

MAARTJE WILLEMS

VANAF NU  
WORDT ALLES BETER

#KEUZESTRESS #DERTIGERSDRAMA #CHILL

#MILLENNIALS #FIRSTWORLDPROBLEMS



ISBN 978-90-225-8400-2

ISBN 978-94-023-0652-1 (e-book)

NUR 450

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Auteursfoto: © Lona Aalders

Illustraties: Lona Aalders

Zetwerk: Zeno Carpentier Alting

© 2018 Maartje Willems en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

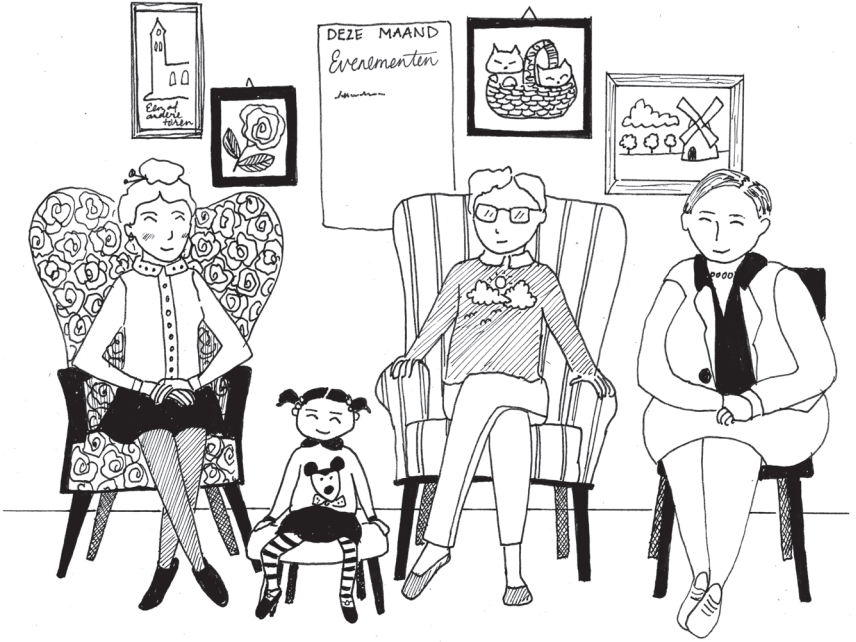
# INHOUD

## Voorwoord 9

- 1 Plannen: het ijzer smeden als het heet is 13
- 2 Sociale kluizenaar 17
- 3 Een nieuw decennium, een nieuwe identiteitscrisis 21
- 4 Ah toe, nog een drankje 27
- 5 Waarom ik te kleine kleding koop als ik wil afvallen 33
- 6 Over-kantoor-leven 37
- 7 Ik wil ook contouren 53
- 8 Welkom in de online datejungle 61
- 9 Sorry, maar ik geef het toch op 71
- 10 Verdriet van vrienden 75
- 11 Gedwongen keuzes 79
- 12 #modeslachtoffer 83
- 13 Hoe herken ik *The One*? 89
- 14 Omgaan met holbewoners 93
- 15 De BFF-balans op vakantie 99
- 16 Keuzestress begint al op de middelbare school 105

- 17 De neerwaartse *in between jobs*-spiraal 109
- 18 De aantrekkingskracht van foute mannen 115
- 19 Nooit meer wachten op de dag dat ik door de mand val 119
- 20 *Note to self* als ik weer eens eten verstop 125
- 21 Een hart in duizend stukjes 129
- 22 Netwerken als bescheiden mensch 133
- 23 De bizarre baas van Bas 139
- 24 Mijn werkplekgenoot is niet chill 147
- 25 Met een vaste kapper ren ik nooit meer huilend de kapsalon uit 151
- 26 De 'Ten Crack Commandments' 155
- 27 Schmygiène 163
- 28 Flirten op de werkvloer 167
- 29 Ik weet meer, maar ik leer langzamer 171
- 30 De schaduwkant van bloedmooi zijn 175
- 31 Maar, je bent zo'n leuke meid 179
- 32 Vrienden van vrienden 181
- 33 Het ego 185
- 34 Kan een heterovrouw vrienden zijn met een heteroman? 191
- 35 Afspraken in de verre toekomst 195
- 36 Iedereen en hun cavia's verdienen meer dan ik 199
- 37 Wat ik allemaal terugkrijg voor duizend keer mijn enkel verzwikken door hoge hakken 207
- 38 Hoe kom ik van mijn uitstelgedrag af? 211
- 39 Cougar of golddigger? 217
- 40 Afrader: je held ontmoeten tijdens een signeersessie 221
- 41 Hoe kom je elegant van een ongewenste vriendschap af? 225

- 42 En wat zeggen de damesbladen? 235
- 43 Maar ik wil toch graag een hond 239
- 44 Goedbedoeld advies 243
- 45 Heb je dat boek gelezen? Jazeker heb ik dat  
boek gelezen 247
- 46 *Love yo self* 251



# VOORWOORD

Als kind leek het me heerlijk om in een bejaardentehuis te wonen. Een veilige leefomgeving met facultatieve activiteiten, waar op gezette tijden eten wordt geserveerd en je altijd een verpleegster bij de hand hebt voor als je je niet lekker voelt. Vergeleken met de hormonendisco op de middelbare school, was het bejaardenhuis van mijn oma een oase van rust. Waarom moet ik eerst een heel leven worstelen om pas tegen het einde in de luxe van een bejaardenhuis te baden? Lekker toekijken hoe iedereen een potje van zijn leven maakt, terwijl ik vanuit een luie stoel een kruiswoordpuzzel maak, zonder dat iemand mijn broddelwerkjes negatief beoordeelt.

Vanwege sociaal-maatschappelijke bezwaren en een groeiende behoefte om een groots en meeslepend leven te gaan leiden, besloot ik toch een poging te wagen en de wijde wereld in te trekken. Dat gaat tot nu toe met wisselend succes. Sommige van mijn avonden

zijn weliswaar groots en meeslepend, maar Elizabeth Taylor-propoorties neemt mijn leven (nog) niet echt aan. Dat weet ik, omdat ik op Instagram zit en grootse en meeslepende levens dagelijks aan me voorbij zie trekken. Enerzijds koester ik de wens uit de hectische ballenbak des levens gehaald te worden en weer rustig naar huis te gaan, anderzijds wil ik frivool ronddartelen in alles wat de planeet te bieden heeft.

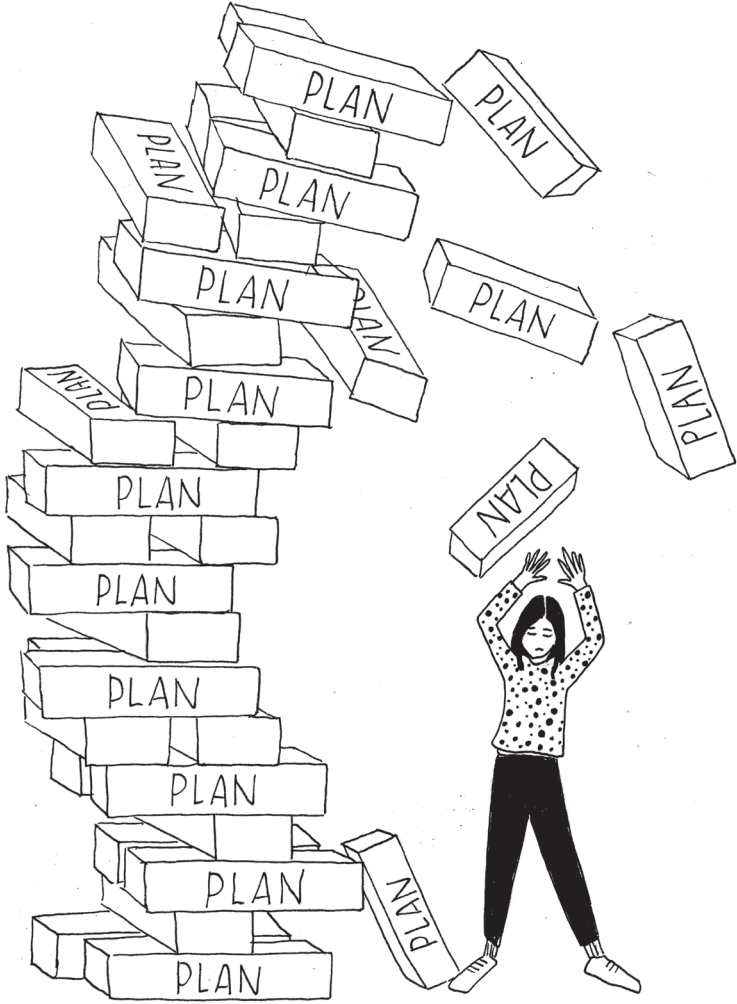
Toen ik begon aan dit boek was de titel nog *We slapen ons er wel doorheen*. Een gids voor de twijfelende mens, die zich regelmatig afvraagt: wacht, wat gebeurt hier? Die de boel even kort analyseert en denkt: *what a time to be alive*, en zichzelf weer bij elkaar raapt. Maar wie ben ik om een gids voor Het Leven te schrijven? Ik ben ook maar gewoon iemand die maar wat aanrommelt. En daarom is het een zelfhulpboek geworden, in de meest letterlijke zin van het woord. Het staat vol situaties waarvan ik denk: pardon? En daar schijn ik mijn lampje op.

En ik probeer ingewikkelde westerse vraagstukken te beantwoorden, zoals:

- \* Waarmee vul ik in godsnaam mijn Instagram-kanaal?
- \* Hoe kom ik uit mijn dubbele-afspraken-infarct?
- \* Moet ik een auto kopen of blijf ik sukkelen met de NS?
- \* En waarom blijf ik met mijn benen over elkaar zitten, terwijl ik drie jaar geleden in een artikel las dat je daar spataders van krijgt en toen zwoor ermee te stoppen, wat ik effectief een halve dag heb gedaan?



Het is geen gids voor het leven en ook geen sarcastisch zelfhulpboek, maar iets daartussenin. Met de gigantische premisse dat als je dit boek uit hebt alles beter wordt. *No pressure.*



# 1

## PLANNEN: HET IJZER SMEDEN ALS HET HEET IS

Mijn laptop loopt om de haverklap vast en toevallig is lieve vriendin en parttime-nerd Yasmin langsgesproken. Ze heeft ruzie met haar vriend en wil even tot rust komen. Wat is dan beter dan je te concentreren op een praktisch probleem? Ondanks dat toefje eigengewin van mijn kant. Al scrollend door mijn grote bestanden valt haar oog op het mapje PLANNEN, waarin 77 documenten staan met titels als DOCUMENTAIRE OVER VERDWIJNING RIA EN JAN KELDER, YOUNG-ADULT-ROMAN OVER MATA HARI en SPEELFILM OVER EENZAAMHEID IN RELATIE.

Yasmin: 'Oké, Maartje, wat is hier precies het nut van?'

Ik lach met mijn tanden stijf op elkaar.

'Het zijn er zo veel,' zegt ze. 'En allemaal even haalbaar, zie ik.'

Ik trek mijn wenkbrauwen op en rol mijn ogen van links naar rechts.

‘Niet te doen, Willems. NTD. Mijn psycholoog zegt altijd: wie stapelt, moet balanceren. En dit is een wankele toren.’

Mijn ideeën escaleren in mijn hoofd vrij snel tot iets waarvoor ik internationale prijzen win en/of waarmee ik steenrijk word. Als ik dan denk aan het werk dat ik moet verrichten om zo’n documentaire uiteindelijk op het IDFA te krijgen, stel ik het uit en leg ik me toe op de financiering, maar dat vind ik saai en zo blijft het bij één A4’tje. Het uitvoeren van plannen is niet mijn sterkste kant. Het mapje blijkt, hoe symbolisch, door de talloze foto’s en filmpjes die ik erin heb gesleept, de hele laptop te vertragen. Yasmin ‘wil me wel coachen’ en zegt dat ik ten minste één plan moet uitwerken, om balans terug te krijgen in het mapje ‘en misschien ook wel je leven’. Ze is niet vies van oneliners en ik ben toe aan iemand die zegt wat ik moet doen. Ze draagt me op de volgende ochtend voor negen uur een plan op te sturen dat ik ga uitvoeren, anders moet ik haar trakteren op een diner in een sterrenrestaurant. Dan gaat ze helemaal los op de kaart, dus dat wil ik koste wat het kost voorkomen. ‘Nu ga ik mijn eigen crisis managen,’ zegt ze terwijl ze haar jas aantrekt. Nadat ik de deur achter haar sluit, denk ik na over mijn volgende stap: doorzetten.

Ik scrol door de Jenga-toren. Een derde kan ik niet uitvoeren, omdat ik er te weinig verstand van heb. Ja, natuurlijk is het een goed idee om een hackingdetectivebureau op te richten, maar ik weet niets van hacken, juridische zaken en/of spoorwerk. Dit idee kan ik

beter delen met vreemde IT-mensen bij toekomstige redactie-uitjes. Met pijn in het hart sleep ik het bestand naar het vers aangemaakte mapje **ONUITVOERBAAR** en delete ik alle bijbehorende tutorials. Een documentaire die leidt tot een ontmoeting met Oprah, een YouTube-kanaal waarin stellen afzonderlijk van elkaar hun eerste ontmoeting beschrijven (wat het liefst twee totaal verschillende verhalen oplevert), een bedrijf dat zelfrijdende auto's verhuurt, een schrijfopleiding aan NYU volgen: een voor een verdwijnen ze in het mapje plannen die nooit tot uitvoering zullen worden gebracht. Diep in de avond, drie oude afleveringen van *New Girl*, anderhalve maaltijd en een half zelfhulpboek verder, heb ik tien plannen verzameld die allemaal redelijk uitvoerbaar zijn.

Het mapje **PLANNEN** is niet meer een plek waar dromen komen om te sterven, maar een overzichtelijke beursvloer met een paar standjes, tien welteverstaan. Ik kies: vloggen. Het is vrij makkelijk uitvoerbaar, want ik kan gewoon achter mijn computer blijven zitten en een beetje in de camera babbelen. Daarna kan ik een van mijn lievelingsactiviteiten uitvoeren: monteren. Ik wil niet ieder detail uit mijn leven gaan filmen, want saai, maar liever maak ik één keer in de week een vlog over een specifiek thema tot het is uitgegroeid tot een kanaal met pak 'm beet honderdduizend volgers. Niet geheel toevallig kies ik het plan waarvoor ik niet van mijn stoel hoeft te komen, want op mijn laptop zit een camera. Hoe productief is deze dag! Ik open de camera en klik op **RECORD**. Het eerste wat me opvalt is dat mijn haar megavet is, wat

komt doordat ik het niet gewassen heb aangezien ik toch de deur niet uitging. Over dit onderwerp praat ik twintig minuten en vervolgens ga ik aan de slag met het inrichten van het kanaal.

De kans dat ik daadwerkelijk ga vloggen is met pakweg vijftig procent gestegen. Ik zit erbovenop, om het ijzer te smeden als het heet is.

## 2 SOCIALE KLUIZENAAAR

Ik heb best veel leuke vrienden, maar als puntje bij paaltje komt, ben ik lang niet altijd sociaal inzetbaar. Ik heb nu al een paar weken avond aan avond met potjes nagellak en fijne series doorgebracht zonder vrienden te bellen voor wat gezelligheid. Ik vind het heerlijk, maar ik vraag me ook af of ik niet in een sociaal isolement raak op deze manier.

Met name op zonnige dagen. Als ik dan binnen zit om een boek te lezen, val ik buiten de sociale feestboot. Waarom lig ik niet bij een plasje water? Zit ik niet op een terrasje? Of sta ik uit mijn dak te gaan op een festival? 'Het is superlekker weer,' schreeuwt iedereen in mijn gezicht. 'Waarom lig je nog in je bed? Je moet eruit, eruit, eruit, want van de zon krijg je energie en die zonnestralen worden gretig opgenomen in je bloed, waarna je zeker te weten een geluksdouche kan verwachten,' zeggen de mensen die ook maar een gezellig dagje voor zichzelf willen organiseren. Ik zie ook wel dat het lekker weer is, maar toch

blijf ik liever binnen met een warm kopje *peer pressure latte*. Daar staat de winter tegenover, waarin cocoon- en volledig wordt geaccepteerd. Dan is het geoorloofd om met een dekentje lekker op de bank te kruipen, een pizza naar binnen te schuiven en een boek te lezen dat je transporteert naar een andere wereld.

Ik moet sterk in mijn schoenen staan om in de zomer gewoon te kunnen zeggen: nee, vandaag is Mindy Kaling mijn beste vriendin en ik ga haar tv-serie bingen. ‘Met dit weer?!’ Ja! Met dit weer. Als ik helemaal in mijn sas kan zijn met binnen zitten terwijl het buiten eindelijk eens lekker weer is, heb ik in feite het hoogst haalbare binnen de zen bereikt. Ik wil het helemaal zelf en ben blij met mijn masker, mijn krant, mijn zelfgekochte koekjes en zelfgemaakte cocktail. #perfectinbalans. Als ik geen zin heb in sociale activiteiten regent het op de een of andere manier altijd uitnodigingen voor uitjes naar het strand, terras of festivalletjes. Bestaat er zoiets als sociale verzadiging? Er is geen vraag van mijn kant, maar het aanbod is overweldigend. Het idee dat mensen leuke dingen met me willen doen, vind ik heel fijn. Ik hou van die mensen, maar ik heb geen zin om uit te gaan. Het zijn gouden dagen, die ik probeer te koesteren. Dit zijn de dagen waarop Leonardo da Vinci de *Mona Lisa* schilderde en J.K. Rowling het personage Harry Potter verzon, Michelangelo David beeldhouwde en ik eindelijk weer eens een boek uitlees.

Daar staan dagen tegenover waarop ik juist een beetje in de put zit en graag wat sociaals zou willen ondernemen. Op zulke dagen app ik me een ongeluk,



maar heeft niemand tijd of heeft iedereen iets anders gezelligs te doen. Dan zit ik met man en macht activiteiten voor mezelf te verzinnen waar ik 'blij' van word, wat natuurlijk niet lukt en dan ga ik maar vroeg slapen. Op Instagram komt allemaal barbecueënde gezelligheid voorbij en buiten klinken toestende glazen, lachende mensen en ruik ik heerlijk eten. Ik probeer mezelf ontzettend gelukkig te voelen met mijn stapeltje tijdschriften en het ordenen van die financiële nachtmerrie die ik al weken achter me aan sleep, maar hunker stiekem naar wat menselijk contact. De telefoon blijft stil, al verstuur ik manisch quasi nonchalante appjes. Ze blijven onbeantwoord. Ik ben uit balans en dan is eenzaam de dag doorbrengen ineens een trieste bedoening.

Als het de spuigaten uitloopt en ik bijvoorbeeld bij de bakker tot de conclusie kom dat ik al twee dagen mijn stem niet heb gebruikt om te praten, luid ik de noodklok. De dramaqueen in mezelf neemt dan even het stuur over en dan duw ik mezelf over de horrogedachte dat ik mezelf opdring, of het idee dat ik over een romantisch avondje bulldozer. In de woorden van Missy Elliott: *Beep Me 911*. Uiteindelijk heb je daar toch vrienden voor. Dus pak ik die telefoon op en bel ik Yasmin, desnoods twaalf keer. De Donald Trump in mij schrikt ook niet terug van het gebruik van kapitalen in sms'jes. Bij een sociale reanimatie mogen alle zeilen worden bijgezet.



### 3

## EEN NIEUW DECENNIUM, EEN NIEUWE IDENTITEITSCRISIS

Het valt me op dat om de zoveel tijd mensen in mineurstemming zijn over hun leven. Ze slingeren met etiketten als quarterlifecrisis, dertigersdilemma, midlifecrisis, maar dekken die de lading wel? Het werkende leven kan na een paar jaar saai en vermoeiend zijn en die klap komt een keer, soms twee keer, en bij iedereen op een ander moment. Het grote vraagstuk is telkens bij iedereen: ben ik nog wel gelukkig met waar ik mee bezig ben?

De twintiger moet wennen, de dertiger twijfelt of hij wel strak genoeg op schema ligt, de veertiger overweegt op het laatste moment nog radicale koerswijzigingen door te voeren 'voordat het te laat is'. De vijftiger knalt met zijn harses vast ook tegen een dilemma aan. De zestiger krijgt te maken met gezondheidsklachten (als hij geluk heeft, anders eerder). De zeventiger begint te beseffen dat hij bejaard is als hij veertig kilometer per uur rijdt op een weg waar hij vijftig mag en daar niet eens gefrustreerd over is. Zie-

hier: een patroon. Eens in de zoveel tijd komt de vraag opborrelen of dit alles is en of je wel genoeg uit je leven haalt.

Als ik de dilemma's grofweg naast elkaar leg is de overeenkomst toch wel: *the fear of missing out* (FOMO). Want stel dat je niet het beste uit je leven haalt of je beste zelf bent, dan ben je mooi de sjaak. Je moet zo efficiënt mogelijk met je tijd omgaan. Een avond doel-loos televisiekijken, zoals we met onze ouders wel eens deden, is zonde van de tijd. Dan kun je beter die gave serie kijken waar iedereen het over heeft. Of Italiaans leren, een boek schrijven, beleggen, een boot kopen of een gezin stichten. Ik heb nu bijvoorbeeld al een tijdje geen grote levensveranderende feiten aan te kondigen op feesten en partijen. Het gaat zijn welbekende 'gangetje' en dat voelt toch een beetje als stilstaan, soms. Maar misschien vind ik het ook steeds sneller saai als ik niets te melden heb.

Zelf heb ik nog niet in een heel acute identiteitscrisis gezeten, bij mij is het meer een sluimerende constante. Ik denk wel dat het tijd is om aan ander werk te beginnen, want ik werk maar liefst al drie hele jaren op dezelfde redactie. Maar dit gevoel heb ik nog niet zo verschrikkelijk lang. Nu kan ik gewoon doorgaan met werken en wachten op de dag dat het 'gevoel' is uitgegroeid tot een heuse crisis, maar ik kan ook een poging wagen om 'bewust' te gaan leven, mindful. Ben ik meteen heel trendy en een crisis voor. Wat ik lees over mindfulness is dat je niet lukraak moet uitvoeren wat je denkt dat er van je wordt verwacht, maar dat je #bewustkiest. Zelfs voor een avondje in de bio-

scoop geldt: #bewustgekozen. Voor het eten van deze platgewalste perzik die je onderuit je tas vist, kies je bewust, want je hebt honger als een malle. En ik ben ook maar gewoon een modern mens die niet vast wil komen te zitten in een te comfortabele baan waarin ik niet meer word uitgedaagd, omdat ik niet #bewustkies voor die baan, maar er uit puur gemak maar iedere dag naartoe kachel. Stel je voor dat ik over twintig jaar ineens ontdek een bepaald talent te hebben dat mijn leven stukken leuker had kunnen maken. En ik wil al helemaal niet geconfronteerd worden met een van die talloze crises die op de loer liggen en dat ik mezelf dan het rechte pad op moet *eat, pray, loven*.

## HOE KAN IK EEN CRISIS VOORKOMEN?

### *Tip 1*

Een digitaal dagboek bijhouden van mijn emoties en meest opvallende gevoelens. Na een pagina of tien kan ik de tekst per thema indelen (werk, liefde, vriendschap, sport, wat verder ter tafel komt) en vervolgens kijken waar ik het meest over schrijf. Mijn ervaring is dat als je een dagboek bijhoudt je toch vaak inzoomt op shitstormen. Daar kan ik dan een overzichtelijk schemaatje van maken en kijken waar de grootste pijnpunten liggen.

### *Tip 2*

Een tatoeage op mijn pols zetten met: IS DIT WAT IK WIL? Iedere keer als ik drinken of eten naar mijn mond wil brengen, word ik geconfronteerd met die

ene prangende levensvraag. Het voordeel hiervan is dat ik de vraag ook krijg bij eenvoudige beslissingen zoals de aanschaf van een nieuwe jurk, maar ook vlak voor het moment dat ik iemand het jawoord wil geven en hem mijn hand geef. Is dit wat ik wil?

*Tip 3*

Aan mijn vrienden vragen waar ik het meeste over klaag. Zelf heb ik geen idee, maar vriendinnen roepen vast meteen een onderwerp. Misschien zijn ze opgelucht als ze eindelijk aan me mogen vertellen waar ik non-stop over praat. Iemands naaste omgeving is de beste spiegel die je je maar kunt wensen.



BLIJF NOG EVEN! AH TOE, WE DOEN NOG  
7 DRANKJE! ZO VROEG HOEF JE MORGEN  
NIET OP!

KOM,  
PARK!  
IK  
KAART!  
SPORTEN  
EEN

DE ZON SCHIJNT!  
WE GAAN NAAR 'T  
KOM JE ETEN?  
HEB EEN EXTRA  
ZULLEN WE SAMEN  
GA JE MEENAAR  
NETWERKEVENT?  
HIER, EEN KLUS  
MET EEN  
DEADLINE  
VAN 2  
UUR, ZIN  
IN?



IS DIT  
WAT IK WIL?



# 4 AH TOE, NOG EEN DRANKJE

Ik ben op stap, maar wil het niet laat maken. Tegen een uur of half tien, het moment waarop ik aanstalten maak om naar huis te gaan, krijg ik tegengas. Mijn vrienden noemen me ongezellig en voeren de druk op om nog een drankje te doen. Ik twijfel. Luister ik naar de persoon die ik tweeënhalve uur geleden was, of naar de persoon die ik nu ben en die niets verkeerd ziet in nog een drankje? IS DIT WAT IK WIL? lees ik op mijn pols. Ik trek mezelf even terug op de wc voor een monolateraal overleg. Als ik het glaasje laat staan en naar huis ga, mis ik misschien hoe een van mijn vrienden halfdronken gaat karaoken op 'Honey' van Mariah Carey, of zie ik niet hoe een arrogante collega staat te tongen met bijvoorbeeld een hell's angel. De volgende ochtend wil ik niet onze appgroep openen en zien wat voor geweldige dingen ik allemaal heb gemist. Maar ik wil ook nog wat aan mijn zaterdag hebben, want plantjes kopen zichzelf niet. Verlies, verlies.

Op de wc denk ik: die zaterdagen ken ik wel. Och-tend opruimen, daarna een bezoek aan de markt, koffie met appeltaart op een terrasje met de krant. Bovendien kan ik dat allemaal (minus het opruimen, maar dat kan altijd nog) met een kater. En dus laat ik me overhalen om te blijven, met alle gevolgen van dien (kater, zaterdag in bed netflixen met een schuldgevoel en zondag alles afraffelen). Ik heb dan niet helemaal #bewustgekozen, maar probeer toch trots te zijn op het feit dat ik met mezelf heb overlegd.

‘Wat is het nut van naar buiten gaan, als we uiteindelijk toch weer thuiskomen,’ zei niemand minder dan Homer Simpson. Ik wilde eigenlijk vroeg op bed liggen met twee spa rood achter de kiezen. Van een drankje komen 45 drankjes en daarvan komt een kater en daarvan komt een lamlendige dag en daarvan komt frustratie en mogelijk nog een halfgare dag. De volgende dag wijs ik mijn vriendinnen, FOMO en alcohol aan als schuldigen van mijn kater en lamlendige dag zonder plantjes.

FOMO is het duiveltje op je schouder dat zegt: dit wil je niet missen, je overleeft morgen toch wel. Je brengt die ene keer in je leven in herinnering, toen je gigantisch had doorgehaald en de dag erna je hele huis hebt schoongemaakt en daarna een heel diner hebt gekookt voor vijf personen. Je positieve zelfbeeld gebiedt je te genieten van het leven en herinnert je dat je relatief jong bent. En dat een avondje thuiszitten altijd nog kan, et cetera et cetera. En zo sta ik met een bonkend hoofd kerstinkopen te doen, vergeet ik de helft en loopt de hele kerstbrunch in de soep. En

wat heb ik nou uiteindelijk niet gemist? Twintig verschillende kroegen waar telkens net geen leuke muziek werd gedraaid, een halve tango van mijn twee minst interessante collega's en/of een gênante karaoke waar ik me nog maar een fractie van herinner.

## PLAN VAN AANPAK

Wat kan ik doen tegen de angst om iets te missen? Een tattoo op mijn andere pols met een vriendelijk verzoek dat ik op tijd moet gaan slapen? Wachten tot ik ouder ben en steeds minder bang ben van alles te missen, omdat ik alles wel gezien heb? Als ik lang genoeg wacht, ga ik waarschijnlijk niet eens meer de deur uit. Bejaarden tukken zelfs overdag, het kan ze allemaal niets meer schelen. Als ik lang genoeg wacht laat ik het idee vermoedelijk vanzelf los dat iedere nacht potentieel episch zal zijn. Epische nachten komen bovendien áltijd onverwacht. Het zijn nooit de nachten waar je je al maanden op aan het verheugen was die episch worden. Het zijn de avonden waarin alles ineens van een leien dakje gaat en ik me nergens zorgen over maak. Sociale druk bestaat op zo'n moment niet, want ik heb gewoon lol, niets meer en niets minder. Ik vraag me niet af: is het wel verstandig? Dan is het gewoon je eigen pleziervlammetje dat nog geen zin heeft om op de nachtstand te gaan. Dat is het verschil met het gevoel hebben dat ik moet, omdat ik anders van alles mis. Op den duur krijg ik waarschijnlijk *fear of missing sleep*. Ik moet mijn innerlijke oudere vaker de versnellingspook in handen geven. Maar wachten

tot ik bejaard ben, kan niet het antwoord op al mijn vragen zijn.

Eigenlijk is er maar één fatsoenlijke remedie. Ik leerde het van een collega die op een nieuwjaarsborrel ineens was verdwenen, niemand wist waar hij was gebleven. Ik riep de volgende keer dat ik hem zag: WAAR WAS JIJ INEENS?!

‘Ik deed een *Irish goodbye*, dan verdwijnt je ineens zonder iemand iets te zeggen.’ Het werkt als een trein, omdat niemand aan je shirt trekt, je een biertje in je hand duwt en zegt: hierna gaan we karaoken! De *Irish goodbye*, onthoud die naam.