

P
e
r
s

Heleen

e
ï
d
e
n

Verleer

Perseïden

Heleen Verleur

Perseïden

Elke zomer trekt de aarde door de Perseïden-meteoreenzwerm, dit is een wolk van stofdeeltjes achtergelaten door de komeet Swift-Tuttle. De naam Perseïden is afgeleid van het sterrenbeeld Perseus dat rond middernacht aan de noordoostelijke sterrenhemel te vinden is. De meteoreenzwerm heeft zijn oorsprong in dit sterrenbeeld. Vele stofdeeltjes komen dan in botsing met de dampkring van de aarde en veroorzaken kortstondig een lichtstreep aan de hemel. Dit verschijnsel noemen we een vallende ster of meteor.

Bron: Wikipedia

Deze bundel schreef ik in Lavidalle, tijdens de zomer van 2017. De bedoeling was om elke dag een soort *column* over een ander onderwerp te schrijven. Het kon iets zijn wat ik daar meemaakte, maar ook iets van lang geleden. Het kon iets kleins zijn, bijvoorbeeld een duizendpoot onder het bed. Maar ook grotere onderwerpen kwamen langs, zoals angst, of afscheid.

Ik heb me laten inspireren door de schrijfster Milena Jesenska (1896-1944), door de nazi's vermoord in concentratiekamp Ravensbrück. Milena had een innige maar ook gecompliceerde relatie met de schrijver Franz Kafka, ook wel bekend van de *Brieven aan Milena*. In haar boek *De weg naar eenvoud*, uitgegeven door Voetnoot, behandelt Jesenska uiteenlopende concrete en ogenschijnlijk banale thema's, die vervolgens naar een abstracter niveau worden getild. Ik hou van de manier waarop zij ingewikkelde onderwerpen toegankelijk maakt. Ook de cover van dit boek is geïnspireerd op de cover van *De weg naar eenvoud* van Jesenska.

Soms schreef ik met een brok in mijn keel, soms voelde ik één en al luchtigheid. Laptop op schoot, achter het huis. Een uurtje weg uit de grote groep vrienden en familie. Schrijven maakte mij nog meer bewust van de dynamiek om mij heen. Wat heb ik iedereen gemist, toen ze wegwaren..

Augustus is de tijd van de vallende sterren, ook wel Perseïden genoemd. De thema's voor deze bundel kwamen als een regen van vallende sterren. Eén-en-twintig van deze sterretjes zijn in de bundel opgenomen.

Inhoud

1.Vertrek	8
2.Sneeuwbol	10
3.Flow	14
4.Wifi	17
5.Duizendpoot	19
6.Physical	22
7.Intuïtie	25
8.Wijn	27
9.Vertellingen	30
10.Families	33
11.Mortels	36
12.Weerstand	39
13.Lavidalle <i>proof</i>	42
14.Vleermuis	45
15.Groentenmannetje	49
16.Highlights	52
17.Zeepbel	56
18.Afscheid	58
19.Lachen	61
20.Weggooien	65
21.Suizen	68

1. Vertrek

Vertrekken is een beetje sterven. Dat heb ik niet zelf verzonnen. De Fransen zeggen het al eeuwen voor mij: “Partir c’est mourir un peu.” Een beetje sterven klinkt als een beetje zwanger zijn. Zwangerschap is iets wat je meestal óf niet, of juist volledig doet. In het geval van vertrekken is “un peu” of “een beetje” om aan te geven dat je niet echt dood bent. Tenzij je na vertrek onverhoopt een ongeluk krijgt, kun je doodgewoon weer terug. Toch voelt vertrekken soms een beetje als sterven. Wanneer je sterft, maar ook als je op vakantie gaat, laat je alles achter je. Je geliefden (behalve wanneer ze met je meegaan) je huis, je kat, je moeder, je werk .. om -bijvoorbeeld- te vertrekken naar een Franse boerderij die misschien wel nooit afkomt. Soms beantwoordt vakantie niet helemaal aan je verwachtingen. Het kan overrompend mooi zijn, maar ook moeilijk, en om af te zien. Je kunt niet meer terugvallen op je vertrouwde gewoonten. Als je ergens anders bent dan sta je raar te kijken met je rituelen. Thuis begin je de dag met een bord havermout, blijken ze in het “hotelletje” onderweg alleen gebakken eieren te hebben. Of je gaat plassen op een Franse wc langs de snelweg: twee voetsteunen waarop je gehurkt dient plaats te nemen. Vandaag ging ik plassen op zo’n wc, langs de Route du Soleil. Ik was ongeveer halverwege, toen er van onderaf ineens een fontein van schoon water over mijn broekspijpen en schoenen spoot waarbij ik moest kiezen tussen niet uitplassen, of mijn schoenen laten natspuiten. Ik koos voor het laatste.. twee natte schoenen en broekpijpen als getuigen. Deze wc stond scherp afgesteld. Of zouden Nederlanders langer plassen dan Fransen? Weggaan is moeilijk. Ook al vanwege het opgeven van die gewoonten. Gewoonten geven je een gevoel van veiligheid. Veiligheid is belang-

rijk, anders zou je er niet zo naar hunkeren. Wanneer je je moet overgeven aan een nieuwe situatie, dan zie je daar soms tegenop. Maar dat is nu juist ook de reden dat je wegwilt! Want je wilt uit je gewoonten stappen, nieuwe dingen ervaren, een ander deel van jezelf aanspreken. Tussen die twee uitersten: aan de ene kant loslaten, aan de andere kant toelaten van nieuwe ervaringen, speelt zich je vakantie af.

Soms voel ik me bij vertrek schuldig over de dingen die ik niet heb gedaan. In het dagelijks leven houd je jezelf voor dat als je genoeg energie hebt, je op vrijdagmiddag best nog even je tante kunt gaan bezoeken. Maar op het moment dat de vakantie aanbreekt is het ineens definitief: je tante moet wachten tot je terugbent. Je laat mensen of dingen achter die je dierbaar zijn, en je kwam er eerder niet toe om bij ze langs te gaan.

Je had eigenlijk wat vaker bij je oude vader willen langsgaan. Een goede vriendin, die extra steun had kunnen gebruiken... je had beloofd even met haar koffie te drinken.. waarom kwam er toen ineens iets tussen? Uit eten gaan met je zus: wanneer?

En dan ineens, is het moment daar: de koffers zijn gepakt. Het vertrek. Er is geen tijd meer om al die mensen te bezoeken, of op z'n minst te bellen, aan wie je niet meer bent toegekomen. Het is te laat om nog te gaan, ze zijn misschien zelf al weg. In elk geval ver bij je vandaan. Dus het zal even moeten wachten. Dan maar eerst vakantie vieren. Misschien maakt dit die periode nu juist zo leuk: dat je een excuus hebt om helemaal te doen waar je zelf zin in hebt.

2. Sneeuwbol

In India heb je goeroes (Sadhu's) die eerst bankdirecteur waren om na hun pensioen de Himalaya te beklimmen en te mediteren in volstrekte eenzaamheid. Er zijn mensen die stilte meditatie doen van een week: je mag dan niet praten en bent volkomen op jezelf teruggeworpen. Dit zijn mensen met een groot verlangen naar stilte en innerlijke rust. Ze hebben genoeg aan zichzelf, hun gedachten, hun fantasieën..

Mensenkinderen gaan dood als ze niet worden geknuffeld door een vader of moeder. Ook bij aapjes hebben ze hier ooit een wreed experiment mee gedaan: het ene aapje een echte moeder, het andere aapje een nepmoeder. Als je aapjes alleen eten en drinken geeft en verder geen affectie toont, overleven ze dit niet. Hetzelfde geldt voor mensen. Dus: mensen en dieren hebben affectie en aandacht nodig. Sommige mensen vinden het heerlijk om altijd mensen om zich heen te hebben. Ze voelen zich pas opleven als er anderen in de buurt zijn. Al er niemand is, gaan ze gauw appen, bellen of afspreken om die leegte op te vullen. Zij zullen er dus niet zo gauw voor kiezen om te mediteren in de Himalaya. Zij krijgen massa's mensen op hun verjaardag, trouwdag of begrafenis. Zij zitten meestal in het bestuur van diverse verenigingen, zijn ergens erelid, organiseren grote evenementen of zijn dirigent van een jeugdsymfonieorkest. Iedereen mag ze graag, iedereen kent ze: ze zijn populair en goedlachs, worden voor elk feest uitgenodigd en geven zelf ook grote feesten. Je kunt ze met twee woorden omschrijven: sociaal actief.

Dit zijn natuurlijk twee extremen. De meeste mensen zullen zich ergens hiertussenin bewegen, met misschien een vage fantasie over de Himalaya. Of ze willen na een weekend feesten graag alleen zijn. Ik

vraag me al mijn hele leven af waar ik op deze schaal zit.. ik ben redelijk sociaal maar ik geniet enorm als ik weet dat ik de hele dag voor me heb om te componeren of te schrijven, zonder iemand in mijn omgeving. Alleen met de poes, die maakt dat ik soms moet opstaan om mijn benen te strekken en haar te aaien.

Dus ik vraag mij nog steeds af of ik een kluizenaar, of een sociaal mens ben.

Waarom zoeken sommige mensen liever de stilte op terwijl anderen juist geroezemoes en menselijke interactie willen? Zelf vind ik stilte erg fijn, omdat ik dan goed mijn eigen gedachten en emoties kan waarnemen. In de stilte voel ik me verbonden met het leven, de liefde, het verleden, de toekomst. Alle reuring in mij zakt naar de bodem, zoals in zo'n glazen bol met water en sneeuw: als je het schudt gaat het sneeuwen maar als je een tijd niet schudt dan zakt de sneeuw naar de bodem. Veel kunstenaars of mensen met creatieve beroepen of andere receptieven, houden van stilte. Of in elk geval hebben ze die af en toe nodig om tot nieuwe inzichten te komen. Er zijn natuurlijk veel uitzonderingen hierop: een schrijver als Carmiggelt was op z'n best als hij met een notitieblok in een café zat, Hemingway moest geloof ik eerst een stier hebben gedood en Wolkers moest diverse keren de liefde hebben bedreven voordat hij überhaupt een pen op papier kon krijgen. Je kunt dus maar beter kijken hoe het voor jezelf het beste werkt.

Wat levert in gezelschap zijn je op? Natuurlijk: warmte, menselijke interactie. Maar ook reacties op jouw gedrag, feedback zodat je beter kunt bepalen wie je bent en wat je oproept bij mensen. Andere mensen kunnen je inspireren, ze kunnen dingen in jou naar boven brengen waarvan je niet wist dat je ze in je had: bijvoorbeeld een onein-

dige hoeveelheid liefde! Het beste van twee werelden kun je dus hebben als je deze twee extremen met elkaar afwisselt. Ik wil eigenlijk het liefst een sociale kluizenaar zijn.. zou dat ook kunnen?

Er zijn veel Nederlanders die, net als wij, een tweede huis in Frankrijk hebben. Zij hebben dit huis gekocht om te genieten van de stilte en de natuur. Familie en vrienden genieten graag mee van deze stilte. Groepen familie en vrienden komen er op bezoek. Wijn-schrijver Ilja Gort heeft hier op zijn bekende kurkdroge manier leuke verhalen over geschreven. Ook over hoe hij mensen afpoeiert die onaangekondigd langskomen..

Gister kwamen mijn man en onze twee dochters van veertien en ik na een dag van bijna aan één stuk door rijden aan in ons huis in de Périgord. Overigens: het is eigenlijk een belofte van een huis, op een schitterende plek, waaraan we al veertien jaar verbouwen. En met we, bedoel ik meer mijn man. En nog wat Franse aannemers en een ervaren Nederlandse timmerman.

Vertrokken om zes uur 's ochtends, aankomst -inclusief file- om acht uur 's avonds. Gelukkig zouden onze gasten pas overmorgen komen. Tot ik een appje kreeg dat ze vannacht al gingen rijden en dat ze de volgende morgen zouden aankomen. Van mezelf vind ik dat ik gastvrij ben, maar ik voelde me ook nogal moe. Deze vervroegde aankomst ging in tegen mijn behoefte aan rust en introspectie. Het bezoek kwam uiteindelijk een dag later, om een heel akelige reden: één van de liefste appers moest naar het ziekenhuis met een verbrande arm, door kokend water. Ze had een eitje verkeerd afgegoten. Ik had duizend maal liever gewild dat ze een week eerder waren gekomen, dan deze verbrande arm. Ik had daar mijn rust graag voor ingeleverd.

Ik heb nog even onderhandeld met onze lieve Heer, maar het mocht niet baten..

Toch geniet ik vandaag van de stilte. Ik zit nu om de hoek van ons huis, buiten het bereik van het opgewekte gekwek van onze dochters. Hoe heerlijk ik hun stemmen meestal ook vind, soms kies ik voor stilte.

3. Flow

Ik heb mezelf voorgenomen om tijdens de zomer elke dag iets te schrijven over wat mij bezighoudt tijdens onze verblijf in Frankrijk. Het kan iets simpels zijn: bijvoorbeeld hoe heerlijk het is om op te staan en de dag zichzelf te laten ontvouwen, zonder plan..

Ik zou de hele dag in de zon kunnen zitten, kijkend naar de vlinders en de wolken die voorbijdrijven. Ik zou ook een soep kunnen maken van wat er nog over is van de vorige dag. Ik kan een gesprek beginnen over de liefde. Ik kan een boswandeling maken. Wat is er vandaag wat mij raakt?

Via Facebook ontving ik een vraag van een pianocollega: “Doe jij wel eens een moment helemaal niets?” Ik heb hem beloofd hierover na te denken. Misschien is dit het antwoord: schrijven voelt voor mij niet als moeite, niet als iets “doen”. Componeren is voor mij een vergelijkbare bezigheid. Sinds kort heb ik ontdekt dat schrijven een soort componeren is, maar dan met letters in plaats van met noten. Componeren deed ik al langer en ik heb nu gemerkt dat schrijven ook heerlijk is. Ik raak ervan in *flow*.

Flow is een gesteldheid die goed uitgelegd wordt in het gelijknamige boek ‘Flow’ van de Hongaars-Amerikaanse professor met de moeilijke achternaam: Mihaly Csikszentmihalyi. Flow is een geestelijke toestand waarbij je iets doet waarmee je helemaal samenvalt. Je hebt dan ook niet in de gaten dat je in flow bent, dat kun je pas achteraf vaststellen. Doordat er ineens een stuk af is terwijl de wijzers van de klok twee uur zijn opgeschoven. Doordat je jezelf voldaan en innig tevreden voelt: dit laatste overigens ook pas achteraf. Hoe je je voelt, is onafhankelijk van hoe “goed” het geschreven is. Het was in elk geval het beste van jezelf op dat moment. Op het moment zelf weet je

niet dat je in flow bent. Je voelt verder ook weinig fysieke dingen. Op het moment dat je uit de flow bent, moet je ineens heel nodig naar de wc, voel je dat je het koud hebt en dat je enorme dorst hebt. Je hebt als het ware je fysieke lichaam even in de wacht gezet, omdat je met iets dringends bezig was. Je fysieke lichaam hoeft overigens niet altijd in de wacht te staan bij flow: sport is natuurlijk ook bij uitstek iets waar veel mensen van in flow raken. Op dat moment voelen ze hun lichaam natuurlijk wel. Hoewel: misschien voelen ze hun lichaam wel, maar niet de pijn van de spieren die de prestatie verrichten. Dat wordt natuurlijk ook weer verzacht door de endorfinen in het lichaam. Voor mij is flow misschien wel het moment dat ik het meeste voel dat ik leef. Ik denk niet meer; ik ben, doe en ontvang. Je zou het ook meditatie in actie kunnen noemen. De bezigheid op zich voelt als een stroom waarop je meezwemt.

Een grappige opmerking die ik wel eens krijg als ik zeg dat ik componeer: "Goh, dat je daar tijd voor hebt." Het is zo iets als tegen iemand zeggen: "Ademen, dat je daar tijd voor hebt." Omdat ik me levend en creatief voel op het moment van flow, is het niet iets wat mij energie kost, maar juist iets waarvan ik energie krijg..

Wat kost wél energie? Dingen waar je eigenlijk niet echt bewust voor kiest, maar die je toch moet doen ondanks het feit dat je eigenlijk liever iets anders zou doen.. In sommige gevallen is het dan toch belangrijk dat het gebeurt, bijvoorbeeld het schoonmaken van je huis. Ik ben er overigens van overtuigd dat je hierover nog een soort innerlijk besluit kunt nemen: je kunt op dat moment kiezen of je het met zin of met tegenzin gaat doen.. je kunt als het ware "zin maken". Ik besef dat dit misschien een beetje Calvinistisch klinkt, maar zo bedoel ik het niet. Wat ik bedoel, is meer de Japanse "Zen" variant

hiervan: doe niet alleen wat je leuk vindt, maar vind leuk wat je doet. De Vietnamese Zen monnik Thich Nhat Hanh zegt dit eigenlijk als hij het over afwasmeditatie heeft: je pakt een kopje, houdt het in het afwassop, kijkt hoe het glanst en mooi schoon wordt, en geniet hiervan. Zo doe je elk kopje zonder jezelf af te vragen hoe lang je hier al mee bezig bent.. Want de gebeurtenis op zichzelf is genoeg: je geniet van dit moment want dat is het enige wat er is. Je doet het niet om het “klaar” te hebben, maar omdat je één bent met wat je doet.

Als je het zo bekijkt, kan het inderdaad met alles! Dus, collega: je hebt gelijk. Ik kan ook gewoon achterover leunen en genieten van de blaadjes die ritselen in de wind. Maar zo lang schrijven voor mij voelt als het geritsel van letters in de wind, kan ik ook een stuk schrijven. Eerlijk gezegd ben ik nog niet zover, dat ik afwassen net zo leuk vind als componeren of schrijven. Maar wie weet bereik ik dat niveau ooit nog eens.

4. Wifi

Terwijl ik op vakantie ben met man, kinderen, familie en vrienden, komen er herinneringen terug aan mijn eigen kindertijd. Kinderen vinden andere dingen opvallend dan volwassenen. Toen ik zes jaar was, namen mijn ouders me mee naar Oostenrijk. Van die vakantie herinner ik me vooral, dat de lakens van papier waren en dat ze veel eerder scheurden dan dat de vakantie was afgelopen.. We waren alles bij elkaar een maand in Oostenrijk.. Eigenlijk best vies, een maandlang dezelfde lakens op je bed.. of misschien hadden we pakketten met meerdere papieren lakens, dat weet ik niet meer.. Omdat ik nog maar zes was, voelde het voor mij als een jaar. Daar zou je uit kunnen opmaken dat het niet zo'n leuke vakantie was, maar dat klopt niet.. ik had vriendschap gesloten met een Oostenrijks jongetje dat alleen maar Duits praatte en ik alleen maar Nederlands, maar we begrepen elkaar toch. Het afscheid herinner ik me nog steeds. Misschien was hij wel mijn eerste vakantieliefde! Er was ook een heel dikke man bij die nauwelijks kon lopen vanwege zijn gewicht, met wie mijn ouders erg bevriend raakten. Mijn ene zus was er ook bij, mijn andere kan ik me niet meer zo goed herinneren. Er is nog een acht millimeter film van gemaakt door mijn vader. Daarop zie ik dat ik mijn zus schop: niet iets waar ik trots op ben. Maar er is ook te zien dat ik mijn eerste zwemslagen maak zonder zwemvleugeltjes. Dat weet ik nog goed want daarop was ik natuurlijk apetrots. Zwemmen leerde ik van mijn moeder, die ook van beroep zwemlerares was. Elke dag deed ze wat minder lucht in de zwemvleugeltjes, op het laatst deden deze alleen nog symbolisch hun werk. Van Oostenrijk herinner ik me ook nog lange bergwandelingen, die je als kind altijd te lang vindt.

Ik vraag me wel eens af wat onze eigen kinderen zullen onthouden van onze vakanties. Misschien de Wifi bij het toeristenbureau waar

ze nu op surfen, terwijl ik mijn tekst typ op een laptop op het terras van het Hotel du Commerce.. Ik weet bijna zeker het Weerwolven 's avonds: we zijn hier zomers meestal minstens met z'n tienen en dit spel is vooral leuk met velen... anders is iedereen die meedoet automatisch een weerwolf. Zwemmen in het meertje zal ook zeker tot de herinneringen behoren. Dat hun ouders iedere vakantie beginnen te zeuren dat ze boeken moeten meenemen om te lezen. Waarschijnlijk onthouden ze het bij elkaar zijn met neef en nichtjes, en het gevoel van geborgenheid wat dit geeft. Misschien is dit iets waarop ze wel hun hele leven kunnen teren.

Als je vaker hetzelfde doet, dan heb je daar echter minder specifieke herinneringen aan. Dat komt omdat de herinneringen op een bepaald moment door elkaar gaan lopen. Was het nu in dit jaar, of het jaar daarvoor, dat we dit of dat bezoek kregen? Ik zeg er dus alvast bij dat dit jaar, op dit plein in Villefranche, kleurrijke papieren bloem-slingers zijn gespannen, van de ene kant naar de andere kant van het plein. Dit gebeurt niet elk jaar. Geel met rode en een spoortje groene bloemen, stuk voor stuk gevouwen door Franse lokale mevrouwen (en misschien ook meneren) die daar vast heel trots op zijn. Ze doen de plaatselijke VVV een groot plezier, want alle toeristen die hier langskomen –ik ook- maken foto's van de bloemen.

Ik denk dat onze kinderen zich het buiten eten aan lange tafels zullen herinneren. Het barbecueën met als afsluiting marshmallows.. De kampvuren die we aansteken. Het zingen, muziek maken, genieten. Het onbeperkt bij elkaar zijn zonder dat je ergens naartoe hoeft. Urenlang ontbijten met gesprekken over de leuke en minder leuke dingen het leven .. Dat zou je altijd wel willen.

5. Duizendpoot

Angst is iets gekks. Je meent dat er iets buiten jezelf is, dat je bang maakt. Maar eigenlijk zijn het je eigen gedachten.. Je denkt bijvoorbeeld aan een duizendpoot onder je bed. Je zag hem net nog lopen over de muur naast je bed. Je kunt niet slapen van het idee dat het beest er nog zit en je krijgt fantasieën dat hij over je heen gaat lopen terwijl je slaapt, je misschien wel gaat bijten of in je oor kruipen. Maar die duizendpoot is ook erg bang voor jou, dus die is al gevlucht. Terwijl jij nog steeds bang ligt te zijn in bed. Gister vroegen onze tweelingdochters of ik alsjeblieft de duizendpoot uit hun kamer kon verwijderen. Het was al rond twaalf uur 's nachts. Ik zag mezelf de halve nacht op mijn buik op de grond liggen, om uren later alsnog te moeten vaststellen dat de duizendpoot onvindbaar was. Na de belofte dat ik hem zou verwijderen, zag ik de liefvallige duizendpoot nergens meer. Ik nam de snelle beslissing om net te doen alsof ik de duizendpoot gevangen had. Ze hadden me overigens wel door, want toen ik riep dat ik hem had, werd er gevraagd waar hij dan was.. Met een stalen gezicht moest ik zeggen dat ik het beestje snel had laten ontsnappen omdat hij al bezig was uit het glas te kruipen.. Mijn dochters hebben die nacht heerlijk geslapen. Ik vraag me af hoe dat zou zijn geweest als ze hadden geweten dat de duizendpoot nog vrij rondliep? Natuurlijk was dit maar een relatief klein angstje. Het mag dan wel een heftig gevoel geven, maar je gaat niet dood aan een duizendpoot. Van een andere orde is bijvoorbeeld de angst om je kind te verliezen. Toen ik in april op een enorm klif stond in Ierland en mijn kinderen aan niets lieten merken dat ze bang waren voor de afgrond, nog sterker: er lekker overheen gingen hangen om de zeehonden beter te kunnen observeren.. toen voelde ik echt een diepgaande angst om ze te verliezen. Dit soort angst heeft ook een goede kant: het waar-

schuwt je voor gevaar. Dat ze naar beneden kunnen vallen, is namelijk een reële angst. Er vallen mensen van kliffen en dat zijn ook wel eens kinderen. Nu ging mijn fantasie natuurlijk wel met me op de loop in deze situatie, want afgezien van het feit dat mijn kinderen al bijna vijftien zijn, hebben ze voorzover ik weet geen doodsverlangen dus zullen ze zelf ook snappen dat het daar beneden diep is en dat ze moeten opletten. Hoe dan ook: deze angst stimuleerde mij in elk geval om alert te zijn en dat is in een potentieel gevaarlijke situatie absoluut een positief ding, alhoewel mijn eigen hoogtevrees hierbij misschien ook een rol speelde.

Wat men als een gevaarlijke situatie beschouwt kan sowieso van mens tot mens verschillend zijn. Eén van onze Nederlandse burenen in Frankrijk, bewoner van de toren, slaat bij het minste geringste op tilt. Zijn directe omgeving (dat zijn z'n twee directe burenen) laat hij hierbij in verbijstering achter.. Op het register van de torenbewoner zit niet de mogelijkheid voor overleg met zijn omgeving. Als hij ergens last van heeft, voelt hij zich zo bedreigd dat hij meteen van zich af gaat bijten. Onlangs heeft hij de vader van onze andere (Nederlands/Belgische) buurvrouw met de heggenschaar belaagd, omdat deze teveel lawaai maakte bij het timmeren aan het huis van zijn dochter en schoonzoon. Op het register van de boze buurman zit niet de zinsfrase: "Zeg, zou je het erg vinden 's avonds na zes uur niet meer te klussen?" of "Zou je morgen een dagje kunnen overslaan want ik heb een beetje last van het geluid." Het gekke is dat iedereen hem nu als agressor ziet -wat hij feitelijk gezien ook is- maar ik heb het sterke vermoeden dat zijn agressie voortkomt uit een soort oerangst, waarbij zijn brein op de primitieve stand van *fight or flight* gaat. Hij voelt zich als een kat in het nauw die alleen nog kan aanvallen. Voor zijn omgeving, echter, maakt dit geen verschil: feit is dat hij iemand be-

laagt met een heggenschaar en daardoor iedereen van zich vreemdt. Mijn intuïtie zegt: een beetje afstand tot hem houden en ons conflictoplossende vermogen tot in de puntjes aanspreken om deze situatie niet verder te laten escaleren. De vader van onze burens heeft overigens wel aangifte gedaan bij de gendarmes. Zo zit die angstige boze buurman te bibberen van angst (of woede) in zijn toren. De toren is overigens niet van ivoor: rond dit stokoude Franse bolwerk met cabanons waarin hij met zijn vrouw zijn intrek heeft genomen, is lang geleden de honderjarige oorlog met de Engelsen gestreden. Laten we hopen dat deze oorlog zich niet voortzet. Ook de gedachte hieraan -en wat dit voor ons voor gevolgen zou kunnen hebben- is gedeeltelijk gebaseerd op angst. Niemand weet hoe het in de toekomst verder gaat. Het zou goed kunnen dat deze buurman volgende maand zijn toren heeft verkocht, want dat is zijn plan. Wie weet komt er dan wel iemand wonen met een jachtgeweer waarmee hij op lastige burens schiet. Zo is er altijd weer een volgende angst.

6. Let's get physical

Hoeveel de verhouding precies is, weet ik niet. Maar ik vermoed dat er minstens zoveel mensen zijn die níet van fysieke uitdaging houden, als wél.. Zelf heb ik een zekere haat-liefde verhouding met sport. Het is zeker niet zo dat ik iets mis als ik een dag niet sport. Verder hou ik niet zo van afzien. Toen we eens door Frankrijk fietsten, werd ik vreselijk geplaagd: bij elke klim was ik aan het mopperen en bij iedere daling aan het juichen. Zo'n vals stukje plat dat een half uur lang een beetje omhoog gaat: *it drives me crazy*. Maar lekker de berg af zoeven: daar kun je me voor wakker maken.

Als kind al had ik een bloedhekel aan gymnastiekles op school. Op een bepaald moment had ik mezelf getraind om briefjes te schrijven in het handschrift van mijn vader, waarbij ik mijzelf afmeldde als gevolg van "lichamelijke ongesteldheid." Alles liever dan tijdens de gymles een basketbal toegeworpen krijgen waarna de halve klas zich bovenop me stortte omdat ik hem te lang hield .. Ik zat liever te dromen boven een boek of piano te spelen.

Een aantal jaar geleden heb ik in een sportieve opwelling een abonnement genomen bij Sport City, waarbij ik me voor minstens twee jaar vastlegde om daar wekelijks te sporten. Maar na een paar weken merkte ik dat ik een beetje depressief werd van die opgewekte sfeer, vergelijkbaar met McDonalds maar dan gezonder. Allemaal monterere mensen ploeterend op machines. De muzak die voortdurend aanstond, het afbeulen.. Ik vond dat ik iets moest doen aan beweging, maar dit was niet *the missing link*.

Gelukkig heb ik uiteindelijk via Marktplaats mijn abonnement voor een redelijke prijs kunnen doorverkopen aan iemand die er heel blij mee was iets minder te hoeven betalen dan voor een nieuw abonnement.

Daarna heb ik een tijdje alignment yoga gedaan. Heel vriendelijke sfeer, prettige docenten met persoonlijke aandacht, maar ik wilde niet elke les op mijn hoofd staan, en ook niet zo vaak achter elkaar *downward dog*. Hardlopen heb ik ook ooit gedaan, maar door al dat geschud van borsten en billen wat dat met zich meebrengt vond ik het niet gestroomlijnd genoeg..

In sommige opzichten lijkt ik op mijn vader, maar in dit opzicht blijkt niet. Mijn vader liep marathons en was de hele dag door met sport bezig toen hij jonger was. Nadat hij in jarenlang met tuberculose in sanatoria had gelegen, kwam hij tot het inzicht dat het een groot goed is om je te kunnen bewegen. Helaas werd hij aan het eind van zijn leven teruggeworpen in een soortgelijke situatie als in de sanatoriumtijd: zijn hele lichaam werd geteisterd door artrose. De laatste maanden bracht hij zittend in een rolstoel door. Zijn pink bewegen deed al pijn, ik kan zijn geschreeuw nog horen als hij in en uit de rolstoel getakeld moest worden om zijn behoefte te doen. Het heeft mij doen inzien hoe bijzonder het is, als je je gewoon kunt bewegen zonder pijn. In feite ben je dan al in de hemel.

Gelukkig hebben we in Amsterdam een huis dat geheel en al uit trappen bestaat. Van de begane grond (woonkeuken) tot de zolder, waar de slaapkamer is, zijn er in totaal vijf trappen die ik de hele dag door op en afren. In elk geval worden de hamstrings goed aan het werk gezet. Maar ik heb niet alleen hamstrings: wat te doen met de rest?

Sinds ongeveer twee jaar heb ik het gevonden: *Pilates* bij een geweldige studio in de Nieuwe Looiersstraat. Pilates is iets tussen meditatie en beweging in, een verbinding tussen die twee. Het gaat er niet om hoe hoog je heen gaan maar dat je het met bewustzijn doet. Het gaat er niet om hoe het er van buiten uitziet maar vanuit de juiste intentie. Ook de muziek is heerlijk, meestal licht klassiek in elk geval niet met een dreun. Na de les heb ik het gevoel dat mijn lichaam van

elastiek is, totaal vrij, ik voel geen spanningen mee, alsof alles weer door kan stromen.

Tijdens onze vakantie in Lavidalle kwam er dit jaar een nichtje die yogadocente is in Ierland. Wij kregen van haar diverse *Hatha Flow* yogalessen. Ik herken veel houdingen en begrippen uit Pilates, want sommige yogabewegingen liggen in het verlengde hiervan. We doen de oefeningen in de woonkamer van ons hoofdhuis in Lavidalle, waarin net een nieuwe vloer is gelegd. Bij mooi weer is de yoga buiten.

In Lavidalle hebben we overigens zeer sportieve burenen. Niet die van de toren, maar van de andere kant. Ik zie ze veelvuldig de berg op en af zoeven op hun sportieve fietsen, op weg naar het meertje of naar het dorp. Aan het begin van het dorp, als je net buiten adem bent na een lange valse platte weg, krijg je nog een stuk dat behoorlijk stijl omhoog gaat.. Onze Belgisch-Nederlandse burenen doen dit met stralende gezichten. Zelf ben ik nog maar één keer naar het meertje gefietst. Misschien komt het nog.

7. Intuïtie

Hoe komt het dat je soms heel sterk het gevoel kunt hebben dat je iets niet of juist wél moet doen. Je hebt er geen bewijzen voor, maar je weet op één of andere manier dat je beter niet deze trein maar de volgende kunt nemen. Er waren mensen die op elf september niet gingen werken in het World Trade Center in New York. Of iemand kijkt even omhoog en plotseling valt een emmer naar beneden zodat hij nog net een stap opzij kan doen. Bovengenoemde voorbeelden zijn allebei direct te “bewijzen”. Er vlogen bij het WTC die dag helaas vliegtuigen naar binnen. Er wás een emmer.. Maar soms is het lastiger om aan te tonen en je moet erg oppassen dat je omgeving je serieus blijft nemen. Sommige mensen worden er wat lacherig van. Ook is het belangrijk jezelf goed te blijven waarnemen, want in hoeverre speelt je ego hierbij een rol? Het zou kunnen zijn dat je iets “ziet” aankomen omdat het jou toevallig goed uitkomt. Hoe dat bij jezelf zit kan alleen jij weten, door bijvoorbeeld te mediteren, de gedachten die langskomen te observeren en te checken. Zelf vind ik het moeilijk om een voorbeeld te geven van iets waarbij mijn intuïtie een belangrijke rol speelde, omdat het zich bijna op een ander niveau afspeelt. Ik zou niet kunnen zeggen waarom ik op internet nu juist bij die website van een centrum terechtkom waarbij ik een cursus ga doen die mijn leven een andere wending geeft. Je zou je kunnen afvragen of ik dat bij een ander centrum niet ook zou hebben gehad. Ik denk van niet, hoewel ik het niet kan bewijzen.. Ondanks het grote aanbod van allerlei cursussen, kwam ik juist bij deze uit en het was precies wat ik zocht.

Er zijn mensen die vinden dat je alles met logica en nuchter verstand moet beredeneren. Logica en verstand zijn belangrijk, maar ik denk

dat de rol van deze vaardigheden soms wordt overschat. Voor mijn gevoel speelt intuïtie, of gevoel, een even belangrijke rol als verstand. Overigens: juist geniale wetenschappers, zoals Einstein en Newton, voeren voor een deel op intuïtie. Ik durf te wedden dat ook natuurkundige Robbert Dijkgraaf zijn intuïtie gebruikt om tot bepaalde oplossingen te komen. Beeldend kunstenaars en musici, en de meeste andere kunstenaars, zetten tijdens het creatieve proces voornamelijk hun rechterhersenhelft in. De linkerhersenhelft, de cognitieve, speelt dan de rol van observator die achteraf checkt of het wel “klopt” wat de andere heeft bedacht. Het is heilzaam om allebei je helften te gebruiken. Dat doe je bijvoorbeeld bij piano spelen. Helaas wordt er op veel scholen vooral de nadruk gelegd op de linkerhelft. Het denken wordt belangrijker geacht dan het “voelen” of de intuïtie.

Een postduif heeft geen routeplanner om op zijn adres van bestemming te komen. Hij voelt intuïtief aan hoe hij weer thuis kan komen. Overigens wordt van steeds meer dieren vastgesteld dat ze kunnen “plannen”. Plannen is een eigenschap die meestal aan mensen wordt toegeschreven. Maar ook sommige apen en zelfs vogels schijnen al te kunnen denken over morgen. Is dit nu denken of voelen? Ik zou die hele tegenstelling willen opheffen: laten we afspreken dat we voortaan voelen met ons hoofd en denken met ons hart.

8.Wijn

Een goede vriendin kreeg onlangs een herseninfarct. Zomaar op haar tweeënvijftigste. Nadat iedereen van de schrik bekomen was -en ook nog steeds aan het bekomen is- ga je zoeken naar mogelijke verklaringen. Je kijkt naar de levensomstandigheden: iets te hard gewerkt, met stress? Maar zij kon toch juist alles aan! Naar haar eet- en drinkpatroon: iets teveel wijn? Nee hoor, dat viel wel mee! Om erachter te komen dat het misschien een combinatie is van die dingen, plus een flinke portie stom toeval en domme pech. Overigens: als dat bloedpropje ergens anders in de hersenen was gaan zitten en ze niet op tijd zou zijn gevonden, had het veel slechter kunnen aflopen.

Wat gek is, is dat sommige mensen keigezond leven en kanker krijgen, terwijl anderen hun hele leven roken en gezond blijven. Mijn vriendin en ik lijken op elkaar, zoveel dat men regelmatig denkt dat wij zussen zijn. Door wat er met haar gebeurde, ging ik ineens ook meer nadenken over mijn eigen gezondheid.

Ik drink wijn, en soms best veel. Alcohol is een risicoverhogende factor bij herseninfarct en het werkt ook cholesterolverhogend, wat ook weer een risico is. Ik maakte een afspraak met de huisarts. Mijn zeer vriendelijke huisarts vroeg of ik rookte. Dat kon ik gelukkig ontkenkend beantwoorden. Hij toonde mij een tabel waarin mijn gemiddelde levensverwachting als niet-roker met sprongen steeg. Zijn volgende vraag: "drink je alcohol" moest ik helaas bevestigend beantwoorden. Na zijn grapje "een halve fles per dag?" knikte ik enthousiast, waarop hij even ging verzitten. Daarna hadden we een goed gesprek, met als uitkomst dat ik na mijn verjaardag (dát dan weer wel!) een maand ga stoppen om te kijken hoe dat is. Met als

voorbeeld een groep studenten in Nijmegen die met z'n allen dit experiment hebben gedaan, hierover is op internet van alles te vinden. Gelukkig bleken zowel mijn leverwaarden als mijn cholesterol goed en de bloeddruk laag, dus daarover geen zorgen. Maar toch: waarom (bijna) elke dag wijn? En ook: bier, whiskey, enzovoort. Het meest voor de hand liggende antwoord is: omdat het lekker is. Omdat het ontspant als je klaar bent met je werk. Omdat je ervan in een andere *mood* komt: ik voel me vaak heel prettig, helder (tenminste: dat denk ik) ;-) en spiritueel .. nee, niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk! Ook is het natuurlijk gezellig om met anderen een glas te drinken. Maar: dat kan ook zonder wijn. Ik heb ooit een keer eerder een maand geen druppel gedronken en het viel me op dat ik me zelfs in een café nog heel gezellig voelde met alle alcohol dampen om mij heen. Die gezelligheid zit'm dus echt niet alleen in de alcohol. Dat wist ik natuurlijk al, maar toch mooi om dit dan ook echt zo te merken.

In Lavidalle waar we met vrienden en familie zijn, is het veel moeilijker om niet te drinken. Als je met zo'n stel levensgenieters vakantie houdt, dan moet je wel een ijzeren discipline hebben om die heerlijke Franse wijn te laten staan. Zoals één van onze kerkvaders riep: "Heer, geef mij kuisheid maar nu nog niet!" zo roep ik daar: "Heer, geef mij soberheid maar nu nog niet!" Voor mij is één glas per dag niet haalbaar. Net zo min als één dropje. Die zak drop gaat meestal dezelfde middag al leeg. Dus ik neem mij voor, vanaf een dag na mijn verjaardag op achttien september 2017, een maandlang niet te drinken. Hierbij hoort ook: meer sport, Pilates, gezond eten .. meer fruit, groenten, minder vlees.

Mijn vriendin mag nu nog maar af en toe een glas, want ze moet extra voorzichtig zijn vanwege haar cholesterol. Die was niet te hoog maar wel iets aan de hoge kant. Ik neem me voor na deze maand een glas heel goede wijn met haar te drinken, en daarna de fles weg te zetten. Volgens een bevriende wijnkenner schijnt het dat je van bijzonder goede wijn minder nodig hebt. Dat gaan we uitproberen!

9. Vertellingen van duizend-en-één dag

Er waren eens zes broers van wie er één naar Nieuw-Zeeland vertrok. Vier van die broers woonden bij elkaar in de buurt, in Brabant. Van deze vier woonde er één in Bergen op Zoom: hij was gitarist en bassist en violist en cellist en oedspeler en bespeler van nog heel veel andere instrumenten die we hier niet allemaal zullen noemen. Twee anderen woonden bij elkaar in één huis in Amsterdam. Eén van hen was ook gitarist en bespeelde vele instrumenten, evenals de broer uit Bergen op Zoom. In het verdere verhaal wordt hij genoemd de Nieuw-Zeeuwse gitarist. De Nieuw-Zeeuwse gitarist had ook een tijd in Ierland gewoond waar hij een lieve vrouw ontmoette met wie hij samen een dochter kreeg.. Daarna ging hij zonder vrouw en kind naar Amsterdam, om bij zijn broer te wonen. De Amsterdamse broer had eerder in Cambridge gewoond en gestudeerd. Hij was wetenschapper en hij wilde ook graag muziek spelen en aikido doen en yogaleraar worden en evenzovele spirituele cursussen die we hier niet allemaal zullen noemen. Er waren ook nog drie zussen, maar die komen in een volgend sprookje.

Voordat de gitarist die naar Nieuw-Zeeland ging in Ierland ging wonen, beleefde hij spannende avonturen met zijn broer uit Bergen op Zoom. Zij trokken de wereld rond en speelden muziek op straten en pleinen. Er was een voorliefde voor exotische instrumenten, zoals de Arabische oed en nog vele instrumenten die we hier niet allemaal zullen noemen. Inmiddels in Amsterdam, beleefde de gitarist die naar Nieuw-Zeeland ging pieken en dalen. Dit was soms moeilijk voor de Amsterdamse aikido broer. Het liep hier en daar wat uit de hand. Hierna besloot de broer die naar Nieuw-Zeeland ging, te vertrekken met zijn tweede vrouw. Het leek alsof het tussen de yoga-broer en de

Nieuw-Zeeuwse broer niet meer goed zou komen. Het was lang stil vanuit Nieuw-Zeeland en ook vanuit Amsterdam. De broer uit Amsterdam die best ook muziek wilde spelen, dacht nog regelmatig aan zijn broer in Nieuw-Zeeland. Als hij aan hem dacht, voelde hij soms een steek in zijn hart. Misschien dacht de Nieuw-Zeeuwse broer ook wel aan zijn broer in Amsterdam, maar daarover gaan de verhalen niet. De Nieuw-Zeeuwse broer kreeg in Nieuw-Zeeland vier kinderen met zijn vrouw. Intussen had de Amsterdamse broer contact gekregen met de dochter van de Nieuw-Zeeuwse broer in Ierland. Zij had inmiddels een lief klein zoontje samen met haar man uit Sierra Leone, van wie ze inmiddels gescheiden was.

De Amsterdamse broer die inmiddels ook graag circelde, wilde dolgraag op bezoek in Ierland bij de dochter van Nieuw-Zeeuwse broer. Hij vertrok met zijn vrouw, die piano en accordeon speelde en zovele instrumenten die we hier niet allemaal zullen noemen, en zijn twee dochters. Zij gingen dus naar Cork in Ierland waar ze een sprookjesachtige tijd doorbrachten met de eerste vrouw van de Nieuw-Zeeuwse broer en ook met haar dochter en kleinzoon. Tijdens dit verblijf belde plotseling de Nieuw-Zeeuwse broer op naar zijn dochter die hij verder niet zo vaak sprak. De Nieuw-Zeeuwse broer had een warm gesprek met zijn dochter en daarna ook met zijn Amsterdamse broer. Dit zag de Amsterdamse broer als een goed teken. Zij spraken af dat de Nieuw-Zeeuwse broer kwam overvliegen naar Cork. Hij beleefde een zeer harmonische tijd met zijn dochter die hij heel lang niet meer had gezien en met zijn kleinzoon wiens vader uit Sierra Leona kwam en die hij alleen nog op foto's gezien had. De Amsterdamse broer zag dat het goed was. Hij nodigde zowel de Nieuw-Zeeuwse broer als de Ierse dochter met haar zoontje uit om in de

zomer naar zijn bouwvallige maar charmante boerderij in Lavidalle in Frankrijk te komen. Daar kwamen ook nog de Bergen op Zoomse broer met twee van zijn drie kinderen. De drie broers waren erg blij en ontroerd dat ze weer bij elkaar waren. Eigenlijk had de Bergen op Zoomse broer drie kinderen, maar één van hen kon niet mee omdat haar geliefde, met wie zij net samenwoonde, gezakt was voor zijn rijexamen. Er kwamen ook nog goede vrienden van de Amsterdamse broer en zijn vrouw met hun dochter. De dochter van deze vrienden was net zo oud als de kinderen van de Amsterdamse broer en zijn vrouw en het was alsof de dochter en haar ouders ook tot de familie behoorden. De drie broers waren heel gelukkig in Lavidalle, want de Bergen op Zoomse en de Nieuw-Zeeuwse broer musiceerden veel met elkaar, vooral op de Arabische oed en de gitaar, en af en toe rookte ze een stikkie en de Amsterdamse broer mocht dan af en toe meeblazen op zijn Xafoon. De dochter gaf yogales aan alle broers en wie ook maar wilde. Ze dronken goede wijn en rum met elkaar.

Augustus was de tijd van de Perseïden, ook wel vallende sterren geheten. De broers zagen een fantastische ster, eerst wit dan rood dan alle kleuren van de regenboog, je kon hem helemaal volgen in een lange boog boven het huis. Ze deden een wens want als je een vallende ster ziet dan mag je een wens doen. Ze konden niet vertellen welke wens het was want anders ging hij niet in vervulling. Misschien hadden ze wel dezelfde wens? In elk geval hadden ze veel zin om nog lang en gelukkig te leven, liefst met elkaar maar misschien ook zonder.

10. Hoe overleef ik mijn familie

Families and how to survive them is een boek van de Engelse komiek John Cleese en psychiater Robin Skynner. Over families is al veel geschreven. Je familie voelt zo dichtbij dat er soms ook moeilijk mee te dealen is. Er wordt wel eens gezegd dat het grootste verschil tussen familie en vriendschap is dat je je familie niet zelf uitkiest en je vrienden wel. Maar er zijn vele variaties op dit thema: sommige families vallen uit elkaar en kiezen ervoor niet langer met elkaar om te gaan. Bij sommige vriendschappen heb je het gevoel dat ze je overkomen en dat het niet anders had gekund, dat het eigenlijk voelt als familie. Het mooie van familie is natuurlijk dat je elkaar al zo lang kent, maar met sommige vrienden heb je zoveel meegemaakt dat het net lijkt alsof je elkaar altijd al gekend hebt. Zo heb ik een goede vriend overgehouden aan een improvisatiebandje van de muziekschool waar ik voor het eerst naartoe ging toen ik veertien jaar was. Ik werd bij die gelegenheid gebracht door mijn moeder. Met dezelfde vriend en zijn vrouw (inmiddels ook een goede vriendin) hebben we nu zevenendertig jaar later een huis in Frankrijk, waar we elke lente en zomer vele andere vrienden en familie ontvangen.

Vriendschap verdiept zich naarmate je je vrienden langer kent maar ook door wat je met elkaar deelt in de verschillende levensfasen. Ik heb twee vriendinnen die allebei in dezelfde periode als ik zwanger waren. Onze kinderen zijn dus ongeveer even oud. Deze kinderen kennen elkaar ook al hun hele leven en daar komen dan ook weer vriendschappen uit voort. Eén van deze vriendinnen heb ik leren kennen via de geboortewinkel in Amsterdam. Ik was daar toen ik zwanger was van onze tweeling en zag een cursus 'Zingen met de baby in je buik'. Toen ik de zangeres die de cursus gaf, belde, bleek

zij zangeres te zijn én ook zwanger van een tweeling. Men denkt vaak dat wij zussen zijn. Ik heb niet het idee dat ik haar heb uitgekozen.. ze was er gewoon ineens.

Er zijn mensen die denken dat je als ongeborene je familie uitkiest. Als dat zo is dan maken sommige mensen het zichzelf niet makkelijk. Mijn vader kwam uit een streng gereformeerd milieu waar meer geslagen werd dan gepraat. Mijn moeder's vader was als zeeman altijd weg en haar moeder moest in haar eentje met twee kinderen de hongerwinter zien door te komen. Opa 'de zeeman' is uiteindelijk verongelukt op zee en begraven op Malta. Waarschijnlijk zorgde hun gecompliceerde achtergrond ervoor dat mijn ouders met hun drie dochters ook alle zeilen moesten bijzetten. Zeker in de puberteit knalde het enorm en zaten de handen wel eens los.

Mijn ouders hielden van elkaar, maar op een complexe manier. Mijn moeder heeft mijn vader jarenlang trouw bezocht in verschillende sanatoria waar hij lag met tuberculose. Niemand wist of hij het uiteindelijk zou redden. Toen dit allemaal achter de rug was, werd hun huwelijk extra op de proef gesteld. Mijn vader ging meer en meer zijn eigen gang en liep letterlijk hard weg voor de dominantie van mijn moeder. Mijn moeder ging weer werken, zwemles geven. Mijn vader vond dit maar onzin. Hij kon zich niet voorstellen dat je ging werken omdat je het leuk vond. Hij werkte uit plichtsbesef, voor zijn gezin, en daar maakte hij maar het beste van. Ze dreven steeds meer uit elkaar. Mijn vader, VVD-gezind, was een fervent Telegraaflezer. Mijn moeder nam een abonnement op het communistische blad De Waarheid. Misschien uit interesse, maar ook wel om hem dwars te zitten. Toen ik het huis uitging en niet meer bemiddelde tussen mijn ouders, liep het steeds verder uit de hand. Niet lang daarna werd de scheiding

ingezet. Inmiddels had de oudste zus voorgoed de deur gesloten: zij wilde niets meer weten van haar familie en zeker niet van haar moeder. Ook de middelste zus zag op een gegeven moment haar moeder niet meer. De laatste keer was vlak voor moeder's dood. Het was pijnlijk dat onze moeder haar bij die keer niet meer herkende, vanwege haar delier.

Als jongste ben ik mijn moeder blijven bezoeken tot het einde. Ze was erg in de war en wist niet waar ze was en waarom. Desondanks had ik een direct contact met haar, misschien wel directer dan in de periode daarvoor. Ik kon haar hand vasthouden zonder dat ze voor de zoveelste keer met dezelfde verhalen kwam. Verhalen die meestal gingen over hoe haar moeder haar moeder niet was, hoe ze door haar vader de zeeman was meegenomen uit Italië. Deze verhalen bleven achterwege nu ze alleen maar in het moment kon zijn..

Een liefdesverklaring van mijn moeder aan mijn vader, naar wie ze steeds bleef vragen, maakte ook deel uit van haar delier. Mijn vader vroeg zich af of dit nu door de delier kwam, of echt was. Ik denk het laatste. Mijn ouders redden het niet met elkaar maar ze hielden wel van elkaar.

Je ouders vormen een deel van je, dus als je ze niet meer ziet dan draag je ze toch nog bij je.. Veel mensen herkennen trekken van hun ouders in zichzelf. Ik zie veel van mijn vader terug in mezelf. Ik herken zijn handen, zijn armen, zijn benen, zijn lach. Zijn zin in haring (maar voor mij dan wel mét uitjes!) en het genieten van een biertje.. Van mijn moeder herken ik haar spontane gekheid, haar plaagzucht, haar gedrevenheid en enthousiasme.

Misschien heb ik mijn ouders toch wel uitgekozen.

11. Tous les hommes sont mortels

De titel 'Iedereen is sterfelijk' kwam in mijn gedachten toen het onderwerp ouder worden aan de orde kwam. Dit boek van Simone de Beauvoir heb ik lang geleden gelezen -ik geloof zelfs nog op de middelbare school- en het maakte toen al een diepe indruk op me. In de Nederlandse vertaling is het 'Niemand is onsterfelijk'. Het boek lijkt wel een soort *Blackadder* avant la lettre, want de hoofdpersoon komt steeds weer in een andere tijd op een andere plek opduiken, zoals ik me herinner de ene keer als monnik, een andere keer als strijder en in nog vele andere hoedanigheden. Rode draad is het feit dat hij onsterfelijk is omdat hij in de middeleeuwen een toverdrank heeft gedronken .. dit doet weer een beetje aan Astérix en Obelix denken. Behalve dat Obelix er niet onsterfelijk, maar slechts onoverwinnelijk van wordt.

De hoofdpersoon van het boek van Beauvoir wil op het laatst niets liever dan dood. Hij heeft alles al een keer gezien, gehoord, gedaan, geproefd, voor hem blijkt juist het blijven leven uiteindelijk de hel. Dit prachtige gegeven is door de Beauvoir op invoelbare wijze verwoord. Het geeft stof tot nadenken. Als je zelf, zoals ik, misschien al over de helft van je leven bent, dan besef je steeds meer dat het leven niet oneindig is. De vraag is dan ook: stel dat het zou kunnen, zou ik die toverdrank dan drinken? Die vraag kan ik niet beantwoorden zonder over mijn dierbaren na te denken.

Ik heb een fantasie dat ik nu, op dit moment, op tweeënvijftigjarige leeftijd, de toverdrank zou nemen. Ik weet dat ik mijn geliefde, onze kinderen, onze vrienden en familie, zou overleven. Ik zou weer nieuwe vrienden maken, ongetwijfeld, misschien zelfs weer een nieuwe man ontmoeten en nieuwe kinderen krijgen. Voor dat laatste had ik

de toverdrank dan overigens beter op tweeëndertigjarige leeftijd kunnen nemen..

Hoewel de hoofdpersoon inmiddels al een enorme bagage heeft, weten zijn tijdgenoten niets van wat hij allemaal eerder heeft meegemaakt, Hij kan er niet over praten, net zo min als wanneer hij zou vertellen dat hij van Mars kwam. Hij ervaart telkens opnieuw het verlies van zijn geliefden, want de nieuwe geliefden gaan ook weer dood. Wat de hoofdpersoon van het boek in sterke mate ervaart is dat wel de vorm, maar niet de essentie van de dingen verandert. Dezelfde patronen blijven eeuwenlang intact, er worden steeds opnieuw zinloze oorlogen gevoerd, er blijft honger en ellende en uitbuiting en jaloezie. Voor hem is dit een grote teleurstelling. Hij verliest de onschuld en de frisheid van de jeugd, die alles omarmt en voor de eerste keer ziet, doet en meemaakt.

De vraag is of je deze frisheid kunt behouden, bijvoorbeeld door te mediteren en te ervaren dat er maar één nu is, en dat al die eeuwen daarvoor of daarna eigenlijk niet echt van belang zijn. Wanneer hij als yogi toverdrank zou hebben gedronken, dan zou het misschien anders met hem zijn afgelopen. Misschien heeft het boek nog enige existentialistische trekjes overgenomen uit de relatie van de Beauvoir met de filosoof J.P. Sartre, die ook al niet zo'n lachebekje was..

Hoe dan ook: hoe meer ik hierover nadenk, hoe meer ik beseft dat de zin van mijn bestaan toch wel erg samenvalt met de liefde voor mijn dierbaren. Al zou ik nog driehonderd jaar kunnen componeren, piano spelen of wat dan ook, zonder mijn vrienden en familie wordt dit een tamelijk lege en zinloze bezigheid.

Als ik die toverdrank in handen had, dan zou ik zo mogelijk iedereen daar een druppeltje van willen geven. Alle mensen met wie ik nu

samen ben, maar ook alle andere vrienden, mijn familie, mijn kat (jawel) en de lieve oma die op haar past, en.. eigenlijk de hele wereld.. behalve de boeven! Je weet echter niet altijd van tevoren wie een boef is en wie niet. Dat maakt dan ineens dat je het gevoel krijgt dat je op de troon van God gaat zitten. Iemand de toverdrank niet geven, is eigenlijk hetzelfde als over de doodstraf beslissen maar dan op langere termijn.

Hierover zou ik niet kunnen en niet willen beslissen, zelfs niet als ik die mogelijkheid had. Ik stel dus voor dat we gewoon in het hier en nu zoveel mogelijk met elkaar genieten. Het hier en nu is eindeloos en het is zoals het is, dus dat lijkt me goed genoeg.

Ik smijt die toverdrank in de gracht. Zou je daar onsterfelijke vissen van krijgen?

12. Weerstand

Hoe komt het dat je extra beseft hoeveel je van iemand houdt op het moment dat je afscheid neemt? Ik ga af en toe voor studie een weekend naar London. Op het moment dat ik 's ochtends vroeg vertrek, liggen man en kinderen meestal nog te slapen. Ineens heb ik totaal geen zin meer om te vertrekken. Waarom moest ik ook alweer zo nodig naar London? Eigenlijk wil ik helemaal niet weg. Het is veel leuker thuis. Nu moet ik eerst in de trein, uren op de luchthaven wachten, door al die veiligheidscontroles, weer wachten, door lange vertrekhallen lopen, dan in Londen hetzelfde ritueel of nog erger, dan weer in een express, dan in de metro, lopen en zoeken naar m'n logeeraadres.. alles bij elkaar wel zes uur voordat ik met een zucht m'n reistas kan neerzetten en uitrusten. En intussen maar hopen dat er niet één of andere idioot een aanslag pleegt. Misschien zie ik mijn familie wel nooit meer! Ik heb m'n vliegticket al gekocht, dus niet gaan lijkt me geen optie. Ik hou mezelf voor dat het vast weer een fantastisch weekend gaat worden.

Weerstand kun je bij van alles hebben. Je stelt de afwas uren uit omdat je het zo saai vindt. Je moet voor morgen duizend woordjes leren en je begint er pas de avond van tevoren aan. Je moet ergens op tijd zijn waar je niet zo'n zin in hebt, je gaat veel te laat weg zodat je net wel of net niet op tijd komt. Het huis is één grote ontplofte bom, maar waar moet je in godsnaam beginnen met opruimen? Dus doe je het maar niet. Piano oefenen? Mweeehh..

Hebben dieren weerstand? Dat vraag ik mij af. Zou een leeuw denken: "Moet ik wéér zo hard rennen om dat hert te kunnen eten.. " Of een aap: "Die makaak gaat zichzelf maar even vlooien.." Ik denk dat weerstand iets typisch menselijks is, maar de één heeft er meer

last van dan de ander. In welke mate je er last van hebt, is van een aantal dingen afhankelijk, onder meer van je karakter, de levensfase waarin je zit, je omgeving, en nog zo wat.. Om maar levensfase te noemen: ik heb nog nooit een puber zonder weerstand gezien. Als je vraagt of hij of zij even kan opruimen, worden er talloze argumenten verzonnen om het niet te doen. Of nog erger: “doe ik straks”. In diezelfde tijd had hij de kamer al drie keer kunnen opruimen. De vraag is of je deze vorm van weerstand moet negeren en hopen dat het overwaait? Of kun je het toch trainen, ook in de pubertijd, om dingen te doen waarin je niet direct zin hebt? Ik denk van wel, maar er is wel een limiet aan wat iemand aan zijn weerstand kan veranderen. Wat helpt, is een duidelijk doel in gedachten houden. Bijvoorbeeld: niet de hele kamer opruimen. Maar wel: vandaag ga ik dit plankje met boeken afstoffen, en ik doe het meteen. Want als ik het uitstel, ga ik weer nadenken over of ik er zin in heb. Weerstand hangt ook met wilskracht samen: ik denk dat ze in elkaars verlengde liggen. Ik heb het met onze kinderen wel eens voor de grap over de “wilspier” die getraind kan worden. Ik denk inderdaad dat je je wilspier, evenals je bilspier, kunt trainen. Maar het is wel zo dat de ene mens in aanleg misschien meer wilskracht heeft dan de ander.. Als je veel wilskracht hebt dan kun je je weerstand denk ik eerder overwinnen. Een positieve omgeving die je hierbij steunt kan natuurlijk wel erg helpen. En een beloning op z'n tijd, na de uitgevoerde taak, kan wonderen doen.

Weerstand kan ook optreden als je tegen iets opziet wat je moeilijk vindt. Een collega die laatst tegen je uitviel, opbellen en hem zeggen dat je daarvan geschrokken bent en vragen waarom hij dat deed. Je loopt daarmee een risico: hij zou wéér tegen je kunnen uitvallen.

Maar het zou ook kunnen dat hij zegt dat het hem spijt en dat hij gewoon zijn dag niet had. Of dat hij je verkeerd begreep. In elk geval heb je het dan geprobeerd. Een bijkomend voordeel is, dat je na dit telefoontje ineens een stuk lichter voelt. Je bent er trots op dat je hem hebt durven bellen, daarna voel je dat die knoop in je maag weg is. Dat is het mooie van je niks aantrekken van dat knagende gevoel van weerstand: voor je het weet ben je er doorheen, maar als je het uitstelt dan wordt de aversie steeds groter.

Dus: als je geen zin hebt om naar yoga te gaan: ga gewoon wel en vraag jezelf daarna af of je spijt hebt dat je gegaan bent. Waarschijnlijk zal het antwoord 'nee' zijn. Alleen in die gevallen dat het antwoord 'ja' is, moet je jezelf afvragen of je volgende keer niet beter een andere activiteit kunt gaan doen.

Over weerstand gesproken: op dit moment, in Frankrijk, loopt mijn man te ijsberen. Bij een storm van de week is een stukje dak van één van onze schuren ingestort. Een uur geleden zou hij beginnen dit dicht te metselen, maar hij heeft moeite om eraan te beginnen.

Ik heb bewondering voor hem, want inmiddels weet ik dat hij het diezelfde middag toch heeft gedaan!

13. Lavidalle *proof*

Er is iets moois aan oude huizen. Als je binnenkomt voel je het stof van eeuwen op je neerdalen. Je zou eigenlijk in een tijdmachine even terugwillen naar die tijd waarin het huis nog nieuw was. Waar was je zelf toen dit huis al bestond? Dit huis was er lang voor jou en er is grote kans dat het er ook nog lang na jou zal staan. In het huis zullen nog meer mensen van elkaar houden, of misschien wel elkaar naar het leven staan, wie zal het zeggen..

Ik kende ooit iemand met een prachtig huis aan één van de grachten in Amsterdam. Bizar was echter, dat iedereen die in dit huis woonde, een ongeluk kreeg of zichzelf iets aandeed: als je bijgelovig was zou je denken dat er een vloek op rustte. Toen zij er zelf woonde, kreeg haar man -die overigens bipolair was- voortdurende woedeaanvallen waarbij hij alles kort en klein sloeg. Omdat ze van hem hield, is ze bij hem gebleven maar ze zijn wel verhuisd. Vanaf dat moment waren de aanvallen over.

Wij houden onze vakantie vaak in Frankrijk in ons meer dan driehonderd jaar oude boerderij in Lavidalle (Périgord). Deze boerderij staat bovenop een berg en heeft een lange oprijlaan die naar boven slingert waardoor het geheel vanaf de weg aan het oog wordt onttrokken. Toen we het veertien jaar geleden samen met vrienden kochten, was het in zeer vervallen staat. Er groeide een boom uit één van de gebouwen en er zat zo'n grote scheur in het hoofdhuis dat de hele zijkant moest worden herbouwd. En dat zijn nog maar een paar van de dingen die verholpen zijn. Ons Franse huis is een project wat misschien wel nooit helemaal klaar zal zijn.

Ook dit huis heeft veel meegemaakt en niet alleen maar goede dingen. De laatste bewoner van het huis was een alcoholist die zijn

vrouw sloeg. Dat hij dronk, kon je goed zien aan het aantal lege flessen in de kelder. In het gehucht staat ook een spookhuis. Die naam dankt het aan het spookachtige geluid dat we in het begin hoorden als we er langs liepen. Het leek net alsof het heel hard waaide in het huis. Een uilenkolonie bleek dit ruisende geluid te veroorzaken.

Ons Franse huis beleeft een goede tijd: gelukkig rust er geen vloek op. Tot vreugde van onze Franse burens wordt het weer opgeknapt zodat het niet vervalt. Veel Franse boerderijen staan na jarenlange verwaarlozing op instorten. Langzamerhand wordt ons huis steeds een beetje bewoonbaarder. Vakantie in Lavidalle verloopt bijna altijd harmonisch, met een grote groep vrienden en familie 's avonds rond het vuur. Er vinden herenigingen plaats tussen broers die elkaar lang niet gezien hebben. Deze zomer zijn we met z'n dertien en iedereen geniet op zijn eigen manier. Er wordt muziek gemaakt, goede gesprekken gevoerd, stukjes geschreven, er wordt gefrisbeed, gewandeld, ontzettend lekker gegeten en gebarbecued en goede wijn gedronken. Er bestaat een uitdrukking: Lavidalle *proof* zijn. Als je Lavidalle *proof* bent, dan vraag je niet: 'Wat gaan we vandaag doen?' Iedereen vermaakt zich, wat er die dag gebeurt, ontvouwt zich zonder plan, je kijkt gewoon wat er op je pad komt. Af en toe maken we wel eens een uitstapje, zoals een kanotocht of een wandeling naar honderden jaren oude, metersdikke kastanjes.. de dikste kastanje stond er zeker al toen ons huis werd gebouwd. Het zou kunnen dat Napoleon hem nog heeft gezien. Ik zou willen dat we nog even konden kijken hoe het er toen aan toe ging.

Met buurman Francis kun je je nog enigszins een voorstelling maken van hoe het hier vroeger was, in deze streek. Francis, houthakker van

beroep, weet het nog allemaal in detail. Hij woont beneden rechts onderaan de berg. Francis lijkt te zijn getransporteerd uit een andere tijd. Hij komt regelmatig even bij ons buurten en heeft dan verhalen over hoe het hier vroeger was. Francis hoort bij Lavidalle, hij is een soort icoon van de Franse boer, met zijn geruite overhemd en alpinopet. Zijn mond een beetje scheef, als hij enthousiast of emotioneel wordt dan vliegen er soms drupjes speeksel in het rond. Als kind woonde hij ook in het gehucht in het 'spookhuis'. Francis leeft eenvoudig, zoals mensen vroeger leefden. Ook hij is Lavidalle *proof*. De enige moderniteit is misschien zijn *mobilette* waarmee hij de berg op en af bromt. Zonder deze bromfiets zou het voor hem, die slecht ter been is, een stuk moeilijker worden. Ook heeft hij een tv. Maar verder is het heel *simple*. Francis hakt hout. Zoekt paddenstoelen in het bos. Luistert naar de vogels. Maakt vermicelli soep met alleen een beetje bouillon en vermicelli. Heeft een houtkachel. Gaat nooit naar de dokter. Francis zingt over mooie herderinnetjes. Zelf heeft hij waarschijnlijk nooit een vrouw gehad.

14. Vleermuis

Om één uur 's nachts, net nadat ik in bed lig, hoor ik een vreemd geluid. Het klinkt zo'n beetje als *zjoef..zjoef*, een grote mot die heen en weer vliegt. Half in slaap, probeer ik het geluid te negeren. Vast niets bijzonders. Dan hoor ik: "Mam, er zit een vleermuis hier, ik ga niet eerder slapen dan dat hij weg is!"

Simon Vestdijk zegt het zo:

*Ik ben heel zwart, ik ben de bange held
Van zoveel mugdoorgonsde schemeruren.
Maar overdag dan hang ik aan de schuren
Lijkbreek, in al mijn lijkkleren gespeld.*

*Lang slaap ik zo, tegen de kilste muren,
de kop omlaag, de tenen kromgekneld;
Door alles, zelfs door het bazuingeweld
Van 't laatste oordeel zal mijn slaap heenduren.*

*Toch, 's avonds weer, met klapperende huid
Dans ik de kringen van een duivelbanner,
Ik dans de polka en de wals van Lanner,*

*Inktvlekken dans ik, heel een schoolschrift uit,
En alles onder 't treurige gepiep
Dat hij verstaat die kleumend naast mij sliep.*

Vleermuizen staan in hoger aanzien dan muizen, het is zelfs een beschermde diersoort. Vleermuizen zijn (met vleerhonden) de enige vliegende zoogdieren die nog bestaan en bovendien nuttig want ze

vangen insecten. Ze roepen in ons echter geen gevoelens van verdedering op: we denken bij vleermuizen eerder aan oude spookhuizen en aan Dracula dan aan huisdieren die je wilt knuffelen. Dit laatste kun je hoe dan ook beter niet doen, want ze kunnen je bijten en hondsdelheid overbrengen. Het slechte nieuws is dat de zolder van ons Franse huis er vol mee hangt. Deze zolder kunnen we niet gebruiken want hij ligt bezaaid met vleermuizenpoep. Als je de poep opruimt dan ligt het binnen een week weer vol.

Niet zo lang geleden stond ik in het kleine zoogdierenhuis met een medewerker van Artis naar een vlerhond te kijken, de grote broer van de vleermuis. Het gesprek ging ongeveer zo:

(Ik) "In ons huis in Frankrijk hebben wij een vleermuizenkolonie."

(Artis) "Echt? Wat bijzonder!"

(Ik) "Dat wel, ja.. alleen: ze poepen wel alles onder dus we zouden graag willen weten hoe we ze weg zouden kunnen krijgen!"

(Artis) "Maar waarom zou je ze weg willen hebben? Het zijn zeldzame, nuttige dieren..."

(Ik) "Dat is natuurlijk wel zo, maar.."

(Artis) "Ze doen niemand kwaad en ze vangen bovendien muggen .."

(Ik) "Dat wel, maar ze poepen verschrikkelijk .."

(Artis) "Die paar poepjes kun je toch opruimen?"

Enzovoort.

Het was aandoenlijk hoe deze man de vleermuis verdedigde! *Fair enough*: vleermuizen vormden zijn bron van inkomsten. Hij hield van ze.

Na een speurtocht op internet, vond ik het volgende:

1. Vleermuizen kunnen door de kleinste gaatjes en kiertjes, zelf van één cm. Ze kunnen zelfs onder deuren door als daar geen borstels onder gemaakt zijn.

Nu moet je weten dat het hoofdhuis waar onze vleermuizen zetelen is opgebouwd uit gaatjes en kiertjes. Het is een driehonderd jaar oud huis wat heel moeilijk helemaal kiervrij is te maken.

2. Vleermuizen zijn een beschermde diersoort. Het is niet dat ons killer-instinct heeft geroepen: weg met de vleermuis, maar we hebben het toch op z'n minst een keer overwogen.. Al denken we dat de gemiddelde Franse plattelandsbewoner hier niet zo moeilijk over doet.

3. Een vleermuizenvrouwkje krijgt maar één jong per keer. Ze leven in groepen en bouwen geen nesten, maar laten hun jong achter op een warme plek om dan naar eten te zoeken.

4. De meeste vleermuizen trekken weg nadat hun jong is opgevoed. Ze komen wel altijd terug want ze blijven trouw aan de plek waar ze eerder waren.

Dit laatste punt is voor ons interessant. Immers: als we punt 4 en 1 met elkaar combineren dan zou dit de oplossing kunnen zijn. Als we weten wanneer de vleermuizen echt weg zijn, dan sluiten we in het huis alle kiertjes en gaatjes af zodat ze niet meer terugkunnen. Er zijn hier twee mogelijke problemen:

1. Het is heel moeilijk om zeker te weten dat ze allemaal weg zijn. Je ziet ze overdag bijna niet hangen.

2. Zoals ik al eerder zei, is het moeilijk om écht alle kiertjes en gaatjes af te sluiten. Want de vleermuis gaat door roeien en ruiten.

Nadat we de deuren open hadden gezet met het licht uit, hoopten we dat de vleermuis uit zichzelf naar buiten zou vliegen. Helaas gebeurde dit niet. Het is trouwens zo dat als je gaat gillen of kreetjes slaakt, de vleermuis juist op je afkomt, vanwege zijn sonarsysteem. Dit merkten we ook bij mijn dochter, op wie hij nogal dol scheen. Helaas kon ik met de vleermuis niet doen alsof ik hem al gevangen had, zoals eerder. Na een minuut of tien ging het beestje op een muur zitten. Daar kon ik snel een vergiet over hem heen zetten en een papier onder hem doorschuiven. Wat daarbij frappant was, was dat mijn dochter de vleermuis heel hard kon horen piepen. Helaas ben ik blijkbaar te oud om dit te horen: dat kan tot ongeveer je twintigste verjaardag. Ik kon dus niet horen hoe treurig hij was, zoals Vestdijk beweerde.. Bijna liet ik het vergiet nog vallen toen ik door de gaatjes heen zijn flappervleugeltjes voelde, een onvergelykbare sensatie. Gelukkig konden we hem (of haar?) daarna rustig buiten vrijlaten. We droomden die nacht van geflapper in ons haar.

15. Groentenmannetje

Op de markt in Villefranche staat 'het mannetje'. Zo noemen we hem al jaren, een wat ouder mannetje met vriendelijke doordringende ogen en een rustige uitstraling. Het mannetje verkoopt groenten, elke zaterdagochtend staat hij er. Zijn handelsmerk is dat hij een paar dingen heeft, maar dan wel hele lekkere, voor bijna niets. Supergoede *Coeurs de boeuf*: Stierenharten. Dit zijn tomaten maar dan kolossale, met een vlezige vorm. Je hebt er niet veel fantasie voor nodig om er inderdaad een echt stierenhart in te zien. Van heinde en verre komen mensen met grote tassen naar hem toe. Soms ook restauranthouders of andere beroepseters. Als je zo'n klant voor je hebt, dan kun je rekenen op twintig minuten wachttijd. Nadat er vóór jou een kratje dit en een kratje dat is gekocht en afgerekend, kom je zelf met je kilootje tomaten. Voor het mannetje is zo'n grote klant wel fijn, want hij is in één keer van zijn spullen af. Niet dat hij het daarom doet. Het is overduidelijk dat hij zelf een groot hart heeft, en alle tijd van de wereld. Met al zijn klanten maakt hij een vriendelijk praatje of een grapje. Hij is niet zomaar een verkoper van groenten: hier voel je liefde en geduld.

Ik zie hem staan op een podium, voor een zaal met mensen die ademloos naar hem luisteren. Een Franse Eckhart Tolle. Ik weet verder niets van zijn leven, maar ik heb het volgende gefantaseerd: het mannetje is een kind van een Franse familie die al generaties lang het boerenvak uitoefent. Hij is slim, bijzonder goed in rekenen en wiskunde, maar studeren ligt niet zo voor de hand want het behoort niet tot de traditie binnen zijn familie. Bovendien is hij de oudste dus hij volgt zijn vader op in het bedrijf. Hij trouwt met een leuke vrouw, krijgt vele kinderen en kleinkinderen en prijst zichzelf elke dag ge-

lukkig. Hij beschikt over een goede gezondheid en heeft veel energie. Inmiddels hebben z'n jongere broers hem opgevolgd in het familiebedrijf. Hard werken is niet meer echt nodig, ook al is het leven geen vetpot. Einde fantasie.

Om een extra zakcentje te hebben, trekt het mannetje met zijn groenten naar markten in de omgeving. Hij geniet van het contact met zijn klanten. Hij kende iedereen persoonlijk en maakt met iedereen een praatje. Een rekenmachine heeft hij niet nodig, hij rekent alles nog op de ouderwetse manier uit met pen en papier. Mensen willen graag bij hem kopen en komen niet alleen voor de groenten. Sommige mensen blijven heel lang staan om wat langer in zijn aanwezigheid te zijn.

Tegen een oudere mevrouw met een blauw oog: "Heeft u met uw man gevochten? *Ah non, bien sur*, gevallen!" Of tegen een Nederlands stelletje dat elk jaar komt, met een knipoog: "*Mais oui*, mevrouw ken ik natuurlijk nog wel, maar meneer niet .." Als iemand tien tomaten vraagt, dan geeft hij er twaalf. Het is duidelijk dat hij veel te geef heeft. Niet omdat hij zoveel heeft, maar omdat hij genoeg over heeft.

Zittend op het terras van *Hotel du Commerce*, het café dat vroeger ook een hotel was maar nu alleen nog een café, heb ik een mooi uitzicht op de kraam van het mannetje. De charmante Franse mevrouw die drankjes rondbrengt is de vrouw van de slager, die daar tegenover een slagerij heeft. We noemen hem altijd "de mooie slager" want hij is niet alleen mooi en charmant, maar ook een beetje verlegen: een onweerstaanbare combinatie. Het Hotel du Commerce is pal naast de groentenkraam van het mannetje. Ik zou graag een foto van hem wil maken, een foto terwijl hij zijn klanten te woord staat. Nu is er toevallig een 'grote' klant die zijn halve kraam leegkoopt. De man heeft een roze overhemd en een brede grijns. Eerlijk gezegd vind ik die grijns

een beetje irritant. Ik besluit te wachten met mijn foto tot hij weg is. Het roze overhemd gaat achter de kraam van het mannetje staan. Zijn overhemd is veel te roze voor mijn foto. Die man blijft maar grijnzen, het mannetje helpt hem, rustig, met engelengeduld.

Het roze overhemd blijft praten met het groentenmannetje.. hij ziet eruit alsof hij op bezoek is bij een oude vriend en voorlopig niet van plan om weg te gaan. Na tien minuten heb ik nog geen foto kunnen maken. Het overhemd staat daar als een driehonderdjaar oude kastanjeboom geworteld in het plein van Villefranche.

Ons groentenmannetje! Een bijzonder gewone man, maar tegelijkertijd ongewoon bijzonder. En ik ben niet de enige die dat ziet. Even later heb ik gelukkig toch een foto. Zonder roze.

16: Highlights

Highlights zijn kleine blonde strengetjes in je haar zodat je haar blonder lijkt. Dit doe je met de speciale haarverf: 'Highlights'. Highlights maken dat je haar wat oplicht, zeker als je heel donker haar hebt. Onze twee tieners met wie we in Frankrijk zijn, bepaald niet blond, willen dit.

De derde tiener, van vrienden, die bij ons verblijft, heeft al blond haar. Zij wil het echter ook wat lichter. Er zijn twee methodes: bij de eerste methode penseel je het gewoon met een bijgeleverd kwastje op sommige lokken. De tweede methode is veel intensiever: degene die gehighlight wordt, doet een bijgeleverd kapje met gaatjes op en de assistent trekt daar één voor één de lokjes van ongeveer vijf haren met een bijgeleverd haaknaaldje doorheen. Op één of andere manier ben ik ineens assistent. Het aantal haren op je hoofd gedeeld door vijf? Gelukkig zijn het iets minder gaatjes. Maar het wordt me gaandeweg duidelijk dat je voor deze methode geduld nodig hebt. Ik doe de intensieve methode dus bij deze blonde tiener: een mooie uitdaging om mijn geduld op de proef te stellen. Gepriegel met haaknaaldjes en overigens alle naaldjes maken mij meestal nogal zenuwachtig. Met een haakje haren door een kapje trekken lijkt een beetje op handwerken. Maar deze drie meiden lijken unaniem te hebben bedacht dat ik dit heel goed kan.

Handwerkles kreeg ik ooit op school, van juffrouw van Beveren. Van haar moest ik eens een roze babybroekje naaien. Een achtjarige die een roze babybroekje naait.. voor wie in godsnaam? Misschien dat ik toen een hekel heb gekregen aan de kleur roze. Ik had ook geen kleine zusjes of nichtjes. Een andere opdracht, pannenlappen, sprak ook niet tot mijn verbeelding. Het wilde dan ook niet vlotten. Juf-

frouw van Beveren had in mijn herinnering een witbepoederd gezicht, als een geisha. Ze deed dit waarschijnlijk om haar acnetische huid te bedekken: haar huid leek op een maanlandschap met een laagje sneeuw. Ik had die week mijn best gedaan op een pannenlap die halverwege de baan “het hoekje om” moest, maar ik wist niet hoe.. mijn zes jaar oudere zus, die heel goed kon handwerken, was even niet in de buurt. Daarom had ik zelf maar een oplossing bedacht. Toen ik een week later op handwerkles kwam, werd mijn gezwoeg in één seconde zwijgend uitgehaald. “Begin maar opnieuw.” De week erna was ik de pannenlap kwijtgeraakt. (“Mevrouw van Beveren, ik kon hem ineens nergens meer vinden.”) Ze had het niet door en ik mocht aan iets anders beginnen.

Handwerkles was voor mij niet één van de highlights van de basisschool. Gelukkig waren er wel andere highlights, zoals handenarbeid. Zagen, kleien, emailleren, solderen en ook gewoon leren vond ik best leuk. Het handwerken liet ik voortaan aan mijn oudere zus over, van wie ik toen overigens met genoeg breien heb geleerd.. Maar pianospelen vond ik tóch leuker.

Zou juffrouw van Beveren zich zorgen hebben gemaakt over haar maanlandschap? Iedereen, ook mensen bij wie dat niet zo duidelijk te zien is, is met zijn uiterlijk bezig. Bij tieners is dit meestal vrij duidelijk. Hoe vaak die niet hun hand door hun haar halen, voor de spiegel staan, elkaar aan het keuren zijn.. Als iemand het verkeerde kledingstuk aan heeft is hij een loser. Dit lijkt nogal ijdel maar veel tieners maken zich juist eerder zorgen over hun uiterlijk dan dat ze zichzelf geweldig vinden. Ze vinden zichzelf te dik, of hun haar te dun. Ze vinden hun borsten te klein, of hun billen te groot. Ze hebben niet in de gaten dat ze er schitterend uitzien. Gave huid, mooie grote ogen,

gespierde armen. Strakke buiken. Puur uiterlijk gezien, zijn dit de highlights van hun leven. Wat op zichzelf eigenlijk gek is: als je jong en strak bent, maak je je constant zorgen over je uiterlijk, en pas als je wat ouder wordt en de zwaartekracht aan je trekt, voel je je soms lekkerder dan ooit in je lichaam. Want vanaf een bepaalde leeftijd leer je steeds meer waarderen wat je hebt. Je ziet dat gezondheid enorm belangrijk is, want er vallen steeds meer mensen in je omgeving om.. Dan is die iets te dikke buik van minder belang. Als je je lekker voelt en je straalt, dan maken die platvoeten echt niet meer zo uit.

Als ik voor mezelf spreek: het is niet zo dat ik zou terugwillen naar de vorm die ik toen had. Ik was nogal dun terwijl ik dacht dat ik dik was. Ik deed elke avond oefeningen met een elastiek omdat ik dacht dat ik te dikke bovenbenen had. Er ging citroensap op mijn sproeten om ze weg te krijgen. Nekoefeningen om een onderkin tegen te gaan. Ik kan niet zeggen dat ik me nu nog druk maak over mijn sproeten en mijn onderkin kan er ook nog wel bij. Ook de andere dingen heb ik leren waarderen. Misschien nog iets gewicht eraf -iets minder levensgenieten?- maar verder: goed is goed.

Natuurlijk zijn er ook oudere mensen -vooral vrouwen- die zich zorgen maken over hun uiterlijk. In dat geval is er altijd nog de plastisch chirurg. Als je voelt dat je iets eraan moet doen, dan ga je. Vooral als je iets heel concreets hebt, zoals te grote borsten of hangende oogleden, kan ik me dit goed voorstellen. Zeker omdat je daar ook echt fysiek last van kunt hebben. Maar ik denk niet dat botox gelukkig maakt: te kunstmatig. Zelf kies ik ervoor het beste ervan te maken, en er vooral niet teveel over te piekeren. Want ik wil liever levend en oud, dan dood en mooi zijn. Geen Sneeuwwitje met een

giftige appel in de keel; gelukkig werd ze daarna wel weer levend.. Mooi zijn zit niet alleen in een strakke huid. Al is het natuurlijk niet verboden om naar de sportschool te gaan of Pilates te doen. Doe het dan voor je conditie of voor de lol, in elk geval niet vanuit de overtuiging dat je er zonder dat te doen niet mag zijn.

De highlight haarverfsessie is afgelopen. Nu moet het een half uurtje inwerken. Allemaal douchen, kapje voorzichtig verwijderen, shampoo, cremespoeling.. Haren drogen in de zon: wat een prachtige gouden lokken. Ik besef nu plotseling waarom ik voor het highlighten meer geduld had dan op school voor die pannenlap. Hier staan drie stralende meiden dankbaar en trots naar me te kijken! Met hun gouden lokken voelen ze zich nóg mooier. Dat is nog eens een beloning voor het intensieve werk: de highlights van de zomer.

17. Zeepbel

Ik stel me voor dat ik in een grote zeepbel zit. Ik kan horen en zien wat er om mij heen gebeurt. De zeepbel is zowel elastisch als stevig: ik kan mijn armen en benen erdoorheen steken, ik kan er ook in- en uitstappen. Andere mensen kunnen dat alleen als ik dat wil. De zeepbel beschermt mij, gaat met mij mee als ik loop. Ik kan er ook mee vliegen. Als ik denk “ik wil omhoog” dan gaat de zeepbel omhoog. Als ik hem niet meer wil kan ik hem ook uit elkaar laten spatten. Als het nodig is, maak ik gewoon weer een nieuwe.

Wanneer ik ergens naartoe ga, gaat de zeepbel met mij mee. Soms zit ik in een kamer vol mensen. Zij praten tegen mij door de wand van de zeepbel, maar het geluid klinkt niet ver weg, integendeel: er klinkt een zilveren galm tegen de wanden waardoor ik alles nog beter kan horen. Als ze hard praten zorgt de zeepbel ervoor dat ik alles zachter hoor. De zeepbel beschermt mijn oren tegen harde geluiden. Als ik piano speel, gaat de zeepbel moeiteloos om mijn piano en mij heen. Het geeft mij rust want het maakt dat ik me minder zorgen maakt. Als iemand boos wordt, wordt de wand van de zeepbel wat dikker zodat de boosheid voelbaar is, maar niet de lading. Ik zou willen dat deze bel er altijd was. Soms ben ik de bel even kwijt en dan voel ik me kwetsbaar. Op zulke momenten kom ik moeilijk tot rust. Bij veel stress heb ik hem nodig, helaas is het op zo'n moment moeilijk om me de bel voor te stellen. Andere mensen hebben waarschijnlijk ook een zeepbel, maar die kan ik niet zien of voelen. Het is een magische bel die alleen waarneembaar is voor de persoon van wie hij is. Elke bel heeft een kleur. Dit is de kleur die past bij de persoon voor wie de bel gemaakt is. Mijn bel is zilverkleurig met een gouden gloed. Soms verandert hij van kleur als een toverbil. Als ik me happy voel, wordt

hij ook wel eens geel of oranje. Dan stroomt er een zachte bries door de bel, alsof het een klein beetje waait. Ik kan die bries laten waaien naar de mensen om mij heen. Zij voelen zich dan verkwikt en blij. Maar soms wil ik gewoon zelf blijven genieten van die bries. Als ik buiten ben in de natuur, dan voel ik een sterke verbinding vanuit mijn zeepbel. Die verbinding reikt tot de kosmos. Ik voel mijn bel opstijgen, eindeloos zwevend over bossen en dalen. Beneden mij zie ik kleine bruine stipjes: dit zijn koeien genietend van het zomerse gras. Ik zie ze hun ruggen schurken tegen de bomen, de kalfjes drinkend bij hun moeder. De zon schijnt op mijn zeepbel, het is warm maar aangenaam. Het is heerlijk te zweven zonder doel, in de oneindige verte, maar ik weet dat ik straks weer terugga. Langzamerhand laat ik de bel lager zweven, ik zie mijn man en mijn kinderen en ik geniet ervan ze te zien. We voelen een sterke verbondenheid met elkaar. We zijn niet alleen op deze wereld, we koesteren onszelf en elkaar en genieten van elkaars aanwezigheid. Vele bellen dichtbij elkaar, vele verbindingen: ieder's bel omvat liefde en aandacht. Dit maakt dat er een rode gloed om je bel komt. Wie zich met jou verbonden voelt, ziet deze gloed. Ze zijn blij met jou en jij met hen. Je zou willen dat ze altijd bij je zijn. Maar ook als ze er niet zijn, voel je je dichtbij. Je kunt ze eigenlijk niet missen, maar tegelijk weet je dat je ze ook niet kunt kwijtraken. Want ze zijn een deel van jou en jij van hen. Ze veren zachtjes met je mee. Soms zijn er wel eens botsingen maar die zijn nooit blijvend. Ze houden van je, en ze weten dat jij ook van hen houdt. Jullie zijn daar omdat je één geheel bent. Jullie vormen één grote cirkel. Want eigenlijk is het geen zeepbel om jou heen, maar een cirkel van kracht, liefde en eenheid. Een grote cirkel voor jou, je liefsten en de wereld. Je voelt je dankbaar, levend en vol vertrouwen.

18. Afscheid

Vanochtend namen wij afscheid van vrienden met wie we twee weken hebben doorgebracht. Deze vrienden zien we een week later alweer in Amsterdam, dus zo'n heel groot afscheid was het niet. Toch gaf het mij de hele dag een gevoel van gemis.

Mijn schoonbroer uit Nieuw-Zeeland nam deze zomer afscheid van zijn dochter en kleinzoon van vijf.. Zijn kleinzoon zag hij dit jaar voor het eerst. In totaal ongeveer zes weken bij elkaar: eerst in Ierland waar zijn dochter en kleinzoon wonen, daarna bij ons in Frankrijk. Er viel heel wat in te halen. Ze zullen elkaar hierna opnieuw voor langere tijd niet zien, want Nieuw-Zeeland is ver weg.. Een afscheid om stil van te worden.

Het ene afscheid kun je natuurlijk niet vergelijken met het andere, net zomin als dat je pijn kunt meten. Ongetwijfeld is het grootste afscheid als je weet dat je iemand nooit meer zult zien. Dieren zijn hier niet zo mee bezig, ze zijn meer in het "nu", al denk ik wel dat ze meer beseffen dan mensen soms denken. Als je het ritueel ziet van een kudde olifanten die afscheid neemt van hun overleden soortgenoot, dan lijkt het alsof ze zich wel degelijk bewust zijn van dat hun kameraad nooit meer zal opstaan. Olifanten rouwen. Mensen beseffen hun eindigheid al lang van tevoren, in elk geval eerder dan op het moment zelf. Olifanten zijn slim, dat is al meerdere keren bewezen, maar waarschijnlijk schiet een olifant nooit met doodsangst wakker. Het besef van tijdelijkheid maakt dat je soms nog meer voelt hoe belangrijk het is om te leven. Als je weet dat je leven niet altijd maar doorgaat, ga je onderscheid maken tussen wat belangrijk is en wat niet. Er is ook nog een groot verschil tussen weten dat je waarschijnlijk nog een heel leven voor je hebt, en weten dat je nog maar

een paar jaar voor de boeg hebt. Ik probeer me wel eens voor te stellen hoe dat is.

Sommige mensen maken een *bucket list*. Over dat thema is overigens een heel mooie film gemaakt met in de hoofdrollen Jack Nichol森 en Morgan Freeman. Zou ik heel andere dingen gaan doen dan ik nu doe als ik zou weten dat ik nog maar een paar jaar had? Ik denk dat ik nog steeds zou willen schrijven, muziek maken, lesgeven, lezen.. Misschien zou ik af en toe wat minder stressen of me druk maken over kleine dingen. Misschien zou ik een aantal vrienden en familieleden vaker willen zien. Want op die momenten besef je nog meer dan anders hoe belangrijk het is dat je dierbaren om je heen hebt. Misschien zou ik mijn verjaardag juist een keer uitbundiger vieren.

Mijn vader zei wel eens: "Ik ben niet bang om dood te gaan, eigenlijk ben ik wel nieuwsgierig naar hoe het daar is." Hij is twee jaar geleden overleden. Ik ben nieuwsgierig naar hoe het met hem is en of het meevalt daar.. het leven is eindig, mijn vader's leven was dat ook, al leek het of hij vele levens had na jarenlang op het randje van de dood te hebben gezweefd. Het dunne laagje dat hij op het laatst nog had, was bijna geen leven meer te noemen.

Mijn vader is vaak in mijn gedachten, als ik naar mijn handen kijk, zie ik hem. Onze handen lijken op elkaar. Ik zie hoe hij in Lavidalle –al in de tachtig- een stoel op een tafel zet en daar bovenop klimt om de regenpijp te kunnen schilderen, terwijl wij even wegzijn. Ik zie hoe hij Sudoku speelt met onze dochters. Hoe hij haring eet, zonder uitjes, daarbij anderen vermanend die wél uitjes willen.. (Hij is de enige met wie ik ooit ruzie heb gemaakt over een haring met uitjes.) Ik zie hoe hij, bijna negentig, in de zon voor het verpleeghuis, zijn haring bijna

niet meer naar binnen kan werken, omdat hij zich niet meer kan bewegen van de pijn.

Mijn vader had een bijzondere vriendin. Zij waren een soort *soul mates* van elkaar, kenden elkaar al lang en deelden lief en leed met elkaar. Mijn moeder was wel eens jaloers, maar dan was het alsof ze jaloers was op zijn tweelingzus.. Voor deze vriendin is het afscheid van mijn vader bijna onverdraaglijk. Ik denk aan haar en voel haar verdriet dat ook mijn verdriet is.

Mijn vader was een verwoed acht millimeter filmer. Op één van de films sta ik als ongeveer drie- a vierjarige.. ik speel met wat steentjes, buiten. Eén shot van wel vijf minuten lang. Ik zit op mijn hurken (tegenwoordig is het hip om te zeggen: *squat*.) Mijn vader kijkt. Er gebeurt verder niets. Mijn moeder zal deze shot gefilmd hebben. Ik voel hun liefde en aandacht. Mijn moeder filmt maar door. Zij willen me niet onderbreken, ze genieten van dit moment.

Hoe meer je van iemand houdt, hoe meer je iemand ook mist als hij er niet meer is. Het is minder erg om afscheid te nemen van iemand met wie je weinig band hebt opgebouwd. Maar als iemand zo'n deel uitmaakt van je wezen, dat je je niet kunt voorstellen hoe je verder moet zonder hem of haar.. is het moeilijker. Er zit niets anders op: jij leeft door. Zolang je in elkaars nabijheid mag zijn, is het van belang daar zoveel mogelijk van te genieten.

19. Lachen

Zouden er net zoveel soorten humor bestaan als smaken wijn? Ik denk misschien wel meer.. Sommige grappen zijn zo plat als een tien-eurocent, andere hebben dubbele bodems waar je even over moet denken. Wat voor de één een geweldige grap is, is het voor de ander absoluut niet. Je hebt koddige grollen maar ook de echte zwarte humor. Daar zit dan nog van alles tussenin.

Een tijd geleden las ik dat je beter informatie kunt onthouden nadat je een goede mop hebt gehoord. Voor docenten is dat praktische informatie. Niet dat je als leraar voortdurend voor clown hoeft te spelen, maar het kan helpen om op een bepaald moment een goede grap te timen zodat de hele klas over de grond ligt van het lachen... om daarna weer verder te gaan met de les. Goed voor de concentratie! Het tegenovergestelde zie je ook wel eens: een docent die op monotone wijze zijn verhaal voorleest, vóór hem achtentwintig pubers die alleen nog fysiek in het lokaal aanwezig zijn.. Hun geest verwijlt elders, bij één of andere app of snapchat. Zou het helpen om Herman Finkers voor de klas te zetten? Op het podium is deze sympathieke Twentse cabaretier briljant, maar toen ik eens een boek van hem las vond ik het nogal saai. Zijn Twentse accent helpt blijkbaar mee om zijn grappen extra lading te geven.

Humor is een belangrijk bindmiddel tussen mensen. In een groep viel het mij deze zomer weer op: er wordt wat afgelachen. Met name mannen onder elkaar kunnen heel goed "inkoppen": iemand zegt iets en meteen daarop volgt er een "inkoppertje" waarna de hele groep dubbel ligt. Lachen om grappige opmerkingen geeft saamhorigheid. Je weet van elkaar waarom je lacht en je voelt je verbonden.

Humor relativeert. Zelfspot, bijvoorbeeld, geeft aan dat je jezelf niet te serieus neemt. Ik durf te beweren - hierop is vast wel weer een uitzondering te vinden- dat dictators meestal geen humor hebben. Hitler stond niet bekend om zijn gevoel voor humor. Dictators kunnen wel smaak hebben. Helaas, want je zou ze liever allemaal als monsters bestempelen. Volgens schrijver Michel Krielaars was van Stalin bekend dat hij een goede literaire smaak had, hij schreef zelfs opmerkingen in de kantlijnen van zijn boeken. Maar humor? Bij dictatorschap hoort dat je jezelf juist heel serieus neemt. Een beetje dictator voelt zichzelf een plaatsvervanger van God op aarde. Ik vraag me overigens af of God zelf zoveel gevoel voor humor heeft. Ik zie hem nog niet bulderend van het lachen de bijbel lezen. In het Oude Testament valt er overigens ook niet veel te lachen, met alle geweld, oorlogen, zondvloed en z.

Onze huidige paus Franciscus heeft volgens mij wél humor. In elk geval beschikt hij over temperament en relativering. Hij haalde onlangs een flinke bezem door de Katholieke kerk, iets dat al lang niet meer gedaan is. Dat vinden sommige katholieken trouwens wat minder grappig. Franciscus is natuurlijk geen *stand-up comedian*, maar hij relativeert wel. Het is een verademing om eindelijk eens een paus met humor en pit te zien. In de daklozenkrant van een tijd geleden interviewde een Nederlandse dakloze paus Franciscus. Het interview droop van de zelfrelativering en liefde voor de medemens.

Over zwarte humor gesproken: onze troetelfilosoof René Gude ("Sterven is doodeenvoudig, iedereen kan het") was er goed in. Kind aan huis bij 'De wereld draait door' leerde hij mensen goed te sterven. Leren sterven was geen kunst aan, vond hij, maar er waren nog

steeds teveel mensen gestresst en eenzaam in hun laatste fase. Zelf wist hij dat zijn einde naderde. Hij pleitte voor voor een stoïsche benadering met humor en liefde. Hierover gaf hij ondermeer een uitgebreid interview aan NRC, waaruit bovenstaande citaten komen. Het was bewonderenswaardig hoe hij zijn hoofd, hart en bewustzijn erbij kon houden. Een zeer integer mens en terecht heel geliefd.

HP/De Tijd refereerde niet zo lang geleden aan een onderzoek waaruit bleek dat mensen die zwarte humor waardeerden, meestal een hoger IQ hadden en minder agressief waren dan mensen die er niet om konden lachen. Het verwerken van een grap over de dood, ziekte, lichamelijke handicap of oorlog is afhankelijk van iemands intelligentie en gemoedstoestand. De buitenproportioneel boze reacties op spotprenten van Charlie Hebdo zullen minder vaak komen van intelligente en harmonische mensen. Aldus HP/De Tijd.

Een heel ander soort humor is Mr Bean. Mr Bean zegt bijna niets in de gelijknamige filmpjes, maar als je hem bezig ziet dan pies je bijna in je broek van het lachen. Al vraag ik mij nu wel af of de Hottentotten zijn humor ook zouden begrijpen en waarderen. Hier is vast wel eens onderzoek naar gedaan. Ik bedoel niet naar de Hottentotten, maar naar het antwoord op de vraag of humor wereldwijd hetzelfde wordt ervaren. Wel kan ik me van een ander onderzoek herinneren, dat gezichtsuitdrukkingen en emoties op gezichten over de hele wereld door iedereen worden herkend. Al zit je bij de Papoea's in Nieuw Guinea: expressies van angst, walging, blijdschap enzovoort worden gezien. Als het zo is, dat emoties overal ter wereld worden herkend, dan lijkt me, dat humor ook universeel is. Humor raakt aan emotie. Natuurlijk: het kan zijn dat de sommige Papoea's een ander gevoel

voor humor hebben. Maar jouw burens vinden ook niet allemaal dezelfde grap leuk!

Als kind schreef ik brieven aan sommige vriendinnen die voor tachtig procent uit “moppen” bestonden. Nu lukt mij bijna nooit meer om een goede mop te onthouden. Zouden kinderen meer met moppen bezig zijn? Het zou kunnen dat het samenhangt met ontwikkeling van identiteit. Als je een leuke mop vertelt kruip je als het ware in de huid van iemand anders. Net als een acteur neem je even afstand van jezelf. Terwijl je de mop vertelt krijg je alle aandacht en als beloning lacht iedereen om je mop. Als kind verbaasde het mij dat volwassenen het hardst moesten lachen als je de mop verkeerd vertelde, doordat je bijvoorbeeld de clou verklapte. Dat was natuurlijk wel een beetje gênant, maar omdat ze tóch moesten lachen was het in elk geval een troostprijs.

20. Weggooien

De Perzische dichter Rumi zag het goed: ieder mens heeft talent. Daar ben ik het helemaal mee eens. Er is alleen nog iets aan toe te voegen: niet ieder mens heeft het talent, of de kans, om zijn talent te ontdekken.

Billy Holiday heeft het bij toeval ontdekt: financieel aan de grond en ook nog de zorg voor haar zieke moeder in haar laatste levensfase, solliciteerde ze voor een baantje als danseres. Ze dacht: "Ik kan het altijd proberen." Haar dansen was KMP (KutMetPeren) maar ze keek zo wanhopig dat de commissie vroeg: "Kun je nog iets anders? Zingen, of zo?" Na het liedje dat ze zong waren ze perplex. Daarna is ze een bekende jazz zangeres geworden, maar zelf was ze niet op het idee gekomen. Zingen deed ze namelijk voor zichzelf, voor haar plezier. Ze had nooit bedacht dat ze daar geld mee zou kunnen verdienen.

Je hoort wel eens zeggen: "Als je talent hebt, moet je er iets mee doen!" Daarmee zal iedereen het eens zijn, maar: als je niet zo gelukkig bent om te weten wélk talent je hebt? Het grootste talent zou wel eens kunnen zijn dat je talent hebt om te weten wat je kunt. Wat heb je nodig voor dit talent? Niet zoveel. Alleen zelfreflectie. En de (sociale) mogelijkheden, natuurlijk. Maar zelfs in krottenwijken in arme landen komen talenten bovendrijven. Waar een wil is, is een weg. Met een beetje mazzel. Zoals bij Billy.

Overigens heb je voor zelfreflectie ook wel weer talent nodig. Dan heb je een talent voor het talent voor het herkennen van je talent nodig. Misschien kun je dus beter altijd beginnen bij zelfreflectie (als je dat kunt) en dan vloeit (hopelijk) de rest daaruit voort.

Hoe kun je zelfreflectie leren? Bijvoorbeeld met behulp van meditatie. Maar ook: door wat je in je leven hebt meegemaakt en daar regelmatig tijd voor te nemen om over na te denken. Of door heel diep te vallen en weer op te staan. Door heel ziek te zijn en weer beter te worden. Of door heel ziek te zijn en níet beter te worden.

Eén ding waarvoor ik geen talent heb, althans nog niet voldoende ontwikkeld, is opruimen en weggooien. Ik kijk altijd met eerbied rond in een opgeruimd huis. Vooral als er in dit opruimen een “systeem” zit. Ons huis lijkt wel opgeruimd, maar dat is meer een soort snelle wanhoopspoging voordat de gasten en/of de leerlingen komen. Dat doet een beetje denken aan het opruimen van de Stampertjes in het boek ‘Pluk van de Petteflet’ van Annie M.G. Schmidt. Als mevrouw Helderder op bezoek kwam en een kast zou opentrekken, dan zou de ware, vieze Stampertjes-aard getoond worden. Matrassen en de hele huisraad vallen uit de kast... Vieze, wanordelijke, maar ook creatieve, gezellige wezens, die Stampers.

Een hogere vorm van ordelijkheid is wat je wel eens in vakantiehuizen meemaakt: je kijkt in de la en alles ligt op zijn plaats. Waarom kunnen sommige mensen dit zo goed? Ik ben daar wel een beetje jaloers op. In opruimen zit ook veel energie: vele keuzes zijn er al gemaakt voordat je dingen weg kunt doen. Ik heb al moeite met een onderbroek wegdoen die vijf jaar in mijn leven is (ik denk dat sommige mensen er nog geen jaar mee doen). Zelfs aan die onderbroek heb ik herinneringen: die kan ik toch niet zomaar wegdoen? Een vriendin van me herkent tijdens vakanties aan de waslijn moeiteloos de onderbroeken van mij en mijn kinderen: doorleefd en afgeragd. Toch denk ik iedere keer: nog één keer in de was. Nog even uitstel voor ik hem weggooi (hoezo is een onderbroek ‘hem’?).

Mijn talent zit zeker niet in opruimen en wegdoen, maar wel in het waarderen van wat er is. Bovendien hou ik van wat ik doe. Ook al is dit stukje snel geschreven, ik vind het heerlijk om te schrijven en ik weet dat ik het morgen nog een keer kan doorlezen om er nog iets aan te veranderen. En als het nodig is, doe ik dat nog een paar keer, of ik laat het nog aan iemand anders lezen voordat ik het openbaar maak. En anders maak ik het in een volgende bundel goed.

Sommige mensen zijn een belangrijk deel van hun leven bezig met dingen waarin ze eigenlijk niet veel zin hebben. Misschien ben ik verwend, of heb ik nooit iets tegen mijn zin hoeven doen.. Hoewel: ik herinner mij lange vakantiebanen aan de lopende band. Ik weet wat het is om de hele dag tandpasta in tubes te doen. Of papier in dozen. Er zijn mensen die dit dag in dag uit doen. Ik vond twee weken al lang, laat staan twee jaar of de rest van je leven! Ik voel compassie en bewondering voor mensen die dit desondanks dag in dag uit doen. Ondanks dat: ik zou er niet voor kiezen. Maar misschien hadden zij niets te kiezen?

Ik voel me dankbaar dat ik mijn talent op allerlei gebieden mag uitleven. En het goede nieuws is, dat iedereen dus talent heeft. Helaas krijgt niet iedereen dezelfde kansen. In veel onderontwikkelde landen, en overigens ook in Nederland, moet je gewoon de eerste de beste (werk)gelegenheid aangrijpen. Maar als het even anders kan: voor de draad ermee, denk na, reflecteer: wat is jouw talent? Je hebt dit leven om het te gebruiken: gooi het niet weg maar doe er iets mee! Zodra de kans zich voordoet.

21. Suizen met Jan van Delden

Suizen is: 'je aandacht richten op ons eeuwige Nu-Zijn; het is liefde zien achter iedere vorm.' Het werkwoord 'suizen' is uitgevonden door Jan van Delden.

Jan van Delden woont in Plazac, de Dordogne. Het huis waarin hij woont heeft hij grotendeels zelf gebouwd en verbouwd. Om het huis heen is veel grond, waarop groenten, vijgenbomen, een meertje. Op het terrein zijn flinke hoogteverschillen: het hoofdhuis staat bovenop de berg met prachtig uitzicht over de omgeving. De meeste grond is lager gelegen. Je loopt er naartoe via een behoorlijk stijl, natuurstenen pad. Beneden bouwde Jan ooit een huis voor Care, zij was niet zijn moeder was maar ze vervulde wel die rol. Toen ik Care leerde kennen, was ze al oud. Care maakte beeldjes van allerlei mythische figuren. Ze leek zelf ook iemand uit een sprookje. Care was eigenzinnig, koppig, maar ook bescheiden: een wonderlijke combinatie van eigenschappen. Alweer zo'n tien jaar geleden is Care overleden.

Jan geeft cursussen en lezingen waarvoor hij geen geld vraagt. Als er toch geld binnenkomt, gaat dit allemaal naar de zijn centrum *La Roussellie*. Vroeger gaf hij vele cursussen en ontving hij ook groepen in zijn huis. Toen Jan van Delden hier net mee begon, deden mijn echtgenoot Jan en ik mee aan zijn cursus. Nu geeft Jan deze cursussen nog maar mondjesmaat, want hij is steeds meer gesteld geraakt op zijn rust.

Jan van Delden is van oorsprong Hagenees en dat kun je nog goed horen. Hij heeft een bijzondere manier van praten: van enthousiasme struikelt hij bijna over zijn woorden en zinnen. Misschien is dit ook nog het gevolg van dyslexie en een tia die hij ooit heeft gehad.

Jan's huis, La Roussellie, het huis waar het centrum van Jan naar genoemd is, ligt op ongeveer een uur en een kwartier rijden van ons

huis in Lavidalle. Het is een totaal andere streek, met veel grotten, in vele opzichten spectaculair en daardoor veel toeristischer. Jan woont net buiten de toeristenzone, op een idyllische plek met uitzicht over de vallei.

Vandaag brengen wij een bezoek aan hem. Zijn Nederlandse vriendin Gertrude en Jan's zus Femke zijn er ook. Wij hebben een taart van zelfgeplukte pruimen bij ons. Jan is op dieet en eet geen taart. Gertrude en Femke zijn ook op dieet. Vanwege het dieet is er geen lunch.. Dan eten wij de taart maar op! Gertrude zwicht en neemt toch een stukje. We drinken vele kopjes thee (voor Jan) en koffie (voor mij). Jan's maag kan niet goed tegen koffie.

Jan is advaita leraar, iets wat eigenlijk niet goed in woorden is uit te leggen. Zijn eerste kennismaking hiermee had hij in de jaren '70 via de diplomaat en advaita vedanta leraar Wolter Keers. Het sloeg bij hem in als een bom. Tot die tijd ploeterde Jan zich letterlijk bijna dood als jongerenwerker in problematische achterstandswijken in Nederland. Advaita was dus zijn redding.

Advaita, ofwel non-dualiteit, laat zich lastig uitleggen. Daarom maakt Jan veel gebruik van metaforen. Dat kunnen vier witte tuinstoelen, maar ook teletubbies zijn. Soms gebruikt hij het beeld van vissen die zoeken naar water. De vissen bovenop de golf worden heen en weer gesmeten en ervaren zichzelf als afgescheiden van de wereld (het water) en de anderen. De vissen onderaan de golf voelen zich één met de golf, met het water. Als we dit als mensen naar onszelf vertellen: het ego is bang voor de éénheidsgedachte, denkt dat hij dood gaat als hij water wordt en steekt daar een stokje voor. Om dit alles te beseffen heb je wel even wat tijd nodig. Sommige mensen hun hele leven. Of nooit. Wij zijn er zelf al een tijdje op aan het kauwen. Soms denk ik dat ik het snap. En dan weer helemaal niet. Jan is een gezellige prater, maar hij houdt erg van stilte. Dit in stilte 'suizen', het in

het nu zijn, gaat bij hem gewoon door tijdens het praten. Misschien is het daarom zo prettig om in zijn buurt te zijn?

Jan heeft net de bovenverdieping van zijn hoofdhuis verbouwd voor Gertrude. Dit is (in zijn woorden) de 'meisjesafdeling', smetteloos wit en prachtig ingericht met mooie houtsnijwerken. Beneden zijn we bij 'de jongens', een berenhol van Jan, met vitrines en beeldjes van Care. Jan geeft ons een rondleiding over het terrein. Hij laat ons een nieuwe vorm van tuinieren zien: alle tuinafval dat hij verzamelt wordt direct gecomposteerd bij de boom of de plant. Dus rondom alle planten liggen cirkels van tuinafval. Sommige daarvan zijn wel eerst versnipperd door een speciale hakselmachine. In grote gedeelten van Brazilië wordt deze methode inmiddels toegepast. Het grote voordeel is dat de plant met de compost eromheen minder verzorging nodig heeft. Je bent ook meteen van je compost af, wat je dus niet eerst op een grote hoop hoeft te gooien. Wij raken enthousiast om dit op Lavidalle ook te gaan doen! Ondanks het feit dat het terrein erg veranderd is in de loop der jaren, komen er vele herinneringen langs. Hier beneden op het terrein sliepen mijn man en ik ooit, samen in een tentje. Ik was toen hoogzwanger van een tweeling. Het onweer was zo hevig dat we vanwege de bliksem gewoon een boek konden lezen. De volgende ochtend was er een metersdikke boom omgewaaid, dwars over het meertje.

Ik denk aan de bezoeken aan Care, haar handen in de klei, haar verhalen over wat ze ging maken.. Als we even later bij Jan wegrijden met de restanten van de taart, krijgen we nog snijboontjes, courgettes en tomaten uit eigen tuin mee.

's Avonds eten we snijboontjes van Jan. Ze smaken verrukkelijk.

www.heleenverleur.org