

# Helemaal naakt

TEKST: ERIK VAN ZADELHOF

Van 2015 tot 2018 volgde ik de driejarige opleiding. Toen ik eraan begon was ik 56 en dacht ik dat ik mijn leven aardig op orde had: huisje-boompje-beestje. Er sluimerde wel een verlangen naar echtheid in mij, maar dat was nog een beetje vaag. In de eerste twee jaar van de opleiding zat ik boordevol weerstand. Ik slaagde er zelfs in om een medecursist, die bij mij onbehagen opwekte, bij alle oefeningen te ontlopen. Blijkbaar wilde ik nog niet weten wat dat onbehagen te vertellen had over mijzelf.

Alles veranderde in 2017, toen mijn vrouw mij na 35 jaar geheel onverwacht verliet. Kort daarop verloor ik ook mijn werk. In korte tijd werd de façade van mijn zogenaamd succesvolle leven tot op de bodem afgebroken. Ik moest mijn huis verkopen en kwam, opgeleid als academicus, zelfs in een callcenter te werken. O, schaamte! Achteraf heb ik veel geleerd over mijn huwelijk en mijn patronen. Een wijze vriend citeerde Cruijff: *je gaat het pas zien als je het door hebt*. Ik had de tekens niet verstaan. Hoe pijnlijk de ervaringen ook waren, ik kon er op een paradoxale manier ook dankbaar voor zijn, juist omdat ik er zo veel van kon leren. En opnieuw waren daar andere wijze woorden van Cruijff: *ieder nadeel heeft zijn voordeel*.

In die diepe crisis bracht ik een plan tot uitvoering dat al een half leven in mij smeulde: het schrijven van een boek. *Een halve man* vertelt een modern liefdesverhaal over de advocaat Arend Terpstra. Als hij alles kwijtraakt – zijn werk, de vrouw die hij

adoreert en zijn huis – gaat hij op weg naar vrijheid en liefde voor zichzelf. Zijn zoektocht gaat langs sex, drugs & rock 'n roll. Met hulp van een wijze vriend krijgt hij inzicht in zijn patronen en leert hij van zichzelf te houden. Arend komt tot de ontdekking dat zijn leven op drijfzand was gebaseerd. Als hij tot het inzicht komt dat hij vooral heeft gezocht naar dingen die buiten hem lagen, besluit hij om vervulling in zichzelf te vinden. Er is vrijwel niets dat Arend afwijst om tot heelheid te komen. Ook al is hij totaal gebroken, steeds weer kijkt hij naar zijn eigen aandeel in wat hem overkomt. Op zoek naar God maakt hij kennis met tantra, sjamanistische rituelen, bewustzijnsverruimende medicijnen, meditatie en non-dualiteit. En intussen blijft hij een man van vlees en bloed, die eigenwijs is en hardleers. De roman beschrijft een *werdegang* met klassieke Phoenix-thema's: de balans tussen overgave en verantwoordelijkheid nemen, overvloed en tekort, liefde en angst, trouw en verraad, schaamte, vriendschap en vervulling. Het schrijven van het boek in de

derde persoon gaf mij een vrijheid die ik nog niet zou hebben aangedurfd in de eerste persoon. Toch is er een grote overeenkomst tussen de romanfiguur en mijzelf. Daarom vind ik het ook doodeng om dit boek te publiceren; dit verhaal is tot dusver de meest schaamteloze manier om mijzelf te laten zien. En toch moet het. Ik presenteer mijzelf helemaal naakt.

Mijn leven voelt alsof ik deel uitmaak van een grote, onbenoembare voortstuwing. Me helemaal overgeven aan het leven, zonder woorden behalve ja zeggen tegen alles: tegen het zoet én tegen het bitter. Leven in vertrouwen en vanuit mijn diepste, goddelijke ziel, dat is wat mij te doen staat en wat ik wil: breken én helen. 🌀

## Een halve man



Roman

Erik van Zadelhof