

Saskia Noort

50

*Dingen die ik blijf doen
(en andere verhalen)*

Lebowski Publishers, Amsterdam 2017

© Saskia Noort, 2017
© Lebowski Publishers, Amsterdam 2017
Omslagontwerp: Riesenkind
Auteursfoto: © Mark Uyl
Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 3905 6
ISBN 978 90 488 3906 3 (e-book)
NUR 401

www.saskianoort.nl
www.lebowskipublishers.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Lebowski Publishers is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Jong	7
(Happy) single	9
Jezelf	17
Kamp	19
Grenzen	23
Feest	31
Sociaal	35
Eng	37
Innerlijke stalker	39
Gif	45
Chill	49
The Word	51
Vel	55
Beleving	59
Winkel	63
Culotte	69
Dad Bod	73
Kill	75
Lijf	79
Wild	81
Google je ziek	85
Vet	89
Cadeau	93

Regels	<i>109</i>
Mijn bike is ready	<i>115</i>
Zwijgen	<i>117</i>
Speld	<i>125</i>
Café	<i>131</i>
Match	<i>135</i>
50 dingen die ik blijf doen	<i>139</i>

Jong

Vroeger wilde ik altijd ouder zijn. Ik kon niet wachten de wereld van de volwassenen te betreden, een baan te hebben, een kind, een huwelijk, en serieus genomen te worden. In die haast vergat ik jong te zijn en te genieten van het voorrecht dat ik zomaar van Moeder Natuur had gekregen: de jeugd. Een gladde huid, putloze billen, striae-vrije buik en het vermogen een nacht lang te dansen zonder totale ineenstorting de volgende dag. Met gemak over een gebroken hart heen te stappen en geloven dat ik de waarheid in pacht had. De heerlijke zorgeloosheid en het zicht op een toekomst vol beloftes.

Nu ben ik ouder. Over de helft van mijn leven. Het leukste stuk heb ik voorbij laten gaan in een storm van werk, opvoeden, liefhebben en weer scheiden, verhuizingen en sociale verplichtingen. Bergen heb ik verzet, dalen doorgeworsteld en de sporen daarvan zijn onuitwisbaar. Littekens op de buik, zitvlees op de derrière, slijtage aan de nekwerfels, groeven in het gelaat. Ik heb geleefd en dat is te zien. Het is niet wereldschokkend, en voor een vijftiger ben ik best heel netjes opgedroogd, maar er zijn momenten dat ik in de spiegel kijk en mezelf nauwelijks herken. Als kind staarde ik angstig naar de enorme flap van een onderkin bij mijn tante Miep, nu zie ik de eerste aanzet hiervan terug in de weerkaatsing van mijn iPhone. Nu wil ik best *gracefully old grownen*, me neerleggen bij mijn leeftijd en mezelf omarmen in

al mijn dimensies, zoals de feministen promoten. Maar moet dat nu al? Er is al zoveel om los te laten en te accepteren. Kinderen die de deur uit gaan, hormonen die alle kanten opvliegen, mannen die vertrekken, vrienden die ziek worden en ouders die zorg behoeven. Ouder zijn brengt geen berusting, zoals iedereen altijd maar beweert, maar frustratie over alles waar ik afscheid van moet nemen, maar ook over de platitudes die ik naar mijn hoofd geslingerd krijg. Zoals dat lichamelijk verval nu eenmaal bij de leeftijd hoort, een vrouw boven de veertig in een club sneu is en ik geen truitjes met korte mouwen meer aan mag. Er is maar één manier om me door deze fase van het leven heen te slaan en dat is het waar mogelijk zo leuk en mooi mogelijk te maken. Dus wél uitgaan. Wél dat truitje met korte mouwen aantrekken. Ondanks de ziekten en de kwalen wél feestvieren. Wél die sporen van een verdrietige scheiding uit je gezicht laten halen. De sexy lingerie, die ik vroeger niet kon betalen maar nu wel, aanschaffen én dragen. *Hotter than my daughter, hell yeah!*

En trouwens, ik ben altijd nog jonger dan Madonna. Zij was mijn voorbeeld toen ik veertien was, en nu ik vijftig ben, is ze dat nog steeds. Een vrouw met maling aan conventies. Tot aan het bittere einde.

(Happy) single

Laten we er gewoon eens eerlijk voor uitkomen. Single zijn sucks. Toen ik dit statement maakte bij *RTL Late Night* werd ik overladen met woedende mails en tweets. Van vrouwen natuurlijk, met hetzelfde fanatisme als waarmee ze borstvoeding, thuisbevallingen of bewuste kinderloosheid bepleiten: hoe durfde ik hun manier van leven te veroordelen? Gelukkig en tevreden als zij waren met hun alleenstaande status, de vrijheid, de zelfstandigheid, de rust en tegelijk het avontuur. Maar wij vrouwen, wij zijn zeer bedreven in een volkomen kutsituatie naar de buitenwereld om te toveren tot ideaal, perfect en boven alles te verkiezen, en dit vervolgens te vuur en te zwaard te bevechten. Maar de kille waarheid is dat onze zusters met partner gelukkiger, gezonder en rijker zijn. Bovendien leven zij langer. Dat zijn de feiten.

Ons land kent inmiddels 2,7 miljoen eenpersoonshuishoudens. En elk jaar komen er 40 000 nieuwe bij. De markt is groot, zou je zeggen. Maar alleenstaande mannen bevinden zich merendeels aan de onderkant van de samenleving, en alleenstaande vrouwen aan de bovenkant. En aangezien wij vrouwen zoeken naar een even hoog, of liever iets hoger op de sociale ladder geplaatst heerschap, zullen deze twee groeperingen elkaar slechts bij uitzondering of hoge nood vinden. Van deze grote en groeiende

groep vrijgezellen wil slechts 2 procent ook echt voor altijd alleen blijven. De rest gelooft nog dat Mr of Mrs Right op een dag wel voorbij gaat komen. En tot die tijd kun je ook maar beter blij zijn met je eenzame status, want als je niet blij bent, vind je sowieso geen liefde, volgens de zelfhulpboeken.

Blij zijn met jezelf is ons mantra. En dat kost nogal wat tijd en energie kan ik je verzekeren. Dodelijk vermoeiend is het, de hele tijd maar blij te moeten zijn met je eenzame leven. Ja, ik hoor jullie al gillen. We zijn helemaal niet eenzaam!!! Maar dat zijn we wel. Zeg het gewoon. Hardop. Wij zijn eenzaam. We vechten er als dwaze mina's tegen door elke vrijmibo, verjaardag en opening, elk festival en elk event te bezoeken en de lege dagen vol te plempen met koffie-, lunch-, en dinnerdates, door ons te omringen met gelijkgestemden en gezellige gays, door te yoga'en, suppen, bootcampen en te Netflix-bingen, door keihard te werken en als laatste te blijven hangen, en dat doen we allemaal om dat moment voor ons uit te schuiven. Het moment van alleen thuiskomen. In het donker met een liter wijn op. Of, erger, bij zonsopkomst met een beginnende kater en het weeïge schrale gevoel tussen je benen van een matige onenightstand.

Dat gevoel dat je bekruipt, het gevoel van mislukking, van intense verlatenheid, ouderdom en ongeliefd zijn, dat angstige gekriebel in je onderbuik, de stem die fluistert: dit is dus je leven. Je bent alleen. Misschien wel voor altijd. Omdat je anders bent dan de anderen. Je kunt geen relatie hebben. En wie wil er ook een relatie met jou? Dat gevoel, dat is dus eenzaamheid. Ik weet dat enkelen van jullie nu schuimbekkend een woedende tweet zitten te tikken. Wat een vooroordeel! Wij zijn single en gelukkiger dan ooit! Maar de kans is groot dat jullie dan onder de dertig zijn, tot de 2 procent eeuwige vrijgezellen behoren, of net gescheiden zijn op eigen initiatief.

De mens heeft nu eenmaal een diepgewortelde behoefte om door en door gekend te worden. En die behoefte wordt vervuld door een gelukkige liefdesrelatie. Daar kan geen vriendschap tegenop. Hoeveel we ook delen met onze vriendinnen, zij liggen niet lepeltje-lepeltje tegen ons aan, zij delen hun leven niet met ons, kijken niet vertederd naar ons verkreukelde gezicht bij het ontwaken en voelen zich geenszins verplicht op zondag mee te gaan naar onze ouders. Vriendschap is geen vervanging voor de liefde, hoe vaak we ook beweren van wel.

Maar om die liefde te vinden, moeten we volgens de zelfhulpboeken die we allemaal op ons nachtkastje hebben liggen, geef het maar toe, eerst van onszelf houden. Dus daar werken we aan. We mediteren. We praten bij de therapeut. We verwennen onszelf met een kaarsje, een plaatje en een heerlijke quinoasalade. We ‘tappen’ (met je vingers je meridiaanpunten bekloppen) en herhalen daarbij positieve affirmaties. *I totally and utterly love myself*. We lezen Byron Katie, Deepak Chopra en *Verslaafd aan liefde* van Jan Geurtz. We gaan in retraite en volgen de workshop ‘Geluk in jezelf’. Want daar heeft het natuurlijk altijd aan gelegen. Aan onszelf. Hadden we meer van onszelf gehouden, dan waren we nu al jaren gelukkig in de liefde. Want pas als je de liefde niet meer nodig hebt, komt-ie. Hele avonden kunnen we hierover filosoferen met vriendinnen, elkaar troostend stimuleren de onbereikbare man van dat moment los te laten, want dan komt hij vanzelf naar je toe. Het is helaas tot op heden niet gebeurd, bij geen van hen. En dat is prima, want dan was hij blijkbaar niet The One. Ach, en wat geeft het want we zijn toch ook heel gelukkig met onszelf. En zo lullen we maar door tot we er tureluurs van worden, steeds weer in dat cirkeltje waarbij we uitkomen bij de klote conclusie dat het onze eigen schuld is dat we alleen zijn. Want we houden

blijkbaar niet van onszelf en daarom mislukt ons liefdesleven steeds maar weer en die gedachte is niet bepaald een goede basis om van jezelf te houden.

Oké. Dan ben je dus dol op jezelf en leid je het hysterisch gezellige leven van de happy single. Lekker in het nu en focussend op je werk en genieten. Zelfs al heb je dit leven perfect onder de knie, dan nog zal bij tijd en wijle de behoefte aan een stevig robbertje seks zich aandienen. En zo moeilijk is dat niet. Op elke vrijmibo loopt wel een vrijwilliger rond die hierin kan voorzien, en een bronstige student is gauw gevonden. Tot het moment komt dat je jezelf ziet in de spiegel van het toilet in de plaatselijke kroeg. De mascara een beetje uitgelopen, het oogwit enigszins troebel, een verwilderde blik. Twee gin-tonics te veel. De vraag 'wat doe ik hier in godsnaam?' dringt zich op. Wat doe ik hier tussen de tien jaar jongere meiden, hengeland naar de aandacht van hun leeftijdgenoten? Je herinnert je tante Tony, de alleenstaande zus van je vader, die op elk verjaardags- of bruiloftsfeest bezopen haar borsten tevoorschijn haalde en steevast eindigde in de bezemkast met een van de afwassers. Ik ben tante Tony geworden, denkt je aangeschoten brein. Ken je dit moment niet? Ik wel. Ontluisterend is het en er zit niets anders op dan naar huis te gaan, op je hakken over de koude keien en dan realiseer je je dat er geen reet aan is, aan alleen naar huis gaan. Misschien maak je een booty-call. En heb je halfflamme seks met een halfzachte scharrel. Hoe dan ook eindig je op zaterdag met een emokater en de pijnlijke hunkering naar iemand die er gewoon is. Heel vanzelfsprekend en liefst voor altijd.

Met dit verlangen voor ogen zit er niets anders op dan je op de datingmarkt te storten. Natuurlijk zeg je erbij dat je het puur voor de lol doet, om leuke mannen te ontmoeten, nieuwe vrien-

den te maken, geheel vrijblijvend, gewoon om een beetje te oefenen en te voelen, maar stiekem hoop je dat jij degene bent die op deze gekunstelde wijze de leukste man ter wereld vindt. Die hoop moet je wel hebben, anders begin je er niet aan. Daten is namelijk afschuwelijk. Echt, neem het van mij aan, wees niet jaloers op ons single ladies, er is namelijk niets spannender en ongemakkelijker dan op een date gaan. Vroeger kwam je gewoon iemand tegen op je werk, op de sportschool of in de kroeg. En hem kwam je daarna steeds weer tegen, totdat je samen in bed eindigde en elkaar opbiechtte dat je elkaar erg leuk vond. Er viel niets te googlen of te facebooken, niets te appen of te sms'en, het geflirt speelde zich af in de real life timezone en dat gaf in rap tempo duidelijkheid. Tegenwoordig begint het contact in de virtuele wereld. Je geeft je naam in de kroeg en zo rond vier uur 's nachts heb je een Facebookvriendschapsverzoek. Of je plaatst een profiel op Inner Circle en krijgt het eerste bericht via de chat. En voor de echt wanhopigen is er Tinder, de app waarmee de seksdate sneller voor je deur staat dan een Uber. Hoe gestroomlijnd en gebruikersvriendelijk dit allemaal ook klinkt, feit blijft dat je toch op een gegeven moment een afspraak gaat maken en je jezelf op het Centraal Station aantreft, wachtend op een totale vreemde. Spannend, zeg je? Spannend is een understatement. De stress die het oplevert is bijkans ondragelijk. Zo leuk, grappig en gevat was op de chat, zo verlegen, afwerend en sprakeloos ben je als het object van je virtuele verlangen ineens voor je neus staat. En hij ook. Je hoort jezelf dingen zeggen als: 'Gelukkig is het mooi weer,' of: 'Jeetje, wat is het druk hè?' Terwijl je hersenen ondertussen als een razende tekeergaan. Mijn God, wat heeft hij een stomme broek aan. Hij is zeker wel ouder dan vijfenveertig. Nee! Hij heeft geverfd haar!! Binnen anderhalve minuut weet je het: dit wordt hem niet. Maar dan moet je nog het station uit zien te komen.

‘Nou ja, ik zoek niet echt iets serieus,’ zeg je als het voorge-recht op tafel komt. Dat zoek je wel, maar niet met hem. ‘Ik ook niet hoor,’ antwoordt hij met een vette knipoog waardoor je maag zich omdraait. Je werkt je door de maaltijd heen, houdt het moeizame gesprek op gang, faket op het einde een opkomende griep en dan is daar het onvermijdelijke ongemakkelijke afscheid. ‘Het was enig,’ zeggen jullie beiden. ‘Ik ga je zeker bellen!’ zegt hij. Jullie weten allang dat dit allemaal niet gaat gebeuren. Maar de waarheid doet pijn, en zo ben je niet.

Het kan ook anders. Het kan ook dat de man die uit die trein stapt precies is zoals je had gehoopt. Dat jullie eindigen in een duistere kroeg en na een stuk of wat tequilashotjes in bed. Terwijl je hoofd op zijn borst ligt doemen in je fantasie al beelden van de trouwdag op. De volgende ochtend bak je een eitje voor hem en daarna doen jullie het weer. ‘Ik ga je zeker bellen!’ zegt hij bij het afscheid. Twee weken bewaak je je telefoon als een kostbaar relikwie. Totdat je beste vriendin rept over een heel leuke man die ze heeft leren kennen via Inner Circle en met wie ze volgende week heeft afgesproken. Ze toont een foto en het is, jawel, jouw aanstaande.

De singles zijn een snel groeiende, maar niet zo’n gelukkige en gezonde bevolkingsgroep. Mensen met een partner zijn sociaal sterker, omdat ze worden gecorrigeerd en leren te delen en te onderhandelen. Wederzijdse steun en gedeelde smart alsook regelmatige seks en intimiteit maakt gelukkiger. Daarbij leven gehuwden of samenwonenden gezonder, roken en drinken minder, eten meer groenten en fruit en krijgen meer slaap. Genoeg redenen voor ons om, hoewel we zo blij zijn en het heel fijn met onszelf hebben, toch maar rond te blijven kijken naar De Ware. Want, hoe *cheesy* het ook klinkt, liefde is natuurlijk de grootste

kracht in ons bestaan. Wij mensen zijn niet voor niets uitgerust met het vermogen van een ander mens te houden. Het is een levensbehoefte de liefde en het leven te delen. Misschien niet voor altijd met die ene, maar dan toch tenminste voor even. Betekent dit nu dat we met zijn allen wanhopig op zoek moeten gaan naar de eerste de beste beschikbare? Helaas werkt het niet zo. Helaas is liefde iets wat zich niet laat zoeken, maar wat zomaar ineens op je pad komt, totaal onverwacht en overrompend. De kunst is alleen om het te zien, ervoor open te staan en je er vol in te storten, elke keer maar weer, wetende dat je leven er niet van afhangt. Dat je uiteindelijk ook in staat bent iets te maken van je leven als de liefde afhaakt. Als er dan nog íéts positiefs is aan single zijn, dan is het dit. Je bezit het vermogen op een leuke manier een periode van alleen zijn door te komen. En dat op zichzelf is een enorme troost.

Jezelf

Tegenwoordig moet je jezelf zijn. Dat is het pad naar het geluk. Met dit advies bespaar ik jullie de mindfulnesscursus, spiri-retreat en een hele waslijst boeken met een ondergaande zon, woeste wolken of dartele engelen op de omslag. Wees jezelf. De beste versie van jezelf. *Keep Calm and Be Yourself*. Liefde is op weg zijn naar jezelf. Nee, niet gelogen of overdreven. Hier komt het allemaal op neer. Waren we onszelf, bestond er geen honger, geen oorlog, geen God, geen drugs, geen hoererij en misschien ook wel geen geld. Het is een eenvoudige weg, maar niemand wil eraan geloven. Liever nog stoppen ze met gluten en suiker eten en wringen ze zich in een zeer oncomfortabele houding die ze dan yoga noemen of meditatie. In die kronkel vind je dan jezelf. Wat natuurlijk niet waar is. ‘Waar dan?’ kreun je met je hoofd in je knieholte, je allesbehalve jezelf voelend. En terwijl je daar ligt of staat of zit, in je voor 250 euro aangeschafte harembroekpak op je milieuvriendelijke mat, overvalt je precies die gedachte die je nou net niet hoort te overvallen tijdens een relaxatieoefening: wie ben ik zelf? Wat de fuck betekent eigenlijk: jezelf zijn? Is dat pijn lijden, badend in het zweet van anderen? En voor je het weet zit je gevangen in een *anxiety attack* van heb ik jou daar. Jij bent dus niet jezelf. Godverdomme. De weg naar geluk en wereldvrede is onvindbaar voor jou. Terwijl de hele yogaklas heerlijk diep kan ademen tot in de tenen en het perineum, ben jij niet jezelf

maar een naar zuurstof happende stresskip. Nog maar weer een cursus of een coach, een app of een boek met regenbogen en een duif.

Troost je en haal je hoofd uit je knieholte. Geef het op, die metamorfose in de Jezus-versie van jezelf. Kijk de andere kant op en probeer eens de Bacchus-variant, de god van de roes. Misschien ben je eigenlijk een Maenade, een bacchant, een vrouw die zich het liefst gehuld in een berenvel overgeeft aan hysterische extase. Ik weet wel zeker dat ik er een ben. En daar is helemaal niets mis mee. Ook voor ons is er plek. Natuurlijk ben je nu nog een beetje angstig. Het valt niet mee om dit van jezelf te accepteren. Extase, dat leidt juist tot verlies van het ik-besef. Dus feitelijk betekent dit dat je niet op zoek bent naar jezelf, maar er juist van af wilt. Precies! En daar – voel je hem? – daar in dat verlies, vinden wij onszelf. Op Valtifest. In de roes van de drank, de muziek en de seksualiteit. Ik kan niet meer mezelf zijn dan met een synthetische pruik, een zilveren catsuit, een lakleren politiepet en een boezem vol glittersterretjes. Ik hoef niet van geslacht, van ras, of van geloof te veranderen, alleen zo nu en dan heel even van mezelf. Ik ben eigenlijk een behoorlijk hitsige leerhetero. Maar dat gelooft niemand.

Kamp

Wat je zoal doet als je single bent, en er niemand meer in huis is om voor te zorgen: op retreat gaan. Mijn Facebooktimeline staat er vol mee, vrouwen die zichzelf willen vinden en verwennen middels yoga, stilte, meditatie of mindfull wandelen met lotgenoten. De stilte in mijn huis is niet meer te verdragen, mijn lijf is toe aan rust, vrienden zijn allemaal op vakantie, en zo is een retreat snel geboekt. Ik zoek iets uit dat een *total rejuvenation* belooft, met dagelijkse massages, medische begeleiding, therapeutische sessies en *ultimate relaxation*. Het heet 'stress-relief-week' en het spa-resort waar deze hergeboorte plaats zal hebben ligt in het zonovergoten Spaanse kustplaatsje Albir. 'Je gaat dus op kamp,' concluderen mijn kinderen met verontruste blik en ik zeg: 'Nee, op retreat. Dat is wat mensen doen om even op te laden.'

'Waarom ga je niet gewoon lekker op vakantie?'

'Het is vakantie.'

'Je gaat met wildvreemden een week lang hand in hand in een kring zitten en niet eten. Klinkt meer als kamp.'

Ik geef ze maar gelijk, erbij vermeldend dat het heel gezond is, en leuk om allemaal nieuwe mensen te ontmoeten. *From all over the world*, werd me gegarandeerd. Stiekem hoop ik op een *Eat Pray Love*-ervaring, met Javier Bardem in de pocket aan het eind van de rit.

Meteen bij aankomst wordt me al duidelijk dat het ‘nieuwe mensen’ ontmoeten niet mee gaat vallen. Iedereen, en met iedereen bedoel ik een bonte verzameling van te dikke vrouwen en een te dikke man, zit alleen aan z’n tafeltje chagrijnig een bruingroene smurrie weg te werken, onderwijl starend naar de telefoon of iPad. Kennelijk is de toegang tot het internet nog niet zo verboden als koffie, alcohol, nicotine en suiker. Mij wordt een badjas aangemeten en nog geen uur later zit ik bij de dokter die mijn gesteldheid test met magneten en op basis van een paar minuten naar mijn tong en oogwit staren diagnosticeert dat ik lijd aan *total exhaustion*, chronische candida en vermoedelijk toxoplasmose. Dat is helemaal niet erg, heel veel mensen lijden daaraan zonder dat ze het doorhebben, maar met behulp van een gluten-, suiker-, vlees-, zuivel- en vetarm dieet is het in een mum van tijd over. Hij schrijft me vierhonderd euro aan supplementen voor en een dagelijkse *ginger*-pakking. In badjas vervoeg ik me weer bij mijn kampgenoten en bij gebrek aan een praatje zit ook ik aan mijn eigen tafel, met een poederig drankje voor me, op mijn telefoon naar de blije vakantiefoto’s van mijn vrienden te kijken.

Twee dagen later verga ik van de hoofdpijn. Ik denk dat ik me, op de moeder aller katers na, nog nooit zo slecht gevoeld heb. Dat is het detoxen, zegt de dokter. Je lichaam is de gifstoffen aan het lozen. Ik krijg zeewierthee om mijn zouten aan te vullen en hij biedt een klisma aan om het proces mee te versnellen. ’s Middags, tijdens mijn dagelijkse heimelijke wandeling naar een *biergarten* in Albir, het zogenaamd zo pittoreske vissersdorpje dat aan de voet van de retreat ligt, maar in werkelijkheid het troosteloze zusje van Benidorm blijkt, drink ik drie espresso’s, met suiker ook nog eens, en rook ik om het af te maken een sigaret. ‘You must be from the center,’ lacht de ober als ik ook nog eens een tinto

de verano bestel. De enige dikke man uit het kamp zit verderop besmukt een cheeseburger te eten. Als ik in bed lig, zonder een oog dicht te doen dankzij de knorrende maag, reken ik uit wat voor vakanties ik allemaal had kunnen boeken van het geld dat ik hieraan kwijt ben. Ik mijmer over Caribische kreeften, spaghetti vongole met een glas koele droge Vermentino, een rijsttafel met extra satésaus, kip met knoflook uit de oven en patat met mayonaise. Ik hervind mezelf niet in het detoxen, geloof ik. Ik ben meer een toxer. Ik besluit de volgende dag vrienden te worden met de te dikke man. En lekker samen aan de paella te gaan. En zo wordt een biergarten te Albir het meest hemelse plekje op aarde.