

Gezondig

Balanceren tussen gezond en ongezond,
op en neer, dank u en fuck you.

© **Bieke Ilegems | Uitgeverij Houtekiet 2018**

Houtekiet, Katwilgweg 2, 2050 Antwerpen

www.houtekiet.be | info@houtekiet.be

Omslag & opmaak Sarah Schrauwen

Foto auteur © Johan Jacobs (Beeldwereld)

Foto p.167 © Filip Naudts

ISBN 978 90 8924 699 8

D 2018 4765 29

NUR 450

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

No part of this book may be reproduced in any form,
by print, photoprint, microfilm or any other means,
without written permission of the publisher.

B I E K E I L E G E M S

Muurtje 6

What's in a name? 8

Paniek in de bergen 14

Altijd maar ~~meer~~ minder 22

Die grote kleine dingen 28

Zeg wat je wilt 30

Geheimen van de onderkant 38

Het Laatste Vakje 42

Hoe mooi je bent 48

Bubbels 52

Een snuifje Oprah 56

Shopshaming 62

Ikengai 68

Walk your talk 74

Procrastinatie 78

Broers 80

De balans 84

Gezondig 88

Zeuren en/of doen 92

Mijn pure keuken 100

Gezoem in de nacht 104

Tussen droom en daad 108

Sprekens is goud 112

Zo zalig gewoon 120

Tussen schaamte en trots 124

Zonde van de Zen-tijd 132

Ik ben 138

Leven met veel woorden 140

Joy 146

Geborgenheid 152

Natuurlijk! 154

Op en neer 160

The balancing act 168

The writer 179

Inspiratie 180

Dank 183

Muurtje

Lang geleden zei een dokter tegen me dat ik een muurtje rondom me had. Hij zei het op een kwade toon. Wellicht met de bedoeling me uit mijn kot te lokken, achter mijn muurtje vandaan. Maar ik had de tactiek door, dus ik bleef een beetje betrappt maar gespeeld onverschillig achter mijn muurtje zitten. Ik deed alsof ik niet begreep wat hij bedoelde. Maar het werkte wel, want zijn woorden bleven lang hangen. Heel lang, want kijk, ik schrijf er nu over en het is zeker twintig jaar geleden dat hij het zei.

Gelijkaardige insinuaties heb ik in de jaren nadien vanuit verschillende hoeken te horen gekregen: ik was gesloten, koel, viel nooit uit de toon. Ik was onecht perfect. Altijd aangepast aan wat er van me verwacht werd. Maar zelden helemaal mezelf, tenzij alleen op mijn kamer waar niemand me zag en enkel de posters van Wham en Madonna me doorzagen.

Buiten de muurtjes van mijn cocon was ik zo hard bezig te zijn wie anderen wilden dat ik was, dat ik nooit de tijd nam om eens bij mezelf naar binnen te gluren. Een stukje zelf van mezelf aan de buitenwereld laten zien, kon ik dus ook niet. Als je zelf een zware zak op je rug hangt vol verwachtingen waaraan je denkt te moeten beantwoorden, dan ben je je hele leven zoet met te proberen daaraan te voldoen. Perfectionisme heet dat, weet ik nu. Ik moest van mezelf op alle vlakken de beste zijn: de perfecte dochter, vrouw, zus, moeder, actrice, presentatrice, ja, zelfs schrijfster. In mijn perfecte wereld was geen plaats voor kleine kantjes, laat staat voor grove mankementen. En al zeker niet voor moeilijke gevoelens. Voor gevoelens tout court.

Valt het je op dat ik *moest* schrijven en niet langer *moet*? Dat leg ik mezelf ook op, maar dat beschouw ik als positieve druk.

Na enkele serieuze pandoeringen die nu eenmaal bij het leven horen, maar die ik liever ver van me wilde wegduwen, kon ik het niet meer houden achter mijn muurtje. Het is verdomd eenzaam binnen de schijnbaar veilige grenzen van

muurtjes. Wat een bevrijdend gevoel is het om de deur voorzichtig op een kier te zetten en de angst, de lelijkheid, de twijfel, het verdriet, de onzekerheid, de saaiheid, de woede, de zwakheden die ik altijd had naar buiten te kunnen laten komen. Want hey, ik ontdekte dat ik daarin niet alleen stond. Dat iedereen wel eens te kampen krijgt met shit en het af en toe grandioos verknalt. Hoe heerlijk is het je stiekeme onhebbelijkheden te kunnen delen met iemand en te voelen dat andere mensen evenzeer zalig imperfect zijn?

Pas als alle filters wegvallen, kan samen met de shit ook een heleboel geluk, gelach en plezierige zothed ontsnappen en zo kunnen de meest oprechte vriendschappen ontstaan. Vriendschappen met anderen en vriendschap met jezelf. In de puurste vorm. Beseffen dat iedereen achter blitse Instagram- en Facebook-profielen – ja, ik pleit ook schuldig – eigenlijk in hetzelfde wankle maar unieke schuitje zit dat leven heet, is heel bijzonder. Toch?

Vind jij ook niet dat er in deze tijden van opgeblonken social-medialevens nood is aan wat moed om kwetsbaarheid te tonen? Aan *echtigheid* met al zijn schone en lelijke kanten?

Je mag me melig vinden en al vrezend voor nog erger verder in dit boek, maar ik zou het zonde vinden mocht je afhaken, nu ik op het punt sta me bloot te geven.

Ik laat in dit boek al mijn filters weg. Dat is best eng. Ik zal je vertellen over de *geweldigheid* en de *gewonigheid* van mijn leven elke dag, achter de zeer relatieve glitter en glamour van het bestaan dat je me ziet leiden op de televisie (en op Instagram ☺): mijn hoogtes, mijn laagtes, mijn twijfels, mijn hoop. Mijn pogingen om dag in dag uit twintig ballonnen in de lucht te houden en om te gaan met alles wat moet, mag en niet (meer) mag (van mezelf of van anderen).

De kans is groot dat heel wat verhalen herkenbaar zullen zijn. Ik zei toch al dat we allemaal hetzelfde zijn? Vanbinnen. Zullen we dus samen heerlijk wat aanmodderen en proberen een balans te vinden tussen gezond en ongezond, tussen deugd en zonde, tussen op en neer, tussen dank u en fuck you?

En aan de dokter die me ooit betrapte op onhoudbare geslotenheid: je had gelijk. Te lang zat ik veilig achter mijn muurtje pogingen te doen perfect te wezen. Maar hey, het kan verkeren: nu ben ik een open boek. Niet zomaar voor iedereen. Alleen voor jou, beste lezer.

Ik wens je veel leesplezier, lol en vooral tonnen liefde.

What's in a name?

Ik vind Bieke een lelijke naam. Hij past niet bij me. Hij klinkt kinderlijk en speels en dat ben ik niet. **Ik had liever een andere voornaam verzonnen om op de cover van dit boek te zetten.** Maar welke naam zou beter bij me passen?

Ik was voorbestemd om *Sabrina* te worden, met alle klasse en gratie die mijn moeder haar langverwachte dochttertje wilde meegeven na drie keer jongsgeweld. Mijn jongste broer, Herwig, kreeg weleens de meisjeskleden aan die mijn moeder al had gekocht in haar zwangere hoop dat de goden haar gebeden deze keer eindelijk zouden verhoren. Ze moest teleurgesteld toch nog een *Herwig* uit haar namenhoed toveren voor ze – *praise the lord* en kus de huisdokter – uiteindelijk een *Sabrina* mocht aankleden. *Sabrina*, zoals Audrey Hepburn uit de gelijknamige film met William Holden en Humphrey Bogart. Of mijn moeder met het kiezen van mijn naam ook al dit soort mannen voor me droomde, durf ik niet te beweren. Zeker is dat het sterrendom, de lieflijke meisjesachtigheid en de stijl in mijn naam geschreven zouden staan. Zo'n Sabrina zou ik worden!

Op mijn identiteitskaart staat: *Sabina*. De ambtenaar op het gemeentehuis wilde *Sabrina* niet accepteren, omdat het geen naam van een heilige was. Dat is toch het verhaal dat mijn vader graag ophangt. Mogelijk was hij in al zijn dronken blijdschap over de heilige dochter wat in de war, War. (Zo heet mijn vader. Ook al een complexe naamsaffaire: Eduard, Warke, Warre, War... Het zit in de familie, die naamsverwarring.)

Toen Hugo Matthysen jaren later een heel ander type Sabrina dan Audrey Hepburn begon te bezingen, kwam mijn naam op de helling te staan. Een Marina wilde ik niet zijn. Al was ik het wel, vrees ik, in de jaren tachtig, met mijn kuif, felblauwe mascara en bleekroze lipstick. Soms zelfs met een rode strik van tule in mijn haar, vlak achter de kuif. En ik schuimde eveneens playbackshows af, als Madonna en soms ook als Diana Ross.

Madonna wilde ik wel graag zijn, maar zo kon ik me toch niet laten noemen?

De rondborstige Sabrina op wie alle *boys boys boys* in de jaren tachtig geilden, stortten me opnieuw in een identiteitscrisis. Al was ik tegen die tijd al lang een Bieke geworden. Voor de anderen, nooit voor mezelf. Schattigheid is me altijd vreemd geweest, tot grote spijt van mijn moeder. En steken doe ik te weinig. Honing vind ik vies. Van bloemen hou ik wel veel. Tot daar de vergelijking.

Toen ik als dertienjarige twee weken op kamp werd gestuurd richting Ardennen, waar niemand 'Bieke' kende, zag ik mijn kans schoon om die naam van me af te schudden. In het Frans klinkt die nog belachelijker trouwens. In het Engels is het nog lachwekkender: *Baiki* was ik in Miami.

Ik koos een alter ego dat niet al te ver van mij af lag om mijn roots niet totaal te verloochenen. 'Bonjour, je suis Sabina,' zo stelde ik me voor terwijl ik mijn geloofwaardigste gezicht opzette, zoals ik had geleerd in mijn toneellessen. Het klonk prachtig. In het Frans kreeg die naam iets heiligers. Dat aureool rond me deed deugd op deze vakantie waarin ik me eenzaam en kwetsbaar voelde. Slaapzalen en gemeenschappelijke douches waren toen al niet aan mij besteed. Maar als Sabina leek ik minder heimwee te voelen dan als Bieke. **Mijn nieuwe naam gaf me meer zelfvertrouwen en zowaar een nieuwe persoonlijkheid. What's in a name? Dat dus.**

Ik was niet zomaar lichtzinnig te werk gegaan in mijn nieuwe naamskeuze. Ik had mijn huiswerk gemaakt. Ik was te weten gekomen dat Sabina de naam is van een legendarische heilige aan wie in Rome zelfs een basiliek is gewijd: de Sancta Sabina. Die eer viel haar te beurt omdat ze haar leven in pracht en praal had opgegeven, al haar slaven had vrijgelaten en haar fortuin aan de armen had geschonken, allemaal uit vriendschap voor een van haar dienstmeisjes. Ze wilde zelfs haar leven voor hen geven en is een martelaarsdood gestorven. Ga daar maar aanstaan! Dertien was ik, en als alter ego – of beter: nieuw ego – koos ik deze heilige die symbool staat voor waardigheid. Het verhaal van de Sabijnse maagden prikkelde mijn keuze natuurlijk ook, als pas ingewijde studente Latijn. Dat ze wordt afgebeeld met een kroon, een palm én een boek, dat wist ik toen nog niet, maar zo zie je maar: het schrijven staat in mijn naam geschreven.

Sabina had flink wat meer ballen dan Bieke. Maar terug thuis, kreeg ik toch mijn oude naam weer opgeplakt. Ik had geen ballen genoeg om een Sabina te blijven. Dat vind ik tot op vandaag oprecht jammer.

Toen ik me jaren na het kamp rond een ander kampvuur bevond, in de Israëli-sche woestijn met mooie mensen die samen enkele dagen yoga, de lekkerste hummus, en lief en leed met mekaar hadden gedeeld, kwam mijn naam toevallig opnieuw ter sprake. Nee, toevallig kan het niet geweest zijn daar op dat moment onder de fonkelendste sterrenhemel die ik ooit heb gezien, waaronder iedereen tot in zijn kern beschenen werd. In mijn kern fonkelde toen een Sabina, in volle glorie. De godin in mij kwam boven. Tussen al deze echtheid moest mijn echte

naam uitgesproken worden. (Denk alsjeblieft niet aan deze tekst wanneer je me volgende keer op televisie Bart De Wever ziet interviewen, ook al dweept hij met Romeinse geschiedenis. Dan zit de zweverige Sabina veilig verborgen achter een sceptisch Bieke, al probeer ik soms stiekem wat Sabina erin te smokkelen, omdat ik weet dat zij andere dingen in mensen naar boven kan halen. Balanceren is dan de kunst.)

Wat een wonderlijk verhaal kreeg ik toen te horen. Over mezelf. Alsof ik mezelf tegenkwam. Alles viel plots op zijn plaats.

Ben je bereid om eventjes mee te zweven? Dan neem ik je mee op reis naar de Kabbala, de Joodse mystieke leer die de kosmos (ja, ga maar even mee, toe!) op symbolische wijze voorstelt. Het is een rituele weg die zou leiden naar een mystieke ervaring van God.

'Dan ben jij Bina!' riep een van mijn medeyogi's vol bewondering uit. Ze maakte er nog net geen buiging bij. Jammer.

Bina is de perfecte samensmelting tussen Bieke en Sabina.

'Ga verder!' smeekte ik, want ik voelde dat er iets groots zou volgen dat me voeding zou geven voor de rest van mijn leven.

'Bina is de tweede in rang van de tien levenskrachten, *Sephiros*, van de *Tree of Life*.'

Hier had ze al mogen stoppen, want die levensboom trekt me voortdurend aan. Mochten niet bijna alle bodybuilders met lelijke versies van de boom op hun lijf rondlopen, ik liet hem tatoeëren, fijntjes, ergens waar alleen ik hem kan zien.

Er zou dus de verklaring volgen voor die vreemde fascinatie van mij voor de Tree of Life: ik ben er namelijk een onderdeel van. Cool! En niet zomaar een onderdeel: een stukje van de 'heilige drievuldigheid' van de boom. Bina is blijkbaar de baarmoeder die vorm geeft aan het goddelijke, de motor van alles. 'Zonder Bina zijn we nergens: zoals een zaadje niks is zonder voedingsbodem of kracht om te ontwikkelen, of zoals diesel zonder motor je auto niet zal doen rijden. Puur potentieel is ze. Bina maakt wat scherp is zoeter, neutraliseert bitterheid zoals je alle moeilijkheden moet proberen te overwinnen en leed berouwen.'

Dat laatste vond ik wel wat moeilijk. Wat een verantwoordelijkheid! Maar al die andere woorden brachten me in vervoering. Toen ze er ook nog aan toevoegde dat Bina gelijkstaat aan de Yoni in Tarot, aan de Godinnen Isis, Cybele, Demeter, Rhea, de maagd Maria, Juno... kortom aan De Vrouw, was ik helemaal blij met mijn nieuwe naam, die niet echt nieuw was maar nieuw samengesteld uit mijn geboortenaam en mijn roepnaam. A-men! Namaste! Bina kreeg een warm

(woestijn, kampvuur én ontroerend warmhartige yogi's rondom me) welkom van de hele groep. Ik leek wel herboren.

Zwevend als een rasechte *Bina* verliet ik de woestijn en vloog ik weer naar Wijnegem, waar ik maar moeilijk mijn voetjes weer op de grond kreeg.

Helaas, met een pijnlijke steek word ik kort daarna op de verloochening van *Bieke* gewezen.

Vijfendertig jaar lang werd ik niet gestoken door een bij, ze lieten hun naamgenoot altijd links liggen. Nu steken de *biekes* me twee keer op één dag. Een keer in mijn vinger terwijl ik een bloem die van onze slaapboom was gevallen uit het zwembad wilde vissen. En één keer terwijl ik mijn dochter een knuffel gaf. Ze had het gelukkig enkel op mij gemunt en niet op Milà. Resultaat: een steek recht in mijn gezicht, op mijn jukbeen, vlak onder mijn oog. Mijn ogen gingen open.

Van een vriend kreeg ik het volgende bericht toen ik me op Facebook laatdunkend over mijn naam – Bieke – had uitgelaten: 'Bijen – *Biekes* – staan symbool voor het realiseren van het ondenkbare. Ze hebben het talent om overvloed te creëren en het zijn krakken in het stellen van prioriteiten. Ze leven samen in een harmonieuze gemeenschap waarin iedereen zichzelf kan zijn. Ze staan ook voor vruchtbaarheid, seksualiteit, productiviteit en nodigen uit het leven te vieren...'

Zo wil ik wel een *Bieke* zijn.

What's in a name? Een boeiend universum, waardevol om te onderzoeken!

Hoe heet jij?

Aangenaam. Wie ben jij?