

topmodel | diabetes type 1 | coma | journalist | burn-out | spirituele crisis

# N I E T S

mijn zoektocht naar innerlijke  
rust in tijden van alles

M A A I K E H E L M E R



© Maaïke Helmer, STRESSED OUT, Leiden, 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any way,  
without written permission of the publisher.*



Verzorging omslagontwerp: STRESSED OUT  
Auteursfoto: © Petra-wendy Wink/Pw Wink Fotografie  
Druk: Pumbo.nl

ISBN 978-90-829459-0-4

NUR 301

*www.stressedout.nl*

*'Ik geloof dat de wereld verwonderend is.  
Op elk niveau, van atomen tot sterren.  
Verwondering is de belangrijkste en mooiste emotie die er is.'*

OLIVER SACKS

-  
V O O R W O O R D  
-

Al mijn hele leven ben ik op zoek naar innerlijke rust. Die zocht ik voornamelijk buiten mezelf. In genoegdoening ten opzichte van een rommelige jeugd, in status, in yoga en zelfhulpboeken, in 'nietsdoen', in afleiding van mijn gedachten - lees: Facebook, Twitter, Instagram.

Maar niets hielp.

Precies:

Niets. Hielp.

In mijn zoektocht kwam ik uiteindelijk uit bij 'niets'. Het woord NIETS. Via dat woord kwam ik uit bij een oude Japanse filosofie rond het concept 'ma', waarvan 'niets' in zekere zin de kern vormt. Daarin vond ik uiteindelijk rust en inzicht.

Ik ben geen filosoof. Ik ben geen deskundige in de 'nietskunde'. Ik ben maar een zoekend mens. Zoals jij misschien ook bent.

Mijn zoektocht, en de uitkomst ervan, wil ik graag met je delen. Mijn weg liep van een gedempte put in een Gelders stadje, via een internationale modellencarrière, een studie in Zwolle en een baan bij een tijdschrift, naar een burn-out op de bank, en uiteindelijk naar het vinden van mezelf en dan... niets.

Of is het niet niets?

-  
S E P T E M B E R 2 0 1 7  
-

Ons duifje klaterlacht. Zo noemen we het altijd als onze dochter lacht, want dat is wat haar lach doet, hij klatert door de lucht, onze oren in. We zijn in Leeuwarden, mijn man, kind en ik. Ik ken Friesland niet, ook al hebben zowel mijn dochter als ik een Friese naam en heeft mijn familie diep-Friese wortels. Mijn vader sprak altijd Fries met mijn opa aan de telefoon, dus ik versta de taal ook nog. Als ik Fries hoor, denk ik automatisch terug aan vroeger, toen ik als kind op de bank naar mijn vader luisterde, die in mijn ogen opeens op ‘standje Fryslân’ ging. Ik probeerde hem altijd op inconsistenties te betrappen. Ik was ervan overtuigd dat het een soort zelfverzonnen geheimtaal was tussen hem en mijn grootvader, bestemd om kinderoortjes buiten het gesprek te houden. Maar het bleek wel degelijk echt een taal.

Het is vreemd als je een plek niet goed kent en toch herkent; de weerbarstige luchten, eigenzinnige weiden, onverstoorbaar vee, het voelt vertrouwd. We rijden via de Afsluitdijk een andere energie binnen; het land is hetzelfde en voelt toch wezenlijk anders. Ik ben nu 40, en nooit eerder in mijn leven voelde ik de behoefte hierheen te gaan. Maar dat ik er eens zou komen, bleek onvermijdelijk; ik vond de bril van mijn overleden oma, Anna, in een dekenkist van mijn ouders. Hij moet meer dan zestig jaar oud zijn. Uit nieuwsgierigheid googelde ik de naam van de brillenwinkel, die op het groene kokertje in reliëf stond gedrukt: Post & Everaarts. Ik ging ervan uit dat die naam een

- inmiddels afgesloten - geschiedenis zou herbergen, maar tot mijn verbazing bleek de winkel nog steeds te bestaan, in Leeuwarden.

Het leek me ineens niet meer dan logisch dat ik de bril van mijn oma zou gaan dragen, en het leek me nog logischer dat de nieuwe brillenglazen in 'haar winkel' erin zouden worden gezet. Ik zorgde ervoor dat mijn bril bij de brillenwinkel kwam. Uit toegestuurde foto's bleek met hoeveel egards de bril werd behandeld door Eelko, de huidige eigenaar van Post & Everaarts. En vandaag kan ik 'm dan ook daadwerkelijk ophalen. Eelko heeft de dekenkistjaren eraf weten te poetsen en oma's bril op kwetsbare punten hersteld, zodat die een tweede leven kan krijgen. Er zijn glazen op mijn sterkte in gezet. Ik kan de wereld zien door mijn oma's bril.

Omdat we niet bekend zijn in Leeuwarden, heeft Eelko ons een restaurant aangeraden, dat Sjoddy heet (spreek uit: sjoddij). Wat zoveel betekent als 'tot ziens' in het Fries, een kwinkslag op het Engelse 'see you'. Het toeval wil, dat ik ooit een parfumflesje, met inhoud, van mijn oma vond in een doosje met onooglijke plastic clipoorbellen uit de vroege jaren vijftig van de vorige eeuw. *Je reviens*, heette het, ik kom terug. Sjoddy: tot ziens, *Je reviens*: ik kom terug. Een mooie combinatie van toevalligheden, als je dan ook nog de bril van je oma komt ophalen in de stad waar zij hem ooit heeft gekocht. Ze is inderdaad teruggekomen. De suggestie voor juist dit restaurant voelt als een goedkeurend knikje van boven.

Voorzichtig bekijk ik de wereld door mijn nieuwe, oude bril. Het beeld is ragscherp en dat is wennen. In de keuken van Sjoddy zijn twee koks druk bezig om de door mij bestelde Japanse oesters te bereiden. Ze lijken haast een rituele dans uit te voeren - met een

perfecte choreografie bewegen ze om elkaar heen. Een zoete geur trekt door de lucht in mijn richting. Mijn dochter schatert opnieuw, om een grap die zij zojuist maakte. Mijn man lacht hard met haar mee en kijkt even naar mij. Ons kind is een ware grappenfabriek, al is een clou bij haar totaal onbelangrijk. Die vergeet ze meestal. Juist dat maakt het zo grappig. Ze eet triomfantelijk een aantal dikke frieten, om het winnen van de lach van haar vader te vieren. Een briesje lentelucht waait naar binnen. Ik zie een roodborstje op straat landen. Mensen op het terras werpen hem brood toe. Opeens voel ik me intens tevreden. Tijd en ruimte worden stroperig en traag, alsof ze zich uitrekken, ik probeer het moment vast te houden, het te vangen, maar enkele seconden later spat het uit elkaar, als een zeepbel.

\* Paf! \*

Ik zucht.

Mijn lief, Joram, kijkt naar me: ‘Wat is er?’ Hij neemt een slok cola. Ik probeer het uit te leggen: ‘Hm... tja, ik zit na te denken, ik begrijp het niet. Ik ben nu heel rustig en echt diep gelukkig en kalm. Alles is goed. En zodra ik me dat realiseer, is het vredige gevoel weer weg.’

Hij lacht: ‘Ja, zo werkt het wel een beetje.’

Ik trek mijn wenkbrauwen op. ‘Ik zou zo graag willen dat het anders was.’

Stroperige, trage tijd, ik herken het gevoel. Dit is een innerlijke plek

die ik als kind ook vaak tegenkwam. Tegenwoordig voelt het op momenten als deze, vandaag, alsof ik in het bos van mijn drukke leven opeens een open veld op wandel. Totale stilte. Maar voor ik het weet, ben ik weer terug in het bos, loopt mijn hoofd weer vol met de verplichtingen en zorgen van alledag. Zoals: morgen heb ik drie afspraken; ik moet niet vergeten de was uit de wasmachine te halen vanavond, anders gaat-ie stinken; waarom zei persoon A vanmiddag zoiets stoms tegen me?

Wat is het stroperig trage dan toch? Een soort niets.

Maar ook weer niet.

Waarom is dat zo: zodra ik me er echt van bewust ben dat zo'n moment er is, glijdt het door mijn vingers, kan ik er niet meer bij. Vloeibaar. Weg. Het was hier net nog.



*All photographs are memento mori. To take a photograph is to participate in another person's mortality, vulnerability, mutability. Precisely by slicing out this moment and freezing it, all photographs testify to time's relentless melt.'*

S U S A N   S O N T A G

-  
1 9 9 8  
-

Een donkerblonde fotograaf met vriendelijke, kleine ogen glimlacht naar me en wuift uitnodigend met zijn hand alsof hij me wenkt:

‘En... lachen, en... ja! Lachen maar!’

Ik lach breeduit. Dat kan ik inmiddels volledig op commando; de hertenblik-in-koplampfase ben ik gelukkig al ruimschoots voorbij. Wat zeg ik: ik ben inmiddels gewend geraakt aan de grote, zwarte camera die op me gericht staat. Ik strijk mijn lange, olijfgroene satijnen rok glad en gooi mijn handen omhoog. Uit de lucht dwarrelen kleine zilverpapieren vlokjes, die een stylist met een emmer over mij en de andere modellen heen stort. De kwikzilverachtige waterval boven en om me heen ziet er magisch uit. Even raak ik geabsorbeerd door de schoonheid van de schittering, overal om me heen. Wauw... Ik ben hier, ik ben hier echt. En ik sta hier tussen vier andere modellen, in een fotostudio midden in New York. Dan realiseer ik me weer dat ik aan het werk ben. Concentratie nu. Ik beweeg langzaam van links naar rechts, met mijn goede kant naar

de camera, zodat ik weet dat het licht mijn gezicht optimaal vangt - ik werd er al eens eerder tijdens een lunch door een fotograaf op gewezen dat ik als model nooit mag verzaken om het licht goed te vangen. Model ben je altijd, ook tijdens de lunch.

In de reusachtige, diepe lens probeer ik het oog van de fotograaf te ontwaren. Ik zie alleen mezelf. Prachtige make-up, beeldschone outfit, samen met een aantal meisjes die ik zo bloedstollend knap vind, dat ik nauwelijks kan geloven dat ik er zelf tussen sta. Ik kan trouwens ook niet geloven dat ik dit echt ben; wat make-up en styling al niet kunnen doen. Ik heb nog steeds het gevoel dat ik door de mand ga vallen. Dat iemand zal zeggen: 'Wat doet zij hier, dit is een vergissing.' Maar dat is tot nu toe niet gebeurd. Niet in Amsterdam, niet in Milaan, niet in Parijs en ook nog niet in New York. Londen heb ik nog niet 'gehad', daar zullen ze er wel achter komen dat het een foutje is dat ik er sta, zo voor de camera. Maar tot die tijd geniet ik met volle teugen.

De fotograaf wuift weer. We doen alsof we ontzettend veel lol hebben; we hebben allemaal intussen een interne 'lach-aan'-knop ontwikkeld, dat scheelt veel tijd, maar vandaag blijkt die steeds minder nodig. Zoals we hier staan, lijken we een groep vriendinnen op een geweldig feest. En zo voelt het ook. De laatste twintig minuten van deze shoot is mijn modellenlach overgegaan in een echte lach.

Deze feestdagen-editie van een bekend Amerikaans vrouwenmagazine komt uit in de winter, dus de kleding die we nu dragen past totaal niet bij de temperatuur buiten of in de studio. Het is hartje zomer in New York en bloedheet. Het is bijna onmogelijk

om niet te zweten en we worden de hele tijd bijgepoederd, maar ik voel me fantastisch. Heupwiegend geef ik het meisje naast me een stoot met mijn kont. Ze ziet er wat vermoeid uit, maar reageert meteen. Er ontstaat een onderlinge dans tussen ons vijven. Het is alsof we kaartjes hebben voor het duurste feest *in town*. We worden opgetild door ons eigen toneelspel. De stylisten en visagisten staan goedkeurend aan de zijlijn van de set naar ons te kijken. Een windmachine blaast in mijn haar en ik schud nog eens goed met mijn hoofd. Ik sta hier kerstfeest te vieren in hartje juli! We acteren een zaal vol onzichtbare genodigden bij elkaar, met wie we volledig uit ons dak gaan. Fel licht weerkaatst in glanzende feestjurken, denkbeeldig vuur knispert, champagneglazen klinken, dansmuziek staat aan. We acteren het tot realiteit. Ik beleef het allemaal in slow motion. Een *Great Gatsby*-achtige sfeer hangt in de ruimte. We lijken met zijn allen volledig te geloven dat we zijn teruggeworpen naar een andere tijd en plek. Ik voel kriebels in mijn buik.

*'And... got it'* - wreed wordt ons feestje verstoord door de fotograaf. Lunchpauze. Da's waar ook, ik heb best honger, het is halfeen en we waren al om acht uur vanochtend in de studio. Op metalen wagentjes met wiebelende wieltjes wordt de lunch naar binnen gereden. Salades voor de modellen en voor de rest pasta en broodjes. Ik houd me aan de onuitgesproken modellencode dat je op dit moment laat zien dat dit werk je menens is en dat je dus 'verstandig eet'. Terwijl ik in een courgette prik, staar ik één van de mooie meisjes met wie ik vandaag werk ongegeneerd aan. Het is vreemd om iemand die zo mooi is te zien praten. Dit meisje is een klassieke schoonheid.

Donkerblond haar, helblauwe ogen, volle lippen, een witte huid die volgens mij de zon nooit ziet. Ze heeft een verveelde stem.

‘Weet jij waar we coke kunnen halen?’ vraagt ze aan haar modellenvriendin, die naast haar zit, met een vork in de aanslag om haar salade aan te vallen, ‘ik houd het niet vol zo. Nee... maar echt niet.’

Even denk ik dat ik het verkeerd heb verstaan, maar als ik zie dat ze weggaan en ik hen vervolgens zie terugkomen, beiden weer vol energie, weet ik dat ik het goed heb gehoord.

Als we andere kleding moeten aantrekken, al net zo oogverblindend als deze haute couture, zet ik het gesprek snel uit mijn hoofd en laat ik me weer meeslepen in de toverwereld die we hier samen scheppen.

Dit is een droom, en toch is het echt.

*'Pan, who and what art thou?' he cried huskily.  
'I'm youth, I'm joy,' Peter answered at a venture,  
'I'm a little bird that has broken out of the egg.'*

J . M . B A R R I E

In mijn jeugd heb ik een aantal dromen. Omdat ik ervan houd om me te uiten in acteerspel, wil ik toneelspeelster worden.

'Actreutel,' noemen mijn ouders me weleens liefkozend. Daarnaast wil ik bij een tijdschrift werken als journalist, omdat ik graag dingen onderzoek en vragen stel. En ik wil vrachtwagenchauffeur worden. Een vreemde droom misschien voor een jong meisje, maar in die tijd luister ik tijdens lange vakantieritten in de auto graag naar cassettebandjes met sprookjes, terwijl ik urenlang staar naar het voorbijtrekkende landschap, dat van kleur en vorm verandert. Ik leef in de veronderstelling dat je dit als vrachtwagenchauffeur de hele dag doet. Dat lijkt me goddelijk. Ik weet nog niet of ik deze beroepen alle drie tegelijk moet willen uitoefenen, maar als het kan, graag. Mijn omgeving is ervan overtuigd dat ik ooit schrijver word, omdat ik graag verhalen vertel. Maar schrijver zijn lijkt me maar saai. De hele dag een beetje dingen zitten opschrijven.

Mijn 'acteerrière' begint als ik ongeveer 6 jaar oud ben. Ik vermaak - of verveel - iedereen met toneelstukjes. Op verjaardagen kom ik steevast ongevraagd met een zelfgeschreven 'meesterwerk' aanzetten. Er bestaan foto's van wegwijnende visite die naar mij zit te kijken terwijl ik een lied zing over een zogenaamde ruzie met mijn beste vriendin die aan het slot van het eindeloos durende toneelstuk natuurlijk weer goed komt. Het lijden van

het arme bezoek is van elke foto af te lezen. Of ik zorg ervoor dat mijn broer alle bijrollen in Jeff Waynes musicalversie van *The War of the Worlds* op zich neemt. Omdat ik de mannelijke heldenrol speel, moet hij alle vrouwen en monsters spelen, daar komt het in de praktijk op neer. De hele musical duurt ruim anderhalf uur, maar in mijn beleving veel langer, want ik moet al die monsters van Mars natuurlijk verslaan, iets wat ik met volle overgave doe. Het gaat tenslotte om onze toekomst. Als kind zijn dat geen spelletjes, Marsmonsters doden is bittere ernst als je jong bent. Even ga ik op in een parallelle realiteit, waar fantasie werkelijkheid is. Gelukkig lukt het me de monsters te verslaan, elke keer dat we de musical opvoeren. Heb ik toch maar mooi de wereld weer gered van een wisse ondergang. Hijgend laat ik me na afloop zakken op de bank, uitgeput van de strijd. Mijn ouders lijken er telkens maar matig van onder de indruk, in afnemende mate zelfs naarmate het stuk vaker wordt opgevoerd. Ik troost me met de gedachte dat ze het ooit wel zullen begrijpen, dat ik er telkens toch maar weer voor zorg dat we zo zorgeloos op diezelfde bank kunnen zitten. Zonder mij zouden we allemaal Marsmonstervoer zijn.

Ook mijn journalistieke carrière begint al vroeg; ik geef als kind mijn eigen tijdschrift uit, gemaakt van dubbelgevouwen A4-tjes met een nietje in het midden. Langs de deuren ga ik, om het blad te verkopen, alleen heb ik rond 7-jarige leeftijd nog geen weet van kopieerapparaten. Alle exemplaren maak ik met de hand. Enorm veel werk, maar dat mag ook wel, als je er één hele gulden voor vraagt. Ik heb vijf abonnees, onder wie onze buurvrouw, dus ik heb goede hoop dat mijn tijdschrift uiteindelijk net zo groot word als

*Donald Duck*, het tijdschrift dat we elke week in de leesmap hebben.

Hoe ik mijn derde droom, vrachtwagenchauffeur worden, moet waarmaken, weet ik nog niet. Maar dat hoeft ook helemaal niet. Er zijn nog autoritten-van-mijn-ouders genoeg tijdens welke ik kan oefenen in vrachtwagenchauffeur worden door naar buiten te kijken en sprookjes te luisteren. Je hoeft er alleen maar voor te kunnen rijden, lijkt me.

In mijn puberteit komt er een nieuwe droom bij mijn bestaande dromen. Het blad *Topmodel* ligt in de winkel en ik ben geïntrigeerd door de covermodellen. Ze lijken perfect. Perfect gelukkig, ook nog, te zien aan hoe ze kijken. In een editie die ik koop, kom ik Kate Moss tegen. Zij is net doorgebroken en ze is het eerste model dat niet beeldschoon is. Tenminste, niet op de geijkte manier. Als iemand me dan ook nog een keer vertelt dat ik ergens heel erg in de verte een heel klein beetje op Kate Moss lijkt, zie ik in dat kleine kiertje een mogelijkheid. Ik wil model worden. Het is een droom die veel jonge meiden met mij delen, maar zij zijn anders, houd ik mezelf voor.

Modellenwerk is een perfecte combinatie van al mijn jeugdromen. Allereerst kan ik er mijn toneelspel in kwijt, hoe waanzinnig zou het zijn elke dag een andere rol te spelen zonder ooit tekst te hoeven oefenen? Ik hoef alleen maar tussen de regels door te lezen en te reflecteren wat een fotograaf in gedachten heeft, iets wat me met mijn gevoelige aard op het lijf geschreven is - ik voel vaak zonder woorden aan wat mensen bedoelen. Ook past het perfect bij mijn

journalistieke ambities: alle facetten van zo'n wereld van binnenuit meemaken, lijkt me geweldig spannend. En tot slot kan ik veel reizen en dus veel naar buiten kijken, een beetje mijn vrachtwagenchauffeur-aard bevredigen. Maar uiteindelijk heb ik nog een andere drijfveer om model te worden, die veel sterker is dan de motivatie van al mijn drie jeugddromen bij elkaar.

Ik wil genoegdoening.

Wraak.

Of eigenlijk: ik wil mijn innerlijke rust terug.

Die is me ontnomen.

-----

Verder lezen? Bestel [hier](#) het boek.