

Sprookjes bestaan

Colofon

Copyright 2020 Mijnbestseller Nederland

Auteur: Brigitte van Helvoort

Foto voor- en achterzijde: Julia van Hal

Opmaak en correcties: Nicky van Hal

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

Everland

Een nieuw begin. De eerste stapjes voelen nog wat vreemd. Als een baby die pas heeft leren lopen, zet ik mijn voeten nog wat onwennig neer, een beetje bang om te vallen. Natuurlijk val ik niet! En mocht ik vallen, dan heb ik een enorm vangnet aan liefsten om me heen, die me op zullen vangen.

De zomerse zon baant zich een weg naar mijn netvlies. Ik doe mijn ogen toe, want het felle licht verblindt me zowat. Niets is mooier dan een nieuw begin te maken met de eerste zonnestralen van een zinderende zomer binnen handbereik. Het priemende zonlicht, we hebben het zo nodig om te kunnen overleven. We missen het in de winter en leven helemaal op als de lente zijn intrede weer doet.

In 'Everland' is alles goed en veilig. Geen helse hyena's, giftige adders of laagvliegende heksen. Alleen ik, met mijn hersenspinsels en de eeuwige bron waaruit ik altijd kan putten. Alle zintuigen staan opnieuw op scherp, om het mooiste van het mooiste te kunnen creëren.

Gisteren is vergeten, morgen wordt beter en vandaag is alles goed. Alles wat me vreemd is zal ik onderzoeken op mijn eigen wijze, zoals David Bowie het ooit zei in 'Changes': 'Turn and face the strange'. Ik bezie, analyseer, constateer en sluit af met een hekje. Een liefdevol hekje, dat aan alles wat uitgedacht moet worden een positieve schwing zal geven.

Ik dank mijn grote dochter, omdat zij me hielp een nieuwe blogsite op te zetten. Ik dank mijn jongste dochter, omdat ze me vertelde nooit op te moeten geven. Ook dank ik mijn eerste schoonzoon, omdat hij me steunde en meedacht. Ik ben rijk en dankbaar voor zoveel moois.

Ik hoop dat mijn beste vrienden en mijn nieuwe zusjes de weg naar mijn nieuwste blogs snel weer zullen vinden. Ook hoop ik dat al die anderen, die ook met plezier lezen of gelezen hebben via Facebook, dat ook weer zullen doen.

Here we go again!

Have fun!

A trick of the mind

In ons hoofd kunnen we alles op eigen wijze vormgeven. Zo kun je een banaan recht denken en een appel vierkant. Het is jouw waarheid, ontstaan vanuit jouw eigen belevingswereld en gevoelsleven.

Gedachten zijn, net als al het andere wat wij om ons heen zien, opgebouwd uit energie. Alles heeft een lading en een massa. We zien dingen zoals we ze willen zien en meestal zoals we ze geleerd hebben te zien. Als je weinig buiten komt, dan is je zienswijze ook beperkt. Door je te bewegen in andere energievelden, vergroot je je observatie en je ruimdenkendheid. Soms is het ook heel leerzaam om op de plek van een derde te gaan staan en je zo buiten een situatie te plaatsen. Gewoon, om te kijken hoe je dan zou handelen.

Goed of fout bestaat eigenlijk niet, een andere zienswijze wel. Daarom is het eigenlijk heel onlogisch om over iets te soebatten, want als meningen lijnrecht tegenover elkaar staan, kom je er toch niet op een simpele manier uit.

Je mening; hoe belangrijk is die eigenlijk en waarom zou je 'm altijd geven? Het is soms een wolkje trillingen dat lichtelijk op ontploffen staat en dan kun je er eigenlijk beter niet teveel aandacht aan schenken.

Vanochtend, op mijn enige vrije dag in de week, werd ik gewekt door borende werklui. Tweemaal drie minuten de boor op de muur van de burens (?) was voldoende om me rechtop in mijn bed te doen belanden. Beetje jammer was dat wel, want ik lag er veel te laat in de avond ervoor. Ik probeerde rustig op gang te komen en ging pas tegen het middaguur mijn hardlooprondje doen. Daarna een lunch met tosti's, met kaas en katenspek. Toen had ik de keuze: lekker de stad in met mijn oudste dochter of gaan poetsen. Ik koos voor het eerste, natuurlijk. Er was namelijk maar één manier om de donderwolk boven mijn hoofd weg te krijgen

en dat is voor mij: shoppen bij H&M. Ik bedacht voor eens een keertje niet of het toelaatbaar was wat ik allemaal mee het pashokje in nam en daarna naar de kassa sleurde. Ik rekende gewoon af en was blij met mijn aankopen. Thuisgekomen kookte ik lekker en nu geniet ik van een wijntje met op de achtergrond een laaghangende zon, die nog volop schijnt. Gewoon, omdat ie daar zin in heeft en omdat het maar eenmaal per jaar de langste dag is en dat mogen we weten! Mijn hoofd is weer gevuld met fijne gedachten...!

There's always the sun!

Chained to the rhythm

Het is gemakkelijk om alles binnen afgebakende grenzen te volbrengen. Vlot tot ontplooiing komen is dan echter het laatste wat er gebeurt. Om tot volle ontwikkeling te komen, zullen we over grenzen moeten gaan.

Dingen vanuit een andere perspectief bezien, buiten de lijntjes kleuren, oftewel: dingen doen die je nog nooit eerder hebt gedaan. Als kind deden we alles voor het eerst en dachten we niet echt na over nieuwe stappen. Als we ergens aan twijfelden, dan was er wel een liefhebbende papa, mama of grootouder die je over de streep trok. Als volwassene spelen we op safe, bang om te vallen of bang om flink op ons gezicht te gaan. Angst voor het onbekende, zou je het ook kunnen noemen. Het is een doodoener die ervoor zorgt dat we niet verder komen in het leven.

Ik heb de afgelopen maanden erg veel over mezelf geleerd. Ik heb vele stapjes terug gedaan en wijselijk mijn mond gehouden. Niet in het schrijven natuurlijk, maar daar is het schrijven ook voor bedoeld. In mijn gedrag naar anderen toe heb ik goed op mijn tellen gepast. Waarom? Omdat ik dat nodig achtte. Iets in me vertelde me dat een pas op de plaats noodzakelijk was. Mijn ego werd even niet gevoed en mijn welzijn vaart daar uiteindelijk wel bij.

Door vele obstakels die we in het leven moeten overwinnen vergroten we ons ego. Het helpt ons korte metten te maken met stoorzenders en oude demonen. Het ego is echter niet nodig om als menselijk mens te kunnen groeien. Daarvoor kan het beter een stap terug doen en moet je wat meer je gevoel laten spreken. Je leert meer kijken door ogen van liefde en ziet dat dat ego soms een clown is, die gewoon altijd maar weer zijn kunstje wil doen, maar als je 'm zijn rode neus afpakt, is ie nergens meer.

Ik ben blij dat ik doorgezet heb op mijn nieuw ingeslagen weg. Het kostte wat, maar ik zal er in de toekomst veel voor terugkrijgen!

On solid ground

Met beide benen stevig op de grond en de blik in het nu. Het hoofd draait geen overuren, het lichaam piept niet. Door acceptatie en tevredenheid is de mallemolen van het leven verworpen tot een rad van fortuin.

Als we met hoge verwachtingen leven dan kunnen we flink op ons gezicht gaan. Teleurstellingen zijn het gevolg van te hoog gestelde normen en waarden. Wanneer heb je voor je gevoel de top bereikt en is het halverwege de berg ook mooi en hoog genoeg misschien?

Op momenten dat ik in het leven teveel moeite ging doen, knoopte ik daar ook belachelijk hoge verwachtingen aan vast, waardoor ik steevast over de kop ging met mijn hoofd en uiteindelijk ontaardde dat in een burn-out en een hartinfarct. Tegenwoordig neem ik geen blad meer voor de mond en als ik aan de situatie dan toch niets kan veranderen en ik kan geen kant op, dan probeer ik lichtpuntjes te zien en met babystapjes een nieuw begin te maken. Vaak helpt het ook om alles niet al te serieus te nemen.

Een solide basis komt er dus niet alleen door een fijne baan, een leuk huis en veel wat je hartje begeert, maar vooral ook door te accepteren wat je allemaal hebt en daar dankbaar voor te zijn.

Vaak hoef je zelf ook niet al teveel te ondernemen om op het juiste pad te geraken, als je vertrouwen geeft aan je leven, komt vaak alles wat je nodig hebt (in grote lijnen) vanzelf op je pad. Je mag het dan hier en daar zelf wat sturing geven of een klein duwtje. Maar ieder mens is natuurlijk anders en zal anders handelen. Zo zijn er mensen die hun leven lang bezig zijn één en dezelfde les te leren, terwijl anderen er velen leren. Ieder heeft een eigen missie en eigen capaciteiten. Het heeft dus niet zoveel zin om je te toetsen aan anderen, want die komen uit een ander nestje en

hebben een heel andere weg afgelegd. En zelfs als je uit hetzelfde nestje komt, kunnen de wegen die je bewandelt flink verschillen. Jouw ziel kent jouw te bewandelen weg en leidt jou langs het meest logische pad.

Als je veel tegenstand op je pad vindt, is dat meestal een teken dat de weg waarvoor je hebt gekozen de verkeerde is, óf het is een teken dat die weg je iets heel belangrijks te leren heeft. Als je veel voor je kiezen hebt gehad en je luistert teveel naar je instinct, dan blijf je teveel dezelfde fouten maken. Je kiest dan voor die innerlijke stemmetjes, die zeggen dat je op moet passen om niet in valkuilen te belanden, terwijl eigenlijk geen enkele situatie hetzelfde is. Juist door anders te handelen, kan de uitkomst eens heel anders zijn. Soms moet je gewoonweg niets doen en kijken wat er gebeurt. Je intuïtie volgen kan geen kwaad, want dat heeft zo'n beetje hetzelfde resultaat als je gevoel volgen.

Geniet van wat komen gaat en houd de schouders recht! Of zoals David Bowie ooit zei:

'Never look back, walk tall, act fine.'

(lyrics: 'Golden Years', 1976)

Love after love

Als je ware liefde hebt gekend die nog dieper bleek te zitten dan dat je dacht, dan is het lastig daarna je hart weer open te stellen. Je wilt diezelfde pijn van het loslaten niet nog eens ervaren, dus stel je het opnieuw verliefd worden maar even uit.

Vanavond hoorde ik Parijs van Kenny B. op de radio. Het was 'ons' liedje. Steeds als ik het voorbij hoor komen, schiet ik vol en zie ons weer samen voor me. We waren in Heusden, wilden net uit de auto op de parkeerplaats stappen, toen we dat nummer op de radio hoorden. Het hoort bij het gevoel van een alles omvattende verliefdheid, boordevol vlinders.

Koude rillingen gaan door me heen, terwijl ik het hoor. 'Ben je heus bij mij...?'

Ik ben blij dat ik de laatste tijd vooral en eigenlijk alleen nog maar kan terugdenken aan de mooie dingen van toen. Die prachtige liefdesvibes, ze steunen me door dik en dun en ik zweef er nog steeds op weg. Ik heb op dat moment even helemaal niets anders nodig. Het voedt me in vele, mogelijke behoeften.

Wat ik vooral zo bijzonder vind, is het feit dat het tussen ons eigenlijk nét uit was en ik toen dacht dat het er toch niet meer in zou zitten, wij samen. De afstand was te groot geworden. Maar daarna ging jij over naar gene zijde, heel onverwacht en plotseling. Ik voelde toen dat er nog heel 'wat' zat; we hadden elkaar nog lang niet losgelaten...

Het is al ruim twee jaar geleden, maar soms lijkt het alsof je dichterbij dan ooit bent. Alsof we vrienden voor het leven zijn geworden, hoe raar dat misschien ook zal klinken.

Zou ik nog eenmaal kunnen ervaren wat verliefd worden is? Zoals toen, tussen jou en mij? Zo geheel onverwacht en zo roze en vol vlinders? Zou dat nog kunnen? We zullen zien!

Vele gezichten van de schepping

Gisteravond lees ik voor de zoveelste avond op rij in mijn Bowie-boek van Rob Scheffield, 'On Bowie', dat ik op het laatste Londen-tripje kocht dat ik alleen maakte. Ik kocht het bij Daunt Books aan de Cheapside, dat vlakbij St. Paul's Cathedral is gelegen. De verkoper vertelde me dat hij het jaar ervoor nog Keira Knightley in zijn shop had die met een stapeltje klassiekers het pand weer verliet. Ikzelf bekeek er allerlei prachtige Harry Potter-uitvoeringen en kocht er eentje voor de verjaardag van mijn oudste dochter. Voor mezelf kocht ik boven vermeld exemplaar, dat achteraf een uitstekende keus bleek.

Rob Sheffield schrijft licht en luchtig over David Bowie's leven en haalt net weer andere dingen aan dan Paul Trynka doet in 'Starman'. Ik las gisteravond iets prachtigs, dat misschien wel een eye-opener voor velen kan zijn. Ik schaar mezelf tot de mensen die in het verleden vaak een gevoel van onrust hadden en dat omgezet hebben in een creatieve uiting. Je voelt van nature dat er veel meer in je zit dan dat er daadwerkelijk uitkomt. David spreekt in dit stukje over zijn fans en hoe ze zich kleden en uiten en zegt: 'I mean, if I've been at all responsible for people finding more characters in themselves than they originally thought they had, then I'm pleased, because that's something I feel very strongly about.' Ook zegt hij: 'That there are many facets of the personality that many of us have trouble finding.' Wat veel zegt over onze 'eigenlijk' bekrompen persoonlijkheid en hoe we tegen onszelf aankijken. We toetsen ons voortdurend aan onze omgeving, bang om uit de toon te vallen.

Ik heb David Bowie altijd als een unicum gezien in het veranderen van karakter, maar volgens hem is het dus iets dat we allemaal in ons dragen. Uit angst om niet serieus genomen te worden houden we onszelf klein, net als een ingebonden Chinees damesvoetje of een Bonsaiboompje.

We hebben vroeger geleerd om de dingen op een bepaalde manier te doen, gewoon omdat men vond dat dat zo hoorde. Buiten de maatschappij vallen dat is ongehoord, dus passen we ons maar aan aan de gebruikelijke normen en creëren onszelf daarmee tot een mega-eenheidsworst die, behalve dat 'ie niet smaakt, ook nog eens niet origineel (meer) is.

Is het besef dat er veel meer in me zit dan ik dacht, misschien iets wat boven komt borrelen omdat ik de vijftig net gepasseerd ben, of betreft het een stukje bewustwording? Misschien dat het voor anderen een nietszeggende ontdekking is, maar voor mij is het hét bewijs, dat we mogen zijn wie we willen zijn (zolang het geen naasten schaadt) én dat er feitelijk dus nog erg veel te ontdekken valt.

Op mijn werk werken veel vrouwen die allang voor dezelfde baas werken. Ze zitten behoorlijk vast in bepaalde patronen. Veel werkgevers zijn blij met trouwe werknemers, omdat ze dan niet verder hoeven te kijken dan hun neus lang is. Ik denk dat het voor iedereen een verademing zou zijn eens verder te gaan kijken en als het kan in een heel andere beroepsgroep. Het zal dingen losmaken, waarvan we niet eens wisten dat we ze in ons droegen. Het zal niet alleen ons eigen leven verrijken, maar zeker ook dat van anderen, en de maatschappij zal nog mooier kleuren.

Ik ben moeder, schrijfster, vriendin, blogster, logistiek medewerkster, klusjesvrouw, tuinvrouw, chauffeuse en collega. In al die rollen leg ik een stukje van mezelf, maar wellicht ben ik ook een goed actrice of topsporter, of misschien wel de beste toiletjuffrouw? Door buiten je grenzen te gaan, kom je er achter dat er vele kwaliteiten in je huizen.

Het 'Ik heb het altijd zo gedaan' van Ramses Shaffy zal langzaam wegsterven...!

Less was more

Twee weken geleden schreef ik mijn laatste blog voor 'Less is More'. Inmiddels is mijn nieuwe pagina negen dagen jong en geniet ik van iedere getypte letter. Doordat ik geen hijgende hyena meer in mijn nek voel, lijkt ik nog beter bij mijn bron te kunnen komen en ben ik er dus behoorlijk op vooruit gegaan. Het aantal lezers is flink uitgedund, maar dat komt vast vanzelf weer goed.

In de buurt worden badkamers en toiletten gerenoveerd; zeg maar liever compleet gestript en vanaf de eerste steen weer opgebouwd. Er lijkt geen einde aan te komen. Mijn badkamer is een jaar of tien geleden al onder handen genomen vanwege een lekkage én een verwijdering van een ligbad, dus ik mocht overslaan deze ronde. Ook mijn toilet mag buiten schot blijven, want ik vind het overbodig die helemaal te laten betegelen, omdat ik toch van plan ben te gaan verhuizen op korte termijn.

Door al dat geboor, gezaag en geflaneer van werklieden rondom mijn huis, heb ik soms een déjà vu-gevoel dat neigt naar de situatie van (bijna) vijf jaar geleden. Ik kreeg toen midden in de renovatie van ons huizenblok een hartinfarct. Het 'Less is More'-principe dat ik vanaf 2010 al bezigde vanwege een burn-out, werd nog eens aangezwengeld, maar mag eigenlijk vanaf heden in de kast. Op mijn linkerenkel prijkt een mooie herinnering in de vorm van een tattoo, die me er altijd aan zal blijven herinneren hoe mooi het begin van die blogpagina was en welke leuke boeken eruit voortgekomen zijn. De laatste (ruim) twee jaar ben ik in de logistiek beland en dat heeft me erg veranderd. Ik heb het voor mezelf opkomen moeten verruilen voor het kweken van een huid, zo dik als die van een olifant. Dat is erg lastig voor iemand die alles haarfijn aanvoelt, maar eigenlijk beter zijn kop kan houden om de goede vrede te bewaren.

Heden ten dage ben ik vooral een aimabele collega, die vriendelijk vraagt hoe het met het zieke paard gaat en of de barbecue op de zaak goed is uitpakkt. De baas

heeft een mooi dankwoord uitgesproken betreffende de sfeer op de afdeling en met trots kan ik zeggen dat ik daar heus in de afgelopen vier maanden vast een steentje aan bijgedragen heb. Als ik binnenkom, zeg ik vriendelijk iedereen gedag en prijs de met leer ingevette lederen werkschoenen van de mensen op de bovenverdieping. Ik verwissel mijn eigen schoenen voor de werkstappers en pink een traantje weg, want die zien er na vele vliegreuen op een stoffig warehouse uit om te huilen. Een laatste blik op mijn mobiel om 'm in vliegtuigstand te zetten en het werken kan van start. Vooral de avonddienst is een uitdaging en aan het einde ervan, zo rond een uur of half elf, begint het enthousiasme wat te tanen, maar ik houd moedig vol.

Na het jarenlang moederen en zorgen voor de hulp behoevende medemens, bracht de logistiek mij terug in de maatschappij. Voor een deel althans, want voor het schrijven heb ik toch echt alle rust en privé nodig. Ik heb wel geleerd om met de televisie op de achtergrond te schrijven, maar verder moet men niet teveel herrie produceren of teveel aanwezig zijn. Zo werkt (bij een open achterdeur) de monotone basstem van de buurvrouw aan de telefoon in de tuin, als een hinderlijke stoorzender, alsook een dikke grijze duif die een vriendinnetje probeert te scoren vanaf de nok van mijn huis. Daar is 'Less' dan wel weer meer.

Het is weer even gedaan voor nu. Op naar de tandarts, want mijn vooraanzicht moet misschien de revisie in. Een wankele voortand bezorgt me kopzorgen, dus wellicht weet Jan de tandenman raad.

Fijne dag allemaal en geniet vooral van de heerlijke zomerzon!

Perfectionisme

In een post op Facebook zag ik een viewling betreffende Salvador Dalí, de surrealistische kunstschilder uit Spanje, die leefde van 1904 tot 1989. Hij zegt hierin over het perfectionisme dat het iets is dat niet bestaat of dat het tenminste iets is dat onwerkelijk is.

Dalí balanceerde voor het fabriceren van zijn kunstwerken vaak tussen de voorfasen van slapen, waarbij de hersengolven van bèta naar alfa overgaan. In die fase zag hij bijzondere beelden die normaliter door de geest vergeten worden. Hij omschreef ze en schilderde ze daarna na. Dat maakte zijn werk uniek en onnavolgbaar. Over het perfectionisme zei hij in dat stuk vervolgens dat het iets is dat we najagen, maar wat gewoonweg nooit te bereiken is. Het is iets dat ons verstand bedenkt, maar wat geen werkelijkheid is.

Onze omgeving kan ons doen geloven dat de ideale mens bestaat en dat jij dat kunt worden of zijn. Je ouders, vrienden, burens of wie dan ook kunnen je (met zachte hand) dwingen om de perfectie te belichamen, althans voor je gevoel, maar waarschijnlijk moet je alleen maar hun eigen tekortkomingen compenseren.

Salvador kreeg er in zijn jeugd mee te maken. Zijn broer stierf negen maanden voor hij werd geboren. Hij werd hetzelfde genoemd, kreeg zijn kleren te dragen en moest eigenlijk gewoon als een vervanging dienen voor de gestorven telg. Later, toen hij een begenadigd kunstenaar bleek, keerde het tij gelukkig en steunden zijn ouders hem door dik en dun.

Als ouder kun je bepaalde verwachtingen hebben van de toekomst van je kind. Als mens kun je sowieso dromen over de hele toekomst in zijn algemeenheid. Waar je echter de fout niet moet ingaan, is het feit dat je moet inzien dat het slechts ideeën zijn die door de rede bedacht zijn, maar niet de realiteit bevatten.

Hijgende hyena's in je nek, we kunnen er vroeg of laat allemaal last van hebben of krijgen. Het zijn (te) grote ego's die denken alle touwtjes in handen te kunnen hebben en te houden. De mens mag zich echt niet laten knechten, want dat staat een vrijelijke ontwikkeling van de mens an sich danig in de weg.

Ik zeg het mijn kinderen vaak, dat ze vooral moeten doen wat hen gelukkig maakt. Ik heb dat van mijn ouders meegekregen en vond vooral dát belangrijk om door te geven. Ook dat ze gewoon zichzelf mogen zijn, met alle imperfecties die er gewoonweg bij horen. Toch is het soms moeilijk ze te omarmen, die mindere kanten van jezelf. Maar als je ze zelf niet kunt accepteren, wie dan wel?

Als ik de tuintjes in mijn buurt zie tijdens mijn hardlooprondjes, zie ik de mensen voor me die ze gemaakt hebben. De een verkiest een bak grind voor de deur (lekker makkelijk voor het onderhoud) en de ander een wilde, woekerende tuin. Ikzelf laat de natuur graag haar gang gaan, omdat ikzelf ook graag zo behandeld wil worden. Gewoon met respect en met oog voor de prachtige details die er zijn.

Nature plays, nature wins!

(Dotan in 'Let The River In', 2014)