Poortugaal woonde ik superdicht bij de dorpsbibliotheek. Het was letterlijk 140 meter. Ik heb het geGoogleMapped tijdens het schrijven. Vanaf dat moment legde ik elke maandag die 140 meter af, zocht ik het maximale aantal uitleembare boeken uit en liep weer die 140 meter terug om thuis die boeken te verslinden.

Doordat ik zo veel las, leerde ik ook heel snel lezen. Heel erg snel. Zo snel, dat mijn vader op meerdere momenten in mijn leven ongelovig heeft zitten kijken met welk tempo ik bladzijdes omsloeg. Zo snel, dat hij soms het boek uit mijn han-

den viste om me te overhoren. Hij kon er gewoon niet bij dat ik echt zo snel kon lezen.

Probleem: Als je snel leest, heb je een boek snel uit. Groter probleem: Als je snel leest, lees je in weinig tijd veel boeken uit. De plaatselijke bibliotheek had één jeugdafdeling, en dus raakten de boeken op. Ik begon boeken te herlezen en daar heb ik me uiteindelijk ook nog wel een tijdje mee vermaakt. Na de zoveelste keer een Virginia Andrews-serie, een Carry Slee, Thea Beckman, *Kippenvel* of *Griezelbus* gelezen te hebben, had ik het uiteindelijk wel gezien. Grootste probleem van mijn kindertijd: ik had de jeugdafdeling van de bibliotheek uitgespeeld.

Daarom begon ik rond mijn tiende aan de volwassenensectie in de bieb. Harry Potter kan tenslotte ook prima voor allebei, en er stond genoeg lieve, grappige boeken om een jonkie zoals ik zoet mee te houden. Ik maakte uitstapjes naar boeken van Nick Hornby en Jennifer Weiner. De ene dag verzamelde ik wat Nicci French en Arthur Japin, de andere dag wandelde ik met de gehele Jill Mansell-stapel onder mijn arm weer de bieb uit. Dat is waarschijnlijk de reden dat ik nog steeds niet dol ben op het chicklit-genre: een vroegtijdige overdosis.

Dit hield ik een tijdje vol en wie weet had ik alle boeken van de volwassenenafdeling ook gelezen, als mijn oog niet op de kast met boeken naast het toilet was gevallen. Het was een kleine sectie, maar wel met volle planken, met boeken die het label 'zelfontwikkeling' droegen.

Daar bleef ik toch maar even staan. Want naast al dat

gelees en geboekenworm was ik (enorme verrassing) een ongelooflijk nerderig strebertje.

Ik wilde 'goed zijn' in dingen, toen al. In alles. Mijn kamer opruimen, koken. Ik wilde graag ingewikkelde spelletjes en puzzels snel kunnen begrijpen en oplossen. Ik wilde goede cijfers halen. Ik had toen al de behoefte om in alles de high-score te halen.

Ik wilde ook heel graag beter zijn in gym en niet meer zo afgaan tijdens de sportdagen. Daar werd ik uitgelachen en als laatste gekozen. Kan je wel negens halen voor Nederlands en tienen voor Engels, maar daar heb je niks aan in de gymzaal. Ik schaamde me ervoor dat ik zo slecht was in sport. De gymlessen waren altijd mijn minst favoriete twee uur van de week en hoewel ik elke sportdag aanwezig was (zo ben ik opgevoed) kon ik niet wachten tot die dagen voorbij waren. Wat een verschrikking is zo'n dag voor een kind als ik dat motorisch... niet zo begaafd is.

Ik wilde ook wat beter van me af leren bijten. 'Stoer zijn'. Met mijn klasgenoten kunnen omgaan, me niet laten treiteren door grotere en stoerdere kinderen. Meer vriendinnetjes maken. Ik werd niet consequent gepest en ga hier ook geen zielig verhaal houden. Het lijkt tegenwoordig wel alsof elke blogger met een sobstory moet komen. Ik was een hartstikke leuk kind en ben als volwassene nog leuker. Ik was een eigenwijze wijsneus en dat ben ik nu nog steeds. Er was toen niks mis met mij, behalve dat ik geen grote mond had en van 'nerdy' dingen hield, en er is nog steeds niets mis met me (en ik kan nu een grote mond hebben op het internet.) In mijn *origin story* geen hele dramatische wendingen.

De paar vriendinnetjes die ik had, waren leuk. Wel gebeurden er rare dingen. Een klasgenootje, een lomp en stevig meisje met een grote mond, sloeg me soms tegen mijn achterhoofd in de klas als ze langsliep. Ze deed dan net of ze dat niet had gedaan als ik tegen haar zei dat ze dat niet moest doen.

Ik werd 'nerd' genoemd, uitgelachen om de woorden die ik gebruikte en de kleding die ik droeg. Ik vond klassieke muziek wel mooi, en dat was hi-la-risch. Er werd over me gekletst, of ik mocht niet mee naar huis fietsen met de groep. Ik hoorde niet echt ergens bij. Er zal geen Oscar-waardige hartverscheurende verfilming van mijn leven komen, maar er niet bij horen is natuurlijk helemaal niet leuk op die leeftijd.

Ik dacht daar wel over na. En bedacht dan een plan hoe ik wel ergens bij zou kunnen horen. Of leuk gevonden zou kunnen worden. Als ik maar stoerder of cooler zou zijn. Net zoals je dat als volwassene nog weleens kan hebben: 'Als ik nou slanker was, had die jongen me misschien wel gebeld.' 'Als ik nou die andere baan had aangenomen was ik misschien nu wel gelukkig.' Dat als, dan-spelletje deed ik toen al. Want 'als' ik beter was in gym, 'dan' zouden ze me aardig vinden. 'Als' ik nou leer hoe ik supergoed word in iets cools, 'dan' ben ik cool. 'Als' ik meer van mensen begrijp, 'dan' kan ik meer vrienden maken.

Allemaal samenkomend tot: als ik supergaaf word, dan vindt iedereen me aardig en ben ik altijd gelukkig. En zo, dames en heren, wordt een zelfhulpjunkie geboren.

De bovenstaande strubbelingen van een tienjarige met een bril en een voorliefde voor boeken valt natuurlijk gewoon

onder de noemer opgroeien. En er is natuurlijk geen zelfhulpboek dat ‘opgroeien’ voor je oplost. Zoals er ook geen zelfhulpboek is dat Het Leven voor je gaat oplossen.

En, spoiler alert: natuurlijk werd ik er niet supergaaf van (wel redelijk gaaf). Ik werd toen niet van het ene op de andere moment zo’n populair stoer meisje tegen wie ik opkeek, zo een die magisch goed kon hoogspringen en basketballen, omdat ik de zelfhulpboekensectie ontdekte in de plaatselijke bibliotheek. En later werd ik niet door iedereen aardig gevonden en was ik ook niet altijd gelukkig. Integendeel. Toch kan ik er geen seconde meer wakker van liggen.

Verspreid die boodschap aan je kinderen, je nichtjes en neefjes die gepest worden, je huilende buurjongetjes en je verlegen stiefdochter: alles komt goed. Dit is nu heel stom, maar het gaat voorbij. Later boeit het echt niet meer dat je als laatste gekozen werd met fucking trefbal. In het volwassen leven is er geen trefbal.

Mijn interesse was wel ten zeerste gewekt door die boeken, die gingen over hoe je beter kon worden. In van alles. Want als ik iets al wèl goed kon, was het lezen. En ik kon blijkbaar boeken gaan lezen om goed te worden in andere dingen. Natúúrlijk ging ik dat toen doen.

Die piepjonge versie van mezelf, met haar grote blauwe ogen achter haar grote bril, was gefascineerd door wat je wel niet allemaal voor dingen kon leren uit boeken.

En dáár, in de bibliotheek, voor de boekenkast met de zelfhulpboekencollectie, begon mijn ongeneeslijke, ongeremde behoefte om mezelf te ontwikkelen.

Ik liet mijn ogen langs de titels glijden. Een boek over

Bach bloesemtherapie, een *Yoga voor Dummies*, een *Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus* van John Gray en een hip vormgegeven boek dat *De 7 Eigenschappen die jou succesvol maken!* heette. Geschreven door Sean Covey, de zoon van de bekende schrijver Stephen Covey, gebaseerd op Stephen's boek *De 7 Eigenschappen Van Effectieve Mensen*, alleen dan nu voor tieners. Dat leek me wel wat: effectief tienereren.

Ik trok het boek uit de kast en nam het mee. Thuis sloeg ik het boek open, en begon ik te lezen. Het boek begint met een anekdote van een jongen die te mager en te slap is, maar wel heel graag wil gaan rugbyen. En hoe hij dan met complete overtuiging alles op alles zet om niet alleen aan te komen en sterk te worden (veel eten en veel krachttraining) maar ook nog twee centimeter probeert te groeien om de juiste lengte te hebben voor het team! Hij moest veel slapen en moest dat doen in een compleet donker gemaakte kamer. Hij legde handdoeken neer voor de kieren van zijn deur en raamkozijnen. Ik herinner me dat hij ook veel melk moest drinken. Daarna gaat het boek verder in op 'hoe je het doel in gedachten moet houden' als je iets wil (zodat je hiernaar handelt) en dat je 'proactief moet zijn' om je doelen te bereiken.

Terwijl ik dit schrijf, krijg ik weer helemaal dat warme en blije gevoel. Dat gevoel dat er zo veel kan, dat je in elk geval verschillende dingen kan proberen om te zorgen dat je krijgt wat je wilt. Het maakte enorme indruk op me *dat je zo veel kon doen voor jezelf* door bepaalde inzichten mee te nemen in je doen en laten, je anders te gedragen. Daar krijg je andere resultaten door. Ik krijg van (goede) zelfhulpboeken een 'wauw'-gevoel.

Al snel liep mijn hoofd helemaal over door de slimme inzichten van Sean Covey.

Ik las het boek in één adem uit. Bij het dichtslaan dacht ik vol verwondering: er bestaan meer boeken zoals deze? Over hoe je voor jezelf zorgt, gelukkig bent, succesvol wordt en alles krijgt wat je wil? Ik wist meteen: ik wil ALLES weten.

Dit soort boeken, daar wilde ik me in begraven en er pas uitkomen als ik alles had verslonden.

Je denkt misschien (en misschien ook wel terecht): WAAROM? Wat had je op dat moment nou voor doelen en dromen?

Toegegeven, ik had op dat moment nog niet zo veel grote dromen, noch belangrijke doelen. Ik schreef van jongs af aan al korte en lange verhalen, in schriftjes, maar ook op de oude computer die ik had gekregen van mijn vader. Ik wilde dan ook schrijver worden, dat was de enige droom die ik al heel vroeg had en die nooit is veranderd. Verder zijn je doelen en dromen als je zo jong bent nog niet heel duidelijk gedefinieerd.

O ja, ik had nóg een droom: ik wilde een bal leren vangen. (Dat is op de middelbare school zowaar een keer gelukt. Ik was zo verbaasd dat ik vergat door te rennen. Mijn team verloor alsnog.) En ik wilde naar het vwo. Daar hielden de specifieke doelen wel een beetje op.

Zelfs zonder veel doelen ging ik toch helemaal voor de bijl. Ik vond het allemaal razend interessant en de motiverende, inspirerende woorden raasden van de bladzijdes af mijn hoofd in.

Zo begon mijn liefde voor zelfhulpboeken, een liefde die nooit meer wegging. Ik las, las en las. Het eerste zaadje voor het Self Help Hipster-imperium was geplant.

HOOFDSTUK 2

DE SELF HELP HIPSTER ONTSTAAT

Toen ik kennismaakte met zelfhulpboeken ging er een heel nieuwe wereld voor me open, en die wereld ben ik enthousiast gaan verkennen. Ik zou je niet alle zelfhulpboeken kunnen noemen die ik uit de bibliotheek van Poortugaal gelezen heb, noch de andere boeken die ik over de jaren heb verslonden, maar een aantal staat me nog wel voor de geest. Hieronder een lijstje met de boeken die me het meest zijn bijgebleven:

Boeken over hoe je effectief kunt leren

Er was een boekje, volgens mij met een blauwe voorkant, dat me onwijs geholpen heeft bij het studeren voor toetsen en mijn examens op de middelbare school. Hieruit leerde ik voor het eerst over het *spacing effect*: dat het beter is om korte periodes (20 à 30 minuten) te leren met 5 minuutjes ertussen, dan om anderhalf uur te blokken. Je aandachtsboog kan helemaal niet zo lang gespannen staan.

Oplettende lezers herkennen dit basisprincipe vast ook van de (door mij zo geliefde) Pomodoro-techniek. De Pomodoro-