

DE
Kracht
VAN WAARHEID

Authenticiteit, echtheid en eerlijkheid,
onze vergeten **superpowers!**

STEFFI VERTRIEST

INHOUD

p. 9	INLEIDING
p. 25	LIEGEN
p. 63	DE WAARHEID
p. 85	AUTHENTICITEIT
p. 137	INTEGRITEIT
p. 173	WHO ARE YOU
p. 231	BECOMING
p. 253	HET CICULAIRE PAD
p. 257	DANKWOORD
p. 261	INSPIRATIEBRONNEN

‘I have nothing to sell. I’m an entertainer. That is to say, in the same sense, that when you go to a concert and you listen to someone play Mozart, he has nothing to sell except the sound of the music. He doesn’t want to convert you to anything. He doesn’t want you to join an organization in favor of Mozart’s music as opposed to, say, Beethoven’s. And I approach you in the same spirit as a musician with his piano or a violinist with his violin. I just want you to enjoy a point of view that I enjoy.’

– ALAN WATTS OVER ZEN

INLEIDING



‘Heb je al nagedacht over wat je gaat schrijven in het vervolg?’ vroeg Leen, vriendin en topschrijfster, aan de telefoon.

‘Vervolg? Euh, nee, niet echt. Op *De kracht van gedachten* bedoel je?’

‘Ja, uiteraard.’

‘Nee, de vraag is me ook nog niet gesteld door de uitgeverij, dus ik weet niet of iemand daar wel echt op zit te wachten.’

‘Uiteraard komt er een vervolg. Daar twijfel ik niet aan. Dat is gewoon zo.’

En alsof Leen een soort glazen bol bezat, kreeg ik vervolgens een week later een telefoontje van Isabel van de uitgeverij, met de boodschap om na te denken over een vervolg.

Verward bleef ik even voor me uit staren na het telefoontje. Een vervolg? Hoe dan? En over wat? Er heerste een soort gevoel van ‘dat boek is geschreven’ in mij. Wat meer kan ik er in hemelsnaam van maken? Moet ik dan dieper ingaan op dezelfde thema’s? En hoe kan ik het dan zo schrijven dat ik niet alles van het eerste boek opnieuw vertel? Moet er überhaupt een vervolg komen? Niemand zit te wachten op een uitgemolken versie van het eerste deel – beetje zoals een vierde seizoen van *La casa de papel* op Netflix – om toch maar het ijzer te smeden wanneer het heet is.

Ik besloot het even te laten rusten. En al redelijk gauw liet het leven zelf mij zien waarover het zou gaan.

DE KRACHT VAN DE WAARHEID

Dit boek gaat over het belang van de waarheid. Over de enorme kracht die er schuilt in authenticiteit, in echtheid, en dat op alle vlakken. Op het vlak van je persoonlijke groei bijvoorbeeld, hoe de waarheid je helpt om te accelereren in het leven. Hoe de waarheid je helpt om door je eigen blokkades te breken, maar ook in je relaties met anderen, op je werk, op vlak van je mentale gezondheid en ga zo maar door. De waarheid helpt je ontsnappen uit toxische situaties, ontdoet je van de dingen (en de mensen) die niet bij jou horen en brengt je dichterbij jezelf, dichterbij JOUW waarheid. De waarheid doet je bijleren over jezelf – en geen klein beetje, *oh boy!*

Het is waanzinnig hoeveel de waarheid te bieden heeft. Straffer nog, de waarheid is EVERYTHING en in dit boek hoop ik dat duidelijk te maken. En ook het tegenovergestelde van de waarheid is een kracht om niet te onderschatten: leugens, zowel naar anderen als naar jezelf. Leugens, kleine of grote, houden je vast op dezelfde plek. Ze houden je klein, vastgeketend in nutteloze processen van op eierschalen rondlopen en ze kunnen zelfs je fysieke gezondheid schaden. Ze zorgen voor het optrekken van façades. Ze creëren gevoelens van angst binnen in onszelf. Ze wegen door op onze energie. We geraken er *out of touch* door met onszelf en met anderen. We vertellen veel meer leugens dan we denken. Want ja, ik heb het ook over die minuscule ja-dat-is-oké-voor-mij-zinnetjes wanneer eigenlijk het tegenovergestelde waar is. Wanneer we leerden pleasen leerden we liegen, onder de vlag van goede intenties, en openden we de deur van een epidemie van eenzaamheid.

Jezelf zijn en je uitdrukken zoals je bent is niet alleen een openbaring naar jezelf, het is ook iets dat de mensen om je heen – hoe *scary* het in het begin ook moge zijn – sterk appreciëren. Meer nog, het is vaak de sleutel tot succes, want echtheid voelen we tot in onze botten. We voelen het (of net niet) in de artiest op het podium, in de reply van onze vrienden, in de woordvoerder op tv, we voelen het in de policy van bedrijven, in de filosofie en overtuigingen van corporates en kmo's. Dit boek gaat over een dieperliggende authenticiteit, waar we als het ware een zesde zintuig voor hebben. Diep in ons allemaal schuilt het verlangen om onszelf te zijn, om onszelf uit te drukken op de meest authentieke manier, hoe we echt zijn. Een inherent menselijke behoefte tot zelfexpressie, die helaas soms contrasteert met een andere menselijke behoefte: aan inclusie, *belonging*.

Net omdat authenticiteit ons zo nauw aan het hart ligt, kunnen we het beter dan eender wat opmerken in anderen. We spotten namelijk datgene waar we zo naar verlangen in onszelf. Mensen die *unapologetically* zichzelf zijn, mensen die vanuit hun hart leven, die al hun facetten omarmen, dat soort mensen draagt zijn eigen huid goed, alles lijkt eraan te kloppen, ze stralen, ze zijn als het ware magnetisch. We hebben een grote fascinatie daarvoor en vinden die mensen inspirerend. Ze geven ons energie en vertrouwen in het leven.

Dit boek gaat over hoe de waarheid voor connectie zorgt, hoe je capaciteit om de waarheid uit te drukken evenredig is met de diepgang van je relaties met anderen. Maar ook: hoe leugens je de das omdoen en in rechtstreeks verband staan met gevoelens van eenzaamheid, depressie en angsten.

Dit boek gaat over hoe de waarheid spreken niet gewoon iets is dat je doet als morele verplichting tegenover anderen, maar veeleer als

verplichting naar jezelf. Hoe het nog veel meer dan naar anderen toe belangrijk is voor jezelf om de waarheid te spreken. Met vervolgens ook de prangende vraag wat de waarheid juist is. Voor die vraag neem ik je mee op een redelijk filosofisch parcours over realiteit versus subjectiviteit. Wat is dé waarheid en hoe verhoudt die zich tot JOUW waarheid? Hoe kom je dicht bij jezelf, en wie ben je dan wel diep vanbinnen?

En dan is er nog de kracht van onze focus in het leven en hoe je die kan verleggen om te worden wie je wil zijn, ook al staat dat ver af van de waarheid van wie je vandaag de dag bent. Het gaat dan over de eindeloze loops waarmee we onszelf klein houden bijvoorbeeld, en hoe we een andere waarheid kunnen creëren door te focussen op beter.

Dit boek gaat over de onwaarschijnlijke kracht van De Waarheid.

PRACTICE WHAT YOU PREACH

Eind 2019 kwam mijn eerste *full text book* uit. Waarmee ik bedoel: mijn eerste niet-recepten-boek. En dat was, om heel eerlijk te zijn, best een zware bevalling. Met receptenboeken had ik toen al wel wat ervaring. Er was al een driedelige reeks van *De gezonde goesting* uitgekomen en ook van schrijven had ik na tien jaar bloggen wel wat kaas gegeten. Maar ik had mezelf nooit gezien als een schrijver – en nog altijd niet. Ik kan het woord nog steeds niet in de mond nemen omdat het zo *unreal* aanvoelt. Het is alsof ik er gewoon ingerold ben. En dat allemaal door dat eerste boek *De beste jij*. Een boek waarvan ik toen ik in 2017 startte met schrijven, al meer dan vier jaar het idee had dat het geschreven moest worden. Al dacht ik in eerste instantie niet dat dat door mij moest gebeuren. Ik dacht jaren dat er wel eens iemand op de proppen zou komen met een boek dat over het hele plaatje van *healthy living* ging. Het was alsof ik erop zat te wachten. Tot ik me na enkele jaren begon af te vragen of ik het zelf niet moest doen, met vervolgens de overweldigende angst dat ik dat nooit zou kunnen, of alleszins niet op voldoende niveau.

Het kostte me bijna twee jaar om het boek te schrijven, maar wat ben ik blij dat ik die stap gezet heb. Niet enkel omdat ik trots ben op het resultaat. Niet enkel omdat ik het zelf nog regelmatig vastpak wanneer ik mijn eigen research weer wat vergeten ben of extra motivatie nodig heb om bijvoorbeeld weer meer aandacht te besteden aan mijn slaap- of eetpatroon. Maar ook omdat het geleid heeft tot *De kracht van gedachten* en uiteindelijk tot het punt dat ik hier weer achter mijn laptop zit te schrijven. Het zoveelste bewijs voor mezelf dat het **volgen van je intuïtie**, ook wanneer het gepaard gaat met angsten, je altijd voorwaarts leidt (ook al voelt dat niet op elk punt van de weg zo aan).

Het laatste hoofdstuk van *De beste jij* ging over spiritualiteit, een begrip dat ik interpreteer als een ruim mentaal en filosofisch kader, als het ware de bril waarmee je naar de wereld kijkt. Ik kan me nog goed herinneren hoe onzeker ik was over dat hoofdstuk. Hoe bang ik was om daarop afgerekend te worden, omdat het misschien inging tegen mijn redelijk uitgesproken visie in de andere hoofdstukken waarin ik toch vooral de wetenschappelijke kant benadrukte (al leg ik in *De kracht van gedachten* uit dat wetenschap en spiritualiteit niet per se elkaars tegengestelden zijn). Uiteindelijk heb ik mijn buikgevoel gevolgd en het luik 'spiritualiteit' geïntegreerd in het geheel.

Toen het boek verscheen, bleek net dat laatste hoofdstuk de lezers het meest te fascineren. Net dat hoofdstuk dat ik er bijna uit gelaten had. Dat hoofdstuk waarvan ik aan de uitgeverij verschillende malen vroeg of het wel een goed idee was. Dat hoofdstuk dat ik inleidde met een disclaimer: dat je het prima kon overslaan als het niet resoneerde. Het was net dat hoofdstuk dat de lezer zo wist te appreciëren.

Het was tevens het hoofdstuk waarin ik het meest persoonlijk ging. Ik vertelde over delen van mijn leven waar ik niet per se trots op ben, of die niet per se zo goed overkomen. Maar het was wel echt en het was kwetsbaar en dat wisten mijn lezers duidelijk te waarderen. En toen ik later dus schreef aan mijn volgende boek *De kracht van gedachten*, dat dieper ingaat op die spirituele vibe, probeerde ik die authentieke pen steeds in het achterhoofd te houden. En hetzelfde deed ik bij dit boek. Telkens ik twijfelde over iets, telkens ik me afvroeg of ik 'dit wel kon vertellen' of dat het 'too much' was, dwong ik mezelf te kijken naar de waarheid van wat ik opschreef. Is dit echt? Is dit zoals ik het voelde toen ik het meemaakte? Is dit authentiek? En als het resoneerde, dan besloot ik het op te nemen. Want net zoals ik probeer vanuit mijn hart te leven, probeer ik ook vanuit mijn hart te schrijven. Ik verzamel

de moed om me rauw en breekbaar op te stellen om op die manier anderen te motiveren dat ook te doen. Want onze menselijkheid is wat ons verbindt met elkaar.

Ik ben zeker geen uitzonderlijke *master* in het vertellen van de waarheid. Meer nog, ik vind dat hartstikke moeilijk. Ik kan bijvoorbeeld moeilijk mijn gedacht zeggen en ben een geboren *people pleaser*, iets waarvan ik in dit boek uit de doeken zal doen hoe sterk manipulatief dat is. Ik gebruik nog vaak het excuus dat ik anderen niet wil kwetsen om moeilijke gesprekken te ontwijken. Maar los van mijn uitvoeringsniveau, waar nog stevig aan gewerkt moet worden, heb ik ondertussen wel de overtuiging gekweekt dat eerlijk en waarheidsgetrouw door het leven gaan de sleutel is tot beter leven, tot gelukkiger zijn en meest van allemaal: tot connectie met anderen. Het is bovendien een *antidote* tegen veel van mijn angsten. En dus maak ik mijn schrijfsels zo eerlijk mogelijk – zelfs wanneer dat links of rechts onbegrepen zou worden. Zo neem ik je mee op denkpijlers waarover ik in het afgelopen jaar mijn hoofd gebroken heb. Zo neem ik je mee in mijn meest persoonlijke verhalen, ook diegene waar ik niet even goed uitkom.

Ook in mijn manier van schrijven probeer ik mijn *truthfulness*-intentie door te trekken. Zo denkt mijn eigen brein bijvoorbeeld vaak in het Engels. Ik weeg altijd even af of mijn schrijfsels in het Nederlands even goed resoneren, maar wanneer dat niet zo is, laat ik meestal het Engels staan. Ik weet dat niet elke lezer dat zo fijn vindt. Ik heb het steeds afgewogen tegenover de echtheid en gekozen voor de schrijfwijze die het meest vanuit mijn hart komt.

Sorry, not sorry.

ANDREW

In dit boek heb ik het over het belang van de waarheid, het belang van authenticiteit, van leven, actie ondernemen, vanuit een eerlijke plek en dat om tal van goede redenen. Ik heb me dan ook voorgenomen om dat in dit boek zelf zoveel mogelijk te belichamen. In veel van mijn andere boeken ben ik best bang geweest om eerlijk te zijn. Wat je zegt staat tenslotte voor eeuwig op papier. Maar achteraf gezien zijn het vaak de persoonlijke verhalen waar lezers me op aanspreken. Het punt van herkenning, iets van mijn verhaal dat resoneert met hun eigen leven, een overeenkomst tussen mijn verhaal en hun eigen verhaal waarin andere acteurs de rollen spelen en andere gebeurtenissen zich voordoen, maar met vaak opvallend gelijkaardige verhaallijnen. *We all have more in common than we have apart.*

En dus zal ik verhalen delen die niet zo gemakkelijk zijn om te vertellen. Zoals het verhaal dat me duidelijk maakte dat het onderwerp van dit boek de waarheid zou worden. Het verhaal gaat over Andrew, zoals ik hem maar even zal noemen.

Zo'n anderhalf jaar geleden, op het einde van de tweede lockdown, bevond ik me nog steeds in Spanje, waar ik midden in de pandemie gaan wonen was of alleszins heel veel van mijn tijd doorbracht. In april ontmoette ik er een man. Echt klaar voor een relatie kon ik mezelf niet noemen. Ik was tenslotte nog steeds aan het bekomen van een lange relatie van meer dan tien jaar en uiteengaan na zo'n lange periode heeft tijd nodig. Maar het was best fijn om opnieuw te daten, en ik nam het niet al te serieus. Het was leuk aandacht te krijgen, maar het was ook fijn om weer nieuwsgierig te zijn naar iemand. *Fun and exciting*, zo zou ik het ongeveer beschrijven. De winter in lockdown

was lang geweest, de zomer hing al in de lucht en dat voelde ik ook aan mijn mood.

Ik had weinig verwachtingen van Andrew, waarschijnlijk de beste manier om iemand te leren kennen. Misschien zou het een korte fling worden, misschien de man van m'n leven, *who could tell*. Maar al redelijk snel werd duidelijk dat het voor Andrew wél serieus was. Hij kwam langs voor een kopje thee, vroeg me tussen twee van zijn meetings door of we elkaar toch heel even konden zien. Hij kwam me halen voor een etentje, of stond plots gewoon aan de deur voor een korte zoen. In de daaropvolgende weken hadden we vele diepe gesprekken. Over wat we wilden van het leven. Ik praatte over het levenspad dat me tot dit punt gebracht had en we schuwden gesprekken over *the good, the bad and the ugly* niet. We waren beiden heel open over fouten die we in het verleden gemaakt hadden. Over misgelopen relaties en het helen van een gebroken hart. Ik vertelde hoe ik ondervonden had dat transparantie, eerlijkheid over je gevoelens, over wat zich in je hart afspeelt, de meest cruciale factor in een relatie is, van welk soort relatie dan ook. En hij beaamde. Hij vertelde mij dat hij nooit nog had durven hopen iemand zoals ik tegen te komen, al zeker niet hier op Ibiza, waar de meerderheid niet komt om iets serieus op te bouwen, maar eerder om te helen of nog vaker: als een soort escapisme. Hij bewonderde mijn open hart en mijn ondernemerschap – zijn woorden. Ik hield van de kwetsbaarheid waarmee hij zichzelf presenteerde. Grote blauwe ogen die je deden smelten. We hadden gesprekken over werk, over onze ouders, over verre reizen en nietige anekdotes. We konden uren praten. De gesprekken begonnen serieus te worden, over het ontmoeten van elkaars familie en over een huis dat hij op het oog had met de voorzichtige toevoeging dat we daar misschien ooit met z'n tweeën konden wonen. Het zag er rooskleurig uit. Het deed me deugd, na een lange periode in een zware dip te hebben gezeten, mede door de

pandemie maar hoofdzakelijk door het breken met m'n lange relatie. Er was weer wat positiefs en dat voelde ik in heel m'n lijf.

En toen kwam het eerste moment dat ik de grond onder mijn voeten voelde wegzakken: na al twee weken misselijk te zijn, kwamen er twee streepjes op de test. Ik kreeg bijna geen lucht meer. Ik die geen kinderen wilde. In paniek reed ik meteen naar hem en toen hij me gekalmeerd kreeg en ik het eindelijk kon uitspreken, verscheen er een kinderlijke glimlach op zijn gezicht met meteen de woorden: 'Ik ben hier zo blij mee.' Hij pakte m'n bovenarmen stevig vast, keek me recht in mijn ogen en zei me, kalm en vastberaden, dat dit een baby was uit liefde gemaakt, een resultaat van de sterke connectie tussen ons twee. Ik was verward en *numb*. Ik had nooit een kinderwens gehad. En dan nu, hier, met een man uit een ander land die ik nog maar zo kort kende, ver weg van mijn familie in België. Alles in mij schreeuwde: nee, ik wil dit niet! Maar ik dwong mezelf om alle gedachten toe te laten. Om goed in te checken bij mezelf. Wat wilde ik echt? Hoe zou het zijn om mama te zijn en kon ik die gedachten zelfs maar toelaten bij mezelf? Kon ik dat misschien voor heel even? Kon ik alle stemmen in mijn hoofd aan tafel zetten om hun zegje te doen? De Steffi die verlamd was van angst, wat had die hierover te zeggen? De Steffi die zorgend was, wat was haar mening? De Steffi die de connectie voelde met deze man, wat zei zij? Het was het minste dat ik kon doen. Een open houding aannemen. Ik was het verschuldigd aan mezelf, aan de ongeborene, aan de man die dit duidelijk zo graag wilde. Hij was er klaar voor, zei hij me. We zouden hier samen onze schouders onder zetten. Maar alles in mij schreeuwde nog steeds nee.

Het tweede moment dat de grond onder m'n voeten wegzakte was enkele weken later. De zomer was ondertussen volop aan de gang en Andrew had veel meetings en conventies. Het leek alsof we elkaar

minder en minder zagen. Ik voelde me alleen en nog steeds heel verward. Zag ik spoken, of schreeuwde mijn intuïtie het van de daken? Dit was lastig voor iedereen, dacht ik nog. Tot ik op een avond zijn gsm in mijn handen had, mezelf zeggende dat ik dat ding onmiddellijk weg moest leggen – ik was geen 21 jaar meer, ik was volwassen en meer *evolved* dan dat. En toch was er een stemmetje dat fluisterde: kijk gewoon heel even. En daar was het, zwart op wit, aangevuld met beelden, voicenotes en expliciete filmpjes die ik nooit meer van m'n netvlies zal krijgen: niet één, niet twee, niet drie, maar maar liefst zes andere vriendinnen. De conventies bleken er nooit geweest te zijn, zijn liefjes zaten in Barcelona, Berlijn, Amsterdam.

Wie was deze man? De man die mij recht in de ogen kon kijken en probeerde me te overtuigen om een kind met hem op de wereld te zetten. De man die me met puppyogen aankeek en beloofde me nooit pijn te doen. Die 'tegen al zijn vrienden over mij sprak', terwijl ik achteraf hoorde dat slechts weinigen van mijn bestaan wisten. Ik heb nog steeds weinig woorden voor hoe ik me toen voelde. Ik heb hem meteen gevraagd te vertrekken en ik heb hem daarna nooit meer gezien.

Wat achterbleef was vooral ongeloof. En teleurstelling. Vooral in mezelf. Hoe had ik dit kunnen missen? Hoe had ik dit niet kunnen zien? Maar nog veel meer aanwezig was de waarom-vraag.

DE WAARHEID

Na dat hele proces door te maken wist ik het zeker: het onderwerp van dit boek moest - *De Waarheid* - zijn. Ik neem je mee in een aantal denkprocessen en we bezoeken enkele filosofen die over dit onderwerp hun hoofd gebroken hebben. We onderzoeken wat de waarheid is (en wat niet) en gaandeweg hoop ik je het belang van die waarheid te doen inzien. Wat een ongelooflijke kracht erin schuilgaat. Niet enkel als sociaal en moreel construct, maar nog veel meer voor jezelf. Voor jou! Hoe de waarheid jou kan doen groeien. Hoe de waarheid je expansie kan brengen – en is dat niet het mooiste dat we doen in ons leven, die expansie? Die reis die we maken doorheen ons leven? Het verdiepen en verrijken van het leven, steeds meer en meer. Nieuwe lagen in alle facetten van ons bestaan. Expansie in onze dromen, in onze persoonlijkheden, in vriendschappen, in onze seksuele beleving, in onze connectie met anderen, in onze voeling met de planeet als groter geheel. Voller worden in ons mens-zijn, in onze complexiteit en energetische gelaagdheid. Claims probeer ik vaak te vermijden, *because who am I* om ideeën zoals dit op te dringen. Maar **oh boy** ben ik er even van overtuigd dat de waarheid de grootste sleutel is voor die expansie! Meer nog, dat **JOUW** waarheid de sleutel is. En dat elke keer als je van de waarheid afwijkt, je je jezelf berooft van het groeipotentieel dat in jou zit.

The world needs your truth, because yes,
the truth will set us free.

To do

- Indien je nog niet vertrouwd bent met schrijven in een *journal* of dagboekje, dan raad ik je dat sterk aan. Wie iets in zijn ziel of gedachten wil aanpakken, moet soms een stapje verder gaan dan enkel observeren. Want als je je gedachten ook op papier zet, dan *tackle* je ze beter en efficiënter. Als je nog geen boekje hebt waar je in schrijft, zoek er dan eentje uit. Kies een boekje waar je intuïtief voeling mee hebt. Eentje met een mooie cover, een zachte lederen kaft, een tekstje dat je aanspreekt... Alleszins eentje dat je inspireert. Geef het boekje en je pen een vaste plek. Die plek is belangrijk, want dit boekje is voor jouw ogen alleen. Dat is heel belangrijk. Het is immers de plek waar je vrijuit moet kunnen schrijven, waar alles mag gezegd worden, waar nul oordeel heerst.

LIEGEN



DON'T LIE, FOR YOU

Het waren een paar donkere weken. Anderzijds was het ook zo surreëel dat het op een zeker ogenblik lachwekkend was. Dit was een verhaal dat in films gebeurde, niet in het echte leven. Toen ik uiteindelijk een beetje bekomen was van de shock, begon ik vooral na te denken, probeerde ik het te begrijpen. Want vooral het waarom bleef me een raadsel. Waarom zou iemand zoiets doen? Waarom zou iemand zo ver gaan met liegen? Dat je iemand bent die graag van spijs verandert, dat kan ik begrijpen. Dat je graag aandacht krijgt of moeilijk aan vrouwelijke charme kan weerstaan, daar kan ik ook nog inkomen. Ik begrijp dat mensen 'fouten' kunnen maken of verward zijn over hun eigen gevoelens of emoties.

Ik denk dat ik vrij open-minded ben, of dat probeer ik alleszins te zijn. Ik begrijp ook het concept van wat ze een 'player' noemen. *Playen* is een spel waarbij er wat jager-en-prooirollen verdeeld worden en dat is op zich niet zo erg, alleen heb ik graag dat het duidelijk is wanneer er *geplayed* wordt. Dan heb ik de keuze om het spel mee te spelen of niet. Dit was anders. Andrew beloofde me de wereld. Hij nam me stevig in zijn armen wanneer ik iets van twijfel uitte en beloofde dat hij nooit iets zou doen dat 'ons' op het spel zou zetten. Hij zei vaak dat hij klaar was met vluchtig daten en dat hij nooit meer de fouten van vroeger zou maken. 'Excusatio non petita, accusatio manifesta,' zegt men in het Latijn, wat wil zeggen dat je jezelf alleen maar beschuldigt als je al te veel excuses maakt – maar die uitspraak kende ik toen nog niet. Andrew zei dat hij maar al te goed wist dat hij de loterij gewonnen had. Misschien waren het rode vlaggen zo vroeg in een connectie, *but I chose to believe him anyway.*

Hoe hard ik het ook probeerde te begrijpen, *I could not make sense of it.* Geen enkel verhaal resoneerde met wat ik voor me gezien had. Op een eiland waar iedereen zo open-minded is, waar je alle dagen met een ander onder de lakens kan duiken... waarom dan iemand voorliegen dat je iets wil opbouwen terwijl je eigenlijk gewoon vele vrouwen om je heen wil? Meer nog, zo ver gaan om iemand te overtuigen een kind met je te hebben?

Maar niet enkel dat, het ging me ook over al die andere leugens. Over wat voor werk hij deed, over wie hij was, z'n whereabouts, z'n verleden. Alles was één grote leugen. Gaandeweg, na heel het gebeuren, kwam ik nog veel meer andere leugens tegen. Over de kleinste dingen, pietluttigheden waarvoor geen enkele reden was om te liegen. En de verstomming bleef zich opstapelen. Het grootste probleem was dat ik het niet begreep en daardoor ook geen compassie kon opbrengen, noch *closure* voor mezelf kon vinden. Vergeven is zo belangrijk – daar schreef ik in *De kracht van gedachten* uitgebreid over. Vergeven doe je niet om de ander *off the hook* te laten, maar omdat het belangrijk is voor jezelf. Iemand niet vergeven is blijven drinken van het vergif dat de ander je gegeven heeft, opnieuw en opnieuw. En dus wist ik dat ik een manier moest vinden om dit te laten gaan. Om weer in mijn eigen frame te stappen en mijn eigen kracht opnieuw te claimen. *I would not let a man like this keep me down.*

Meestal ben ik redelijk goed in vergeven, alleszins wanneer ik inzie waarom iemand een bepaalde actie ondernam die me gekwetst heeft. Zoals Tolstoj het zei: *'To understand everything, is to forgive everything.'* Als ik een reden zie voor iemands leugens, kan ik daar vaak begrip voor opbrengen, niet altijd, maar wel vaak. Als bijvoorbeeld een muzikale vriend op bezoek is en er schuift plots een belangrijke producer of dj mee aan de tafel, dan hoor ik die vriend misschien

wat liegen over zijn carrière in *the bizz*. Dan hoor ik hem overdrijven over zijn verwezenlijkingen of de drukte van zijn schema, maar ik begrijp in dat geval wel waarom: hij wil een goede beurt maken bij die producer of dj. Ik hoor soms ook vrienden onderling liegen. Niet dat ik denk dat dat goed is (zelfs wanneer het *white lies* zijn), maar de intentie erachter is vaak wel goed, namelijk de ander niet willen kwetsen. Maar in het geval van Andrew zag ik het niet. Ik begreep het volstrekt niet. En vergeven leek dus heel lang onmogelijk. En zo ook het vinden van *closure*.

Tot ik genoeg nam met het enige feit waar ik wél zeker van was, namelijk dat deze man loog over alles, of alleszins over heel veel. Dat het leven van deze man, zowel naar mij als naar anderen toe, bestond uit enkel maskers en vervalsing. En wat me daar specifiek bij hielp was het besef wat voor een ongelooflijk eenzaam bestaan dat moet zijn. Achteraf gezien denk ik zelfs dat ik die eenzaamheid in z'n ogen kon lezen. Niks is zo isolerend als liegen. Voor deze hele affaire dacht ik altijd dat niet liegen iets was dat je deed voor anderen. Liegen is niet netjes tegenover de ander, vond ik. Dat krijgen we immers al mee sinds de tien geboden, de bakermat van ons moreel kompas. Maar door de eenzaamheid in die man te erkennen, zag ik in dat niet liegen – dus de waarheid vertellen – nog veel belangrijker is voor jezelf. Want als je liegt tegenover de mensen rondom je, *then nobody loves you*. Niemand kent dan de echte jij. Je bent alleen, onzichtbaar voor de anderen door de cocon van leugens waarin je huist.

**When you lie about who you are, then nobody loves
you. Not because you are unlovable, but because
nobody really knows you.**

De mensen rondom je houden dan van de façade. De persoon diep vanbinnen, de echte jij, blijft ongezien, ongeken en... *unloved*. Het is heel eenzaam om zo door het leven te gaan. Dat maakt liegen – of het wegstoppen van de waarheid – een van de grootste oorzaken van ons verlies van connectie met anderen. Want als je disconnecteert van wie je bent, offer je ook al je kansen op connectie met anderen op.

Ik kon Andrew vergeven toen ik inzag hoe zijn leugens hem eenzaamheid opleverden. En ik nam nog een goede les mee ook: hoe belangrijk de waarheid wel is, niet naar de ander toe maar voor jezelf. **Want de mate waarin je eerlijk kan zijn, is gelijk aan de mate waarin je kan groeien.** En zo was mijn fascinatie voor de waarheid, voor de onuitputtelijke kracht die erin verscholen ligt, geboren.