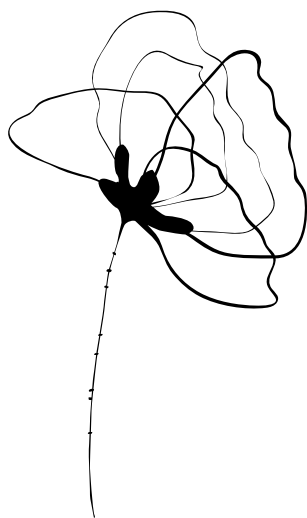


Leven met lef



Petra Baks



Colofon

© 2022 Droomvallei Uitgeverij, Petra Baks

Eerste versie, mei 2022

Tekst: Petra Baks

Coverfoto: Shutterstock/Vitalina Rybakova

Illustratie hoofdstukken: Freepik/xeniasnowstorm

Foto auteur: Peter van Embden

Vormgeving: Droomvallei Uitgeverij

<http://www.prachtboeken.nl>

ISBN: 978-90-832410-3-6

Alle rechten voorbehouden.

Gedwongen pijn

Ga je altijd dood als je een spierziekte hebt?

Nee, dat hoeft niet.

Moet je altijd beademd worden als je een spierziekte hebt?

Nee, dat hoeft niet.

Zit je altijd in een rolstoel als je een spierziekte hebt?

Nee, dat hoeft niet.

Als je een spierziekte hebt, kijkt de buitenwereld dan anders naar je?

Ja, dat meestal wel.

Wil men je steeds helpen met dingen die je zelf kan en alleen langer duren of er anders uitzien?

Ja, dat meestal wel.

Maar waarom?

Omdat IK anders ben?

Of omdat jullie MIJ zielig vinden?

Misschien daarom?

IK ben wie IK ben.

En daar kan ik echt niets aan doen.

Ook al wil ik veranderen, dat kan nu eenmaal niet.

Mijn spierziekte brengt geen lichamelijke pijn met zich mee.

Maar de psychische pijn krijg ik van onbekenden

Door al die nare en vervelende vragen.

Hebben jullie MIJ ooit horen klagen?

Laat MIJ maar, ik red het wel ...

Petra Baks 1998



‘Welkom, neem plaats. We gaan beginnen.’

De man is in het midden van de loods gaan staan, waar de cursisten hem duidelijk kunnen zien. Hij draagt een felblauw overhemd, mouwen opgestroopt, witte gympen met blauwe strepen erop. ‘Mijn naam is Sèrge,’ zegt hij. Zijn stem is schel en weergalmt tegen de muren. ‘De komende drie zaterdagen komen wij hier samen en ga ik jullie meenemen in de wereld van de contactclown. Op mijn website hebben jullie de informatie vast allang bekeken, maar mocht je nu alsnog denken: *bé, ik ben hier niet bij de juiste cursus*, nou, de deur is open en je kan alsnog besluiten te vertrekken.’ Hij gniffelt om zijn eigen woorden. ‘Contactclowns zijn er voor allerlei doelgroepen, van mensen met dementie tot jongeren met een verstandelijke beperking. Wil jij deze mensen een glimlach bezorgen en vanuit je hart contact maken? Dan ben je aan het juiste adres. Mijn motto is: diep van binnen zijn jullie allemaal al een contactclown. Jullie zijn nu al echte toppers. Applaus voor jezelf.’

Niemand klapt. Uit mijn ooghoek bekijk ik mijn medecursisten. Drie zijn het er, we kennen elkaar niet. Een in maatpak gestoken man van middelbare leeftijd liet me bij binnenkomst met een royaal handgebaar voorgaan. Een blond meisje dat waarschijnlijk net de middelbare school verlaten heeft en een ernstige vrouw van mijn eigen leeftijd. Ze zijn alle drie gaan zitten op de krukjes die Sèrge in een kring heeft klaargezet.

‘Het werk van een contactclown bestaat uit maar weinig vaste onderdelen,’ zegt Sèrge. ‘Maar het belangrijkste is dat je contact maakt met wie er voor je zit. Of ligt. Je komt als clown langs om vreugde te brengen, zo moet je het zien, dus dan moet je altijd zorgen dat je *in echte verbinding* bent.’

Zijn zinnen klinken me iets te ingestudeerd in de oren, iets te soepel, al ben ik het er wel mee eens. Daarom heb ik me ook voor deze cursus opgegeven. Om langs mensen te kunnen gaan en ze te beroeren, ze onbekommerd te laten lachen, ze af te leiden van wat hen in het dagelijks leven ook maar dwarszit.

Sèrge blijft lang aan het woord. Over zijn eigen achtergrond als contactclown, over hoe vaak hij deze cursus al heeft gegeven. Hij wappert tijdens het praten met zijn armen, alsof hij een concert aan het dirigeren is, een privéoptreden in deze buitenwijk van Gouda. ‘Deze kennismakingscursus is om eens te ruiken aan de mogelijkheden die een contactclown biedt maar vooral om de clown in jezelf te vinden. Vervolgcurssussen kunnen *anytime* daarna, maar daar zal ik het individueel ook nog met jullie over hebben.’

Sèrge vraagt iedereen zich voor te stellen. De man in maatpak begint, Bert. Hij zegt dat na zijn scheiding ‘radicaal het roer om’ moest. De andere twee cursisten benadrukken dat ze dit eens willen proberen, het idee van vreugde schenken in verpleeghuizen vinden ze aanlokkelijk. Het blonde meisje, Claire, voegt daaraan toe dat ze ooit graag het circus in wil, dus deze cursus ziet ze als de opmaat daartoe. ‘Het lijkt me heel vet om met een circus de wereld rond te reizen, ik wil kijken of ik me chill voel bij een carrière als clown maar eerst vooral mezelf ontwikkelen.’

Dan ben ik aan de beurt. Ik vertel kort over mezelf. Eva, achtendertig jaar, ambtenaar bij de rijksoverheid, woonachtig verderop in Gouda. ‘Ik heb er al mijn hele leven over gefantaseerd contactclown te worden en deze zomer heb ik besloten: het wordt tijd om het eens te gaan uitvoeren. Ik dacht ook: contactclowns zijn er voor

iedereen, dus hup, Eva, gewoon dóén.’ Dit laatste zinnetje heb ik thuis voorbereid, het komt net zo stevig mijn mond uit als ik hoopte. ‘Daarom heb ik me opgegeven voor deze cursus,’ voeg ik eraan toe.

En ook omdat deze cursus online werd aangeprezen als ‘toegankelijk en voor iedereen’, en omdat er bij het digitale aanmeldingsformulier geen vragen stonden die ik met ‘nee’ moest beantwoorden. Niks over fysieke beperkingen. Niks over depressies of mentale inzinkingen. Ik heb nog nooit iets gedaan wat op deze cursus of op clownswork lijkt, maar ik denk dat ik dit kan – zoals Pippi Langkous alles aanvliegt wat op haar pad komt, zo sta ik ook in het leven.

Er valt een stilte. Ik ben uitgepraat, maar de blikken om me heen maken duidelijk dat mijn verhaal nog niet toereikend is. Geconcentreerd kijken ze naar me, Sèrge, de andere cursisten. Wat zien zij dat ik niet zie? Ik voel hun ogen langdurig op mijn gezicht, mijn hals, mijn buik. Ik voel hun afkeuring. Hun verwachting dat ik nu uitleg geef over mijn toestand. mijn rolstoel. Wat ik wel en niet kan – en of ik hier wel iets te zoeken heb, of ik niet juist het soort persoon ben dat door een contactclown wordt bezocht.

‘Dit heb ik bijna altijd al gehad,’ zeg ik, wijzend naar mijn stoel. ‘Maar juist deels hierom wil ik graag contactclown worden. Ik weet hoe het is om in een ziekenhuis te liggen. En hoe welkom afleiding is.’

‘Heel dapper,’ zegt Sèrge, zonder toe te lichten wat hij precies dapper vindt – het feit dat ik dit toelicht of mijn keuze om hier te zijn? Hij ademt lang in en dan spreekt hij de zin uit waarvoor ik in zekere zin ben gekomen, waarvoor ik al mijn aarzelingen en scepsis heb overwonnen. ‘Jij bent natuurlijk ook welkom hier.’

Hij gaat verder met zijn klassikale praatje. Dat er steeds meer plekken komen waar contactclowns worden gevraagd. Dat je absoluut veel voldoening kunt halen uit zulk ‘echt contact’ met onbekende mensen. Soms vinden familieleden van mensen die worden

bezoekt het begrip ‘contactclown’ lastig omdat zij het werk als kinderachtig zien, maar zodra dat echte contact tot stand is gebracht, zo benadrukt Sèrge, zien die familieleden een stralende glimlach van hun dierbare en dan is iedereen tevreden.

‘Verder wil ik benadrukken,’ zegt hij, ‘dat wij hier geen eenduidig stappenplan volgen voor het worden of zijn van een contactclown. Elke persoon is anders, dus wij moeten ook steeds anders kunnen reageren. Sommige mensen zijn erg gesloten – met veel geduld lukt het vaak om hen te bereiken, bijvoorbeeld door gewoon een tijdje naast ze te zitten, in volle aandacht, met een glimlach. Andere mensen kan het niet groot en gek genoeg. Wat ik jullie deze drie weken aanbied, is een concreet zicht op hoe je het als contactclown allemaal kunt aanpakken. Deze komende zaterdag wil ik dat jullie vooral op zoek gaan naar de clown in jezelf. Wie ben je, wat kan je bieden? Ik wil jullie ook leren om snel mee te kunnen voelen met de persoon voor wie je speelt en jullie een set trucs leren die je in de praktijk kunt toepassen. Zelf heb ik jaren gewerkt als cliniclown in een kinderziekenhuis, maar op een gegeven moment werd dat me te veel, de zieke kinderen, de kale, kwetsbare hoofden en het verdriet dat er op sommige afdelingen hangt. Kinderen zijn flexibel, maar ik blijikbaar niet meer op mijn leeftijd.’ Sèrge lacht hardop. Dan zegt hij: ‘Goed, tijd om een beetje te gaan proeven.’

Hij geeft iedereen een clownsneus. Ik pak de mijne aan en pruts ermee terwijl ik hem op probeer te zetten. Volgens mij belandt het ding helemaal scheef op mijn neus, maar dat maakt niet uit, zolang hij er maar op zit.

Daarna legt Sèrge de warming-up-oefening uit: zo veel mogelijk emoties uitdrukken met ons gezicht. De andere cursisten komen uit hun stoel. ‘Als contactclown gaat het om uitstraling,’ zegt Sèrge. ‘Laat mij de puurste, meest ontspannen glimlach zien die je in je hebt. Zo ja, heel goed, die mag iets relaxter bij jou, Claire, denk eraan dat je je kaaklijn ontspant.’ Tot mij richt hij zich niet. Betekent