

Mot met God
en andere blogs en columns

Mot met God
en andere blogs en columns

Marcel van Hemert

Schrijver: Marcel van Hemert

Lettertype: Candara

Uitgever: Brave New Books (www.bravenewbooks.nl)

ISBN: 978-9-40-216299-8

© Marcel van Hemert, 2018

Elke overeenkomst van fictieve personages en gebeurtenissen in dit boek met bestaande personen en gebeurtenissen uit de werkelijkheid berust op toeval, suggestie of aannname.

*Geen roman kan boeien als hij alleen enkele onzekere tinten van grijs
vertoont. De intensiteit van het wit wordt alleen groter door dieper
zwart.*

Willem Frederik Hermans

*Philosophie, die Liebe zur Weisheit, ist im tiefsten Grunde Abwehr des
Unbegreiflichen.*

Oswald Spengler

*Omdat God niet bestaat, zijn Zijn uitvinders – gelovigen – vaker
godeloos dan goddelijk. Geloof is waan, gelovigen zijn waandenkers.*

Herman C. Tamlever

Voorwoord

In oktober 2016 zorgde een burn-out ervoor dat mijn werk eindelijk minder belangrijk kon worden dan mijn privéleven.

Het duurde acht maanden voordat ik genezen was, maar gezondheid is niet een simpele optelsom van afwezigheid van lichamelijke en psychische klachten.

Mijn genezing bestond er grotendeels in dat ik deed en bleef doen wat ik echt leuk vindt: schrijven.

Deze bundel bevat blogs, in chronologische volgorde.

Ikea

15 november 2016

Hoe denk je te weten dat een dag klote is?

In mijn geval door naar een vestiging van Ikea te gaan.

Ik had er gisteren zin in en was zelfs een beetje vrolijk. Niet eens gemaakt vrolijk. De auto was afgetankt, de radio stond aan, een doosje salmiakdropjes binnen handbereik op de bijrijdersstoel.

De Ikea was nauwelijks druk te noemen. Het drukste was het restaurant, dat dan ook een uur eerder geopend is en tegenwoordig, naar het schijnt, een naam heeft als ontmoetingsplaats voor ontluikende stelletjes.

Een paar (rol)trappen op en ik was in het labrynt, pakte een winkelwagentje met zo'n irritant blokkerend wielkje en kwam dus nauwelijks op het gewenste tempo het pand door.

Nadeel van het Zweedse warenhuis is dat je werkelijk door de hele winkel moet ploegen om te vinden wat je zoekt. Ik zocht aardig wat: m'n *bucket-list* telde bijna tien stuks *nice-to-have*.

Na een uur rondscheuren en grasduinen kwam ik over de finish. Het kassameisje kon niet meer dan zeven hele euro's aanslaan, zo minimaal was de buit. Niets van het lijstje had ik gescoord, alles wat in m'n karretje lag had ik evengoed thuis kunnen kopen.

Blijkbaar zat ik ergens met m'n kop waar ik nooit spulletjes van wat voor lijstje dan ook zou vinden.

Thuis keek ik ietwat verbouwereerd naar twee afwasborstels, drie voorraadbakken voor in de vriezer en, oooooo ja, een heus pak koffiepads van Ikea: *Mellanrost*.

Niet echt zaken waarvoor je onder normale omstandigheden naar die *Svenska* megagrootgrutter zou gaan. Misschien een gevalletje

van “een normale reactie op een abnormale situatie”? Wat mij betreft onmiskenbaar.

De moraal van dit verhaal? Toen de afknapper van dat ochtendje winkelen in de Ikea wegebde, bleken die afwasborstels en diepvriesvoorraadbakken gewoon keihard nodig.

Om over die koffie maar te zwijgen.

Klusserdeklus

16 december 2016

M'n eerste actie was verf en een lakroller kopen.

Hout heb ik immers genoeg, maar nog geen kastje naast m'n bed. Een kastje dat onder andere is bedoeld voor die boeken waarin je in bed heerlijk kunt ontsnappen aan *real life* totdat je je ogen amper kunt openhouden en het tijd is de binnenkant van je oogleden te bestuderen.

Dat kastje is natuurlijk niet alleen voor boeken. Ook de romantiek mag niet ontbreken, met waxinelichtjes of kaarsjes. En verder alles wat je kunt of wilt voorstellen bij een mannelijke slaapkamer. Sfeer is voor sommige mannen wél een ding.

Terug naar één van de acties van vandaag: een kastje maken.

Aangezien het bovenste deel van m'n *casa* al een tijdje een soort veredelde bouwput is, viel het totaal niet op dat ik juist hier ging zagen, timmeren, schuren en verven. Heerlijk mezelf uitleven met zaag, hamer, accuschroef- en schuurmachine, decoupeerzaag en nog meer gereedschap.

Alles om die ruimte tussen m'n oren stressloos te houden.

Eigenlijk is klussen dus een training in mindfulness: stress verminderen en ook nog eens beter leren hanteren. Een win-situatie, die me vanuit het niets deed denken aan een artikel in *Militaire Spectator*, *Mindfulness-training voor militairen*.

In dit artikel omschrijven Dijkstra en Morpey mindfulness als “*de vaardigheid om de aandacht op een open, accepterende en nieuwsgierige wijze te richten op ervaringen in het huidige moment (het ‘nu’), zonder deze ervaringen te veroordelen of erop te reageren*”.

Hartstikke helder, maar nu eerst terug naar m'n kastje...Achter en voor het huis dwarrelen blaadjes als een malle van de bomen. De

herfst lijkt op volle kracht ingezet, terwijl ik op zolder klus aan m'n mentale weerbaarheid én een kasje-voor-de-nacht fabriceer.

Ik vloekte niet eens à la Gilles de la Tourette omdat de lakroller kwalitatief uitermate teleurstellend was. Nee, die glimlach kon niet meer van m'n gezicht worden geslagen. Al was het maar omdat ik geheel in stijl met de tijd van het jaar *hoogglans roet* had gekocht. Dat bestaat écht, je verzint het niet.

M'n ervaring leert dat het een paar keer rolverven kost voordat die roetglans hoog genoeg dekt. Ondanks die armoedige – @#%&*(– lakroller weiger ik een oordeel te vellen over mijn eigen klus.

Ik ben namelijk mateloos ontspannen nu.

Verslaving

17 november 2016

Ik moet bekennen dat ik ‘verslaafd’ ben. Ik kan ze niet laten liggen en dan kost het me bijna een half uur om de genuttigde calorieën eraf te rennen.

Wat zijn die krengen gemeen lekker! Mergpijpjes, die met marsepein en chocola omhulde cakegebakjes met een mierzoete jamvulling.

Ik eet ze niet alleen omdat ze superlekker zijn. M’n eetlust is de laatste tijd nou niet bepaald je-van-het. Zoetheid is dan vaak het enige waar ik naar snak. (Ik ontbijt altijd en ’s avonds schuif ik ook aardig wat naar binnen.)

Verslavingen zijn natuurlijk niet per definitie slecht. Ik heb er meer: Senseo koffie, social media, hardlopen, m’n werk. Het ligt eraan wat je ermee doet, hoe je ermee omgaat.

Tot zo’n twee jaar terug was ik bijvoorbeeld een echte workaholic, maar dat is behoorlijk verleden tijd. Daar ging ik duidelijk niet goed mee om, dus sindsdien werk ik om te leven. Een bewust-bekwame keuze.

Een andere is hardlopen, liefst in een miezerig regentje als er lekker veel zuurstof in de lucht zit. Om toch nog redelijk doorweekt thuis te komen. Dat deed ik ook vandaag, omdat Buienradar voorspelde dat het tot pak ‘m beet een uur of vier ’s middags zou motregen. Daarna kwam het met bakken uit de lucht.

Na de warme stralen van het “*gemalen water*” was ik helemaal relaxed.

’s Ochtends ben ik trouwens eerst nog aan de bak geweest met het roetzwarde boekenkastje voor de slaapkamer. Ook een bijpassend tafellampje gekocht en een paar waxinekaarsjes neergezet.

Voilà! Nu ik erover nadenk: ben ik niet gewoon ‘verslaafd’ aan gezelligheid, sfeer, uitstraling?

Bereid u ten oorlog

17 november 2016

Een van de eerste stukjes die ik vanochtend las, was de column *Uitholling van de krijgsmacht*. Voor een militair als ik gaat van zo'n artikel het hart sneller kloppen, maar daar gaat het in dit geval niet om.

Het gaat om die prachtige zinsnede aan het einde, als de schrijver voorstelt om te stoppen met het uithollen van de krijgsmacht en deze wijsheid voor ogen te houden: “*Wilt u vrede, bereid u ten oorlog*”. Dit gezegde, bekend als “*Si vis pacem, para bellum*”, is het basisprincipe van afschrikking en intimidatie.

Bij “*Bereid u ten oorlog*” dwaal ik af naar de oorlog die soms in m'n hoofd woedt. Volgens de medewerker van de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ) kwam ik bij mijn eerste gesprek “*geagiteerd*” over.

Gohhh, zeg maar gerust: woedend.

Let wel: naar mezelf!

Omdat ik er niet in slaag overeind te blijven op m'n werk en privé; daardoor m'n collega's mijn werk moeten doen; ik vind dat ik faal; ik steeds weer de weg naar m'n hart kwijtraak of niet weet te vinden.

Vaak heb ik het gevoel een oorlog uit te vechten tussen m'n hoofd en hart. Ik doe te veel met m'n kop, beargumenteer en rationaliseer, kan een maestro in stukredeneren zijn.

Wellicht handige eigenschappen als je militair bent – “*militairen, die van huis uit meer de kracht dan de zachtheid zijn gewend*”¹ – maar in het dagelijkse leven buiten de kazernemuren niet altijd even handig en zeker niet functioneel.

¹ ‘*Atjeh. Het verhaal van de bloedigste strijd uit de Nederlandse koloniale geschiedenis*’, Anton Stolwijk, pagina 218/219.

Aan m'n werk mankeert niks: het wordt goed betaald, er is begeleiding waar nodig, ik word uitgedaagd en betrokken bij heel veel en over waardering door collega's heb ik volgens mij niet te klagen.

Nee, waar ik tegenaan loop is die oorlog in mijn kop. Elke dag win ik een veldslag, maar in de oorlog kom ik steeds net niet als overwinnaar naar voren. Daarom bereid ik me elke dag ten oorlog.

Vandaar ook de MGGZ en na morgen, als ik een intakegesprek heb, misschien ook training in mindfulness.

Omdat ik heel graag wil wennen aan zacht.

Iris

17 november 2016

Laat ik haar Iris noemen, maar zo heet ze niet.

Iris is mijn maatschappelijk werkster, iemand die volgens *Wikipedia*, de meest onbetrouwbare bron die je maar kunt citeren, mensen leert *“zichzelf beter te redden in hun sociale omgeving.”*

Hoewel die omschrijving misschien niet zo'n gekke is, ga ik proberen de definitie wat op te rekken aan de hand van mijn bezoek aan Iris.

Waarom ging ik naar mijn Wikipediaanse 'redder in sociale nood'?

M'n leven liep vast, werk en privé. Keihard tot staan gebracht tegen een muur maar lijfelijk (nog) niet in de gaten hebben dat je stilstaat én goddomme overal pijn hebt.

Voorafgaand aan de definitieve vastloper stotterde de motor natuurlijk al wel en waren er af en toe opstartproblemen, maar het kwakkelen kon ik nog omzeilen met startkabels (dagje vrij nemen) of wat olie bijvullen (wat eerder van het werk naar huis rijden).

Uiteindelijk startte de motor natuurlijk niet meer. De olie, die ervoor zorgde dat m'n leven gesmeerd liep, was pleite. Niets liep nog op rolletjes.

Wat was die olie?

Mijn oliedruppels waren mijn kinderen, de kameraadschap op het werk, de halleluja-momenten na vijven en in het weekend, de gezelligheid in de balans werk-privé. Alleen die eerste, allesbepalende druppels lieten m'n emmer niet overlopen. Voor de rest liep m'n emmertje geleidelijk over.

En wat doet Iris nu?

In een ongedwongen, ontspannen sfeer kon ik mijn verhaal doen. Af en toe stelde ze vragen, vatte samen, maakte notities. Ik was mezelf, voelde geen druk.

Wat ik nu denk?

Op voorwaarde dat ik dicht bij mezelf blijf kan ze mij leren beter op mezelf te passen in mijn psychosociale context. In al mijn denken en ervaringen.

Nu maar hopen dat dit niet te abstract klinkt.

Aandachtig

18 november 2016

Lesson learned van vanochtend: ik moet meer m'n aandacht vestigen op m'n gevoel dan op m'n TomTom.

Ik moest naar een kleine plaats in de buurt, voor een intakegesprek voor training in mindfulness. Wat de naam betreft stond het me niet helder voor de geest, dus waar precies moest ik zijn?

Het navigatiepraatwonder vertelde het me natuurlijk feilloos. Vlakbij het ingetikte adres kwam de bultige weg waarover ik reed ineens wel erg bekend voor. Daar was ik eerder geweest, maar dan op de mountainbike. In de zomermaanden had ik regelmatig over die bulten en kasseien gefietst.

Als ik iets oplettender was geweest, uhummm, had ik kunnen weten dat ik nu zo'n beetje driemaal de afstand hemelsbreed had gereden. Dat ik mega had omgereden.

Opmerkzaamheid is een dingetje. Niet alleen voor mij, hoorde ik in de auto op de radio. Daar hadden enkele pratende hoofden in een forum, waar het mode is elkaar niet te laten uitpraten, het over 'vervoetbaljournalistiekte' vraagstellingen van verslaggevers, in de trant van: *"Wat gaat er nu door u heen?"*

Wat ging er door mij heen toen de intake voorbij was? Tsj... van alles eigenlijk, met als belangrijkste: mindfulness staat me geloof ik wel aan.

Het zijn in elk geval geen gedachten over de gemiddelde verzuimduur bij burn-out – blijkbaar maar liefst 242 dagen... – die rondjes in m'n hoofd cirkelen. En ook geen krakend hersenwerk over iets dat niet af is, al dan niet gemist worden op het werk of een relatie die niet meer is. En wat als het wél zo zou zijn?

Gedachten zijn geen feiten. Feit is dat er van alles door me heengaat en ik vandaag goed in m'n vel steek. Ik voel me lekker mindless.

One giant leap

19 november 2016

Kom je bij me thuis cultuur snuiven? In de woonkamer hangen twee portretten van mij. Beiden geen dappere pogingen tot zelfverheerlijking maar zeer gewaardeerde cadeaus.

De ene is gemaakt door kunstenaar Eva Mout, de andere door Marijke.

Op die laatste tekening is mijn oogopslag onverdorven, net niet maagdelijk. Het is 1994 of '95, aan het begin van de missie die ik beschrijf in *Tango Twee*.

Hoe anders is de portrettekening die Eva nog dit jaar maakte. Daar is mijn gezichtsuitdrukking doorleefd, zelfs een beetje duister. Vind ik.

Terwijl ik dit schrijf schrik ik een beetje van m'n eigen waarneming. Hoewel ik zie wat ik zie (of denk te zien), wil ik geen oordeel vellen. Hoe moeilijk dat ook is. Maar m'n waarneming lijkt de ups en downs van de tijd die achter me ligt te bevestigen.

Ik probeer de gedachten die ik over de verschillen in beide tekeningen zie weg te drukken. Opnieuw een gevalletje 'bewust onbekwaam'?

Leer ik juist ook niet van dit soort gedachten, stapje voor stapje? Ze lijken een test, toeval bestaat zelden. Misschien lastig, misschien ook niet, maar hoe moeizaam ook: de schreden op het pad van m'n veranderende leven gaan me lukken.

In een variant op de woorden van Neil Armstrong: *"That's one small step for any man, but one giant leap for Marcel."*

Vanaf m'n luie bank kijk ik nogmaals naar de portretten en zie hoe de twee decennia die tussen beide kunstwerkjes zijn verstreken m'n gezichtsuitdrukking hebben veranderd. Ik zie het niet alleen, ik ben me ervan bewust.

Als met een klap de afstandsbediening van de tv op de laminaatvloer valt, schrik ik niet eens een beetje. Het irriteert me mateloos.

Arme afstandsbediening.

Knalgroen

19 november 2016

“Muziek troost mij, als ik het moeilijk heb...” Aldus Hans Teeuwen.

Datzelfde geldt, in elk geval bij mij, voor andere niet te evenaren en altijd inspirerende troostbrengers, zoals m'n kinderen, een schilderij, de natuur of... een foto.

Over de vraag wat kunst is, zijn al hele bibliotheken volgeschreven. Ik vind kunst altijd een kwestie van *in the eye of the beholder*, van smaak, iets persoonlijks dus. Wat ik mooi vind kan een ander bagger vinden. En daar is niks mis mee.



Vanochtend zie ik in het *Volkskrant Magazine* de foto van een uitgelichte jongedame met peroxideblond haar en een knalgroene appel in haar mond. Het beeld oogt haast science fiction-achtig, surrealistisch. Of zoals fotograaf Carli Hermès het zegt: “*zwierig en een beetje raar*”.

Ik vind dit kunst en in ieder geval heeft het iets artistieks.

Zoals de wind hoort bij de herfst, hoort emotie bij kunst. Zonder emotie heeft kunst voor de toeschouwer in kwestie geen enkele rechtvaardigingsgrond.

Als ik niks had gevoeld bij deze foto had de krant onmiddellijk bij het oud papier gelegen en ik nooit van de fotograaf gehoord.

Blijkbaar is kunst voor mij dat ik in een emotie blijf hangen waardoor iets aandacht krijgt. Welke emotie, dat hangt af van wat ik zie, hoor, voel, aanraak. Maar aandacht maakt alles écht mooier.

Pyjamadag

20 november 2016

Ook ik heb weleens een *off-day*. Ik bedoel een *day off*, want er gaat (nog) niks niet goed. Behalve dan de storm, met veel regen en zware windstoten. Maar dat is buiten en heerlijk hardloop- en/of strandweer om je kop leeg te maken.

Binnen loeit de centrale verwarming op standje kernsplitsing. Alles beter dan een storm in je hoofd.

Overigens is ook *day off* niet de beste beschrijving voor vandaag. Weliswaar is zondag voor de meeste mensen een vrije dag, mijn dagen rijgen zich momenteel relatief verplichtingenloos en meer en meer verwerkend aaneen. Vrij is dan ook absoluut niet het juiste woord

Een burn-out is misschien de overtreffende trap van “*een normale reactie op een abnormale situatie*”, voor mij voelt het als een vorm van falen. Ik bedoel: voelde. Het is behoorlijk tegenstrijdig met wie ik ben. Was.

De vent die altijd wil, overal energie voor heeft. Had dus.

Ook al leg je je erbij neer dat dit soort dagen keihard nodig zijn, op een of andere manier zitten de reacties van anderen me dwars. Beter gezegd: de reacties die ik verwacht te krijgen en niet krijg, maar waarvan ik denk dat ze leven.

Volgens mij heeft het er alle schijn van dat sommigen je niet geloven, ja zelfs dat je je ziek voordoet: “*Kom op man, stel je niet aan!*”

Dat heeft nog niemand gezegd en als die gedachte al zou kloppen, dan heeft die volgens mij te maken met de verschijningsvorm.

Volg ik de vermeende gedachtegang van mijn ingebeeld ongelovigen, dan is het ‘maar’ psychisch. Vergelijk de reacties als je ‘tussen de oren’ in de lappenmand zit maar eens met die wanneer je je arm gebroken hebt.

Voor de duidelijkheid: ik zet een burn-out niet weg als nietig, maar hoe mensen op fysieke versus psychische klachten reageren is onvergelykbaar.

En misschien is dat wel logisch, uit de aard van hoe anderen er tegenaan kijken.

Wat je niet ziet maar er wel degelijk is, is oneindig moeilijker te geloven dan wat je gewoon kunt zien. Zie je de gebroken arm dan zie je als het ware de pijn en misschien zelfs het achterliggende leed. De onzichtbare burn-out is pijnlijk ontastbaar en daarom in het hoofd van anderen pijnloos.

Geloof me: windstilte in je hoofd is veel prettiger.

Musturbation

21 november 2016

Nee, de titel van deze blog is geen journalistiek trucje om je aandacht te trekken. Musturbation is bijna dat ene woord, maar dan net anders.

Vandaag was ik bij m'n psych, ik noem hem Marc.

Marc luisterde zoals altijd mijn verhaal aan, maakte hier en daar tussen neus en lippen door een opmerking, vroeg door en liet na een moment van stilte dat andere woord vallen.

Had ik het goed gehoord? Vast niet, dus ik praatte door. Maar het woord viel opnieuw. Toch maar eens m'n oren laten uitspuiten.

Hij zei het echt. En het leek rechtstreeks uit het geheimvak van de goochelhoed van m'n psych te komen.

Musturbation! Dus toch, maar dan met een U.

“Jij moet te veel!!! Waarom moet je van alles? Wie heeft ooit bedacht dat je al die ballen in de lucht moet houden?”, vuurde hij als een mitrailleur op me af en liep meteen vooruit op mijn antwoord: *“Jij!”*

Tot overmaat van ramp kon Marc blijkbaar ook gedachten lezen: *“Maar dat wist je allang, dus sta er nou eens bij stil hoe dat komt? Verplicht jezelf nou eens tot iets dat juist niet moet!”*

Verdomme, dat had ik zelf toch ook kunnen bedenken? Dat denk ik ter plekke, maar ik krijg alweer niet de gelegenheid om te reageren: *“Niet iedereen hoeft te denken dat jij perfect bent!”*

Marc heeft me stil gekregen en dat gebeurt niet vaak. Ik kan wel janken.

Het gesprek is ten einde en op weg naar huis laat ik het bezinken.

Tuis gaat de bel. Iemand met een bos prachtige bloemen staat voor de deur. Ik kijk vast verbaasder dan verbaasd. Op het kaartje zie ik wie ze gestuurd heeft en dan biggelen de tranen over m'n wangen.

Het is super dat mensen juist nu aan me denken.

Niet omdat het moet, omdat het kan...

Meuk

22 november 2016

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Onder dat motto ging ik als een turbo tekeer. Van de zolder tot de berging, niets bleef voor m'n strak geregisseerde opruimwoede gespaard.

Beëlzebubfeest noemen ze dat, tenminste als je dit aan het begin van de lente in je huis zou doen.

Ik doe het nu. Uitstel is afstel, stilstand is achteruitgang. Stuk voor stuk verdwenen dozen vol meuk in de kliko. Of ernaast. Die container zat al snel tjokvol.

Altijd leuk om dit soort dingen te doen, totdat ik bij een kop kaneelthee nadacht over wat ik net had uitgespookt. Was ik iets te snel geweest?

De afterparty van het opruimen knakte eventjes. Ineens dacht ik zeker te weten dat ik iets had weggeknikkerd wat niet weg mocht.

Maar wat?

Na m'n laatste slok thee, inmiddels lauw, en een peuk wierp ik een blik in en naast de afvalcontainer. Ik zocht en zocht en vond niks.

Op één dingetje na: een gelukkig niet gebroken, ooit zelfgemaakt, tegeltje met de tekst: *"If you can't play in a movie, you need to become the director."*

En zo zeker als dat tweemaal twee vier is, weet ik dat niet alleen mijn wereld mooier is met mij als regisseur. Een kwestie van een andere mindset.

Dat vind ik mooi.

Lekke band

23 november 2016

Gisteravond reed ik over de snelweg naar een afspraak met S., een oude vriendin. Veel te lang niet gezien dus.

Het avondrood schitterde prachtig en ik overwoog een moment te stoppen om een kiekje met de smartphone te maken.

Ik reed door om niet te laat te komen; vrienden laat je niet wachten.

Ik vertelde ooit aan wie het wilde horen mijn definitie van vriendschap. Wie me uit de brand kwam helpen als ik om drie uur 's nachts met een lekke band en zonder reservewiel langs de snelweg stond, dat was een vriend. Zwaar bullshit natuurlijk.

Die definitie riekt naar alles behalve vriendschap. Ze is egoïstisch en opportunistisch, gaat uit van de gedachte dat in een vriendschap iemand iets brengt wanneer jij dat nodig hebt. Niet erg sociaal, op z'n zachtst gezegd.

Niemand heeft die verwerpelijke definitie van vriendschap ooit bij me in praktijk hoeven brengen, gelukkig maar: ik weet al langer dan vandaag dat vrienden-zijn draait om wederzijdse gelijkheid en nog veel meer.

Veel meer dat niet te beschrijven valt en alleen vrienden elkaar duidelijk maken.

Het gaat erom dat je kunt *levelen* met elkaar, hoe fout Nederlands dit woord ook is.

Ik pas me niet aan jou aan, zoals jij je niet aan mij aanpast. Je bent jezelf, hoeft je nooit anders voor te doen, speelt geen toneel. We vullen elkaar aan, kunnen iets bij elkaar halen en brengen: gedachtegoed en gevoelsleven. Geen *quid pro quo*, geen voor-wat-hoort-wat.

Ik kan bij jou halen wat mij verrijkt, ontwikkelt, blij maakt, aandacht geeft enzovoorts. En jij bij mij.

S. en ik sloten af met muntthee, koffie en de pepermuntjes die je krijgt als je vertrekt. In dit geval veel te vroeg.

Het avondrood was allang foetsie. Het kalme donker met relatief weinig achterlichtjes en straatverlichting maakte veel goed. En de radio stond lekker hard. Bruno Mars' nummer zei alles over een zeer inspirerende avond: *24 Karat Magic*.

Thich Nhat Hanh

24 november 2016

De automatische piloot heeft voordelen. Dat ervoer ik vanochtend toen bleek dat m'n wasdroger de geest had gegeven. Nu hangt de was op stoelen in de woonkamer.

Ook in m'n werk heeft dit nut en belang, bijvoorbeeld als je als militair in een worst case scenario ten strijde zou moeten trekken. Wanneer je leidinggevende je uit volle borst "Dekken!" toebijt, is het verdomd praktisch om niet eerst na te denken of dit nou wel zo hard nodig is.

Ik raak ogenblikkelijk met m'n snufferd de grond.

Alleen is het nu, godzijdank, geen oorlog en behalve de praktische kant is een wasdroger niet noodzakelijk. Zonder kan ook, wat evengoed geldt voor de dagelijkse dingen die je doet.

Het hoeft niet allemaal automatisch. Alleen zorgt die soms zo verfoeide gewenning ervoor dat we de dingen doen zoals we ze altijd hebben gedaan omdat ze nu eenmaal vertrouwd en comfortabel aanvoelen.

Het mooie is dat we juist in mijn werk tegen elkaar zeggen dat het feit dat je iets altijd zo gedaan hebt geen reden hoeft te zijn om het anders te doen. Om het eens te bekijken vanuit een andere invalshoek, *out of the box*.

Maar werk is niet hetzelfde als privé. En anders is niet per se beter dan gewenning. Omdat verandering tegenstaat, kan ontwennen best klote voelen.

Het gold vanochtend ook voor die gouwe ouwe, de kop koffie. Die moest wachten. Op de deurmat lag namelijk afwijkende post, naast misschien wel de beste krant van Nederland.

Ik opende het pakketje zonder afzender, vond een zakformaat boekje van *the father of mindfulness*, met als hoofdaanwijzing hoe ik kon relaxen, en las het in één ruk uit.

Alweer luidde de conclusie: ik heb te veel tijd doorgebracht met dingen doen op de automatische piloot. Goed om daar opnieuw bij stil te staan en er iets aan te doen. Waarvan akte.

Met dank aan de anonieme afzender en Thich Nhat Hanh.

W.F. Hermans

25 november 2016

In de jaren '90 van de 20^e eeuw – echt waar – zat ik op de school die we tegenwoordig basisschool noemen. Ook toen moesten we voor Nederlands Chinees vrijwillig boeken lezen. Die verplichting vond ik zelden vervelend.

Van jongsaf las ik zo'n beetje alles wat los en vast zat. In de wachtkamer bij de dokter of tandarts, in de bieb, op school, thuis. In zowat alles wat gedrukt staat vond ik geschikt leesvoer, van tijdschriften en reclamefoldertjes tot boeken.

Van lezen kreeg ik nooit genoeg en zou ik nooit meer genoeg krijgen.

In die tijd ontdekte ik W.F. Hermans en zijn Nederberoemde *De donkere kamer van Damokles*. Inclusief die 'linkse' K in de titel.

In dit allesbehalve linkse boek figureert een ziekenhuisdokter die ook verzetsman is: Labare. Dat is de man achter het Hermansiaanse citaat: "*Wat is een held? Iemand die straffeloos onvoorzichtig is geweest.*"

Wie durft straffeloos onvoorzichtig te zijn?

Gewoon een vraag.

Bløf

26 november 2016

Rituelen kunnen best leuk zijn, juist als ze onbewust plaatsvinden en zich rigoureuus omgooien.

Eerst naar beneden voor een Senseo. Op de deurmat staren de koppen van de ochtendkrant me aan, maar ik laat 'm nog even liggen.

De koffie smaakt sterker dan anders, zelfs met twee klontjes. M'n maag draait rondjes van deze sluwe infiltrant. Een warme douche heeft meer mededogen dan de koffie; het lijkt er zelfs op dat ik wakker word.

In de ochtendschaduw priemt in de woonkamer de eerste herfstzon geniepig door de halfopen rolgordijnen. De krant ligt er nog steeds onaangeroerd bij, maar nu op tafel. De koppen lonken, de weekendbijlage is zoals gewoonlijk dik.

Ik ontvang een verzoek te kijken naar een TEDx lezing van collega Esmeralda Kleinreesink: *War changes soldiers*. Haar verhaal is zeer herkenbaar en ze draagt het in keurig gearticuleerd Engels voor.

Weer kleppert de brievenbus. In de gang ploft een cd op de mat. Niet een van Bløf, eentje met *Moonbeam levels*, maar het is zaterdag en ik doe niets wat ook wel later mag.

Uitdaging

27 november 2016

Denken in oplossingen loont. Dat sta ik voor. En een oplossing is er bijna altijd, voor vrijwel elk probleem.

Nu is de hamvraag: wat is een probleem?

Ik ben geneigd te papegaaien dat een probleem pas een probleem is als je er een probleem van maakt. Die tegeltjeswijsheid zag ik langskomen op social media. Ze is net iets te gemakkelijk, vind ik.

Vervolgens vraag ik me af of ik er een probleem van maak hoe ik nu in de war steek? Het antwoord is volmondig: nee! Ik mag dan worstelen, uiteindelijk kom ik zeker weer boven.

Naar mezelf en de lezers verduidelijk ik m'n vraag: maak ik er een probleem van dat ik met een burn-out tijdelijk niet of minder werk? Opnieuw is het antwoord: nee. Ik vind het zwaar k****, dat wel!

De moeilijkheden waar ik tegenaan loop hebben diepere lagen. *What's new*. De ene roept de andere op, als in het Droste-effect. Ze herhalen zich, zijn verdomd moeilijk te sussen en op die manier heb ik er last van. Misschien een beetje vaag, het is even niet anders.

Als ik op m'n gevoel afa hebben, volgens mij, juist anderen er een 'probleem' mee dat ik ziek thuis ben. Hoewel hier dan weer onverminderd geldt: "*Assumption is the mother of all fuck-ups*".

Hoe hartstikke onwaar mijn aanname ook kan zijn – sterker nog: zál zijn – ze geeft aan hoe ik het voel. Dat stuit me tegen de borst, daar baal ik van.

Aan de ene kant begrijp ik het best: mijn afwezigheid kan immers de werkdruk verhogen. Het is zoals het is en ik mag me daar niet 'schuldig' over voelen; het zijn de goed geprobeerde, spiegelende woorden van de psych die op me inwerken.

Ik weet het: het werk gaat door, ondanks het feit dat ik er niet ben, en gelukkig vergaat de wereld niet. Toch blijf ik het zwaar k**** vinden.

Het allerbelangrijkste is: als ik er geen probleem van maak dat er nu iets is wat ik niet wil, laat anderen zich er niet door weerhouden de uitdagingen waar ik voor sta te respecteren.

That's all folks!

Saved by the bell

28 november 2016

Vanwege een kleine uitdaging met m'n auto ga ik op de fiets naar de supermarkt.

Dat is onder normale omstandigheden en op een gewone fiets geen probleem. Nu 'race' ik op een mountainbike en veel ruimte voor boodschappen heb ik niet. Te dragen in één hand aan het stuur, meer zit er niet in.

Ik maak keurig een lijstje, mijd hierop zware dingen en weiger een gecamoufleerd rugzakje mee te nemen. In plaats van een honderd liter Berghaus rugzak, die nóg handiger zou zijn geweest als ik bijvoorbeeld een sixpack cola wil meezeulen, neem ik een lullig plastic tasje mee dat al veel vaker is gebruikt.

Ondanks m'n zorgvuldige planning koop ik te veel.

Ik doe een paar impulsaankopen, uiteraard op finishafstand van de kassa, en reken ook nog een paar loeizware flessen af, waardoor het gewicht van het tasje gevaarlijk is toegenomen. Een kniesoor die daarop let.

Op de weg terug fiets ik uit voorzorg toch maar wat rustiger dan op de heenweg. Scheelt ook het bekende zweet op het voorhoofd.

Vanuit een ooghoek zie ik halverwege haarscheurtjes in het plastic opdoemen. Het tasje is honderd procent recyclebaar, dus al zou het op straat uiteenvallen dan belast ik in elk geval niet het milieu. Althans... niet met het tasje. Zonde van de boodschappen, dat wel.

Vlaktbij huis gaat het bijna mis.

Aangezien m'n fiets een bel heeft die pas op enkele meters afstand enigszins hoorbaar is, klingel en tingel ik te dichtbij uit alle macht met m'n linkerhand. Onheilspellend balanceren de boodschappen in de vrije ruimte naast het voorwiel.

Een tegenligger die breeduit, sms'end op zijn smartphone, over het fietspad heen en weer slingert, ziet en hoort me totaal niet aankomen en wijkt dus voor geen millimeter. Mij rest niets anders dan scherp uit de flank te sturen.

Vlak daarna ploffen de flessen en de rest van de aankopen uit het openscheurende tasje op een grasveld.

Not saved by the bell...

Ammehoela

29 november 2016

Brrrrrr... kou is een emotie.

Een flinterdun laagje ijs op de vijver. Ik laat de herfstkou 'binnenkomen' en ga te voet onderweg. Niet te veel kleding, zonder handschoenen en sjaal, alleen een rolmutsje vanwege m'n gillettekale hoofd.

De kou slaat toe terwijl het niet eens gek veel onder nul is. Het koudegevoel laat zich amper uitzetten, misschien een heel klein beetje onderdrukken. Nergens zit een knopje on/off.

Vreemd genoeg kun je er zelf voor zorgen dat dit gevoel vervormt. Je kunt het een beetje warmer krijgen van alleen al het idee dat je in de bloedhitte op een tropisch strand ligt. Je werkelijke gevoel van koude verandert en je voelt je een heel klein beetje warmer. Tenminste als je dit tussen je oren voor elkaar krijgt.



Trouwens, niet elke verandering is een verbetering, maar het omgekeerde is altijd waar.

Meestal stuiten veranderingen, in elk geval in het begin, tegen de borst. Ze geven weerstand, omdat ze nieuw zijn. Niets menselijks is daaraan vreemd.

Stevig doorwandeland in de ochtendkou lig ik op een tropisch strand. Toch blijft het vrieskoud.

Afgelopen nacht was dan ook de koudste novembernacht sinds 1998, vertelt de lezer van het radionieuws. Dat is een van de jaren dat ik