



© Letty van der Geest

Uitgever: Lifetimeprint door Ton Verlind Media

Illustratie: Linda Rusconi

Ontwerp: Tobias Krasenberg

Foto auteur: Ton Verlind

Vormgeving: Coco Bookmedia

Drukker: Wilco

ISBN: 978 90 903 6420 9

NUR: 400

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

‘HET LEVEN IS NIET VEEL SOEPS’

EN ANDERE GERUSTSTELLEND ZINNETJES VAN MENEER VELTMAN

**OVER AFHANKELIJKHEID, LOSLATEN, RELATIES,
TE HOGE VERWACHTINGEN, VERTROUWEN,
GOEDE LIEFDE EN GELUKKIG LEREN LEVEN**

Voorwoord

Er gaat eigenlijk geen dag voorbij of ik denk aan een van de zinnnetjes van Meneer Veltman, de fantastische psychiater waar ik jaren geleden terechtkwam. Ik zat vast in een obsessieve relatie waar ik maar geen afscheid van kon nemen, ik had geen werk en geen eigen huis, maar wel twee kleine kinderen. Ik was depressief en uitgeput.

Ik zocht hulp, wilde die man terug. Later zou ik erachter komen dat ik codependent was, relatieveslaafd, destijds zag ik het als vechten voor de Liefde.

Meneer Veltman was de eerste therapeut die mij echt begreep. Ik durfde hem te vertrouwen en heel langzaam mijn vaste overtuigingen – en dat waren er veel – los te laten. Ik had het gevoel alleen maar te verliezen. Dertien jaar lang pompte hij die snoeiharde zinnnetjes in mijn hoofd. ‘Het leven is niet veel soeps’ was een van zijn favoriete. Maar hij leerde me tegelijk dat dat niet zo erg was. Dat het je ook ontsloeg van dat najagen van het grote geluk, dat maar niet kwam. Dat je tevreden kunt zijn met minder, en dat dat veel comfortabeler is.

We hebben het over werkelijk alles gehad. Over wie je zelf bent, relaties, familie, werk, het leven; zijn opvattingen waren zo geruststellend en duidelijk, een verademing. Ze zijn beroemd in mijn kennissenkring.

Al die jaren zaten ze in mijn hoofd, maar nu staan ze eindelijk op papier. Ik hoop dat ook jij er veel aan zult hebben.

Letty van der Geest

ONTMOETING

**JE MOET
VAN TWEE KANTEN
KOMEN
OM ELKAAR
TE ONTMOETEN**

**JE MOET EIGENLIJK
TOEVALLIG
ONDERWEG ZIJN**

**JE MOET
GEEN DOEL
VOOR OGEN HEBBEN**

**EN JE MOET
LATEN GEBEUREN
WAARVOOR JE BANG BENT**

Uit: 'Gebroken zinnen'

– Stef Bos

**‘Je moet
laten gebeuren
waar je bang
voor bent’**

‘Ik wil graag een afspraak maken’, hoorde ik mezelf piepen.
‘Maar ik kan nooit. Ik ben alleen, ik werk fulltime en heb twee kleine kinderen.’

Ik zat in mijn eentje boven in onze slaapkamer op de rand van het bed, in het huis van mijn vriend met wie de relatie op springen stond. Hij wilde dat ik wegging. De sfeer in huis was zo gespannen, ik wist mij geen raad.

Via via had ik een telefoonnummer gekregen van Meneer Veltman. Hij zou een goede psychiater zijn, was mij verteld. Hij woonde in Amsterdam-Zuid. Zou het wat zijn? Ik kon het bijna niet geloven. Na ik weet niet hoeveel groepstherapieën, psychologen en psychiaters zou dit ongetwijfeld het volgende echec worden. Nog voordat ik eraan begonnen was, gaf ik de moed eigenlijk al op. Want hoe moest ik dat allemaal doen? ‘We vinden wel wat,’ zei de vriendelijke stem aan de andere kant van de lijn. ‘Ik kan ’s avonds, zaterdags, zondags, zegt u het maar’.

Op zaterdagochtend kon ik de kinderen bij hun vader Henk brengen. Wij waren drie jaar daarvoor uit elkaar gegaan maar godzijdank was er nog vriendschap en verantwoordelijkheidsgevoel genoeg over om op een volwassen manier met elkaar en onze twee kinderen om te gaan. Dus dat spraken we af. Ik legde de telefoon neer en een ongelooflijke opluchting maakte zich van mij meester. Wat was ik blij dat ik iemand trof die zelfs op rare tijden tijd voor me wilde en kon maken. Op een of andere manier wist ik opeens zeker: ik hoefde het niet meer alleen te doen.

Een paar dagen later stond ik voor de deur van een prachtig pand aan het Vondelpark. *J. Veltman*, zenuwarts, stond erop. Zenuwarts, jeetje, dat klonk als een dokter, ik dacht meteen aan pillen en klinieken. Maar goed, ik drukte op de glimmende bel en de deur sprong open. Meteen links in de lange gang was een deur waar *Wachtkamer* op stond en daar ging ik maar naar binnen. Dat was niet veel bijzonders. Twee nietszeggende stoeltjes, een klein lichthouten tafeltje ertussen, afgesleten tapijt, hier was geen geld aan uitgegeven. Er lag een stapel *Time Magazines* waar ik een beetje doorheen rommelde. Die tijdschriften zeiden tegen me: hee, er is meer op de wereld dan jij alleen. Ik stond stijf van de stress en ik zag op tegen wat er komen zou. Ik was bang dat ik geen energie meer had om al die moeite weer te doen. Want therapie was hard werken. Twee jaar lang had ik wanhopig geprobeerd om de liefde van mijn leven zover te krijgen dat hij weer van mij zou houden. Het had al mijn energie

genomen, ik was gesloopt. Moest ik het niet gewoon opgeven? Want waar haalde ik weer een soort strijdbijl vandaan?

Mijn lijf voelde alsof ik onder een vrachtwagen gelegen had. In mijn hoofd speelde zich een overlevingsgevecht af en ik moest alle zeilen bijzetten om überhaupt nog als moeder te kunnen functioneren. Heel ver weg was er een buitenwereld maar daar kwam ik nauwelijks aan toe. De automatische piloot werkte wel dus ik zei nog glimlachend 'goedemorgen' en 'wat een weertje hè', maar ondertussen zwoegde ik door de hete woestijn en liep op mijn tandvlees, om uit mijn tenen nog het laatste beetje fut te persen om de dag door te komen. Niets was meer leuk of de moeite waard.

Alleen mijn kinderen. Oh...mijn kinderen.. Ik voelde mij zo schuldig naar hen toe.

De depressies kwamen over me heen als een lichamelijke ziekte. Een griep die je op voelt komen en waar je tegen vecht; extra vitamine C nemen, vroeg naar bed, een paracetamolletje maar toch krijg je een dikke keel, hoesten en koorts. Soms liet ik wel eens iets los van hoe ik mij echt voelde. Als mensen mij dan probeerden op te beuren werd dat gevoel van hopeloosheid en falen alleen maar erger. 'Kijk toch eens naar de leuke dingen van het leven!' zei mijn vriendin Erna, in een poging mij de zonnige kant te laten zien. 'Count your blessings!' Alsof ik mezelf dat al niet de hele dag voorhield. En dat ik die blessings dan niet kon voelen; dat maakte het alleen

maar nóg pijnlijker. 'Doe eens niet zo somber!' Je kunt net zo goed tegen iemand zeggen 'Wees niet verkouden'. Dat heeft precies hetzelfde effect.

Er ging een zoemertje. 'Komt u binnen,' zei een stem door de intercom. Ik hoorde gestommel en in de deuropening stond hij me op te wachten. Een lieve, ronde man. Een kleine vijftien jaar ouder dan ik, tegen de zestig, niet erg veel haar maar wel een snorretje, een klein hoornen brilletje op, chic gekleed in donkerblauwe blazer met goudkleurige knopen, grijze broek, mooi overhemd en das. Een vriendelijk gezicht. Een levensgenieter, dacht ik aan zijn postuur te zien, en dat gaf hem een gezellige en geruststellende maar vooral vaderlijke uitstraling. Die had alles al een keer gehoord, dat kon je zo zien.

We liepen door de lange brede gang, met marmer op de vloer. Links liep de trap omhoog, daar woonde hij kennelijk met zijn gezin, ik had al een driewielertje in de hal zien staan. Aan het eind van de gang was een mooi beschilderd alkoofje met daarin een grote Chinese vaas. Daar rechts was de deur naar de spreekkamer. Die kamer was precies zoals je hoopt dat hij eruitziet. Warm, een oude krakende parketvloer en meubels van donkerbruin glanzend hout. Meteen links tegen de muur stond een echte Freud-sofa -zou daar wel eens iemand op liggen?- er lag een Perzisch tapijt op de vloer. Achterin de kamer stond een groot antiek houten bureau met spulletjes erop die ik in de loop van de komende jaren

uit zou kunnen tekenen: een antiek inktpotje, een kistje waar je sigaren in zou doen, een klokje, een briefopener, en niet te vergeten zijn kleine verfrummelde zwarte agenda, waar hij onze volgende afspraak in krabbelde. Naast hem in de hoek tegen de muur stond zo'n hoge staande klok van de wolf en de zeven geitjes. Je kon de klepels heen en weer zien gaan en als we stil waren hoorde je ze gestaag en soms geruststellend tikken. De tijd gaat toch wel door, dacht ik later wel eens, of ik nou wil of niet. Aan de andere muur een grote antieke houten boekenkast met glazen deuren, vol met boeken van Freud, Jung en andere filosofen, en boeken over natuur en kunst. Mijn stoel stond schuin tegenover de zijne. Achter hem hingen lange, witte doorzichtige gordijnen waar je doorheen kon kijken naar een heerlijke binnentuin met prachtige bomen die ik ook heel wat seizoenen zou bestuderen.

Hij ging zitten in een grote leren stoel met van die noppen en knikte mij bemoedigend toe. Hij wreef voortdurend over de rand van de armleuningen en dat deed hij zo te zien al jaren; hij had het geprobeerd te repareren door er duct tape overheen te plakken. Dat deed me wel wat. Het gaf mij een fijn gevoel dat hij gehecht was aan die stoel, dat het hem niet uitmaakte dat die kapot was. Dat hij mocht blijven, die stoel. Die stoel werd niet weggedaan, zoals mij nu wel overkwam.

Daar zat ik dus. Op mijn drieënveertigste, aan het eind van mijn latijn. Depressief en doodongelukkig. Aan een relatie met de man van wie ik dacht dat hij De Liefde van Mijn Leven

was, dreigde een eind te komen. De man voor wie ik drie jaar daarvoor mijn twee kinderen van vier en tien onder mijn arm had genomen en bij hun vader had weggehaald. De man die mijn verlossing moest zijn, die mij zou leren hoe je moest leven. Dat was een drama geworden. Hij wilde mij niet meer. Daar was ik al een jaar tegen aan het vechten, en ik voelde het tussen mijn vingers doorglippen. Hij keek mij vriendelijk aan terwijl de tranen over mijn wangen rolden. *'U leert het wel'*, zei hij vol vertrouwen, toen ik in het kort vertelde wat er aan de hand was. *'U bent er slim en moedig genoeg voor'*.

Ruim twaalf jaar, met tussenpozen, zou ik van hem mogen leren. Ik werd eigenlijk geherprogrammeerd. Want door de gesprekken met hem ging ik alles anders zien.

Meneer Veltman werd mijn kompas. Mijn rails. Hij werd mijn vader, mijn leraar. Hij ging in mij zitten. Hij werd Mijn Meneer Veltman.

Waar moest ik beginnen met vertellen?

Spotify: **LettyvanderGeest**
Playlist: **Bid-, smEEK- en verlatingsliEDjes**

Softly As I Leave You	Andy Williams
You Don't Have To Say You Love Me	Dusty Springfield
Crying In My Sleep	Art Garfunkel
Someone Else	Art Garfunkel
My First Night Alone Without You	Bonnie Raitt
Love Has No Pride	Bonnie Raitt
Twenty-Four Hours From Tulsa	Gene Pitney Dusty Springfield
Just One Smile	Dusty Springfield
The Windmills Of Your Mind	Dusty Springfield
I Can't Make It On My Own	Dusty Springfield
Beggin	Franki Valli
I Can't Make You Love Me	Bonnie Raitt
I Need To Be In Love	The Carpenters
Who (Will Take My Place)	Dusty Springfield
I Think It's Going To Rain Today	Randy Newman Dusty Springfield
I Close My Eyes And Count To Ten	Dusty Springfield
Don't Forget About Me	Dusty Springfield
All I See is You	Dusty Springfield
Make You Feel My Love	Adele
Anyone Who Had A Heart	Cilla Black, Dusty Springfield
I Don't Believe In Miracles	Colin Blunstone