

Sapiens heeft de broek aan

Bert Overbeek

Bert scheurt met scherpe, geestige snedige columns en shortstories door het landschap van de moderne mensentijd

(p) (c) 2021, Bert Overbeek
Alle rechten voorbehouden

Homo sapiens

Het is eigenlijk bizar dat ik zo van mensen hou. Dat ben ik eens met mijn vrienden die dit verschijnsel regelmatig opmerken als ik weer eens over mijn trainingservaringen praat. En als ik ‘mensen’ zeg bedoel ik die ene specifieke soort die we ‘homo sapiens’ noemen. De enige mensensoort die we nog hebben. Vroeger hadden we er meerderen, zoals je onder apen bonobo’s, makaken en gibbons hebt.

Jij en ik zijn onderdeel van de nog steeds flink uitdijende sapiens-familie. Op dit moment gedragen de bijna 8 miljard homo sapiens-leden zich zoals de sauriërs dat ooit deden. Ze regeren over de wereld, al doen ze dat een stuk slechter dan de giga-reptielen die zo’n 70 miljoen jaar geleden door een meteoriet-inslag aan hun einde kwamen.

Geen sauriër haalde het in zijn hoofd om zijn biotoop om zeep te helpen. Onze soort doet dat wel. Ze moppert op zelfdestructieve gewoontes als roken en teveel alcohol, maar spuit zonder problemen een eigen aandeel kerosine en benzine de lucht in, alsof dat nodig is om in een behoefte te voorzien of de wereld te laten zien wat haar status is.

Dat regeren over de wereld lukt homo sapiens gewoon niet zo goed. Hij heeft de totale planten- en dierenwereld aan zich onderworpen. Met als gevolg, dat er een schrikbarend aantal diersoorten uitsterft, dat de klimaatvoorwaarden voor leefbaarheid op onze aarde in hoog tempo beschadigen, en bovendien slaat sapiens regelmatig de eigen soort de hersens in.

Al deze dingen zijn gebaseerd op een eigenaardig ontwikkelde hersenpan, die rijk is aan illusies en de voorkeur geeft aan emotie en instincten boven feiten en waarheden, die niet met de eigen overtuiginkjes overeenkomen. Homo sapiens is een overlever en een behoeftebevrediger. Ben je verbaasd over het narcisme van je ex, het borderline-gedrag van je buurvrouw, het hyperactieve gedrag van een collega of het gebrek aan empathie van je baas, realiseer je dan dat kenmerken zijn van de soort waartoe je behoort. Momenteel zijn er geleerden, die vermoeden dat wij andere mensensoorten vroeger van hun bestaan hebben beroofd. Het is waar, dat onze soort zich destijds mengde met neanderthalers, maar de in stammenverband intelligent samenwerkende homo sapiens heeft mogelijk ergens besloten dat er een einde moest komen aan de andere soorten.

En waarom? Omdat onze soort niet terugdeinst voor een misdaadje meer of minder, als het het eigen belang dient. We hebben bewezen dat we in staat zijn om oorlog te voeren en lak te hebben aan de dood van dieren, planten en medemensen. We hebben eveneens laten zien dat het ons koud laat als andere mensen hongerlijden en we hebben er geen moeite mee om mensen die in nood zijn voor semi-misdadigers te verslijten, als dat ons zo uitkomt.

De conclusie is simpel: homo sapiens is een op zichzelf gericht, opportunistisch wezen, dat als de nood aan de man is, wild om zich heen kan gaan graaien en schoppen. Onze soort is, kortom, geen lieverdje, vooral als ze macht heeft of als ze gaat vinden, dat ze lekker moet gaan doen waar ze zin in heeft. Dat kan allerlei ongein tot gevolg hebben. Agressie in de steden, stadions of het openbaar vervoer.

Nu moet ik in alle eerlijkheid zeggen, dat niet ieder lid van onze sapiens-familie zo is. Een substantieel deel is zelfs ronduit zorgzaam, en maakt zich ernstige zorgen over onze planeet en alles wat daarop leeft. Ze zijn *van nature* gedreven om anderen te helpen. Dat doen ze gewoon; daar denken ze niet over na.

Kan dat een biologische trek zijn? Jazeker, want dieren kennen ook een dergelijk soort altruïsme. En als dieren iets hebben wat wij ook hebben, dan zit het meestal in onze biologie. Dan is het aangeboren, en hebben wij geen goeroe of dominee nodig die ons gaat uitleggen wat onvoorwaardelijke liefde of compassie is. Onze instincten weten dat al.

Die dominees en goeroes, die liefde preken -en als je sociale media afstruint zie je nogal wat mensen die zich die status aanmeten- passen heel goed bij onze soort. Ze hebben altijd werk. Al sinds mensen zich land begonnen toe te eigenen, zijn zij legers of maffia-achtige clubjes gaan vormen om zich te verrijken ten koste van anderen.

Daarvoor waren we druk met overleven, op steppes, savannes en op jachtvelden, maar nadat de agrarische revolutie begon zijn we ons jacht- en overlevingsinstinct gaan gebruiken om onze soortgenoten de hersens in te slaan. Vooral als zij er een beetje anders uitzien dan wij. Dit gebeurt meestal door natuurlijke omstandigheden

Dus hameren onze zelfbenoemde Facebook-dominees en -goeroes op zelfliefde en 'onvoorwaardelijke' liefde voor de ander. Voor die liefdesboodschappen is het sapiens-brein erg gevoelig, valt mij op. Ik zei toch al, dat emotie en illusie ons regeert?

Een schrijver zei in de vorige eeuw: 'Vrede, vrede, vrede roepen de volkeren, en vervolgens slaan ze elkaar de hersens in.' En de filosoof en kampoverlevende Menachem Arnoni mopperde dat de mens het steeds over liefde heeft, maar dat hij nog minder weet wat dat is dan een stier. En daarvan zien we dan ook talloze voorbeelden in de geschiedenis. Praat maar eens met een polemoloog; dat is een deskundige die zich bezighoudt met de geschiedenis van oorlog en vrede.

Dus nee, homo sapiens is niet lief. Ook niet als hij de liefde predikt. Integendeel. Hij slaat mensen die andere ideeën over die liefde hebben, moeiteloos de hersens in, omdat hij vindt dat zijn meninkje DE mening moet zijn van anderen. En als hij dat niet doet, dan roddelt hij, sluit hij mensen buiten die hem niet welgevallig zijn of hamstert in noodsituaties, waarbij hij vooral aan zijn eigen *tribe* denkt en niet aan de anderen. Die moeten het maar uitzoeken.

Waarom hou ik dan toch van mensen? Omdat er voorbeelden zijn waaruit blijkt dat we ons wel degelijk weg kunnen ontwikkelen van het natuurdriftige niveau dat doortrokken is van 'tribal survival of the fittest'-eigenschappen. Daar hebben we goede leiders en leraren voor nodig, en die zijn er. Leiders en leraren die begrijpen dat homo sapiens, om te overleven, tot allerlei narigheid in staat is en daar dan ook op begeleid moet worden.

Ons falen komt vooral voort uit ons overlevingsinstinct. Dat weet in een jungle heel goed wat het moet doen, maar het is in een gedigitaliseerde asfalt- en betonjungle de draad volledig kwijt. En daar wordt homo sapiens niet betrouwbaarder van. Het is 'ieder voor zich, en god voor ons allen'. En ondertussen mopperen we op onze leiders, of mediteren we voor een betere wereld.

Dat gemopper en gemediteer komt volgens mij voort uit een fijne kant van homo sapiens. De behoefte aan harmonie en omhelzing van elkaar. Er zijn gelukkig mensen bij wie dat sterk ontwikkeld is. Als we die mensen nu eens de macht zouden kunnen geven; dat zou ons echt helpen. Maar ik ken mijn illusies: het zal niet meevallen om de roofdieren onder ons hiervan te overtuigen.

Het komt misschien wel door het testosteron-hormoon. Dat empathie afknijpende, hitsige, agressieve hormoon, dat steeds weer oorlogjes ontketent om de alfa-primaat te mogen zijn. En dan moet ik toch ineens denken aan de bonobo's. Bij hen hebben de vrouwtjes de macht, en

hoewel ook daar fricties voorkomen, lost deze aap problemen redelijk vreedzaam op.

En de mannetjes? Die worden -net als de vrouwtjes trouwens- in hun biseksuele samenlevingsverbanden regelmatig, zeg maar voldoende bevredigd. Daar worden ze toch rustiger van. Minder oorlogszuchtig. Misschien is dat een oplossing voor onze soort? Mogelijk is het een hulpmiddel, ik weet het niet. Wat ik wel weet, is dat homo sapiens de potentie heeft om zichzelf naar een hoger, constructiever niveau te tillen. Daar hoop ik op, en daar richt ik mijn idealen en werk op. Wetend dat ik geen goeroe ben en ook een lid van deze familie, en dus tot dezelfde dingen in staat. Zelfreflectie en werken aan mezelf blijft dus een hoge prioriteit.

Hotelontbijt

Wie -zoals ik- regelmatig in hotels verblijft, wordt ondergedompeld in de weelde van de luiheid. Je hoeft, buiten het verrichten van je werk, immers niets. Als je om vier uur klaar bent, staat de poort van het lanterfanteren en lui in de lounge lummelen wagenwijd voor je open. Geen met etenresten besmukte borden die per sé afgewassen willen worden, geen vuile kleren die bedelen om een wasbeurt, geen stoffige vloer die in je geweten mekkert om gezogen te worden, terwijl je ook nog eens op je wenken wordt bediend door charmante obers en serveersters als je iets wilt drinken of eten.

Daar komt nog bij, dat je door de kosmopolitische enthousiasme van zo'n hotel het idee hebt dat je in een James Bond film rondloopt. Als James Bond. Het vergt enige voorbereiding en verbeeldingszin om dit voor elkaar te krijgen, maar dan heb je ook wat. Ik zelf laat bijvoorbeeld bewust een week of twee van tevoren een baard staan, en trek in het hotel een colltrui aan, om de gelijkenis met Sean Connery te vergroten, wat natuurlijk alleen maar in mijn beleving lukt.

Als ik voor de spiegel sta, oefen ik met mijn colltrui aan altijd bewust Sean Connery-gezichten, maar dat lukt mij minder goed dan de imitatie van zijn Schotse r. Ik heb meer weg van een Nederlandse smartlappenzanger, die na jaren aan lagerwal te zijn geweest, zichzelf heeft teruggezongen in de Wansmaak top 10, en nog maar kort een baard heeft, omdat hij te laat heeft aangehaakt bij de jaren geleden plotseling ontbrande mode van barbiers en baarden.

Maar hoewel ik niets van Sean Connery heb, zelfs niet met colltrui en baard, bestel ik toch een Schotse whiskey in de lazy lanterfanter lounge. On the rocks, want rocks zijn steenhard, en dat is goed voor je uitstraling. Dan ga ik met mijn glas bij een haardvuur staan, en voel ik mij zeer mannelijk, omdat ooit iemand mij heeft aangeprezen dat ik met die colltrui en die baard heel mannelijk ben, wat ik nooit heb begrepen, maar graag heb aangenomen, omdat het een boel identiteitsproblemen scheelt. De andere hotelgasten spelen ondertussen gewoon hun onvervalste zelf, in de late uren van de middag en in de avonduren. Ontspannen zitten ze met hun gezelschap aan de tafeltjes net te doen of er geen andere zorgen bestaan, dan het maken van de allerbeste grap. Ondertussen sta ik steeds onhandiger Sean Connery te imiteren, met per minuut minder overtuiging. De maximale hoeveelheid whiskey is dan meestal al op.

In de ochtend leef ik op, en dat komt dan vooral doordat ik me bij het opstaan altijd erg verheug op het ontbijt. De behoefte om dan in een colltrui in de lounge te verblijven, is plotseling als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik durf mezelf te zijn. Met een aangeboren ochtendzon in mijn hart huppel ik tussen de buffetten door. Daar waar een ontbijt valt te verzamelen, waar je een derde van de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella op zou kunnen afleggen.

De gele blubber van scrambled eggs sla ik over, evenals de in bakzweet gedrenkte worstjes. Wie vaak in hotels slaapt voor zijn werk, moet zich weten te beheersen en zich richten op gezondere kost. Zoals fruitsalades, yoghurt met muesli, zalm, gegratineerde tomaten waar de kaas voortdurend afvalt en zelf te snijden volkorenbrood, dat waar je ook komt altijd wordt aangeboden als een streekproduct, alsof de hele wereld één groot korenveld is.

En heb je dan eenmaal je keuze gemaakt, dan kan alsnog de ergernis toeslaan. Want, lieve lezer, er is geen irritanter wezen te bedenken dan de mens die een ontbijt bij elkaar verzamelt in een hotel. Alsof hij door zijn moeder te vroeg in de zindelijkheid is gedrukt, gaat hij, of hij nou een van de correctheid stijfgetrokken fatsoensrakker is of een barbaarse wildebras, zich plotseling heel erg keurig gedragen.

Op zich is het niet zo erg, dat hij met de voetjes tegen elkaar pannetje voor pannetje, potje voor potje en schaalte voor schaalte staat te bekijken. En het is evenzeer vergeeflijk, dat hij kleinere stapjes maakt dan normaal. Dat is allemaal menselijk en daar is best overheen te komen. Nee, het wordt lastiger als je naar de gezichten kijkt.

In de ogen wil de blik van een gulzig roofdier zichtbaar worden, want de hotelontbijter heeft honger en valt diep van binnen terug tot de staat van primaire natuurdrift. Als het voedsel in een trog werd aangeboden, had hij er zich ongegeneerd op gestort, wanneer dat de gewoonte was geweest. Maar dat is de gewoonte niet. Het is de gewoonte om je, terwijl het speeksel in je mond loopt, in te houden als de beste brave hendrik van heel de ontbijtruimte. Om, terwijl je zou willen schreeuwen ‘Waar is het vreten potdomme?’, met meer charme dan je ooit elders vertoont te vragen waar het zout staat.

De sfeer wordt er uitgesproken broeierig van, de geur van gebakken bacon lijkt verdreven te worden door de geur van hypocrisie, en jij probeert je er niet aan te storen. Wat natuurlijk niet lukt, want allergieën hebben de neiging je voortdurend naar de objecten van je irritatie te laten kijken.

Vanochtend vond ik het welletjes. Ik ben overal voorgedrongen en heb de vleeswaren en de kaas met mijn handen uit de vitrines gepakt. Het zelf te snijden brood heb ik scheef aangesneden. En onderwijl heb ik een Nederlandse smartlap gezongen, want de mensen geloofden toch al niet dat ik Sean Connery was.

Oude liefde

Gisterenavond deed ik iets leuks. Ik bezocht J, een vrouw die van 1967 tot 1972 bij mij in de klas zat. Zij was niet zomaar een klasgenootje. Ze was het eerste meisje met wie ik zoende. Nu is zoenen een groot woord. Het was een bescheiden zoentje op haar rechterwang. We waren acht of negen. Het moet laat in de zomer of vroeg in de herfst zijn geweest, want het gras stond hoog en was vergeeld. Wij, kinderen van negen, bleven ongezien als we op onze knieën gingen zitten en zo slim waren we wel.

Ik herinner mij het moment goed en ik heb er later ook een gedicht over geschreven. De locatie was de Cremerstraat in Harderwijk. Tussen deze straat en de flat aan de Aberdingk Thijmlaan, die toen nog in aanbouw was of nog maar net stond. Wij liepen daar hand in hand naar toe, en toen we uiteindelijk in het gras knielden, was de opwinding bij mij tot een kookpunt gestegen. Ik vond het zo enorm fijn en spannend om daar met haar te zijn, met haar hand in de mijne en een volledig nieuw en vervullend gevoel in mijn borst, waardoor ik iets geks zei.

‘Jij moet mij niet kussen, hoor, want anders ga ik *schreeuwen*’

Ik denk niet dat zij of ik zelf goed begrepen wat ik eigenlijk zei of wilde zeggen, maar ik weet wel dat we na de zoen, na die ene zoen, lichthoofdig hand in hand liepen en mijn zusje tegenkwamen, die -net 6- precies aanvoelde wat er gebeurde.

‘Jullie zijn zeker verliefd’

Gisteren sprak ik haar voor het eerst sinds 50 jaar. Het werd een gezellige avond, waarop de herinneringen zich mengden met een voortreffelijk Pugliawijn. Ze vroeg me wat wij destijds deden, toen we die kinderromance hadden. Ik wist dat eigenlijk niet precies. Ik weet dat ik veel over haar dagdroomde als ik van school naar huis liep, dat ik vaak langs haar huis reed op mijn fietsje, en wanneer ik dat passeerde heel hard ging rijden om te vermijden dat ze me zag. Zelf keek ik dan wel snel hun huis in om te zien of ik haar gestalte kon zien, maar dat was niet geheel ongevaarlijk. Zo knalde ik per ongeluk een keer op een auto, die gelukkig niet reed. Ik maakte een acrobatische halve cirkel in de lucht en kwam goed terecht omdat ik bij judo ooit had geleerd hoe ik vallen moest.

Wat wij deden, vroeg ze dus. Ik werd altijd een beetje verlegen als ze in de buurt kwam. Ik probeerde een beetje stoere houding aan te nemen met mijn lichaam die haar aandacht trok, maar wilde dat ook niet te overdreven

doen, want ik veronderstelde dat ze daar niet zo dol op was. Na lang bladeren in de Wehkamp gids zag ik op een van de mannenmodepagina's een houding die ik een beetje kon imiteren, alleen ontbrak het mij aan blond geföhnd haar en de trendy instappers van dat moment, die mijn mannelijk rolmodel wel bezat.

J zelf was niet het toonbeeld van extraversie, voor mij een van haar aantrekkelijkheden, al herinner ik mij een gesprek in de zomer toen ik haar plotseling tegenkwam vlakbij onze Dominicus Savioschool aan de Couperuslaan. Ik herinner me dat moment omdat ze heel spraakzaam was, en dat was niet zo gewoon. Meestal hadden we tot die tijd vooral lief en enigszins bevestigend oogcontact.

Dat gesprek raakte aan een belangwekkend onderwerp. Zwemmen. J was goed in zwemmen en ik was het niet. Ik begreep van haar dat ze vaak naar het zwembad ging, en dat ze al twee diploma's had. Voor iemand, die haar daadwerkelijk miste in zo'n zomer en geen afspraak durfde te maken, was het een tantaluskwelling dat hij zo slecht zwom. En ik had geen zin om voor haar ogen één van die bibberende jongetjes te zijn, die we waren als we op de rand van dat zwembad wachtte op de sterke arm van badmeester Foppen, die ons het 15 graden koude water in mikte.

En wat ik haar toen, aan de Couperuslaan, niet durfde te vertellen, was dat zwemmen een obsessie voor me was. Ik dacht: over 10 jaar moet ik in militaire dienst, en dan moet ik zwemmen terwijl ik daar niet goed in ben, en dan ben ik het lulletje van het korps. Nu lijkt dat een lachwekkende gedachte, maar toen was het een zeer diepliggende en serieuze angst van me. Ik lag er echt van wakker, en durfde er met niemand over te praten.

Het was heel bijzonder om met haar te praten. J was een mysterie. Een schelp die zich even opende in mijn jeugd en zich daarna weer sloot. Toch bleef ik altijd een beetje stil verliefd op haar. Op mijn 12^e ging het voorbij, al was dat eerste zoentje een blijvende herinnering. Ze ging naar een andere middelbare school en ik zag haar later nog wel eens terug in het uitgaansleven. Ik weet niet eens of we groetten, of dat ik veilig afstand hield.

Na ruim 2 uur praten stelde ik vast dat de schelp zich geopend had. De leuke en door ervaringen gerijpte vrouw sprak gemakkelijk en we deelden allerlei ervaringen over de vele wederzijdse kennissen die we hadden. Bij het vertrek waren we nog lang niet uitgepraat. Ik nam haar in mijn armen, kuste haar op haar wang en liet niet onvermeld dat dit de tweede zoen was die ik haar in 62 jaar had gegeven.

Heeresma

Toen de in de seventies zeer populaire schrijver Heere Heeresma zei, dat mensen zich kunnen ontwikkelen van natuurdriftige tot geestdriftige wezens bedoelde hij niet, dat ze moesten groeien van promiscue tot celibataire mensen. Vaak worden dit soort teksten zo benaderd. Maar Heeresma wilde meer dan dat. En nu, 50 jaar later, nu de biologie ons mensbeeld heeft aangescherpt, kunnen we Heeresma's opvatting niet alleen bevestigen, maar zelfs verdiepen.

Wat Heeresma bedoelde was duidelijk. In ons verschuilen zich instincten, mechanismes die we in zijn woorden, 'gemeen hebben met het *gedierte des velds*'. Denk hierbij aan overlevingsmechanismes, emoties, territoriumdrift, bezitsdrang, voortplantingsdrang en *tribal* mechanismes, zoals: wel voor de eigen 'stam', de eigen familie, de eigen groep zorgen, maar niet voor anderen.

Alles wat te maken heeft met deze dingen is te beschouwen als natuurdrift, en dat is dus een basisniveau van waaruit we ons verder mogen ontwikkelen. Dat geldt in alle omgevingen, dus thuis, in de kroeg en op het werk. Maar wat is dan geestdrift? Hier is volgens Heeresma erg veel over te zeggen, maar ik zal het in een eigen interpretatie proberen plat te slaan. Het gaat erom dat we samenwerken om een cultuur te scheppen, waarin we de ontwikkeling van onszelf en de aarde centraal stellen. Dus: besluiten nemen en dingen doen, die de medemens en de planeet ten goede komen.

Emoties en gevoel zijn bijvoorbeeld prima, persoonlijke opvattingen ook, maar ze zitten gewoon niet altijd op geestdriftig niveau. Ze zijn vaak gericht op het eigen ego. Iets dergelijks zie je ook bij intuïtie. Mensen roepen vaak dat ze die blind vertrouwen. Maar hoe meten ze dat?

Ons brein is een fopspeen. Het geeft ons de illusie dat we iets weten, dat we de ander doorzien, dat de kust veilig of onveilig is, terwijl we een volkomen verkeerde inschatting kunnen maken. Maar dat 'ernaast zitten', dat registreren we dan weer niet. Het is ook helemaal niet leuk om een lekker gevoel of een opwindende gedachte als een natuurdriftige misvatting weg te zetten.

Geestdriftontwikkeling vereist veel reflectie en meditatie. Reflectie op je eigen instincten en natuurdriften, en om te kunnen onderscheiden of iets op jezelf en je eigen tribe gericht is, of juist op het grote geheel. Wie 'liefde'

roept, en dat beperkt tot zijn eigen geestverwanten, bevindt zich op het niveau van de natuurdrift.

Ik noem de drijfveren achter natuurdriftig gedrag nog eens. Overlevingsmechanismes, emoties, territoriumdrift, bezitsdrang, voortplantingsdrang en allerlei andere *tribal* mechanismes. Frans de Waal heeft in zijn boeken laten zien, dat we heel veel meer met dieren gemeen hebben dan we zelf denken; ook ethisch. En Jennifer Ackermans laat in 'De genialiteit van vogels' zien dat we echt niet zoveel anders handelen dan vogels.

Rondrijden in een imposante auto? Jezelf met ellebogen omhoog werken naar de top? Medewerkers als knechtjes behandelen? *Bossy* doe tegen collega's? Alleen maar willen doen wat je fijn vindt? Weerstand tegen verandering? Allemaal natuurdrift. Heeresma had het er in zijn tijd over dat we ons egocentrisch ontwikkelden naar een wereld van 'lekker voelen'. Met veel gevoel voor ironie zei hij dat we in een 'ontdek je plekje'-cultuur terecht waren gekomen. Daarmee bedoelde hij, dat we vooral bezig waren met zelfrealisatie en niet meer keken naar de medemensen om ons heen.

In de ontwikkeling van een natuur- naar geestdriftig mens is emotie prima, maar niet per sé het belangrijkste. Het inhouden daarvan leidt tot frustratie en pijn; dat is ongezond. Een andere vraag is of emotie altijd het belangrijkste moet zijn bij besluitvorming op persoonlijk of collectief niveau. Er is een heel circus van spirituele 'masterclasses' en cursussen, waarin de acceptatie van emotie niet als middel, maar als doel wordt gepresenteerd. Dit is misschien een reactie op de ontkenning en onderdrukking van emotie, die eeuwenlang onze samenleving domineerde.

Zowel in werk, als in het maatschappelijke leven lijkt het mij bijzonder mooi als we gericht zijn op het collectieve belang, ook als dat een keer wat minder 'lekker voelt', of 'strijdig lijkt met je intuïtie (hoe weet je dat die klopt en bijvoorbeeld geen angst is?)'. Spirituele cursussen zijn absoluut nuttig voor de emotionele vrijheid en ook de verdere mentale en fysieke gezondheid, maar in de visie van Heeresma is het een middel, geen doel. Wees dus een collega met een 'open mind', en omarm ook de woorden van anderen, zelfs als die tegen je opvattingen ingaan. Samen kom je verder dan alleen. De geschiedenis van homo sapiens heeft dit gevoeglijk aangetoond. We kunnen elkaar de hersenen inslaan of elkaar helpen. Onze soort heeft beide dingen gedaan. Waar kies je voor? Daar gaat het om. En

ikzelf? Wat doe ik? Mezelf ontwikkelen. En daar heb ik mijn handen vol aan. Verantwoordelijkheden ‘pal voor de voet’, noemde Heeresma dat. Al had hij het dan over de verzorging van zijn moeder en de opvoeding, de praktische naastenliefde zal ik maar zeggen. Onze tijd houdt zich meer bezig met de liefde voor jezelf. Hoe natuurdrijftig dat is, al de tijd leren.

Probleem, geen probleem

Soms ben ik in een goede bui, ervaar ik geen problemen en dat kan dan zomaar een probleem worden. Dit komt omdat ik er niet van hou als het bestaan ondraaglijk licht is. Dat vindt mijn geest saai. Die gedraagt zich af en toe als een babbelzieke buurvrouw of als een buurman, die zoveel aan sport heeft gedaan, dat hij in een hyperactief bewegingsapparaat is veranderd.

Geen probleem hebben betekent dat je geen oplossingen hoeft te bedenken. Je kan dan bij wijze van spreken een beetje gaan liggen draaien in de zon op een strand, of als het winter is in een badjas de Linda gaan zitten lezen in de horeca-onderneming van een sauna. Ik weet niet hoe uw brein in elkaar zit, maar dat van mij kan slecht tegen rust. Daar wordt het nogal onrustig van.

Ik vrees dat hier wat resten zitten van een bijbelse periode uit mijn leven. Ik zeg bewust geen ‘christelijke’ of ‘kerkelijke’, want daar had ik weinig mee. Ik ken wel wat kerkjes die ik charmant vind, zoals die van het aan de IJssel broedende dorp Wijhe, maar alleen als ze leeg en stil zijn en als er niet gepreekt of gezongen wordt. Vooral die preken jagen nogal eens het idee aan, dat het nooit helemaal goed is zoals het is, of dat jij niet helemaal goed bent zoals je bent.

De preken vinden een geweldige handlanger in het geweten, dat eigenlijk alles afkeurt wat je doet. Voor het geweten voldoet niets. Nooit. Altijd weer staat het, als het leuk is, achter een pilaar van vreugde te meesmuilen met zijn samengeperste lippen en indringende blik. Zuur als een brouwsel van citroen en azijn. Want het kan altijd beter. Want het is nooit perfect. En het moet wel, perfect. En moeten moet ook. Want een mens moet toch wat.

En zo kan het gebeuren dat op een dag dat de zon door je lendenen tettert, en dat je naar een smetteloze horizon kijkt, op een dag ook dat er geen vuiltje aan de lucht lijkt, dat je ineens het gevoel krijgt dat er iets niet klopt. Omdat je hebt geleerd dat er altijd wat is, dat iets nooit af is, dat er ergens in het midden van die zorgeloosheid toch iets aanzwelt dat een einde gaat maken aan alle vreugde.

Het moet iets te maken hebben met die preken, met die kerk, met dat zure geweten. Het wordt tijd dat we dat nu eindelijk eens met zijn onrechtvaardige betweterij gaan confronteren. Natuurlijk, gij zult niet

moorden en stelen en u naaste liefhebben. Maar daar hebben we geen geweten voor nodig. Dat weten we zo ook wel. Een beetje sociaal gedrag en wat zelfreflectie hebben meer effect. Kunnen we dat? Tuurlijk. Geen probleem!

Narcisten

Narcisten zijn mensen, die in hun jeugd af hebben geleerd om zichzelf te zijn. Ze zijn gekleineerd, genegeerd of verwaarloosd en leerden truukjes om de aandacht te krijgen, die ieder mens nodig heeft. Want uiteindelijk is homo sapiens als een plant die naar de zon toe wil groeien en die goed gedijt op aandacht. Omdat narcisten als kind te weinig licht en water hebben gekregen, gaan ze dat later van hun omgeving eisen. Soms openlijk, soms sneaky, maar altijd dwingend.

Daarvoor ontwikkelen ze in hun leven een uitgebreide gereedschapskist. Hierin zitten *tools* als charme, kameleoneigenschappen, maar ook meedogenloosheid en kilheid ten opzichte van anderen. Deze laatste twee eigenschappen hebben te maken met de manier waarop narcisten door hun gewonde staat-van-zijn de ander zien: als een leverancier van aandacht. Als iemand, die dat wat hij of zij tekort is gekomen, moet leveren.

Alleen is er een probleem. Wanneer iemand een tijdje als aandachts-shot heeft gefunctioneerd, werkt het niet meer. Een narcist heeft altijd meer nodig. De medemens die een tijdje als aandachtbron heeft gefunctioneerd en daarvoor betaald is met charme, wordt als een wegwerpaansteker in de afvalcontainer gedeponneerd. Zonder scrupules, want een narcist is nooit echt een verbinding aangegaan. Dat kan ie namelijk niet, omdat de poort naar zijn werkelijke ik is gesloten. Hij heeft een harnas aangetrokken, en het is de bedoeling dat de omgeving hem voortdurend vertelt hoe geweldig dat harnas is.

Narcisten worden tegenwoordig vaak besproken. Veel vrouwen noemen hun exen zo, zoals mannen hun vrouwelijke exen graag borderliner noemen. Maar dat echte narcisme, dat kille omgaan met medemensen, ze gebruiken om aandacht en bevestiging te krijgen, dat is meer dan egocentrisch gedrag in een liefdesrelatie.

De zeer ervaren psychiater Judith Orloff, die zowel van biologie, psychologie als spiritualiteit gebruik maakt, zegt dat ze narcisme zo ongeveer de moeilijkst te behandelen stoornis vindt. Ze adviseert met name mensen met empathische kwaliteiten om er zoveel mogelijk bij weg te blijven. Juist zij, die zelfreflectief zijn en geneigd zijn de fout bij zichzelf te zoeken, worden geëxploiteerd door narcisten alsof het lastdieren zijn. Orloff noemt in haar boek 'Emotionele vrijheid' (aanrader 1^e klas!) narcisten emotionele vampieren. Ze zetten hun tanden in je

persoonlijkheid, zuigen de energie eruit en laten je volledig verslagen achter. Waarbij jij dan ook nog denkt dat het aan jezelf ligt. En hoewel ook jij niet perfect bent, is hier iets heel anders aan de hand. Je bent gebruikt door een zieke persoonlijkheid, die last heeft van een kwaal die heel moeilijk te genezen is.

Er is iets dat mij in dit verband ernstige zorgen baart. Veel te regelmatig hoor ik in trainingen deelnemers klagen over narcisten in de top. Die deelnemers zijn geen notoire klagers, integendeel. Het zijn leergierige professionals die graag willen groeien, eventueel zelfs door een poosje in moeilijke omstandigheden te functioneren. Ik neem hun klachten dan ook zeer serieus. Zeker als ze hun verhalen vertellen.

Die gaan over mannen en vrouwen, die op invloedrijke posities zitten, strooplikkers om zich heen verzamelen, kritische geluiden negeren en zelfs bestraffen, en die medewerkers schofferen wanneer het ze maar uitkomt. De leiderschapstijl is uiteraard directief. Wat mij vooral verbaast is waarom dit soort mensen altijd weer op die machtsposities terecht komen. Waarom benoemingscommissies er altijd weer in stinken.

Door de benoeming van één harteloze idioot zetten sommigen (anderen gelukkig niet) een rem op de talent- en organisatie-ontwikkeling. Of ze daar echter oog voor hebben, valt te betwijfelen. Het lijkt eerder op een andere opvatting van leiderschap. Iemand die op de penningen let in plaats van iemand die verbinding maakt. Het geeft te denken, dat die opvatting van leiderschap uit de daden blijkt van mensen met top-opleidingen.

Met tegenzin naar het werk

Nu kunnen wij, leden van de weerspannige homo sapiens stam, andere mensen wel wappies noemen, maar ondertussen overschatten wij onszelf nogal. En ja, dat is onderzocht. Niet één keer, niet tien keer, niet honderd keer, maar duizenden keren. Mensen vergissen zich wanhopig vaak. En dat wordt niet minder als ze denken dat ze ‘de’ waarheid kennen. Want we snappen er geen pepernoot van.

Een willekeurig voorbeeld.

‘Mijn buikgevoel en intuïtie vertellen me alles’, zei een mooie vrouw me onlangs, ‘en ze zijn altijd waar’.

Ik knikte bevestigend, omdat ik bij schoonheid soms zo in beslag word genomen door wat ik zie, dat mijn reactievermogen verandert in een kom met water verdunde pudding. Ondertussen was ik het met haar oneens, want er is simpelweg geen pratend buikgevoel. Gevoel en gedachten zitten in de hersenen. Het kan vóelbaar zijn in je buik of in de hartstreek, maar het wordt in je hersenen geproduceerd en daarna razendsnel door je lichaam heen gejakkerd. Dit gebeurt via allerlei chemische en elektrische processen die je pas een beetje leert begrijpen na wat verdieping in de biologie, psychologie en natuur- en scheikunde. Maar daar heeft niet iedereen zin in, en dan krijg je dit soort onzin.

Dat je buikgevoel altijd gelijk zou hebben is kul. Wie bepaalt dat? Inderdaad, hetzelfde brein dat het ‘buik’-gevoel produceert. Is dat brein dan onfeilbaar? Nee, dat brein is gebakken door miljarden jaren evolutie, en wie denkt dat evolutie een perfecte schepper is moet terug naar de schoolbanken, wat op zich sowieso een prima initiatief zou zijn. Dan zouden we het misschien, heel misschien, gaan inzien.

Ons brein slaat van alles op. Bewust maar ook onbewust. Je leert daardoor juiste en onjuiste dingen, heel erg vaak zonder dat je er erg in hebt. En het maakt niet uit of je hoog- of laagopgeleid bent, of bewust of onbewust leeft, want je brein trekt op zijn eigen houtje allerlei conclusies.

Daar komt bij dat het homo sapiens brein, dat dus ook jouw buikgevoel produceert, lui is en veel te snel tevreden is met informatie. Als het de kust veilig waant, houdt het eigenlijk op met zijn onderzoek. Die veiligheid lijkt gegarandeerd als we controle hebben, en het brein geeft ons die indruk ook, als de informatie totaal niet klopt.

Het wil gewoon snel terug naar de hangmat, dus ‘babbelt’ het zichzelf de veiligheid in. Ook als de kust helemaal niet zo veilig is als ons brein, en

dus ons buikgevoel, ons wijsmaakt. Mensen bouwen huizen op aardbreuken en denken dan dat hen niets zal overkomen. Anderen wel, maar hen niet. Een brein trucje.

Het homo sapiens brein is voor nogal wat illusies gevoelig. Zo is er de leiderschapsillusie. Als iemand 1 meter 95 is, een beetje nors kijkt, een zware stem heeft en zelfvertrouwen uitstraalt, is ons onderbewuste gerust gesteld en gaat ons brein de hangmat in. Dan is er de kennisillusie. Een breingrapje, dat ons de illusie van overzicht geeft en bovendien het idee dat we iets kennen en begrijpen. Zo weten wij precies hoe het weer zich gedraagt, wat de bondscoach van het Nederlands elftal verkeerd doet en welke politieke partijen deugen en niet deugen. Dat wil zeggen: we weten het niet, maar ons brein maakt ons wijs dat we het weten.

In mijn boek 'Het Flitsbrein' vind je nog meer van die misleidingen van het brein. Zes illusies en nog een aantal andere denkfouten. Zoals selectieve waarneming. Ken je dat? Bij selectieve waarneming verzamel je feiten die je mening bevestigen, maar je negeert feiten die je mening tegenspreken. Je leest alleen de media die passen bij je overtuigingen en demoniseert de media die feiten tegenspreken. Het erge hiervan is dat we ook nog gevoelig zijn voor uitzonderlijke situaties, die emotioneel verteld worden.

Ik kan nog wel even zo doorgaan, maar als ik dit weer zo opschrijf, dan heb ik toch met ons te doen. Met ons als soort, maar ook met de wereld die met onze roofdierachtige kant te maken heeft. Wij mensen worden te vaak gedreven door biologische instincten die we zelf niet door hebben. Territoriumdrift, machtswellust en voortplantingsbehoefte voeden in de diepte de dingen die we zoeken. Het brein wil zich daar niet te veel bewust van zijn. Liever neemt het met een zak popcorn in de hand amusement tot zich. Of geeft het gewoon toe aan de eigen instincten. Of aan het eigen 'buikgevoel', want 'iets aanvoelen' is nu eenmaal veel lekkerder dan je ergens ècht in verdiepen.

Het zou ons helpen als we in onze discussies met elkaar, bijvoorbeeld over virussen en overheden, goed naar elkaar leren luisteren. Twee weten meer dan één. Van oudsher heeft homo sapiens vooral dingen bereikt door samenwerking. Meestal beperkte die zich tot de eigen stam of familie.

We zijn als mensheid echter op een niveau aanbeland, dat we niet alleen met onze eigen stam of volk moeten samenwerken, maar met alle leden van onze stam. Dit om een politiek systeem te realiseren, dat ons allen en onze planeet dient. Daar past kritiek op bestaande politici en

machthebbende instituten bij, maar ook zelfreflectie en de bereidheid tot verandering.

Klinkt droog, ik weet het, saai als gedroogd hout dat niet gestookt mag worden, maar we zullen -om de boel te redden- onze natuurdriften en breinmisleidingen moeten leren ombuigen. Zodat we de natuurdriften constructief leren inzetten. Dat noem ik dan: je ontwikkelen van een natuurdriftig tot een geestdriftig wezen. We hebben elkaar gewoon hartstikke nodig. Naar je medemens luisteren zou wel eens meer kunnen opleveren dan steeds je mening over anderen heen tetteren.

Leren luisteren

Wie het voornemen heeft om zijn hoofd vol te stoppen met kennis en informatie moet weten dat je daar slechter van gaat luisteren. Dat weet ik niet door het een of andere wetenschappelijke onderzoek, maar door eigen ervaring. Ik zeg ook niet dat dat voor iedereen geldt, ben je mal, ik ben er allang achter dat mensen totaal anders kunnen zijn dan ik. En dan niet een beetje anders qua cultuur, maar ook qua beleving en persoonlijkheid.

Zo ken ik mensen die een aanval van hyperventilatie krijgen als er vlekken op hun keukenvloer komen; iets waar ik totaal geen last van heb. Integendeel. Zie ik wat kookresten liggen, dan gooi ik er gerust wat koffie bij of strooi er wat havermost overheen. Maar er zijn ook weer dingen waar ik stress van krijg, waar anderen volkomen rustig onder blijven. Zoals printers die niet werken, precies op het moment dat je iets belangrijks wilt uitdraaien. Of mensen van klantenservicediensten die de mantra herhalen, die ze van hun organisaties ingefluisterd hebben gekregen om jouw probleem te overschreeuwen. Als ik mijn hoofd vol stop met kennis en informatie, dan ga ik overal wat vinden en dat beïnvloedt mijn manier van luisteren.

Laatst vertelde iemand mij bijvoorbeeld dat hij de verjaardagen van zijn oudtante en overgrootmoeder wel zou willen vergeten om wat ruimte in zijn geheugen vrij te maken. Dan hoor ik het wel, maar tegelijk komen er allerlei reacties in mijn hoofd op. Verhaaltjes rondom de uitspraak van de ander. Dat ons geheugen allerlei onzin opslaat en daardoor inderdaad niet maar onbeperkt informatie kan absorberen. Dat er een manier is om die verjaardagen te vergeten, omdat dat wat we niet gebruiken uiteindelijk verdwijnt. Ook zie ik in een flits mijn eigen oudtantes en overgrootmoeder langskomen. In het ergste geval ga ik dat ook verbaliseren, waardoor de ander je aankijkt alsof hij naar een instortend gebouw kijkt.

Het is een vermoeiend ding, zo'n volgestopt en autonoom reagerend hoofd. Rij ik langs een mooi groot wit huis, dan blijf ik niet bij het gevoel dat zo'n huis in me oproept, maar in mij begint het gelijk te babbelen. Soms hardop, wat een zeer eigenaardige eigenschap van me is en niet zelden in wat duurder Nederlands.

‘Mooi he, zo'n huis uit de boeken van Couperus, waar de rijken zich zoals Eline Veere en Anna Karanina verschansten om ten prooi te vallen aan diepgevoelde neerslachtigheid over de zinloosheid van hun exorbitante welvaart.’

Waarbij mijn geest weer allerlei filmpjes afdraait. Flitsen uit films als ‘De stille kracht’ of ‘Anna Karanina’. En dan kan ik daar ook zomaar weer wat over zeggen. Of beter: iets in mij gaat daar dan weer wat over zeggen. Wat ook de schuld is van dat gekke taalvermogen van ons. Wie heeft toch bedacht dat de mens klanken samen moest gaan voegen om iets duidelijk te maken wat uit zijn lichaamshouding allang blijkt? Waarom hebben wij woorden tot onze beschikking gekregen en heeft de evolutie of de god achter dit universum ons iets niet alleen maar een zangvermogen gegeven, net als de vogels?

Terug naar mijzelf en dat luisteren. Het is simpel samen te vatten. Iemand vertelt me wat, en dan gaat er een hele flipperkast van associaties in mij los die iets zeggen. En dan moet ik mijn uiterste best doen om te luisteren. Daar heb ik mezelf overigens wel in getraind, in dat luisteren. Niet helemaal uit mezelf; ik moest er eerst ontzettend voor op mijn donder krijgen van mijn toenmalige leidinggevende, die later -toen ik geen leidinggevend meer duldde- een goede vriendin werd.

Ik heb ooit van een vrouw die Jannie heette, maar zich Ashmati Pravda Kuhasha noemde, trainingen gehad in mindfulness en meditatie. Ik moest mijn gedachten zien als wolkjes die langs de hemel voorbijdreven. In het begin werkte dat niet. Bij het woord wolken dacht ik aan vliegtuigen, ruimtevaartuigen en het navigerend vermogen van vogels.

Maar na een tijdje lukte het om als het ware ‘niet deel te nemen’ aan alles wat mijn brein uitpoepte in reactie op waarnemingen en verhalen van anderen. Waardoor het me lukte beter naar anderen te luisteren. Dat wilde ik namelijk per sé leren.

Want ik snapte allang dat homo sapiens het nodig had om persoonlijke verhalen te delen. Ten eerste omdat zijn geest het om de een of andere reden nodig heeft om van tijd tot tijd leeggegooid te worden. Ten tweede omdat hij kennelijk zijn gedachten moet ordenen. Ten derde om *bonding* te bevorderen met een netwerk van anderen, die net als hij zelf over 100 jaar volledig vergeten zijn, en tenslotte, omdat homo sapiens zelfs de groezeligste trivialiteiten interessant vindt, zo lang ze maar over hem zelf gaan.

Toch vond ik dat ik moest leren luisteren, want ik hou tegen beter weten in ook van de gekke diersoort die we zijn. En ik zag wel in dat in ons land van dominees en goeroes meer behoefte was aan luisteraars dan aan adviseurs, frikken en betweters, want daar kon je een IJsselmeer mee dempen.

Dus leerde ik ook luisteren. Met mijn babbelzieke en met weetjes volgepompte geest een prestatie van formaat. En ik ontdekte iets. Soms is luisteren namelijk heel leuk. Afgezien van het feit dat het gewoon fijn is om niet de hele dag naar je eigen trivialiteiten te hoeven luisteren, vertellen anderen soms zomaar hele leuke verhalen. Als je tenminste niet te veel informatie tot je hebt genomen. Want dan weet je immers alles al. En kan je als pseudo-goeroe rondgaan, net als al die anderen.

Olga is het zat

Olga draaide haar Fiat 600 van de weg af, en verzuchtte voor de zoveelste keer dat ze wegreed van waar ze wèl naar waar ze niet wilde zijn. Sinds haar scheiding moest ze er een baantje bij nemen. Ondanks haar voorliefde voor flitsende nieuwe modeverschijnselen werkte ze in een winkel, waar hoofdzakelijk religieuze vrouwen kwamen om jurken uit een vorige eeuw te kopen, die hoog sloten en ophielden bij de onderkant van het scheenbeen.

Ze noemde ze *Amish* vrouwen, al waren ze gewoon orthodox gereformeerd. Het waren sikkeneurige veeleisende types, die alles te duur vonden en die de kleding met tegenzin leken aan te schaffen. Weinigen van hen hadden hun benen geschoren en hoewel de vrouwen vaak prachtig lang haar hadden, zat het meestal opgebonden in een doffe knot, die als een grauw geworden moorkop op hun hoofd zat.

Olga had een paar jaar geleden via internettesten ontdekt dat ze hoog-sensitief was. Het was het begin van het einde van haar huwelijk. Haar ex vond dat ze in een ‘zweefteef’ veranderde en hij vond dat vooral ongezellig. Hij was meer van het Belgische bier en de spare ribs. Ooit had zij daar ook van gehouden, maar ze had vastgesteld dat hij er een hangbuikzwijn van werd, zoals hij dat zelf bij wijze van grap tegen zijn vrienden riep.

‘Het verschil is dat hangbuikzwijnen niet ongezond leven, en jij je aderen vol vet pompt’ had ze hem gezegd.

Haar vriendinnen probeerden haar aan te praten dat hij een narcist was, net als hun ex-echtgenoten, maar dat vond ze onzin. Slachtoffergedrag, vond ze dat.

‘Zolang we onze exen narcistisch noemen, blijven we ons als arme slachtoffertjes gedragen’ zei ze ‘Egocentrisch, prima. Dat zijn mannen, maar ja ze hebben dan ook tienduizenden jaren oorlogen gevoerd en op jachtvelden rondgelopen. Daar moet je goed voor jezelf zorgen. En ik snap ook dat je daardoor kledingstukken op de grond gaat gooien en er overheen stapt alsof het de resten van een zojuist opgegeten antilope zijn.’ Ze was aan yoga gaan doen, om weerstand op te bouwen tegen de sfeertjes van anderen, die binnendrongen in haar geest zoals windvlagen door een open raam.

Om af te kicken van al die energieën, had ze haar huis een spiritueel fusion aanzien gegeven, geheel volgens de sjablonen van Feng Shui. Ze mengde

meubelen uit India met aboriginal-achtige voorwerpen, maar roerde er toch ook weer westerse invloeden door. Overal stonden waxinelichtjes en het geurde er naar etherische olie. Geen wierook, want bij de diepe yoga-ademhaling kwam dat diep in je longen terecht. Je kon dan net zo goed sigaren gaan roken; iets wat ze ooit had overwogen toen ze over indianen las en de impuls kreeg om zoals zij te gaan leven.

Ze reed het dorp binnen. Het lukte haar wederom om haar auto te parkeren op een manier die haar ex-man ‘mannelijk’ noemde. Hij verkeerde in de veronderstelling dat vrouwen geen kaart konden lezen en dat ze niet konden parkeren.

‘Maar mijn Olga is de uitzondering op de regel.’

Mijn Olga. Zo zei hij dat. Ze had gedacht dat hij daarmee haar besluit om te scheiden had versneld. Door zo nadrukkelijk een bezittelijk voornaamwoord te gebruiken, voelde ze de opstand in zich opwellen. Dat had ze de laatste tijd ook als ze de premier en de minister van Volksgezondheid Covid-besluiten hoorde aankondigen op de televisie. Wat dachten al die mannetjes wel? Die dachten dat de mensheid naar hen luisterde, als ze zeiden dat we vanaf nu handstand tegen de muur moesten doen. En haar ex, met zijn dacht ook dat het ergens macht over had, als hij zei dat *zijn* Olga de uitzondering was op de regel van slecht parkerende vrouwen. Alsof iets zomaar waarheid werd, als je het zei.

Voor de winkel stonden al een paar Amish te wachten. Vier vrouwen die noch hun oksels, noch hun benen schoren, die geurloze zeep gebruikten, en vetplanten en cactussen prefereerden boven welig groeiende planten en bloemen in de rijkste kleuren. Vrouwen die geen opgewekte deuntjes neurieden, maar -als ze al zongen, floten of neurieden- de slepende zwaarmoedigheid uit de liederenbundel van Johannes de Heer in haar winkel binnenbrachten.

‘Ah, u bent er’ zei een van hen ‘Waarom bent u zo laat?’

Met een opgetrokken wenkbrauw ging haar blik heen en weer tussen haar horloge en het gezicht van de vrouw, die de opmerking maakte. Ze was de oudste van de vier. Net als bij de bonobo’s hadden de oudere vrouwen de macht over dit soort gezelschappen.

‘Ik ben niet te laat’ zei ze nadrukkelijk, ook om even te laten zien dat de macht van de oudste bonobo zich beperkte tot haar eigen groepje.

‘U gaat toch open om half 9?’ probeerde de vrouw nog een keer.

Ze wees op een sticker op de winkelruit.

‘U kunt de openingstijden daar vinden’ zei ze ‘Het lijkt me bovendien handig dat u nog even een wandelingetje gaat maken, want ik moet eerst even rustig een kwartiertje landen. Het is kwart over 9 en half 10 ben ik open.’

Dit zinde de vrouwen niet. Eén van de bonobo-Amish, de jongste, zuchtte.

‘Dan kunnen wij toch alvast wel rondkijken?’

Haar ogen priemden door de brillenglazen en zeiden, met de ingeblikte frikkerigheid van een pas afgestudeerde schooljuf, dat Olga niet zo inflexibel moest zijn. En dat was het moment dat Olga’s bestaan een wending kreeg. Jarenlang had ze thuis sieraden gemaakt, die ze weggaf aan vrienden en schilderijtjes waar ze geen stuiver verdiende. Jarenlang had ze gedaan wat de wereld van haar vroeg. En in al die tijd hadden de goeroe’s haar inzichten verdiept via podcastst, gratis online cursussen en allesbehalve gratis trainingen op weg-van-de-snelweg locaties.

Elke dag had ze zich met meditaties en oefeningen in mindfulness door de zwartgalligste energieën geloodst. Alleen maar om te voorkomen dat dat in haar systeem binnenkwam.

En nu ineens zag ze het. Dat werkte niet. Je kon niet door de modder kruipen en je kleren schoonhouden. Zo werkte het helaas niet. Dus sloot ze de deur weer die ze net aan het openen was, draaide zich om en liep terug naar haar auto, aanvankelijk zonder iets te zeggen, maar dat accepteerde de oudste niet.

‘Wat doet u nu?’

Waarop Olga zich omdraaide en glimlachend zei, dat ze vandaag de winkel niet zou openen en morgen niet en overmorgen niet, en nooit meer.

‘Ik ga me overgeven aan de lusten van het vlees’ voegde ze daar aan toe ‘Dat is gezond voor een mens’

Ze deed een stapje terug en keek strak naar de jongste.

‘Zou jij ook eens moeten doen. Lekker die bril van je gezicht laten meppen, en aan die vlecht van je laten trekken.’

Ze knipoogde de knipoog van een wellustige. En natuurlijk speelde ze dat. Maar dat zagen de Amish dames niet. Hun godheid bracht vooral duisternis, maar het licht dat nodig was om iets of iemand te doorzien was aan andere goden voorbehouden.

Een adolescent op dieet

Toen ik in 1979 als een appel van de ouderlijke boom viel om op mezelf te gaan wonen, besloot ik 100% anders te gaan eten dan thuis. Op dat moment voelde ik me een vette reuzenpad. Ik woog 92 kilo en dat was voor een 1 meter 83 lange adolescent van 19 echt te zwaar.

Het kwam niet alleen door thuis. Ik had een jaar in de horeca gewerkt. In het dag en nacht geopende wegrestaurant at je mee met de pot. Dit betekende elke dag soep vóór, een hoofdmaaltijd van patat, gepaneerd vlees en groente, waar met veel passie de vitamine uit weg gekookt was.

Dit cholesterolrijke maal werd afgesloten met ijs of een puddinkje dat zo'n stijve substantie had, dat het lepeltje er rechtop in bleef staan. Er lag ook altijd een onherkenbaar rood vruchtje op, dat chemisch opkleurde in het gele puddingmodderbad. Ook er tussendoor werd in het wegrestaurant van alles weggesnoept aan eetbare zaken, die in geen enkel voedingsadvies voorkwamen. Alleen het bestek werd niet naar binnen gewerkt.

Binnen een jaar was ik van 77 kilo tot 92 kilo gegroeid. Ook omdat ik bij mijn ouders thuis nog een keer warm at. Daar gold destijds de traditioneel Nederlandse combinatie 'aardappelen, groente en vlees' nog als gezond. Regelmatig werd er ook chinees gehaald, of patat.

Toen ik op mezelf ging wonen werd ik me ineens bewust van mijn toegenomen gewicht. Ik zat af en toe in mijn buik te knijpen, niet zozeer om het buikvetpercentage vast te stellen, maar meer omdat ik de illusie had, dat het buikvet daardoor misschien minder werd. Ik probeerde het als het ware weg te knijpen.

Na een poosje hoorde ik een babbelzieke buurvrouw met een veel te harde stem zeggen, dat 'elk pondje door het mondje ging'.

Het was de tijd van de toilettegels, waarop je dit soort uitspraken overal kon tegenkomen. Zaken zijn als kruiwagens, oost west thuis best, eigen haard is goud waard, en meer van die cliché's waarvan men altijd beweert dat ze 'raar maar waar' zijn. De familie Fatsoen voer er wel bij.

Van de ene op de andere dag veranderde ik van baan en daardoor van menu. Het was 1979 en de hippiejaren hadden ervoor gezorgd, dat links en rechts in Nederland de nodige natuurvoedingswinkels waren ontstaan. Die heetten destijds nog reformzaken. Ze werden ook toen al hoofdzakelijk bezocht door mensen die bewust nadachten over wat ze aten en dat denken onmiddellijk omzetten in daden.

Volledig op mijn eigen reformhoutje besloot ik een week of wat niet meer dan 1000 calorieën per dag te eten. Er was nog geen internet, dus voor een calorietabel was ik aangewezen op de boekhandel of bibliotheek, of een deprimerende folder van de huisarts of de apotheek.

Al een paar jaar was ik tot verdriet van mijn liberale vader zo links als een Engelse vrachtwagenchauffeur en politiek roder dan een paprika, dus het milieu deed ook mee. Er moest en zou macrobiotisch worden gegeten. In mijn 1000 calorieën weken werd ik een voorbeeldige reform-macrobiot. Ik at grote borden postelein en spinazie en allerlei andere producten, die ik nog nooit gegeten had. Denk aan sojamelk, sojakaas, tofoe, tahoe en een broodsoort die zo droog was, dat je na de maaltijd het idee had dat je tong niet in een mondholte maar in een bak zand rondraaide. Dat de korrels van het brood heel dicht op elkaar geperst zaten was minder erg dan dat de broodkorst hard was als basalt. In de oudheid had men er moeiteloos misdadigers mee kunnen stenigen.

Daarbij was vegetarisch voedsel en waren soja producten in die dagen minder geraffineerd van smaak. Er zat een bijsmaakje aan, dat ik al snel ging associëren met de sandalen van de meeste bezoekers in de natuurvoedingswinkel. Dat is een beetje een rare kant van het brein, dat het voeding verbindt met voeten. Toch moest ik bij het nuttigen van de reform producten altijd aan die sandalen denken, die overigens niet om blote voeten werden gedragen, maar om de vermaarde geitenharen sok die later een hele subcultuur ging typeren.

Het 1000 calorieën dieet hield ik toch nog twee weken vol. In die weken vertelde ik de wereld om mij heen dat het helemaal niet moeilijk was en hoe geweldig ik mij voelde.

‘Het is net of je lichaam zich reinigt’

En dat was waar. Even zat ik erg lekker in mijn vel en verloor ik erg veel kilo's. Maar na twee weken begon ik ineens een knagende behoefte te krijgen aan een broodje hamburger. De eerste dag was het nog te wel verdragen, maar daarna ging mijn fantasie met me aan de haal. De hamburger werd niet alleen een steeds groter wordende sappige verleider, die in de cheddar cheese baadde, maar mijn dromen kwamen uiteindelijk zelf in de frituur terecht. Letterlijk lag ik daar tussen de patat friet, berenklauwen en frikandellen, die ik in die dromen uiteraard naar behoefte kon opeten. Het werd steeds zuurder om uit zo'n droom wakker te worden en dan een ontbijt te moeten doorstaan van sojakaas op brood dat je gehemelte en tong scrubde.

Nog voordat de derde week was aangebroken, at ik alles waar ik afstand van had genomen in de weken daarvoor. Vooral de moorkoppen en bami goreng met saté en babipangang smaakten voortreffelijk. Een paar dagen later zat ik weer op mijn oude gewicht. Ook toen al kwam het er sneller aan dan dat het er vanaf ging.

Taxi

Ik ken maar weinig mensen, die hun broek tientallen malen per dag ophijsen zoals Fred dat doet. Fred is taxichauffeur, maar dat heeft met dat broek ophijsen weinig te maken. Toch lijkt het er altijd op, alsof hij speciaal om die reden op de taxiplaats uit zijn splinternieuwe Mercedes stapt. Hij komt altijd net met iets teveel snelheid aangescheurd, waardoor hij hoekig moet remmen, onmiddellijk de deur opengooit en schokschouderend en briesend aan zijn broek begint te sjoeren.

Ik weet dit alles, omdat ik op een bepaald station al jaren op een bus moet wachten, en van daar een prima uitzicht heb op de taxi's die in een rij op klanten staan te wachten.

Als de kleine en buikige Fred daar staat, met zijn zwart leren jack, zijn hoogrode gezicht met galbulten, zijn rollende ogen, zijn ongekamde haardos en die veel te grote broek, weet je dat je één van de laatste exponenten ziet van een mannencultuur die langzamerhand aan het verdwijnen is.

Het is een cultuur die ruikt naar sigaretten, bier en te goedkope aftershave. Die aftershave zou Fred nooit opgedaan hebben, als hij er niet op was geattendeerd door een ex, want mannen als Fred hebben minstens één scheiding achter de rug. Die scheiding lag zonder enige twijfel aan 'die trut', zoals hij zijn ex-vrouw liefdevol noemde.

'Het is absoluut een bodelain-type' hoorde ik hem tegen een collega zeggen, want je kon Fred van meters afstand horen, ook over privé-kwesties. Wie regelmatig op de bus stond te wachten kreeg een aardig beeld van zijn leven, dat hoofdzakelijk bestond uit rondrijden in zijn taxi, het bijhouden van nationale en internationale voetbalwedstrijden en het drinken van witbier in de zomer en winterbier in de donkere maanden van het jaar.

Fred kon zich geweldig opwinden over kleine dingen, zoals auto's van op treinreizigers wachtende particulieren, vooral wanneer die van de wat duurere merken waren, en de toenemende maatregelen om het roken te ontmoedigen.

'Niemand heeft er moeite mee om autogassen in het gezicht van voorbijgangers te blazen, maar een onschuldig sigaretje is een doodzonde tegenwoordig.'

Dat woord 'tegenwoordig' gebruikte hij ook veel, net als het woord 'vroeger' toen alles beter was. In zijn ogen kwam het allemaal door 'onze

medelanders of hoe ze dan ook heten'. Hij zag het als vijanden van de gezelligheid en het fatsoen 'met hun rare eetgewoontes en hun grote families'.

'Ze maken de taxi business kapot met hun belachelijke tarieven. En de overheid vindt het allemaal maar goed.'

Eén keer zag ik hem in een hoogoplopend conflict met iemand die ik niet kende, een zakenman van ongeveer 40. Fred was zelf bijna 50, maar met wijsheid had hij nog steeds niets. De zakenman vroeg hem of hij minder hard kon praten, omdat hij een telefoongesprek had te voeren.

Dat was net te veel voor Fred. Hij blies zich op, zijn rode kleur begon naar paars te trekken, en hij brieste tegen de man dat hij een heel stationsplein tot zijn beschikking had om te bellen met die ultralelijke nieuwe iphone van hem.

'Hoe haal je het in je hoofd om juist hier, bij onze werkplek, de publieke ruimte te gaan vervuilen met dat elitaire toontje van je?' bralde hij. De zakenman vroeg hem of hij alsjeblieft respectvol kon blijven, maar dat had weinig effect. Ik zal hier niet alle vloeken noteren die de taxichauffeur uit het archief van de onderwereld haalde, maar zijn retirade zou een hele bende demonen weg hebben kunnen jagen.

'Je kunt wel denken dat je de baas bent, maar dat ben je dus niet, hè? Ik ben duidelijk de oudste van ons tweeën. En dat betekent dat je met je mobieltje zo snel mogelijk ergens anders moet gaan staan.'

Hij liep intussen dreigend heen en weer, druk gesticulerend, en negeerde de anderhalve meter afstand die de overheid in verband met een virus had bevolen.

'Wilt u afstand houden?' zei de zakenman streng.

'Afstand mijn reet' riep Fred uit 'Wegwezen jij, en nu heel snel!'

De zakenman koos voor deëscalatie en liep weg, nageroepen door de taxichauffeur dat hij nu hopelijk zijn lesje geleerd had. Op dat moment kwam een glimlachende collega naar hem toegelopen. De man zag mij staan en gaf me een knipoog.

'Laat lekker gaan, Fred, joh. Wind je niet op.'

Maar Fred moest nog even heen en weer lopen, en mopperen dat het altijd wat was met die Nijenrodeballen, voordat hij weer tot rust was gekomen. En hoewel hij me ook op de lachspieren werkte, voelde ik weinig sympathie voor deze opgeblazen mannetjesputter.

Totdat ik hem een paar maanden later tegen zijn auto zag leunen met een gebogen hoofd en droevige ogen. Ik hoorde hem zeggen tegen een collega

dat het leven zonder zijn Kiki verder geen zin meer had. Hij sprak over de trouw van deze Kiki, alsof het een bovenaardse engel was. Ik was wat verbaasd, omdat ik hem wel over zijn scheiding, maar nooit over een relatie gehoord had.

‘Ik leefde voor Kiki, niets was met haar te vergelijken’ zei hij, toch nog steeds vrij hard voor iemand die verdrietig was. Zijn collega probeerde hem op te beuren, maar tevergeefs.

‘Wat voor merk was Kiki eigenlijk?’ vroeg de collega na verloop van tijd. Wederom was ik verbaasd. Was een vrouw een merk onder taxichauffeurs? Dat zou me overigens niets verbazen. In die besloten mannenwereld leefden oude masculiene patronen voort, die nergens in de maatschappij meer getolereerd zouden worden.

Met een snik mompelde Fred dat Kiki een dwergpoedeltje was. Hoewel zijn verdriet me een beetje ontroerde, draaide ik me weg en schoot in de lach. Ik geef toe dat dat niet aardig van me was. Maar als je je nou overal loopt op te blazen, en je rot vecht om gezien te worden als een echte kerel, als een rauwe bonk met een blanke pit, waarom neem je dan geen Rottweiler of een Duitse herder?

Een dwergpoedel. Als iets de teloorgang van de masculiene cultuur symboliseerde, was het dit wel. Zelfs in de bus zat ik nog te proesten van het lachen, wat toen al geen pretje meer was, omdat je mondkapje er nat van werd.

Niet zo geliefd

Onbekend maakt onbemind, maar Frederik was het levende bewijs dat het tegendeel niet per sé waar was. Hij was wel bekend maar niet zo geliefd. In een dorp zoals het mijne gaan meningen over mensen snel rond. Nu is dat niet zo'n ramp, omdat het meeste dat mensen over elkaar zeggen verdampt in de voortgang van alledaagse beslommeringen, zoals het kopen van stokbroden, de afname van bejaarden in het dorp en de teloorgang van alweer een winkel. Soms doen mondiale gebeurtenissen hun intrede, zoals met het COVID 19-virus, en dan gaan we elkaar te lijf met onze overtuigingen, omdat zo'n beetje iedere Nederlander graag de dominee of deskundige uithangt. Misschien omdat we maar wat rondwentelen in onze eigen comfortabele routines, die meestal te weinig allure hebben om de media te halen.

Frederik was als gesjeesde notaris nog niet zo lang woonachtig in ons dorp. Niemand wist precies waar hij gevestigd was, en wat nu precies zijn status was, wat voor de ene dorpsgenoot belangrijker is dan voor de ander. Sommigen denken dat ze in iets belangrijks als ze in een Porsche of Tesla rondrijden, anderen glimlachen daarom of negeren het, misschien toch een beetje jaloers.

Frederik had net zo goed puissant rijk kunnen zijn, als iemand die diep in de schulden zat. Een caféhouder had al eens bij de voedselbank gecheckt of hij daar was, maar ze kenden hem er niet, dus met zijn inkomen zat het misschien wel goed. De roddels maakten van alles van hem. Gedegenererde adel, de mislukte zoon van een rijke familie, in ieder geval iets met geld, want hij droeg kwaliteitskleding en hij was eloquent. Dat laatste hoefde niet per sé een teken van welgesteldheid te zijn, maar mensen leggen nu eenmaal de gekste verbanden, en er zijn er die maar al te graag uit de kleinste details de hoogdravendste conclusies trekken.

Hij werd veel gesignaleerd in horecagelegenheden waar hij nu eens de hoffelijkheid zelve, dan weer de vleesgeworden geborneerdheid was. De horecamedewerkers bespraken hem met elkaar, maar ook zij wisten uiteindelijk niet precies wat of wie hij was.

De gepensioneerde gemeenteambtenaar Eduard, die eigenlijk rechercheur had willen worden was op zekere dag op onderzoek uitgegaan. Zo kwam hij er na een paar dagen googelen achter dat Frederik Frederik Stevin heette. Voor zover hij het kon achterhalen was hij niet van adel, kwam hij uit Den Haag en was hij nooit notaris geweest, maar had hij tot net voor