

**SORRY
DAT IK TE
LAAT BEN**

**MAAR IK
WILDE NIET
KOMEN**

Jessica Pan



Voor Ian –
Wò ài nǐ

INLEIDING

Er zijn twee soorten mensen:

1) degenen die op tv naar Glastonbury kijken alsof het een horrorfilm is. Van onder een plaid gluren ze naar de modderhel, met een zucht van opluchting dat ze er niet bij zijn. Blij dat ze op hun bank hangen, en niet daar zijn – tussen de duizenden luidruchtige dronken mensen met een volle blaas en vet haar.

2) de mensen die graag naar Glastonbury gaan.

Ik behoor tot de eerste categorie.

Toen ik tweeëntwintig werd, organiseerden vrienden op de universiteit een surpriseparty voor me – in mijn slaapkamer. Ik barstte in tranen uit toen iedereen me tegemoet sprong. Ze dachten dat ik ontroerd was, maar ik vond het vreselijk. Voor het eerst in maanden waren mijn tranen niet te wijten aan de onbeantwoorde liefde voor mijn docent Spaans. Goede vrienden, familie en vage kennissen zaten op mijn bed; de plek waar ik meestal schuil voor goede vrienden, familie en vage kennissen.

Ik kon me niet verstoppen. Ze wilden feesten. Hoe lang zouden ze blijven? Uiteindelijk deed ik alle lampen aan, in de hoop dat het kwartje zou vallen.

Als jij ook zo iemand bent, weet je hoe het voelt om vreselijk op te zien tegen je verjaardag. Je vindt het waarschijnlijk eng om toespraken te houden, teambuildingoefeningen te doen. Je vreest oudejaarsavond.

Ik voel me zo omdat ik introvert ben. En verlegen bovendien (daarover later meer). Als je echt verlegen en introvert bent, heb je het volgende weleens gedaan: een rinkelende telefoon door de kamer gooien, doen alsof je ziek bent, direct weer weggaan zodra je een netwerkbijeenkomst binnenkomt, doen alsof je de taal niet spreekt wanneer iemand tegen je begint te kletsen in een kroeg. Dit laatste is een techniek voor gevorderden, maar wel de effectiefste. De overige trucs zijn broodnodige vaardigheden om te overleven. Ook kunnen we heel goed oogcontact vermijden, om niet te worden aangesproken – een techniek die ik ‘dode robotogen’ noem.

Vermoedelijk weet negentig procent van mijn kennissen niet dat ik introvert ben. Ik doe mijn best om het te verbergen. Borrel na het werk? Sorry, druk druk druk. Samen lunchen? Ik heb al iets (heerlijk in mijn eentje ramen eten). Collega’s denken dat ik verstrooid ben, en dat ik buiten het werk een vol leven heb, en ernstige gezichtsblindheid.

Inmiddels ben ik ouder en wijzer: op mijn verjaardag maak ik mijn man Sam wakker om hem in zijn oor te fluisteren: ‘Als je het waagt om een feestje te organiseren, maak ik je af.’ Slaperig en meegaand knikt hij. Snappen doet hij het niet, want hij zit heel anders in elkaar; hij is het rustige type dat graag naar drukke kroegen en festivals gaat. Maar hij is gewend dat een avondje uit met mij vaak uitloopt op een gesist ‘Pak mijn jas, ik zie je bij de lift!’ Ik ben dan al onderweg naar de achteruitgang – weg van de aangeschoten groep vrijgezellenfeestgangers die net binnenkomt.

Sam gaat erin mee, al zijn de diepten van mijn neuroses hem vreemd. Hij snapt niet waarom ik liever omga met honden dan met mensen. Terwijl dat zo logisch is: met honden hoef je niet te kletsen over koetjes en kalfjes. Ze oordelen niet. Ze neuriën

niet terwijl je probeert te werken. Ze vragen niet of je kinderen wilt. Ze hoesten niet in je gezicht. Sam ziet honden als beesten met wilde ogen, die met hun vuile poten tegen je aan gaan staan en op elk moment kunnen toeslaan. Precies zoals ik mensen zie.

Ik ging ervan uit dat mijn leven als verlegen en introverte persoon altijd zo zou zijn. Tot er iets ongewoons gebeurde: ik lag te zweten in een sauna, met een *Men's Health* in mijn handen, een zwart joggingpak aan. Ik huilde terwijl ik een saunamedewerker de huid vol schold.

Er moest iets gebeuren.

Dat is de korte versie.

Sommige mensen gaat het prima af: onbekenden aanspreken, nieuwe relaties opbouwen, vrienden maken op een feestje. Ik ben goed in andere dingen: bleekjes in een deuropening hangen, verdwijnen in de hoek van een bank, vroeg naar huis gaan, doen alsof ik slaap in het openbaar vervoer.

Bijna een derde van de mensen (of minstens, naargelang het onderzoek) noemt zichzelf introvert.¹ Dus het is niet onwaarschijnlijk dat de schoen jou ook past. Als we elkaar tegenkwamen op een feestje, zou dit een band scheppen – bij de kaasplank in de keuken waar we ons verstopten.

Wat introvert en extravert inhoudt, is het onderwerp van verhitte debatten. De belangrijkste geaccepteerde definitie is dat introverte mensen energie krijgen van alleen zijn, en extraverten juist van het gezelschap van anderen. Psychologen hebben het ook vaak over twee andere gerelateerde eigenschappen: verlegen versus vrijmoedig. Ik dacht altijd dat alle introverte mensen verlegen waren. Maar kennelijk zijn sommige juist heel zelfverzekerd in groepen, of heel goed in het geven van presentaties. Wat

hen introvert maakt, is dat ze prikkels en mensenmassa's niet lang achtereen verdragen.*

Ik ben ook verlegen: ik vind het eng om contact te maken met onbekenden, in het middelpunt te staan. Ook heb ik tijd nodig om op te laden nadat ik onder de mensen ben geweest. Ik heb een hekel aan mensenmassa's en ben 'sociaal onhandig introvert', zoals ik las in een artikel. Ik noem mezelf voortaan 'introverlegen'.

Ik weet niet of je zo geboren of gemaakt wordt. Bij mij waren de neigingen al jong zichtbaar. In mijn jeugd in een stadje in Texas onttrok ik me aan verjaardagsfeestjes, spijbelde ik voor spreekbeurten en schreef ik in mijn dagboek over een parallel universum waar contact met allerlei mensen – en af en toe in het middelpunt staan – niet mijn ergste nachtmerrie was.

Als kind begreep ik niet waarom ik zo anders was dan de anderen in ons extraverte gezin. Mijn vader is Chinees, mijn moeder Joods-Amerikaans, en ze zijn gek op twee dingen: Chinees eten en kletsen met onbekenden. Mijn twee oudere broers hadden altijd grote groepen vrienden in huis, die uren bleven hangen. Eerst dacht ik dat ze gewoon beter konden doen alsof ze daarvan genoten. Later was ik in verwarring: waarom vonden zij het leuk om grote groepen te leren kennen en verjaardagsfeestjes te houden, en ik niet? Ik dacht dat er iets ontzettend mis met me was.

Tijdens mijn jeugd in het kleine stadje droomde ik toch van een groter leven, vol nieuwe ervaringen. Ik kon me niet voorstellen dat zo'n leven daar zou plaatsvinden. Ik wilde een schone lei, een andere plek waar ik mezelf opnieuw kon uitvinden – los van iedereen die me kende. Ik probeerde Beijing, Australië, en ten slotte Londen, waar ik nu woon.

* Meer hierover is te lezen in Een opmerking over introversie, op pagina 305.

Maar één ding bleef gelijk op deze omzwervingen, hoe ver ook; ik bleef in wezen hetzelfde: introverlegen. Noedels, garnalen op de barbecue, scones met room – Introverlegen zit in een hoekje. De Verboden Stad, de opera in Sydney, de Tower of London – Introverlegen hangt in een deuropening. Ik had verwacht dat ik in het buitenland dat introverte zou kwijtraken. Maar net als mijn eczeem floreerde het in alle klimaten.

Toen bracht een bestseller van Susan Cain in 2012 de *Quiet Revolution* op gang. Ik las dat één op de twee, drie mensen introvert is. Dat er niets mis is met ons. Dat we – ik paraphraseer – ons goed kunnen concentreren, graag alleen zijn, een hekel hebben aan ‘koetjes en kalfjes’, graag een-op-eengesprekken houden, en niet graag spreken in het openbaar. Gevoelige, verlegen huismus? Absoluut!²

Wat een opluchting om dit te lezen. Ik besloot deze kant van mezelf te omarmen. Zo was ik nu eenmaal. Daar mocht ik best voor uitkomen, zonder schuldgevoel. Mede door mijn aard ben ik schrijver geworden. En had ik zeer hechte relaties met mijn vriendengroepje in die tijd.

Binnen een jaar ging het allemaal mis. Ik raakte werkloos, en mijn beste vrienden verhuisden. Mijn carrière was vastgelopen. Ik was eenzaam, had geen zin meer om hard te lopen. Ik had geen idee wat mijn volgende stap zou zijn in mijn leven. Eigenlijk wilde ik naar mijn oude kunstje grijpen: een vliegtuig pakken en een nieuw leven beginnen, ditmaal onder de naam Francesca de Lussy. Maar het was overduidelijk dat ik daar niet het karakter, het zelfvertrouwen en de gemoedsgesteldheid voor had.

Ik had veel tijd om te piekeren: wat wilde ik echt in het leven? Een baan, een paar vrienden met wie ik me echt verbonden voelde, en meer zelfvertrouwen. Dat was toch niet te veel gevraagd? Zeker niet. Wat deden die andere mensen – met banen, goede

vrienden, rijke, volle levens – wat ik niet deed? Uiteindelijk kreeg ik een beangstigend inzicht: ze hadden nieuwe ervaringen, namen risico's, gingen nieuwe contacten aan. Ze leefden, in plaats van het leven te observeren.

Ik hoorde mijn ex-collega Willow eens praten over haar trip naar New York. In Prospect Park had ze iemands hond geaaid, en de rest van de dag doorgebracht met die vrouw. Ze gingen naar een jazzclub tot vier uur in de ochtend. Later kreeg ze een droombaan via een van haar connecties. Willow ontmoette haar vriendje in de rij voor het toilet op een festival. In een gesprek met een arts op een feestje ontdekte ze dat ze hypoglykemie had. Haar hele leven is gevormd door zulke toevallige ontmoetingen. Gewoon omdat ze in gesprek ging met mensen die ze net had ontmoet, in plaats van hard weg te rennen met 'Ik spreek geen Engels!' op de lippen.

Wat zou er gebeuren als ik de deuren van mijn leven opengooide? Zou het een positieve verandering opleveren?

Ik had mezelf geaccepteerd, maar werd er niet gelukkig van. Ik gebruikte mijn introversie om mezelf af te schermen voor anderen.

Terwijl ik genoot van mijn introverte wereld, vroeg ik me af wat ik miste. Als je iets of iemand definieert, is dat stevast een beperking. Hoe ik mezelf zag ging een eigen leven leiden: 'Toespraken? Ik houd geen toespraken,' of: 'Feestjes? Ik geef geen feestjes.' Ik accepteerde wie ik was, maar was te bang om mijn angst het hoofd te bieden en de ervaringen op te doen waarnaar ik hunkerde.

Tijdens mijn psychologiebachelor volgde ik een cursus neurowetenschappen, deels omdat ik geïnteresseerd was in de wisselwerking tussen nature en nurture. Maar in hoeverre kon ik als volwassene veranderen door nieuwe ervaringen?

Een beroemde uitspraak van Shakespeare is: ‘Blijf jezelf trouw.’ Oké, maar ik wilde niet voorgoed vastzitten aan mijn onzekerheden en nerveuze angsten. Niet gehandicapt blijven. Als mens kun je groeien en veranderen.

Toen ik dat besepte, zei een stemmetje in mijn hoofd: ‘Dit moet anders.’ Ik had het etiket ‘introvert’ gebruikt als smoes om me af te schermen van de wereld.

Ik had me vastgeklampt aan de status ‘introverlegen’. Daardoor was ik bijna misgelopen waarnaar ik stiekem hunkerde: een carrière die me na aan het hart lag, nieuwe, betekenisvolle relaties, vrienden met wie ik kon lachen, ervaringen die ik niet tot in detail had gepland.

Ik zat in een gat, maar niet omdat ik introvert was. Er zijn talloze gelukkige, introverte mensen die het beste van hun leven maken. Ik wilde uit dat gat; volgens mij zou een groter leven me uiteindelijk gelukkiger maken.

Maar dan moest ik het anders aanpakken.

Wat zou er gebeuren als ik eens een jaar ging leven als extravert gezelligheidsmens? Mezelf bewust in hachelijke sociale situaties begaf die ik normaliter koste wat kost uit de weg ging?

Zou dit levensveranderende ervaringen opleveren?

Of zou ik eindigen in een bos, onkruid eten en verkeren met wolven totdat ik stierf aan ondervoeding, maar ook blij dat ik nooit meer hoefde te babbelen over bitcoins of zo?

Op hoop van zegen...

I

DE SAUNA, EEN VERHAAL

of

Het absolute dieptepunt

In Beijing heb ik mijn Engelse man ontmoet. Onze verliefdheid begon op de meest waarschijnlijke manier voor twee introverte mensen: op het werk, flirtend op instant messenger, twee bureaus van elkaar, zonder oogcontact. Sam en ik werkten bij hetzelfde tijdschrift. Voor mij was het de eerste keer dat ik me compleet op mijn gemak voelde bij iemand die ik ook aantrekkelijk vond. Uiteindelijk gingen we met elkaar praten, en verhuisden we samen naar Australië. En toen trouwden we en gingen we in Noord-Londen wonen, in een appartementje in Islington.

Bijna drie jaar had het me gekost om te wennen aan Beijing, waar de mensen altijd zeggen wat ze van je denken. De eigenaar van het plaatselijke theehuis vond me te dik. Mijn hospita vond me te mager. De fruitverkoper vond dat ik niet genoeg heet water dronk. Dat vonden ze allemaal, trouwens.

Ze vroegen hoeveel ik verdiende als redacteur van een tijdschrift (niet veel), waarom ik flutslippers droeg in een grote, vuile stad (ik was jong en dom), waarom ik er zo afgetobd uitzag

(heb je recente cijfers over luchtvervuiling in Beijing gezien?). Altijd wist ik waar ik stond.

Het zou een makkie worden om te assimileren in Engeland, dacht ik. De taal zou niet in de weg zitten. Ik had daar nog een paar vrienden en ik was samen met Sam. Na drie jaar chaos in China was ik onder de indruk van Londen: al die groene ruimte! Die keurige wachtrijen! Toiletten met zittingen! In een groot Sainsbury's-filiaal staaarde ik euforisch naar alle soorten chocoladerepen en chips. Ik wilde de stad rondlopen met open armen. Hopelijk zou Londen van mij houden zoals ik van Londen hield.

Londen hield niet van me.

Londen (nou ja, een Londenaar) stal mijn portemonnee en mijn visum. Daardoor mocht ik niet meer werken in het Verenigd Koninkrijk. Als Londen me probeerde te straffen, was dit een passief-agressieve aanpak. Zonder visum kon ik immers ook het land niet uit. Ik zat er vast, maar ik mocht niet werken.

Dat was nog maar het begin. Een vrouw in de trein bedankte me omdat ik mijn tas weghaalde, maar het klonk mij in de oren als 'Is je geraden ook.' Een man wrong zich langs me heen op de roltrap, en de toon van zijn 'Mag ik even?' maakte me bijna aan het huilen. Als iemand vroeg: 'Wil je misschien even...', had ik geen idee of het een opdracht, een suggestie of sarcastische opmerking was.

En vrienden? Ik vind het al moeilijk om vrienden te maken waar dat gemakkelijk is. Laat staan in Londen. Mensen laten elkaar links liggen, zeker in het openbaar. Eerst was dit heerlijk. Niemand sprak me aan. Ik werd met rust gelaten. Ooit struikelde ik op klaarlichte dag, in een drukke straat. Ik begon al te mompelen: 'Niks aan de hand hoor, het gaat wel.' Maar niemand keek naar me om. Ik lag op de grond, en was onder de indruk. Deze mensen hadden introvert-zijn tot kunst verheven!

Ik mocht niet werken zonder mijn visum. Zo bracht ik mijn dagen door met de beste culturele vondst van Groot-Brittannië – tv-marathons van *Come Dine with Me*. Spannend om te horen dat de meeste Britse *dinner party's* worden afgesloten met stoofperen; en dat iedereen op de rand van het bed zit te roddelen over de gastvrouw.

Een paar maanden later kreeg ik mijn visum terug. Ik besloot verstandig te zijn en nam een baan bij een marketingbureau: blogposts schrijven voor een schoenenmerk. Mijn specialisme: richtlijnen welke schoenen je moet dragen in welk weer – het soort beslissing waar zevenjarigen meestal geen moeite mee hebben.

Ongemerkt waren Sam en ik al een paar jaar in Londen. Alle vrienden die ik daar had waren inmiddels verhuisd. Nee, ik overdrijf niet. Rachel, mijn beste vriendin van de universiteit, ging naar Parijs. Ellie, een goede vriendin uit China, ging terug naar Beijing. Engelse collega's met wie ik een band had opgebouwd verhuisden naar het platteland of de buitenwijken. Londen werd eenzamer. De straten waren vertrouwd, maar – zoals altijd – bevolkt met onbekenden. Ik dook onder in mijn werk: blogposts, besprekingen met klanten, en schoenen.

Op een noodlottige avond was ik bij een prijsuitreiking op het werk. De leidinggevenden presenteerden de onderscheiding voor degene die het langst doorwerkte, in het weekend op kantoor kwam, 'zijn ziel had verkocht voor het werk'. Het werd de 'Tot in de Kleine Uurtjes'-prijs genoemd. Ze openden de envelop en lazen mijn naam voor. Op weg naar het geïmproviseerde podium kreeg ik van enkele mannelijke collega's een schouderklop. Ze feliciteerden me dat ik geen leven had. Tandenknaarsend toverde ik een glimlach op mijn gezicht en nam de onderscheiding aan.

Mijn naam was erin gegraveerd. Onderweg naar huis had ik

het gevoel dat ik een vervloekt voorwerp droeg, zoals de ring van Frodo. Het was een minder krachtig en glimmend, maar zwaarder symbool van mijn falen; dat ik niet iemand was geworden die ik kon bewonderen, niet iemand die nieuwe dingen probeerde, niet iemand die risico's nam, in plaats van de weg van de minste weerstand.

Net als Frodo kon ik me er niet van ontdoen door hem in de vuilnisbak of de kachel te gooien. Ik ken de films – hij zou weer bij me terugkomen. Ik zette hem op de minst eervolle plek die ik kon bedenken. ‘Weg jij,’ fluisterde ik, terwijl ik de trofee wegsloot in een kast, naast een paar boodschappentassen en een fles gootsteenontstopper.

De volgende dag hoorde ik dat mijn collega Dave hem vorig jaar had gewonnen. Dave zag er altijd doodongelukkig uit. Elke dag at hij hetzelfde broodje. Op de kerstborrel biechtte hij dronken op dat hij maar al te graag weg wilde. En dat hij niet wist hoe hij dat moest aanpakken.

Ik nam Dave goed in me op. En toen deed ik iets stoms dat ongelooflijk goed voelde: ik nam ontslag.

Ik had geen baan achter de hand, dus ik noemde mezelf freelancer. In mijn geval was dit een duur woord voor iemand die rondhing in pyjama en opgewonden raakte als ze een kat in de tuin zag. Ik schreef nog steeds blogs over schoenen – voor minder geld nu – gezeten op onze lage, blauwe bank. Kijkend naar de mensen die 's ochtends naar hun werk gingen, besepte ik: ik woon in een stad met negen miljoen mensen, en ik spreek er maar twee per dag: Sam en een barista.

De barista was niet spraakzaam. Sam had zijn eigen leven buiten onze vier muren: werk dat hij leuk vond, collega's met wie hij een band opbouwde, een hardloopleague voor 's avonds en vrienden om voetbal mee te kijken. Hij had een hele wereld ernaast.

Ik had alleen hem. Wanneer hij 's ochtends naar zijn werk ging, dook ik weer onder de dekens. Ik had geen zin in de zoveelste grijze dag alleen. Nergens werd ik verwacht. Mijn broer aptte me: 'Tijdje niks gehoord. Hoe gaat het? Ben je gelukkig?'

Die laatste vraag kwam hard aan. Ik kon mijn familie – ze zaten zo ver weg – niet vertellen dat ik in de put zat, en er niet uit kwam. Ik kon het niet eens toegeven aan Sam, of aan mezelf.

Op een koude winterdag werd ik om elf uur wakker. Tot in de kleine uurtjes had ik 'zwarte gaten' zitten googelen, en 'heb ik ADD?' en 'waren Mick Jagger en David Bowie bevriend?' Ik had Rachel gemaïld, aan de overkant van het Kanaal, dat ik misschien ADHD had. Ik stortte me in de ene taak na de andere, maar kreeg nooit iets af. Ik was chaotisch, vergeetachtig, en ik kon me niet concentreren.

Rachel schreef terug: 'Denk je...? Als ik dit allemaal lees, klinkt het als een depressie. Dat je je niet kunt concentreren, is een symptoom daarvan. Misschien moet je met iemand praten...'

Hoe bedoelde ze 'als ik dit allemaal lees'? Ik neem mijn mail nog eens door. Hij eindigde met 'Er is niets waar ik naar uitkijk.'

Snel deed ik mijn computer dicht.

Als je jong bent, denk je dat je leven creatief, bruisend en vol zal worden. Maar ik stond steeds meer met mijn rug tegen de muur. De enige uitweg was een lange, donkere gang waar alle deuren dichtgeslagen waren. In dit socialmediatijdperk waren het glazen deuren. Ik kon binnengluuren in de levens van mijn bruisende tijdgenoten, met hun fantastische, fotogenieke leven dat ze deelden met twintig goede vrienden.

Ik had een fort rond mezelf opgetrokken, met hoge stapels boeken en een bord aan de wand: IK HEB JOU OOK HELEMAAL NIET NODIG.

Maar ik had wel mensen nodig. Rachel zag dat, en ik moest het onder ogen zien. Ik zou me moeten bevrijden uit mijn comfortzone, die steeds minder comfortabel was. Ik was niet depressief omdat ik introvert was, wist ik. Ik was introvert en toevallig ook depressief. Ik vond het vreselijk wat er van mij geworden was. Ik wilde opnieuw beginnen.

Toen ging ik naar de sportschool.

Dat lijkt misschien geen oplossing. En ik ga hier ook niet vertellen hoe je door af te vallen een nieuw leven krijgt, uit je depressie komt, en miljonair wordt. Zo ging het niet. Je bent gewaarschuwd. Het is een verhaal van mijn eerste aarzelende stappen naar buiten; de samenleving in, het huis uit. De eerste stappen die ik als introverlegen persoon nam om uit mijn schulp te komen. Maar het gaat ook over iets veel belangrijkers: trucjes, idiote trucjes.

De sportschool verleidde me met een gratis lidmaatschap als je driemaal per week meedeed aan hun conditie- en afvalwedstrijd. De vrouwen daar waren superfit. Met sluike paardenstaarten. Ze leken tevreden. Waarschijnlijk hadden ze de dromen van hun ouders in vervulling doen gaan door arts te worden, in plaats van blogs te schrijven over schoenen, met hun derrière op de bank. Vrouwen die niet dolenthousiast waren als hun haar goed zat; voor hen was dat de gewoonste zaak van de wereld.

Als ik de wedstrijd volhield en won, hoorde ik bij een groep mensen die hun leven op orde leken te hebben. Ik kon misschien een paar vrienden maken. Ik zou fitter zijn en mogelijk gelukkiger (dankzij endorfine, goede shampoo in de kleedkamers, meer kracht om meubels te verplaatsen et cetera).

Ik was ervan overtuigd dat ik kon winnen. Dat is niet zo moeilijk als je verder niets omhanden hebt. Ik had gelijk. Elke week

werd de groep kleiner, kapten mensen ermee, kwamen ze niet op de vereiste drie trainingen per week.

De laatste week waren er twee kandidaten over: Portia en ik.

Helaas kreeg ik een hekel aan Portia.

Ik had mijn hele toekomst opgehangen aan die stomme wedstrijd. Nu moest ik haar verslaan. Ik overdacht de koude, harde feiten: over een week was de laatste gewichtscontrole. Procentueel gewichtsverlies was het criterium. En waardoor wordt je gewicht uiteindelijk bepaald? Vet, spieren, botten. En water.

In mijn nachtelijke googelexpedities stuitte ik op een heel normaal feitje: worstelaars en boksers verliezen vaak in een paar dagen zo'n 4,5-7 kilo water om in een gunstiger gewichtsklasse te komen.

Onmiddellijk viel ik in een zwart gat van worstel- en boksblogs, geschreven door en voor gasten die allemaal Brandon heetten. Ik las hoe ik snel water kwijt kon raken. Er waren eenvoudige trucjes, zoals zwarte koffie drinken (vochtafdrijvend), en extremere maatregelen, zoals cafeïnepillen en paardenbloemen-thee. Maar ik kon wel koffie drinken, toch? Dat deden normale mensen ook. Ik dronk elke dag koffie.

Sinds mijn eerste wanhoop over Portia had Sam geduld met me gehad. Tot op de dag van de laatste gewichtscontrole, toen ik uitlegde dat het een beginnersfout was om die dag te douchen. Je lichaam neemt water op via de huid. Je kon zo een kilo aankomen. Douchen kon het verschil zijn tussen winnen en verliezen.

‘Je bent hieraan begonnen om gezond en gelukkig te worden. Nu hoor ik je alleen over Portia verslaan; de voordelen van cafeïnepillen; en waarom je niet meer gaat douchen.’

‘Ik sla alleen morgen de douche over!’ schreeuwde ik. ‘En ik heb helemaal geen cafeïnepillen gekocht. Dat zou gekkenwerk zijn.’

Ik keek nog eens in mijn worstelblogs. Daar ontdekte ik de strategie die het meest wordt onderschreven: de sauna.

Maar dit was geen kwestie van ontgiften; geen Scandinavische verwennerij. Ik had maar één doel: het water uit mijn lichaam stomen. Voor een maximale zweetproductie moest ik volgens de Brandons geheel gekleed blijven.

Ik houd van sauna's. Ik kon naar de sauna gaan. Het is toch geen misdaad om als vrouw naar de sauna te gaan? Of zwarte koffie te drinken en niet te douchen en naar de sauna te gaan? Natuurlijk, zei ik tegen mezelf. Dat is allemaal heel normaal.

Sam had natuurlijk gelijk: door mijn obsessie om Portia te verslaan was ik vergeten waarom ik lid was geworden van de sportschool. Ergens wist ik wel dat het helemaal niet in orde was. Ik was niet blij met wie ik was geworden – maar al ruim een jaar voelde ik me een loser, en ik wilde nu eens winnen. Ik stevende af op het dieptepunt.

De dag van de laatste gewichtscontrole stapte ik de sauna binnen. Ik nam plaats op de hete houten planken, geheel gekleed in een zwart T-shirt met lange mouwen, een zwarte joggingbroek en wollen sokken. Mijn lichaam werd omhuld door de droge hitte. Gekleed als een ninja die zichzelf graag goed verzorgt, sloot ik mijn ogen en leunde achterover.

Ik dacht na over de worstelblogs waardoor ik hiertoe gekomen was. Net als ik wisten mijn amateurworstelaars iets van opofferingen om te krijgen wat ze wilden. Zij zouden helemaal begrijpen dat het de moeite waard was om een paar minuten te zweten, als je daardoor je leven op de rails kreeg en de lidmaatschapskosten uitspaarde.

Het werd ondraaglijk in de sauna, maar het moeilijkste had ik al achter de rug: de keuze om vals te spelen. Nu hoefde ik alleen maar een kwartiertje hitte te doorstaan. Ogen dicht en volhou-

den. Dit ging me lukken. Ik kon kalm blijven in deze hitte, als een woestijnkever.

Het was moeilijk om de zenstaat vol te houden. De receptionist voldeed niet aan mijn verwachtingen. Ze kwam steeds kijken, ze vond dat ik me verdacht gedroeg. Ze gooide de deur open, waardoor de hete lucht ontsnapte. Ik sprong op en smeed hem weer dicht. Met mijn handen gebaarde ik dat we door het raampje konden praten. Dit ritueel herhaalde zich een paar maal.

‘Waarom ben je gekleed? Dat is gek! Trek toch je kleren uit!’ riep ze door het raampje. Inmiddels waren mijn kleren door-drenkt van het zweet.

‘Nee, ik wil het zo!’ zei ik tegen haar, zonder verdere uitleg. Ik kruiste mijn armen. De derde keer schreeuwde ik: ‘Mens, ga toch weg!’ Met stomheid geslagen liet ze me met rust.

Ik ging weer rustig zitten. Mijn mond was droog. Ik mocht niet drinken, dat zou het hele effect tenietdoen. Maar ik had zo’n dorst. Om de dertig seconden keek ik op de klok. Er waren vijf minuten om. Het leek wel een uur. Ik pakte de tijdschriften in de hoek, als afleiding. Maar ze gingen allemaal over fitness voor mannen.

Lethargisch bladerde ik ze door, tot ik bij een zomerartikel kwam over hoe je veilig trektochten kunt maken. Verstrooid gleden mijn ogen over een kadertje met feiten over zonnesteek: ‘Een zonnesteek wordt veroorzaakt door overmatige transpiratie, uitdroging, en oververhitting. Een en ander kan leiden tot hersenbeschadiging, of zelfs de dood tot gevolg hebben.’ Maar wacht eens even...

Mijn mond werd nog droger. Ik had die dag geen water gedronken. Ik zat ontzettend te zweten in een hete sauna. Ik had de ideale omstandigheden gecreëerd voor een zonnesteek. Opzetteljk. Ging ik een zonnesteek over mezelf afroepen? Had ik nu een zonnesteek? Wat is een zonnesteek?

Ik raakte in paniek: ik zou doodgaan hier in de sauna. Ik zag het overlijdensbericht al voor me: ‘Ze heeft een zonnesteek over zichzelf afgeroepen, om gratis lid te worden van een sportschool in Noord-Londen.’ Ze zouden mijn ouders vertellen dat ik eruit had gezien als een moordenaar, en een artikel had gelezen hoe je strakke buikspieren kreeg in acht minuten per dag.

Ik zat nog steeds te sudderen, maar vanbinnen werd er iets koud. Ik was totaal de weg kwijt. Ik had niet zomaar een verkeerde afslag genomen, maar was compleet verdwaald.

Ik deed de saunadeur open.

Later in een koffiehuis dronk ik water, lusteloos de ruimte in starend. Ik dronk nog meer water. Ik ging naar huis, op de bank liggen. Voor iets anders had ik geen energie.

Wat was er met me gebeurd? Geen baan, geen vrienden, en nu ook geen gezond verstand meer.**

Dat ik mijn totale dieptepunt – dit moment der waarheid – beleefde in een sauna met een *Men’s Health* in mijn handen is niet iets om trots op te zijn. Ik was het perspectief totaal kwijt. Ik wist niet meer waar mijn natuurlijke introverte aard ophield, en mijn depressie en eenzaamheid begonnen. Ooit was ik introvert en gelukkig, maar door angst, onzekerheid en stagnatie was ik helemaal vastgelopen.

Die dag maakte ik de inventaris op: ik had een klein leven en ik wilde kijken of het leuker zou zijn als het groter was. Ergens wist ik dat ik dan mijn wereld moest openstellen, vooral voor andere mensen. Veel mensen. In zoveel artikelen had ik gelezen hoe moeilijk het is om als dertiger vrienden te maken. Voor iemand als ik zou het waarschijnlijk nog lastiger zijn. Mijn modus

** Ja, natuurlijk won ik. Portia was niet gestoord genoeg om zo ver te gaan. Dat zijn alleen ik en de Brandons van deze wereld.

operandi in vriendschap was a) je bent mijn beste vriend, en ik vertel je al mijn intieme geheimen; of b) je bent een vreemde, gevaarlijke onbekende, klaar om op elk moment toe te slaan.

Door het raam van het koffiehuis zag ik de wereld voorbijtrekken zonder mij. Ik miste mijn vrienden, die verspreid waren over de hele wereld. Ik miste dat ik me niet meer enthousiast kon voelen. Het kwam erop neer dat het leven aan me voorbijging.

Ik wist wat me te doen stond.

Ik zou gaan praten met nieuwe mensen – geen gebabbel, maar echte gesprekken met vragen als ‘En wat vond je vader daarvan?’ Ik zou nieuwe vrienden maken, toespraken houden, solo reizen en onderweg vrienden maken, ja zeggen tegen uitnodigingen, naar feestjes gaan en niet als eerste vertrekken.

En wanneer ik dat allemaal had doorstaan, zou ik een poging doen om de Everest van alle beproevingen voor verlegen mensen te beklimmen: stand-upcomedy. ‘Kies je eigen nachtmerrie’, in plaats van je eigen avontuur.

Als boetedoening voor mijn tweeëntwintigste verjaardag, waarop ik de lichten had aangedaan, zou ik een diner geven en mensen uitnodigen die ik onderweg had ontmoet, en hen niet na een uur de deur uit zetten. Ik zou feestjes geven, babbelen, het leven vieren.

Het zou net zijn als joggen: zweterig en ongemakkelijk, met momenten van pijn en een bonkend hart, maar mogelijk heilzaam op de lange duur.

Met andere woorden: ik zou extravert gaan worden. Ik gaf mezelf een jaar.