

Seks, drugs en yoga

Seks, drugs & yoga

Wieneke van der Aa

© Wieneke van der Aa, 2019

ISBN: 9789402193084

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Het spijt me. Ik had me voorgenomen u zonder schroom alles eerlijk te vertellen, maar het is ondoenlijk, zowel om schaamteloos alles tegen u te zeggen, als om niet te liegen.

Ik kom me toch verschrikkelijk artificieel voor, alsof ik mijzelf heb verzonnen en van een fictioneel karakter heb voorzien. En op een dag zal er iemand komen en iets van mij eisen, iets van mijzelf. Dan zal aan het licht komen dat ik daar niets van in huis heb, van mezelf.

~ Connie Palmen
Uit: De Wetten

Beknopte gebruiksaanwijzing:

1. Zet het liedje aan van het hoofdstuk (op repeat).
2. Lees het hoofdstuk terwijl je rode wijn drinkt. De fles mag op.
3. Afhankelijk van hoe goed je tegen alcohol kunt, ga je al dan niet verder met het volgende hoofdstuk. Zie punt 1.
4. Op een gegeven moment heb je het boek uit en alle liedjes geluisterd. Goed gedaan. De schrijfster is trots op je. Succes met de kater.

Inhoud

1. Voorspel ♪ INTRO – The XX	8
2. Pap ♪ Hey, that is no way to say goodbye - Leonard Cohen	12
3. Opa ♪ Ach vaderlief – Zangeres zonder naam	26
4. Neef ♪ Riverside ~ Agnes Obel	31
5. Tobias ♪ I' Amour est un oiseau rebelle: Habanera, Carmen - George Bizet	38
6. Tim ♪ Runaway train - Soul asylum	44
7. Arnaud ♪ Eternal flame – The Bangles	49
8. De vioolleraar ♪ Schindler's List (main theme) – John Williams	53
9. Miguel ♪ Black – Pearl Jam	58
10. Kurt ♪ Smells like teen spirit – Nirvana	63
11. Brommer ♪ Die Laughing – Therapy?	71
12. Morris ♪ Scheef – Eefje de Visser	77
13. Joost ♪ Always on my mind - Elvis	87
14. Loek ♪ Ragdoll Blues – Zita Swoon	97
15. Tom ♪ Svefn-g-engla – Sigur Rós	102
16. Vera Veertje Veer ♪ Trouble - Coldplay	108
17. Cas ♪ Don't know why – Norah Jones	119
18. Jonathan ♪ Nothing really ends - dEUS	127
19. Vic ♪ Go with the flow – Queens of the stone age	137
20. Hans ♪ The pussycat dolls – I don't need a man	147
21. Rick ♪ Kid Cudi, Steve Aoki remix– Pursuit of Happiness	163
22. Robbie ♪ Florence and the machine – Shake it out	174
23. Jimmy ♪ Fleetwood mac – Go your own way	181
24. Dylan ♪ Sub focus – Out the blue	190
25. Jay ♪ Xavier Rudd – Follow the sun	203
26. Nick ♪ First Aid Kit – My Silver Lining	226
27. Nout ♪ You're mine (Raving George remix) - Oscar and the wolf	233
28. Harry ♪ Balthazar - Bunker	240
29. De pilgrim ♪ Massive attack - Teardrop	251
30. Job ♪ Dolly Parton - Jolene	257
31. Mare ♪ Last Goodbye – Jeff Buckley	264
32. Naweeën ♪ Higher Love – James Vincent McMorrow	272

1. Voorspel

♪ INTRO - The XX

Dinsdag 1 januari 2017 - Dag 0 van 30

Woehoe! Mag ik mezelf even feliciteren? Vandaag heb ik voor het eerst sinds twintig jaar geen kater op nieuwjaarsdag! Het hoofd dat ik zie in de spiegel, vastzittend aan het 1 meter en 71 centimeter lange 36 jarige lijf dat 68 kilo weegt, al 5 sigaretten gerookt heeft vandaag en te veel koffie wegslokte, heeft vandaag geen hoofdpijn. Jeetje, enter Bridget Jones tune... Happy fokking new year. Cue tranen. Ah mooi, er zit dus toch nog emotie in me. Gisteravond toen de klok 12 uur sloeg was ik bang dat ik in een apathisch monster was veranderd. Ik voelde he-le-maal niks. Waar ik normaal bedwelmd door alcohol het luidst aftel ...5 4 3 2 1... YEAHHHHH!!!!, iedereen om z'n nek vlieg en vervolgens een rondje zoenen en gelukwensen met een geconfisqueerde fles champagne in mijn hand afsluit met een tranendal om al wat is geweest en nooit meer terugkomt, daar was ik gisteren een spookje tussen mijn vrienden. Zelfs Veertje gaf ik een moeder onwaardige omhelzing zonder woorden. Die had wel al genoeg tranen gezien, dat scheelt. Het was alsof ik leeggehuild was. Al wat zich reeds lang had opgestapeld en verbeterd achter de stralende poppetjes van mijn ogen had van Eerste Kerstdag tot oudejaarsdag nodig gehad om te ontladen. Oude tranen, nieuwe tranen. Gisteren leek het alsof mijn emoties waren opgedroogd en mijn tranen verdampt. Blijkbaar waren ze vandaag weer terug.

Voor iemand die een week lang heeft gehuild, zie ik er best nog appetijtelijk uit. Daar gniffel ik om terwijl ik in de spiegel kijk. Allez, raap je bij elkaar Mare. Trek een bh aan. Ga iets doen. Ik steek m'n tong uit. Wit beslagen, gerimpeld, bah wat een trieste aanblik. "Veeeeeer?! Ga je mee wandelen?" ~"Uhhhm, is goed? Maar het regent wel." "Oh kut... Dan wachten we nog even."

Ik kruip terug onder mijn dekbed en loop in gedachten mijn plannen voor de komende maand na. Voor mezelf kiezen, helen, schrijven, iedere dag hot yoga, gezond eten, Nout op afstand houden, mijn

zelfvertrouwen terugvinden. Ontgiften. Lieve god, verlos me van mijn zonden en leid me niet in bekoring maar verlos me van het kwade, amen...

Zaterdag 24 december 2016

Ongelooflijk dat hij me dit NU flikt. Kerstavond en wie staat er hier ruzie met mij te maken in de tuin van vrienden die binnen nietsvermoedend op de volgende gang van het kerstdiner zitten te wachten? Juist. Nout. Ik sta te koken van woede, ik voel het van mijn tenen tot in mijn kaken. Dan schieten mijn ogen vol. Ik kijk hem aan en sis hem toe: "Serieus?!" Mijn ogen verharden, dit is de druppel, dit is mijn grens, ik ben er helemaal klaar mee. Stop.

Ik gooi m'n sigaret weg, bries naar binnen, ondertussen biggelen de tranen over mijn wangen, ik loop langs de eettafel door de hal in, iedereen kijkt me verbijsterd aan, ik neem plaats op het toilet. Dan hou ik het niet meer. Ik gier het uit van verdriet, boosheid en teleurstelling. Dit valt niet meer goed te praten, dit is zo ontegenwoordig klaar. Zo klaar was het nog nooit. Nadat hij me gisteren zo koud getroost heeft, als was het een plicht en stond er in een of andere relatie-handleiding hoe dat moest, hij heeft toch ergens moeten voelen dat ik daar nog lang niet mee klaar ben vandaag? En toch, en alweer, neemt hij me iets megakleins kwalijk en zoekt hij het conflict op. Dit keer gaat het erom dat ik niet gezegd had dat ik wel een dagje wilde gaan shoppen met Vera in Amsterdam deze vakantie. Dat had ik uiteraard eerst met hem moeten overleggen. Nouja, zeg. Ze is toch niet zijn kind? Ik mag toch godverdomme wel een idee hebben en dat impulsief roepen aan tafel bij mijn beste vrienden, die mij langer kennen dan hij mij?! Waarom reageert hij niet luchtig op dit non-nieuws? Waarom voelt hij zich zo gekrenkt als ik iets voor mezelf, nee niet eens voor mezelf: voor haar!, wil doen? Ik mag niks meer zo, ik loop op mijn tenen en dat is al maanden zo. Vanaf dat hij bij ons kwam wonen. Of eigenlijk daarvoor al, toen hij van die paranoïde uitbarstingen had, zelfs toen we elkaar pas net kenden.

Zoals die avond dat ik bij hem bleef slapen, hij was nog even naar een personeelsfeestje. Komt hij dronken thuis, nadat ik net superzen van

mijn yogamat afstap en een te gekke les voor de volgende ochtend heb voorbereid, gaat hij als een detective alles in de woonkamer en keuken na. Waarom is het knopje van de platenspeler ingedrukt? Waarom heb ik twee glazen afgewassen? Lag dat T-shirt al zo op tafel? Wie is hier geweest? Met wie ben ik vreemd gegaan in zijn huis?! Totaal flabbergasted was ik, dat hij dát kon denken. Verontwaardigd ging ik mezelf verdedigen. Ik had de hele avond op hem gewacht, zodat we in ieder geval de nacht samen konden doorbrengen. Ik vertelde wat ik had gedaan, hoe laat, waar in huis, wat ik had gegeten en gedronken en nee, ik had niet aan de platenspeler gezeten, ik had muziek geluisterd via mijn telefoon. Kijk, dit was de Spotify playlist die aan had gestaan. Ik had die glazen niet afgewassen, die stonden er al. Wist hij dat niet meer?

Niks van wat ik zei, leek aan te komen. Ik zag dat zijn ogen steeds meer wegdraaiden, ik zag dat hij weinig coördinatie meer had. Tegen beter weten in bleef ik slapen. Het was te laat om nog naar huis te rijden en ik had zelf ook een paar wijntjes op. Eenmaal in bed, trok hij me tegen zich aan en kneep me haast fijn. Iedere keer als ik bewoog om ietsje anders te gaan liggen, verstevigde zijn grip. Ongemakkelijk liggend, staarde ik in het donker. What just happened? Ergens die nacht nam ik de beslissing dat het gewoon kwam omdat hij teveel sterke drank had gedronken, ik zou hem wel over zijn angsten heen helpen, we moesten alleen even zien waar die jaloezie vandaan kwam. Dit was wel op te lossen. Ik moest geduld hebben. Ik moest meer uitleggen, praten, delen en hem gerust stellen.

De volgende ochtend wist hij niet meer wat er was voorgevallen. Hij bracht me koffie op bed en leek verrast dat ik in eerste instantie een beetje afstandelijk was. Hij had te veel gedronken, want het feestje was zo saai geweest. Hij zou eigenlijk wel iets minder moeten drinken ja. Wilde ik ook nog iets eten misschien? Had ik nog tijd voor seks? Wanneer zagen we elkaar weer? Zie je wel, hij bedoelde het niet zo. Alles is nog goed. Hij wil me nog een keer zien, hij vindt me nog steeds leuk.

Lijkbleek, versuft van te weinig slaap en met een lijf dat voelde alsof het klappen had gehad met een knijpende goedmaakknuffel toe, gaf ik die ochtend les. Knop om, Mare, stel je niet aan. De les ging als in een roes voorbij. De houdingen kwamen uit mijn lijf als waren ze mijn

eigen therapie. Ik hoorde iemand aanwijzingen geven die op mij leek. Toen sloot ze de les af: "Nu je volledig je rust hebt gevonden, breng je nog eenmaal de aandacht naar jezelf en adem je bewust voor de laatste keer heel diep in en uit. Voel je dankbaar voor waar je nu bent. Namasté."

De complimenten na de les gingen zoals altijd aan me voorbij. In mijn hoofd ratelden de gedachten door elkaar wat ik de volgende keer beter moest doen. Dat het echt niet kon dat ik een buikje had. Dat ik mijn benen moest scheren. Dat ze vast hadden gezien dat ik er moe uit zag. Dat ik een houding die ik wel had voorbereid, vergeten was. Dat de muziek eigenlijk wat te hard stond. Dat het niet zo druk was. Dat ik niet meer moest drinken 's avonds als ik de volgende ochtend een les had. En dat ik Nout een berichtje moest sturen dat ik van hem hield. Dat het me speet van gisteren. Dat ik hem graag weer snel wilde zien. Die beklemmende nacht in zijn bed, was achteraf gezien de eerste keer dat ik mijn intuïtie totaal negeerde, die schreeuwde: WEGWEZEN!

Fight or flight: ik had het allebei moeten doen, eerst eens flink zeggen waar het op stond en dan get the fuck out. Ik deed het allebei niet. Ik bevroor telkens, steeds frequenter, als hij in die wantrouwende, jaloerse of kritische tirannenrol sprong. Nuchter of stom- stomdronken en soms meer dan dat. Ik wilde zó graag dat deze relatie zou slagen. Deze wel, alsjeblieft. Ik negeerde alle tekens, negeerde mezelf. Dit mocht niet mislukken. Dit was de laatste, het was genoeg geweest met de mannen. Als niet deze, dan nooit meer. Niemand meer. Desnoods nog een kindje erbij. Dan zouden we wel altijd bij elkaar blijven toch? Dan hield hij echt van me. Dan zou iedereen zien hoe leuk we waren. Dan zou hij ook wel minder gaan drinken en zo. En ik ook uiteraard.

2. Pap

♪ Hey, that is no way to say goodbye - Leonard Cohen

Woensdag 2 januari 2017 - Dag 1 van 30

Het is nog net zo'n vies weer als gisteren. De hele autorit lang, overal waar ik kijk is het grijs. Dat maakt het makkelijker om strak vooruit te kijken, tunnelvisie achter het stuur. Wat is er ook te zien? Wat is er te verlangen? Welke extra prikkels zou ik mezelf aandoen, ik heb niks nodig. Niks. Niemand. Rust wil ik. Niet meer strijden. Ik wil opladen. Dat zou cool zijn hè, als je een oplader had voor mensen waar je aan kon gaan liggen tot je weer op 100% stond. Dat de grijsheid per procent dat je oplaadt, meer en meer opklaart tot een stralend blauwe lucht, zonnetje, 25 graden, geluid van de zee zwelt aan, niks meer aan doen.

Allright, Mare, focus. Zet de radio maar even uit. Al die stemmen, veel te veel input. Al die liedjes, veel te veel emoties. Niet huilen als je auto rijdt. Je bent op weg. Je hebt alles geregeld, je gaat nu transformeren in een betere versie van jezelf. Nee wacht, dat zou betekenen dat ik nu niet goed ben. Al ben ik mezelf wel een beetje kwijt natuurlijk. Heel erg kwijt, Maartje. Oké, transformeren in mezelf dan. Nou, vooruit als jij dat wil, dan zeggen we het zo. We zeggen het niet. We denken. Oja. Goed. Ja. Focus. Dag 1 van 30.

Afgelopen week na kerstavond, in mijn gedachten gelabeld als D-day, heb ik besloten dat ik een 30 dagen hot yoga challenge ga doen. Omdat hot yoga me tot nu toe altijd heeft weten te troosten. Omdat ik een doel nodig heb om mijn bed uit te komen. Om alle shit eruit te zweten. En om even weg te zijn thuis. Weg uit dat dorp wat onze stad eigenlijk is. Weg van blikken en gefluister, weg van klanten en deelnemers, weg uit mijn met Nout besmette huis, weg van m'n ouders, weg van mezelf. Hij gaat voorlopig logeren bij een vriend. Mooi zo, dacht ik, dan kunnen jullie samen zuipen en snuiven. Ook al zegt hij sinds Kerst dat hij gestopt is met drinken. Het zal wel. Hij doet maar, het laatste wat ik wil is me druk maken om hem. Het is lastig genoeg om mijn lieve Veertje zo lang achter te laten, ook al weet ik vanuit m'n tenen dat ik

dit echt echt echt nu moet doen. Weg hier. Ik moet me afzonderen om mezelf te kunnen verstaan.

Gisteravond heeft ze de trein genomen naar Tom. Als de kerstvakantie voorbij is gaat ze logeren bij m'n ouders tot ik terug ben. Met uitzondering van één weekend Tom tussendoor dan. Wat is ze al groot. Nog maar één schoenmaat van me verwijderd. En wat is ze slim en mooi. Of ik wel goed zou eten, vroeg ze nog. Veel te verstandig voor haar leeftijd. Zelfstandig ook. Al zal dat wel genetisch zijn. Kut, nu begin ik toch weer te janken.

Maandag 3 april 1989 - 8 jaar

Het lukt me niet om mijn ogen te openen. Paniek. Ik voel dat ik wakker word, of droom ik nog? Ik weet dat ik in mijn bed lig, op mijn kamer. Ik hoor geluiden in de keuken. 'Mam? ... Maaaam?! Ik krijg mijn ogen niet open!'

M'n moeder dept de pus die m'n ogen dicht doet plakken, met een lauwwarm washandje eraf. –“We moeten echt het poesje weg doen, Mare. Je bent allergisch. Blijf maar thuis vandaag, ik bel school wel dat je verkouden bent.”

Ik hoor de antieke staande klok uit de woonkamer tikken, het is wachten op het moment dat hij zich gaat opladen om te luiden. Krrrr.... Krrrr... Boingggg (hoog, kort), boingggg (laag, lang). En nog een keer. Het is twee uur. De verwarming maakt geluid. Ik hoor het als de koelkast aanslaat. Ik weet welk autogeluid bij welke burens hoort, die bij ons in deze rustige straat wonen in dit ingeslapen dorp waar de mensen bekrompen zijn. Bekrompen, ik was blij dat ik dat woord had gevonden. Het staat in mijn dagboek. Ik ben er net aan begonnen. Niemand mag het lezen. Ook de poetsvrouw niet. Zal ik een bakje chips pakken? Dan moet ik wel uit bed. Vooruit. Eerst verstop ik mijn dagboek achter in mijn klerenkast onder een trui die ik stom vind. Eigenlijk had ik die ook al verstoppt. Dubbel verstopping. Misschien moet ik er nog iets op leggen. Ik weet even niet wat ik moet doen. Dan pak ik de trui en wikkel het dagboek erin. Ik stop het in de grote la onder mijn witte bed. Er zitten twee laden

onder. Ik krijg ze moeilijk open en dicht. Hier zullen ze wel niet kijken. Mijn kamerdeur laat ik open als ik de trap af loop de open keuken in. Het is koud in huis, de verwarming draai ik 'tot het streepje'. Het komt niet in me op om hem hoger te zetten, want ik moet me braaf gedragen. Tot het streepje dus. En ik voel me er ook nog schuldig over. Want ik ben alleen thuis. En dan is het eigenlijk niet de bedoeling dat de verwarming aan gaat. Dat is zonde. Over een uur komt pap thuis, toch? Dan zal hij vast de kachel aanmaken. Ik zet de verwarming weer lager. Ik hoop dat hij het niet merkt dat hij even aan heeft gestaan. Ik pak een bakje en doe er wat chips in. Ik leg de zak precies terug zoals hij lag. Het lijkt alsof er niks mee is gebeurd. Ik struin alle keukenkastjes en de antieke eikenhouten servieskast af naar iets anders lekkers. Zonder resultaat. Alhoewel... in de koelkast staan dure bonbons die m'n moeder van iemand heeft gekregen. Heel voorzichtig maak ik het plakbandje los, ik wil niet dat er op het doosje bewijs achter blijft dat hij al open is geweest. Ik observeer wat erin zit. Het zijn twee lagen bonbons, van diverse soort. Er zitten een paar dezelfde in, puur, vierkant. Als de zijkant van een pure vierkante glad is, zit er praliné in. Maar deze hebben ribbels, en dan zit er slagroom in. Die vind ik het lekkerst. Ik pak er een van de bovenste en een van de onderste laag. Het doosje lijkt onaangetast als ik het behoedzaam terug zet waar en hoe het stond.

Dan kijk ik uit het keukenraam naar buiten om te kijken of iemand me gezien kan hebben. Ik zie een eekhoorntje een boom in schieten en de postbode fietst de berg op richting ons huis. Ik stel me verdekt op, zodat hij me niet kan zien, mocht hij naar binnen kijken. Ik volg zijn bewegingen en observeer hoe hij de post bij de drie huizen op dit stukje straat bezorgt. Dan fietst hij de berg weer af naar de rest van de wijk. Ik wacht nog even en dan loop ik onze donkere gang in. Ik open de voordeur en hoor vogels fluiten. Het lijkt buiten warmer dan binnen, warme vochtigheid plakt aan mijn gezicht. Zeven brede treden van dikke balken met kinderkopjes ertussen loop ik af richting de straat. Het is een door pap zelfgemaakte trap die met een bocht door onze voortuin loopt. Op blote voeten loop ik naar de brievenbus die voor aan onze oprit staat. Er ligt mos op de

balken. Dat is zacht aan je voeten. Naast de trap staat salie in bloei. Dat ruikt lekker. Ik breek een takje af en knijp het fijn in m'n hand. Ik ruik eraan en weet even niet of ik het nu mag weggooien of wat ik er anders mee moet doen. Ik leg het onder het plantje, niet zichtbaar. Zo kan het compost worden. Sorry plantje, dat ik je pijn heb gedaan. Ik ruik nog een keer aan mijn hand en sluit m'n ogen. Vogels, salie, mos, en heel lichte warme miezerregen. Ik sluit m'n ogen, adem in, ik voel m'n voeten. Mos is mijn favoriete kleur. De voortuin had eerst een vijver, totdat de buurjongen er bijna in was verdronken. Maar toen was ik er nog niet. Ik ben een nakomertje. De buurjongen is een jaar of zeven ouder. Andere buurjongens zijn ook ouder. Net als mijn broer. Die is elf jaar ouder. Hij komt nog maar heel soms thuis. Verder wonen hier geen kinderen in de buurt. Er is wel een bos om de hoek. En we hebben een grote tuin. Kippen. Een schommel. En ik hou ook helemaal niet van andere kinderen. Ik hou van lezen. En later word ik beroemd. Dan ga ik in een film spelen. En dan zal iedereen wel weten wie ik ben. En me leuk vinden.

Ik leg de post, een bankafschrift en het plaatselijke krantje op de keukentafel. Er zit ook een folder bij van een loterij. Je kunt heel rijk worden als je je vandaag inschrijft, je kunt ook nog een auto winnen én je krijgt er een gratis pannenset bij als je nu kiest voor een jaar lang kans maken op luxe prijzen. Dat lijkt me echt een hele goede aanbieding. Wie wil er nou niet zoveel krijgen? En pap en mam hadden het er laatst zelfs over dat ze eens moesten kijken voor een nieuwe auto. Nou, ideaal dus. Ik vul het antwoordstrookje in terwijl ik mijn chips en bonbons opeet. Ik weet alles uit m'n hoofd wat ze vragen van adres tot rekeningnummer en de voorletters van mijn ouders. Daarna drink ik een grote beker roze yoghurt drank, beleg ik een dubbele boterham met boter, pindakaas, hagelslag en kaas. En nog een. Ik eet alles achter elkaar op. Een glas cola. Soepstengels. Ik snij een stuk kaas van het blok en eet het op terwijl ik voor elke hap eerst in de strooppot doop. Een bakje chocoladevla met vruchtenhagel en suiker. Een grote lepel Nutella. Een extra lepel Nutella, met hagelslag. Ik graai nog een grote hand chips uit de zak. En het mes dat nog in de pot

pindakaas staat, lik ik af. Nog twee bonbons. Ik hoop dat ze het niet gaat zien. Ik ben misselijk.

Boven waar de kachel staat en waar de werkkamers van mijn ouders zijn, weet ik feilloos een velletje postzegels en de enveloppen te vinden. Het laatje waar de spullen in liggen ruikt naar anijs. In het laatje eronder liggen oude agenda's van mijn ouders. Achterin die lerarenagenda's staan cijferlijsten. Alle klassen en leerlingen staan erin geschreven, met alle cijfers voor SO's en proefwerken. Sommige buurjongens staan er ook in. Het ritme van het handschrift van mijn moeder is ronder dan dat van mijn vader. Dat is scheef en onduidelijker, wel minder hard erin gedrukt. Maar ik kan alles lezen wat er staat. Van al die agenda's vind ik de oudste het mooist. Het zijn er veel en ze lijken op elkaar. Maar de nieuwste zijn minder doorleefd dan eerdere schooljaren. Ik lik aan de postzegel en krijg de droge ietwat zoete postzegelsmaak in m'n mond. Het lijkt op de smaak van een hostie. Ik schrijf op de plek waar het hoort, zo netjes als ik kan, het adres op de envelop. Zo, het antwoordstrookje is klaar voor verzending. Dan hoeven zij er niet meer aan te denken. Want je moet meteen reageren en ze hebben het al zo druk. In de garage staat mijn witte omafiets die ik met m'n communie heb gekregen.

Eigenlijk moet ik op school zitten natuurlijk, maar als ik snel ben, ben ik voordat de school uit gaat al lang weer terug en ziet niemand me. Met een flinke krachtinspanning kan ik de garagedeur openen. Dat maakt veel lawaai, wat me iedere keer weer beangstigt, maar tegelijkertijd geruststelt, omdat het altijd hetzelfde geluid is. Ik fiets de berg af met de envelop in mijn hand. M'n knieën komen bijna tegen het stuur aan. Na een paar flinke trappen, strek ik daarna m'n benen uit opzij en laat ik me meevoeren op de vaart die heb gemaakt. Bocht naar links. Van alle huizen die ik passeer, weet ik dat iedereen aan deze kant van de straat aan het werk is, hoe ze heten, hoe het er binnen ruikt, wanneer ze op vakantie gaan en waar naartoe, wat de voornamen van hun familie zijn en wanneer die op bezoek komen. Ik sla vervolgens rechtsaf, anders rij ik het bos in. Op

deze straat liep ik als klein meisje eens aan de hand van mijn vader op mijn regenlaarsjes. Hij schreef er een gedicht over. We waren met de kruiwagen naar het stort gelopen. Hij had in de tuin gewerkt. Hij was trots om daar met mij te lopen. We kenden iedereen. We zwaaiden. We maakten een praatje. Ik had mijn laarsjes. En zij hadden mij. En pap heeft het verhaal. Dat hij daar liep met mij. De laarsjes. En de kruiwagen.

Twee straten verderop doe ik de envelop in de brievenbus in de juiste gleuf, want ik weet wel hoe dat werkt met postcodes enzo. Het staat er toch op? Makkelijk. Via een andere straat fiets ik terug naar huis. Ik wou dat ik dat niet had gedaan want hier voel ik me niet zo veilig. Hier wonen mensen waarvan ik de naam niet weet. Deze huizen zijn kleiner. Ze hebben minder geld en minder manieren, zeggen ze. Ik hoop dat niemand me ziet en maak flink tempo. Dan moet ik de berg op fietsen. Ik vind dat zwaar. Ik ga rechtop mijn fiets staan om meer kracht te zetten en doe mijn best de trappers flink in te duwen. Mijn knieën knikken er helemaal van en mijn knokkels worden wit van aan het stuur hangen. De buurvrouw probeert haar Dafje te starten. Ik steek verlegen een handje omhoog, ze zwaait heel vriendelijk en uitbundig terug. Zij is altijd thuis, hoeft zich alleen maar zorgen te maken over de boodschappen en haar haar, zegt m'n moeder. En of haar auto start, denk ik dan. Het is gelukt, ze rijdt de berg af als ik mijn fiets terugzet in de garage.

In de keuken ruim ik het bakje van de chips op, was ik het bestek af dat ik gebruikt heb, check ik nog een keer of het doosje bonbons goed staat. Ik wil nog wat chips pakken, maar dan kan je echt zien dat er iets uit de zak is, dus ik doe het niet. Ik zet de platenspeler aan. Het huis vult zich eerst met een stoffige kraak en daarna begint Leonard Cohen te zingen over mijn tante die ook Marian heet. Maar het liedje erna vind ik het mooiste. Pap zegt dat hij deze muziek melancholisch vindt. En dat hij dat zelf ook wel eens is. Ik weet niet precies wat dat betekent. Maar ik denk dat ik het wel snap.

Tot deze kant van de plaat is afgelopen, zit, lig en rol ik over de woonkamervloer. Door het dikke vloerkleed heen voel je nog

steeds de plankenvloer. Als je rechtop zit met je benen wijd, dan kun je de richel tussen de planken precies op je bilbot voelen. Als je dan voorover buigt, dan voel je het nog meer. Ik vind het fijn om mijn benen uit te strekken. Ik kan ze echt heel wijd. In mijn klas zitten alle meisje op handbal. Dat hebben we ook wel eens met gym. Maar gym vind ik echt heel stom. Ik kan niet vangen en iedereen kan harder rennen dan ik. Als ik groot ben dan ga ik op ballet, denk ik. Als niemand me hoeft te brengen, want op ballet is heel ver weg, zegt m'n moeder. Daar heeft ze geen tijd voor.

De klok slaat dwars door het laatste nummer heen drie uur. Ik blijf doodstil op mijn rug liggen terwijl de laatste klanken wegebben. Ik krijg het koud, wat wel grappig is want het liedje ging net over een eskimo. Ik kan al een beetje Engels, maar nog niet zoveel. Dan hoor ik weer dat ruisende gekraak van de naald, net als in het begin. Ik luister. Ik zet de platenspeler uit en de radio aan. Vrolijke nietszeggende deuntjes denderen de kamer in. Pff, even wat zachter. Zal ik klarinet gaan oefenen? Nee, geen zin in. Ik heb toch geen les vandaag.

Maandag 2 januari 2017 - Dag 1 van 30

Was het hier? Wat een raar hek, kan ik daar aan trekken, duwen? Er gebeurt niks. Ik ben meer dan een half uur te vroeg dus ik durf nog niet op de bel te duwen waar staat 'Hot Yoga Antwerp'. Ik loop naar de hoek van de straat en loer bij een café naar binnen. Rood pluche, een vrouw van minimaal tachtig veegt haar mond af met bevende handen en een veel te groot servet. Ik schiet vol omdat ze er zo breekbaar uit ziet. Van oude mensen de dingen die voorbij gaan... Hoe graag ik nu ook een pintje zou willen pakken, ik besluit een blokje om te lopen, lichtelijk gehinderd door de zwaarte van de tas op mijn rechterschouder. Een grote handdoek, flesje water, yogamatje, extra kleren, 't is nogal een gewicht. Ik denk aan de keren dat ik hier eerder liep in deze wijk, voor of na een hot yoga les. Onmiddellijk was ik verliefd op dit stadsdeel, dicht bij de rivier, karakteristieke straten vol met hoge gevels. Hopen hier ooit een loft te kopen, me afvragend

waarom dat enorme museum toch altijd gesloten is en me vergapend aan de kleine winkeltjes en kroegjes. Om de hoek bijvoorbeeld die koffie- en elpeezaak, wonderbaarlijk gelukkig word ik ervan dat zo iets überhaupt bestaat. Meestal kwam ik hier op een zondag, als ik geen te grote kater had, that is. Anderhalf uur rijden heen, anderhalf uur yoga, douchen, stukje wandelen richting centrum en de kaaien, ergens wat eten en weer anderhalf uur terug. Maar nu blijf ik 30 dagen lang. 30 dagen hot yoga challenge. En het zal best een uitdaging worden.

Het is niet zo dat ik de afgelopen tijd geen yoga heb gedaan, alles behalve. Maar yoga geven is toch iets anders als yoga krijgen. Ik heb mezelf misschien wel teveel weggegeven de laatste 3,5 jaar dat ik fulltime studioeigenaar ben. Ik ben gewoon even op, leeg. Mijn reserves, motivatie en inspiratie zijn op, ondanks het feit dat ik mezelf ben blijven ontwikkelen en creatief genoeg ben om steeds nieuwe dingen te bedenken. Maar het voelt hypocriet als ik mensen zou zeggen wat ze moeten doen en hoe goed het is om body en mind in balans te brengen, nu ik mezelf zo compleet uit balans voel. Deze dertig dagen zijn voor mij. Om de dingen op een rijtje te zetten. Ik moet me ontdoen van onzuiverheden, van wat niet van mij is, van mannen, van alcohol, van vluchten, van schuldgevoel, van schaamte, van niet weten wat te doen, van de duivel die in me zit. Ik wil niet meer moe zijn en van werkelijk elke gedachte emotioneel worden. Ik word bijvoorbeeld al droevig van de kerstbomen die al her en der op straat liggen. Bah, wat was het ook een kutkerst. Het had zo mooi en warm en gezellig en liefdevol kunnen zijn. Nou hup Mare, tranen weg. Back to the studio! En naar binnen met jou.

Ik zie iemand op de bel drukken en haast me ook naar het portiek. Hij trekt het hek open en laat me vervolgens voor, ik zie hem kijken naar mijn yogamatje. Ik knik naar het zijne. Volgens mij zit ik hier goed. Ik kijk door een hip montuur in helder blauwe ogen, en zie een zongebruinde huidskleur, rommelige manbun, goed postuur, oh baby halloooo. Hij glimlacht. Nice, die Belgische yogakerels, doe me er daar nog maar een paar van. Ondanks zijn blauwe ogen, doet hij me aan Tom Barman denken. Held. Hij wijst naar de vrouweningang en verdwijnt dan zelf door een andere deur. De mannendeur.

Het duurt even voordat een platinablond vrouw aan de balie

verschijnt. Ze kijkt me niet aan, maar ik herken haar van een vorige keer. Volgens mij had ze een Russisch accent. Omdat ik blijf staan, voelt ze uiteindelijk toch de noodzaak om me aandacht te geven omdat ik waarschijnlijk iets van haar moet. "Yes?" is alles wat ze eruit weet te persen. "Hi, it's my first time here since a long time and I wanna buy a card?" - "Sure, fill out this form, change, and come back after." Nou, so much for a warm welcome.

Ik vul het formulier in dat ik al eerder in Utrecht, Amsterdam, Luik, Barcelona, Eindhoven, op Maui en ook hier invulde. Ja, ik ben gezond en ja ik ga deze lessen volgen op eigen risico. Mijn hand aarzelt even bij emergencycontact, maar vult dan toch m'n ouders in. Dan kleed ik me om, loop terug naar de balie.

"So, have you done it before?" - "Yes." "Good, good to have you back." Omdat ze me nog steeds niet heeft aangekeken, doet dat zinnetje van haar me vrij weinig. Ik koop een 30 dagen unlimited pass, zeg nog even niks over de challenge die ik vandaag dus ga starten, omdat ik me alles behalve welkom voel hier op dit moment en loop de zaal in.

De geur van vochtige vloerbedekking, zweet en luchtbevochtigers omklemt me binnen een seconde als een muur van penetrante herinnering. Mijn ogen moeten net zo hard wennen aan de donkerte als mijn neus aan deze herkenbare hot yoga studio geur. Al is de ene studio de andere niet natuurlijk. Sommige studio's ruiken altijd een beetje naar tea tree oil, andere behoorlijk naar zweet en weer andere ruiken naar schoonmaakazijn. Maar van een plek waar gemiddeld zo'n 25 mensen dicht op elkaar meerdere keren per dag 1,5 uur lang enorm staan te zweten, kun je niet anders verwachten dan dat het op z'n minst een tikkie riekt.

Helemaal in shock was ik tijdens mijn allereerste hot yoga les: bikram yoga in Amsterdam. Wat was het daar groot, en heet, en dat tl-licht: afschuwelijk! En die spiegels; oh my god! Mijn matje kon er nog net ergens tussen gepropt worden. Voor me alleen maar elfjes en naast me een dikkige, behaarde kerel, die bij het opzwaaien van zijn armen naar eagle pose diverse zweetdruppels mijn kant op liet zwieren. Gad-verdam-me. En hoe ongemakkelijk ik me ook voelde die eerste paar keren, ik was meteen verkocht aan deze vreemde yogavorm. De warmte maakt wat in je los, dat is een ding wat zeker is. En de geur

ruik je al niet meer na twee minuutjes. Sterker nog, als ik na een les buiten kom, ruik ik opeens veel beter. Mocht iemand dan het gore lef hebben om binnen een straal van 10 meter een sigaret op te steken, heb ik de neiging om met een rechtse directe flink uit te halen naar het kanker gezicht van de dader. Bam! Luchtverpester. En hoe lekker is die sigaret nu, hè?! Dat effect is binnen een uur wel weer weg trouwens. Lekker hypocriet van me, stiekem rokertje dat ik ben. Ik moest mezelf maar eens slaan.

Het is niet druk vandaag, er zullen vast nog veel mensen vakantie hebben, denk ik zo. Plek genoeg voor mijn mat met een omringende buffer van 'kom niet in mijn space' in het midden van de ruimte. Ik ga op m'n rug liggen, nadat ik de neiging genegeerd heb om een zonnegroet te doen als opwarming. Ik pak de knieën naar me toe en knuffel mezelf hard. Goed bezig, Mare, je bent hier, je hebt het geregeld, je bent begonnen. Nou laat het allemaal maar even op je afkomen en doe rustig aan. Ok, mam.

De lampen springen aan. Stand up on the back of your mats. Get ready for the first set. Toes touch, interlace your fingers under your chin, and begin... Inhale! 1, arms up, look up 2 fill your lungs, 3 expand your ribcage, keep your shoulders down 4 bellybutton in, look at the ceiling, 5 feel the back of your ribs expand even more, 6 breathe in one more time and... Exhale! 1, head and arms down, 2, 3 slowly, 4, wrist touch, 5 arms touch, shoulders down, elbows up and 6 elbows touch. Again.

What was I thinking?! Drie kwartier later lig ik op mijn rug, in de eerste 2 minuten savasana van de les. Mijn hoofd is knalrood, ik ben door en door nat van het zweet, mijn hart bonst als een gek, en mijn borstkas schokt op en neer. De tranen lopen uit m'n ooghoeken zo m'n zweterige oren in. Zout vermengd zich met zout. Ik adem in door m'n neus en een lange trillerige zucht ontsnapt uit m'n mond. Keep it together, keep it together, gaat er als mantra door m'n hoofd. "Keep your heels together", bitst de blonde draak me ondertussen toe.

Alle vloerhoudingen die volgen zijn een mengsel van zweet en tranen, het is alsof ik lek ben. In de laatste savasana leg ik mijn handen op mijn buik. Ik neem in gedachten afscheid van alle verlangens die hier

de afgelopen maanden gevestigd waren. Mijn lijf klopt me uitbundig, maar onregelmatig toe. Mijn buik borrelt. Ik wil nooit meer opstaan.

Heet, zout en als door een mangel gehaald, sta ik na de les vluchtig onder de douche. Een blaadje zegt dat ik maar 2 minuten mag douchen. Ik droog me snel af, kijk niemand aan, ren haast naar buiten. Zuurstof! De tranen blijven stromen tot ik bijna bij het appartement ben waar ik verblijf. Dan veeg ik met m'n mouwen mijn gezicht droog, ik haal nog één keer heel diep adem door mijn neus en laat de warme vochtige lucht weer zachtjes verdwijnen uit mijn mond de donkergrijze avondlucht in alsof ik zelf een draakje ben, en stap naar binnen. Day 1, check. I can do this. Zal ik een glas wijn inschenken? Nee, Mare, niet nodig. Een sigaretje dan. Oké, met een glas water.

Maandag 3 april 1989 - vervolg

Over een half uur is pap klaar met werken. Of had hij nog extra vergaderingen vandaag? Dan is hij later natuurlijk. Maar misschien is dat volgende week. Op de badkamer staar ik heel lang naar m'n spiegelbeeld. Het zegt me niks. Ik open en sluit alle kastjes. Alles staat waar het moet staan. Ook de toilettafel van mijn moeder op hun slaapkamer naast de badkamer staat erbij zoals altijd. Ik open de laatjes en zie de attributen die de laatjes compleet maken. Kralenketting. Bloedrode lavasteentjes, waarvan je het reliëf kunt voelen als je ze een voor een tussen duim en wijsvinger neemt. Een haarborstel die ze niet gebruikt, maar die ze van haar oma heeft gekregen. De haartjes zijn zacht als je ze van links benadert, maar ze prikken van de andere kant. Zakdoekjes. Mijn moeder heeft altijd heel veel snot. Lippenstift. Een doosje met oorbellen. Die mag ik niet lenen. Ik ruik aan haar parfum en moet niezen. Ik knip het bedlampje aan en uit. Ik zit op hun bed en zie mezelf op een foto waar ik twee, drie jaar was. Ik heb schattige krullen, een strak armbandje om, mijn wangen gloeien en ik heb mijn knuffel vast. Ook mijn broer hangt er met een portretfoto. Hij heeft een badstof sweater aan met beige, bruine en oranje strepen. Mijn geboortekaartje hangt ingelijst boven het kussen van mijn moeder. Er staat een grijze

pentekening op van een ruig landschap met de tekst 'Het eeuwige leent een gedaante een tijd...'

Ik strijk het dekbed glad met mijn handen, als ik opsta en naar de andere kant van de kamer loop. De radiogeluiden zijn op deze kamer alleen maar bastonen. Net als toen mijn broer nog in de kelder zijn kamer had en daar muziek draaide. Zijn favoriete band is The Rolling Stones. Hij heeft al hun platen. Die met de rits vind ik leuk. Soms schreeuwde m'n moeder dat het zachter moest. Vooral Sister Morphine ging altijd heel hard. Maar nu niet meer, want hij is weg. Beneden staan wel nog wat spullen van hem. Ik kom er soms. Maar ik vind het ook een beetje eng beneden. Het ruikt er naar natte vaatdoekjes, het is er verschrikkelijk koel en ik kan er de geluiden van het huis, van buiten en van m'n ouders niet goed volgen. Het is beneden alleen fijn op een hete zomerdag, als er burens op bezoek zijn en iedereen het leuk heeft, zittend op het terras achter het huis. Dan hoor ik hun lachen galmen door het hele huis, zelfs tot in de kelder.

De boeken op het plankje naast het bed aan de kant van mijn vader scan ik op titel. Ze staan nog hetzelfde. Ik aai de kaften met een vinger. De boeken zijn even groot en bijna even breed, net als het lettertype van de titels en de schrijversnamen. Alleen de kleuren van de kaft verschillen. Hoe het al jaren onberoerd hier staat, lijkt het een decorstuk te zijn geworden. 'De hoofdpersoon die hier woont, leest Nederlandse klassiekers en is dus een intelligent persoon.' Iedereen die ik ken, weet dat mijn ouders leraar Nederlands zijn. Heel veel mensen kennen hen. Of zaten bij hen in de klas. Bij mijn moeder niet meer, want die is nu iets anders op school. Ze is meestal later thuis dan pap. Maar ze koken samen. En fluisteren dan met een soort ruzie erdoorheen. Ze maken zich druk, denk ik. Maar ik weet niet waarom. Mijn moeder zegt dat mijn oma zich ook altijd druk maakt. Dat zegt ze zelf ook, dat ze dan niet kan slapen. Ik moet oma maar niet ongerust maken, zegt mijn moeder. Dat probeer ik, zodat ze over mij in ieder geval niet hoeft te prakkiseren. Ik kan alles wel zelf. Ook alleen thuis zijn, kan ik zonder dat oma hoeft te komen. Ik ben toch al groot? En ik kan haar altijd bellen

als er iets is. Ik weet het nummer uit mijn hoofd. Maar het staat ook op de telefoon.

Ik open en sluit de deuren van de klerenkast. Het hout is droog. De deuren kraken als je ze open maakt en vallen met een klap dicht als je ze sluit. Zelfs als je je best doet dat niet te doen. Pap heeft stropdassen aan zijn kant van de kast hangen. Hij heeft ze nooit om. Alleen een keer eentje met de begrafenis van opa. Die hangt er ook. Hij is donkerder dan de andere. Zijn vader was onverwachts dood gegaan. Iets met zijn hart. Er was toen ook net een kip dood. Ik denk dat hij die dan in de hemel gezien heeft en dat zielig vond voor ons dat we hem én een kip moesten begraven in dezelfde week. Er hangt geen stropdas bij die ik mooi vind. Ik ga zitten op de oude kerkstoel die op de kamer staat. De bekleding is van ruw donkerrood stof en het zitkussen is keihard. Het hout van de leuning voelt glad in mijn handen. Dit in tegenstelling tot het lichtkoord dat boven het bed hangt. Dit is van macramé. Als je het aanraakt, komen er minisplintertjes in je handen. Door het enige venster, hoog in een hoek van de kamer, komt een strook licht waar ik stofjes door zie tuimelen. Ik volg ze een tijdje en probeer een patroon van beweging te ontdekken. Ze bewegen anders als ik de adem door mijn mond uit blaas. Alsof ze er eerst van weg deinen waar de lucht hen wil raken, dan gaan ze sneller bewegen om weer terug te komen naar hun oude patroon als het stroompje extra lucht verdwenen is. Het lijken wel glitters.

Ik schrik als ik de garagedeur hoor. Snel sta ik op, zonder geluid te maken. Ik observeer als ik bij de deur ben of de kamer onaangeroerd lijkt en loop op mijn tenen naar mijn eigen kamer. Zo loop ik ook als hij migraine heeft. Ik ga in bed liggen en luister. Het tempo en de zwaarte van de stappen herken ik als die van mijn vader. De klok slaat vier uur. De stappen lopen van de garage naar de keuken naar de bijkeuken en naar buiten. Even later komen ze weer naar binnen. Gerommel aan het aanrecht. De keukenla. Bestek. Water uit de kraan. De cv slaat aan. Warm water dus. Ik stap geruisloos uit bed en ga boven aan de trap staan. Pap kijkt verschrikt op. "Hee Marewiedeware. We

eten boontjes.” Ik ga op de koelkast zitten, dan kan ik precies zien wat hij doet. Even later draait de auto van m’n moeder de berg op. Ze pakt haar dikke schooltas uit de auto en loopt naar de voordeur. Pap doet de deur open en loopt meteen weer naar de aardappels die hij aan het schillen was. Met een zucht zet m’n moeder haar tas neer. Ze ziet me zitten op de koelkast en er verschijnt een vermoeide lach op haar gezicht. “Ha meid, hoe gaat het?” Ik knik iets wat goed betekent. Want ik weet niet hoe je ‘ik voel me zo alleen en verdrietig en ik weet niet precies waarom, hou me vast, geef me warmte en gezelligheid, zeg me dat alles goed komt’ uitdrukt binnen een seconde aan iemand die overduidelijk wel genoeg aan haar hoofd heeft. Ze voegt zich bij het koken van pap. Het geërgerde gefluister begint.

Als de aardappels opstaan en de boontjes uit de moestuin zijn gedopt, valt hun oog op de loterijfolder. Waar is het antwoordformulier? “Mare, heb jij dat?” Opeens voelt er iets niet goed. Heb ik iets verkeerd gedaan? Ik klap dicht. Mijn hoofd wordt warm. Mijn hart klopt in mijn keel. “Zeg me niet dat je dat op de post hebt gedaan?” -“Jawel,” stamel ik aarzelend terwijl het woord in intonatie omhoog gaat als een soort vraag, of als een zin die nog lang niet af is, maar er komt niet meer dan dat uit m’n mond, want ik zie dat mijn vader op ontploffen staat. En dat doet hij ook. Hij wordt immens kwaad met heel veel harde woorden die niet bij me landen, maar die als een storm om me heen trekken. Ik word zo bang dat ik van de koelkast spring en achter de bank in de woonkamer kruip. Dit is veel te hard, deze boosheid, ik tril, ik huil en ik ben in paniek. Wat heb ik gedaan?! Ik ben ontroostbaar maar mijn moeder probeert het toch. Ik hoor mijn vader aan de telefoon zijn woede verplaatsen naar de organisatie van de loterij. Dat ze niet moeten denken dat hij daar nu aan vast zit. Ik huil. Mijn lippen trillen. Mijn kaken klepperen. Ik heb Leonard Cohen in mijn hoofd. Hij blijft maar herhalen. *Your eyes are soft with sorrow... Hey, heyyyy, now that is no wahay to saahy goodbyehyehyehyeee.* “Nu moet je ophouden Mare,” zegt mijn moeder kordaat, “we gaan zo eten.” Ik hoef niks.

3. Opa

♪ Ach vaderlief – Zangeres zonder naam

(Alternatief als je dit niet kunt aanhoren op repeat: Sister Morphine – The Rolling Stones)

Vrijdag 23 december 2016

Morgen is het kerstavond. Ik heb er helemaal geen zin in. Gisteravond gaf ik mijn laatste les van dit jaar, mijn lijf is doodmoe en Nout staat als een manische idioot vanalles te koken wat helemaal niet lekker is. Op tafel een lege en een halfvolle fles wijn. Alle ideeën die ik tot nu toe had voor het tussengerecht dat we samen zouden maken, waren achterlijk, weinig pretentief, saai, te praktisch, te makkelijk en echt drie keer niks. En nu staat hij te experimenteren alsof hij die cheffkok is die we laatst in een documentaire zagen. De keuken ruikt naar verbrande Indiase augurken. Ik hou niet van zuur. Ik hou niet van kerrie. Ik wil niet proeven, ik wil niks, ik wil in een holletje kruipen en wenen.

Misselijk plof ik op de bank. De tranen schieten in mijn ogen, in gedachten de woorden 'alweer niet'. Alweer niet, alweer niet, alweer voor de negende keer níet zwanger. Ik ben vanmorgen opgestaan met enorm veel bloed in mijn onderbroek. Het druppelde dramatisch de wc-pot in toen ik een plas deed. Ik heb ooit eens gelezen dat je maar 1 eierdopje bloed lekt als je ongesteld bent. Yeah right. Zeker door een man geschreven. God-ver-dom-me. Ik had zo gehoopt dat het dit keer wel... Ik had deze maand zelfs geen duizend stiekeme veel te vroege zwangerschapstesten gedaan, omdat ik er heilig van overtuigd was dat het dit keer wél... Hoe lang hou ik dit nog vol? Hoe lang kan ik dit verdriet van heeeel erg hopen en dan nope, lekker puh toch niet, nog aan? En hoe lang blijf ik nog aan Nout trekken om met me te vrijen als ik ovuleer? Waarom moet het zo moeilijk zijn? Waarom zit er geen kindje in mijn buik dat alles in een klap goed zou maken? Stoppen met zelfdestructie, een gezamenlijk doel, een verbintenis, een kind van ons samen. Even

geen les geven. Kippen in de tuin en een peutertje in regenlaarsjes die de kippen voert. Met lange hoge stoten van verdriet begin ik hardop te huilen. Ik kan het niet meer tegenhouden. Ik heb me zo groot gehouden, en nu is het alweeheeheer niet. Ik zou niet eens zonder geluid kunnen huilen nu. Het is alsof iemand me net heeft verteld dat een van mijn dierbaren is overleden. Vanuit mijn hartstreek golft het verdriet met een boogje richting mijn strot en daar komt het er met jammerende A- en I-klanken uit.

Dan komt hij naast me zitten, een spatel nog in zijn linkerhand. Zijn rechterhand laat hij leunen op mijn rug. Bah, wat stinkt hij. “Het komt wel goed schatje, volgende maand gaan we er echt voor.” Deze bout-opmerking kondigt de volgende brok verdriet aan, tranen en snot verzamelen zich achter in mijn keel en net als ik denk dat ik moet slikken of hoesten, desnoods schreeuwen, kots ik een grote golf gele derrie over de vloer en over zijn schoenen heen. Hier heb je je zure zooi weer terug, lul.

Dinsdag 3 januari 2017 – Dag 2 van 30

And now our first backbend of the day. Bring your arms a little forward, look at your thumbs, drop your head back, push your hips forward and lift your chest. Lean back, look back, further back, look at the wall behind you, stretch your arms, push, lean back, further back, fall back, change.

Misselijk ga ik op mijn hielen zitten. Dat we nu naar een forward bend gaan, moet ik echt even overslaan. Het lijkt wel heter dan gisteren. Dorst! Het lijkt wel alsof ik een kater heb. Wel vaker kwam de alcohol van de avond tevoren uit m'n poriën tijdens een hot yoga les. Maar één keer ben ik met echt een enorme hangover naar een les geweest, omdat ik dat had afgesproken met twee van mijn docenten. Ik wilde niet afzeggen met een onduidelijk gezondheidsprobleempje of eerlijk zeggen dat ik teveel gedronken had de avond ervoor en was zo opportunistisch om te denken dat het allemaal wel mee zou vallen. Helaas heb ik meer dan de helft van die les gezeten of gelegen en alsnog iets gebrabbeld van 'grieperig'. Na die les kwam Nout me

ophalen met de auto, de sigarettenstank in de auto en de bochten die hij maakte, maakten de situatie niet plezieriger. Bij hem thuis aangekomen, rende ik naar het toilet waar ik alles, alles, alles eruit spuugde wat ik twee uur lang had opgehouden en sliep ik de rest van de dag. Dat is misschien wel langer dan een jaar geleden, en bovendien de laatste keer dat ik een hot yoga les volgde.

Maar dit keer zal er niet gebrakt worden! Ik heb geen kater, en ik heb nog niet eens iets gegeten deze ochtend. Mijn lijf moet gewoon wennen aan de hitte, aan de houdingen, het zit vol emoties en het is moe.

Hot yoga: 90 minuten lang in 40 graden een set van 26 houdingen links en rechts, twee keer. Plus twee ademhalingsoefeningen. Elke les precies hetzelfde. Altijd. Overall. De McDonalds van de yoga. Waar je ook ter wereld naar deze les gaat, je krijgt altijd hetzelfde voorgeschoteld. Zo weet je wat je te wachten staat, en zo heb ik wel eens een Franse of Spaanse les helemaal mee kunnen doen, omdat ik toch weet wat er komt en wat ze gaan zeggen. Tot nu toe heeft het me niet verveeld, omdat ik het maar af en toe deed. Toch maak ik me nu op de tweede dag al zorgen of ik het wel ga volhouden. Mijn lijf voelt zo stijf, al bij de eerste ademhalingsoefening als je je vuist tegen je kin aan moet duwen, en je je hoofd naar achter laat vallen, schieten mijn schouders en nek al in de kramp. Het enige commentaar dat ik persoonlijk deze les krijg, is dan ook 'drop your shoulders'. Typisch. Zo word ik geconfronteerd met het feit dat ik misschien wel wat veel op m'n schouders heb genomen. Het zal niet meer gebeuren. Mijn nieuwe ik zal de meest relaxte schouders van iedereen hebben. Ik ga alleen nog doen wat ik zeker weten écht wil. Wat echt goed voelt. Wat vanuit flow ontstaat. En de rest mag opflikkeren.

Zaterdag 9 februari 1985 - 4 jaar

"Je gaat een zwemmer worden, met die brede schouders." Ik lig op de buik van mijn opa te duimen en ik kan precies over de vensterbank naar buiten kijken. Ik knik dat ik hem gehoord heb. Zwemmen vind ik best leuk. Al krijg ik er ook altijd prikogen van.