

GEERTJE COUWENBERGH

Lieve Dot

**69 DILEMMA'S &
RADICAAL EERLIJK ADVIES**

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2017

Voor mijn leraren. Dot staat op jullie schouders.

INHOUD

VOORWOORD 11

DEEL I: ONTKENNING – CHACHACHA – BOOSHEID – CHACHACHA – VERDRIET –CHACHACHA – ACCEPTATIE 15

Hoe behoud ik mijn glinstering?	17
Opgelucht dat ze dood zijn	20
Te vrolijk	24
Innerlijke global warming	30
Sommige dingen gaan niet goed	34
De prijs van het gebaande pad	37
Ronduit ranzige mails	42
Je familiesysteem updaten	47
Het gargamel-complex	52
Romantisch en rechts	55
De eenpersoonsoorlog	59
Hij is het!	63
To pierce or not to pierce?	67
De levenslange taakstraf van ouders	71

Het donkerste moment van de nacht 74
Plastieke identiteiten 79
Niet mooi genoeg 84

Over de column 89

DEEL II: BRAND SALIE. NEEM EEN BORREL.

VERMENS JE. 93

Oneindig verdriet 95
Drie beren 98
Het eerlijkheid-beleid 101
Er is maar één like die ertoe doet 105
Man + promotie + exit spiraaltje +
foliumzuur = baby 109
Het verlies van vooruitzicht 114
B-artiest-achtige gevoelens 118
Hoe een koe een haas vangt 123
'Mama, komt er een oorlog?' 126
De elementaire, liefdevolle paal boven water 129
Kijk eerst in je eigen keukenkastjes 132
Niet mijn eigen vlees en bloed 137
Geile praatjes 141
Vragen naar de bekende weg 144
Een kans om liefde zelf te zijn 147
De broodrooster 151
Denk niet aan een roze olifant 156

Over de column 161

DEEL III: TIJD OM DE INNERLIJKE STEUNKOUSEN

AAN TE TREKKEN 163

Is dit het nu? 165
Jaloers op mijn broer 169
De regen van realiteit direct op je huid voelen 172
Het land van tanden-uit-je-mond-tikkende-liefde 176
Meer dan ziek 181
Het gaat niet vanzelf, maar het gaat 184
De universele vertaling van 'ik hou van je' 188
Niet jouw probleem 192
De veilige deze versus de spannende ander 197
De muur van onrealistische
verwachtingsbakstenen 202
Wie ben ik? 206
Tienduizend andere dingen 210
Je hele denkbeeldige stapel rode plastic casinomuntjes
naar de croupier van het lot schuiven 214
De maan te dicht bij de aarde? 219
De houden-van-handel 222
On-zin is de voorstad van zin 227

DEEL IV: DE SCHOONHEID VAN DE

VIEZEDWEILDAGEN 231

Polyamor-nie? 233
Over-zelfbewust 239
De piramiderelatie 243
Orde in de chaos 246
Het hou-kind 251
De rol van domme dingen doen 257
Ongeremde seks en het kosmische kermispetletje 261
Kraak met je wanhoop je krochten open 267
De onbegrensde generositeit van je uiterwaarden-
lichaam 271

Wilde woestijnvrouw worden	276
De vrouw die je eenentwintig jaar geleden was	282
Open als dubbelzijdige saloondeurtjes	286
Maak je eigen sushi's	290
Het moederschap der angsten	295
Zekerheid en kiezen zijn als een liefdespaar in Hollywood	299
Met of zonder pillen	305
De wijsheidswolf	309
Plastic zak over je hoofd	313
 Over de column	317

VOORWOORD

Dierbare lezer,

Een adviescolumn was in het Nederlands schrijversland-
schap lang een ondergeschoven kindje. Je had 'Lieve Mona'
in een roddelblad en misschien wat soortgelijke rubrieken
in damesbladen: de adviseurs van dienst gaven in bondige
zinnen concrete, praktische adviezen over huis-, tuin- en
keukenproblematiek. Als je me tot een paar jaar terug ge-
vraagd had of ik interesse had in een adviescolumn, laat
staan er één wilde faciliteren in het tijdschrift dat ik maak,
had ik je waarschijnlijk vriendelijk doch grinnikend afge-
wimpeld.

Maar in Amerika is de laatste decennia iets interessants
gebeurd. De adviescolumn begon er aan een opmars: niet
langer ter lering en vermaak voor de alledaagse huisvrouw,
maar als literair subgenre, waar vraag en antwoord ge-
mixt werden tot een cocktail van universele waarheid en
hoogstpersoonlijke levenslessen. Neem de Dear Sugar-ru-
briek op internetsite The Rumpus (gestart in 2009). Steve

Almond en later Cheryl Strayed schreven er onder het pseudoniem Sugar essayistische artikelen naar aanleiding van een lezersbrief en tilden daarmee het gehele genre naar een spannend, nieuw level. Geertje werd trouw lezer van onder andere Dear Sugar, net als ondergetekende.

Toen Geertje in 2015 in een van onze inspiratie-*infused* ontmoetingen hardop mijmerde over een Nederlandse variant, wisten we allebei dat die er moest komen. En dat Geertje hem moest gaan schrijven. We bedachten het alter ego Dot – een subtiele verwijzing naar het online karakter van de rubriek en als vriendelijke, haast ouderwetse koosnaam. We wisten allebei wie Dot zou zijn. Hóé Dot zou zijn. Persoonlijk, eerlijk, rauw, troostend en bemoedigend. Grappig, verrassend en een luisterend oor. Dot zou de vriendin worden die we altijd al wilden hebben. *The rest is history.*

De brieven die Dot de afgelopen jaren heeft ontvangen zijn behoorlijk gevarieerd en de voorgelegde vragen zijn niet zelden complex en/of specifiek. Misschien ben je geen twijfelende student meer, verlaten moeder of zoekende ziel. Toch gidst Geertje ons, wanneer ze in de huid van Dot kruipt, altijd en onvermijdelijk naar grote, universele menselijke waarden als eerlijkheid, vergeving en acceptatie. *‘Ik beschouw het als misschien wel de allerheiligste levenstaak van elk mens. Om zin te geven aan een grillig, onbevatte-lijk, gruwelijk fantastisch bestaan’*, antwoordt ze een van de brievers. Meer dan eens heb ik mezelf erop betrappt dat de antwoorden van Dot me méér troost of bemoediging geven dan een stenen boeddha of devote Maria-afbeelding zou moeten doen. De ‘jij’ waarmee ze de brievers aanspreekt, lijkt niet zelden direct naar mij

te wijzen. Ineens ben ik ‘Doffe Edelsteen’, ‘Romantisch’ of ‘In Spagaat’, enkele van de pseudoniemen waarmee brieven ondertekend zijn. In de antwoorden van Dot gaat het niet over pasklare oplossingen – Dot helpt ons om de vraag te begrijpen. Om onszelf beter te begrijpen. Om het leven beter te begrijpen. *What would Dot do?*, vraag ik me soms af, wanneer ik weer eens vertwijfeld op een onoverzichtelijk kruispunt in mijn leven sta. En dan denk ik trouwens echt aan Dot, niet aan Geertje. Gek? Nee, dat voelt zo hoopvol! Ik ken Geertje tenslotte, ik ken onze gemeenschappelijke liefde voor het aardse bestaan en alle modderige bijzaken die daarmee gepaard gaan. Dat er een Dot in haar zit, doet vermoeden dat er misschien wel een Dot in ons allemaal zit: een wijze, eerlijke stem, die we in ons eigen lawaaiige hoofd en hart soms zo slecht kunnen verstaan.

Tot slot wil ik dit gezegd hebben: de bundeling van Lieve Dots adviezen vormt niet alleen een ehbo-kist voor de ziel, maar is ook een feest voor taalliefhebbers. Geertjes metaforen vliegen soms bijna uit de bocht, totdat ze je ineens bij de kladden grijpen en zich precies midden in je hart parkeren. ‘Toekomst – jullie toekomst, je nieuwe toekomst, mijn toekomst, de toekomst van de personen die dit lezen – zijn zeepbellen. Ze zijn gemaakt om op te blazen, op te vrolijken, om te genieten van de wonderlijk wiebelende kleuren of om je hond mee gek te maken – en om te knappen. Ze ontlenuen hun schoonheid en pret aan hun kortstondigheid. Niemand overweegt géén zeepbellen te blazen “omdat het toch geen zin heeft”. We weten – en accepteren – hoe de zeepbellen-business werkt.’ Dit is precies wat Boeddha wilde zeggen, maar dan beter, toch?

ONEINDIG VERDRIET

Lieve Dot,

Ik ben een vrouw van 22 jaar en zojuist getrouwd met een man van 25 die uitgezaaide kanker heeft. We hebben te horen gekregen dat hij niet meer beter kan worden. Op het moment gaat het heel erg slecht. Daarom is hij net weer bij zijn moeder gaan wonen. Ik merk dat dit mijzelf meer ruimte geeft, omdat ik al zo'n tijd naast hem sta in dit proces.

Maar ik ben zo ontzettend bang voor de tijd nadat hij gestorven is. Het gaat nu zo slecht en ik ben bang dat dit moment veel eerder komt dan ik aankan. Hoe moet het dan met mij? Hoe kan ik dit ooit aan en hoe kan ik dit verwerken? En wat zijn de stappen daarna?

Ik ben anderhalf jaar geleden gestopt met mijn opleiding, omdat ik overspanningsverschijnselen had. Ik heb geen diploma, geen werk en ben heel bang voor hoe de toekomst eruit gaat zien. Hoe kan ik ooit nog met een studie beginnen na deze ervaring en met mijn (nu al) oneindige verdriet? En wat kan ik nog voor hem doen en wat is goed voor mij? Hoe kan ik het beste omgaan met de tijd die nu komen gaat?

Ik heb een tijd voor hem gezorgd en dat was ontzettend zwaar. Vooral omdat hij ontroostbaar verdrietig is; hij moet overal afscheid van nemen terwijl hij amper de kans heeft gehad om zijn leven op te bouwen. Ook heeft hij soms veel pijn en dat vind ik ondraaglijk. In zijn hoofd is de knop omgegaan; het besef dat hij gaat sterven komt steeds meer binnen bij hem en nu ook bij mij.

Ik hoop dat je woorden kunt vinden om me te helpen, want ik weet het echt niet meer.

Liefs, Oneindig Verdriet

LIEVE ONEINDIG VERDRIET,

Het genadevolle dat ik je kan garanderen is dat je je leven niet hoeft te overzien. Je hoeft enkel zorg te dragen voor dit moment. Daarna het volgende. En daarna het volgende. Dat is het. Meer hoeft niet.

Waar dat enige moment mee gevuld is, is precies waarvoor je bent uitgerust. Jij met zijn hand in de jouwe terwijl hij pijn heeft. Jij aan je keukentafel met een kop thee. Jij die hem zoent en gedag zegt. Jij die een studiegids doorneemt. Jij die over straat loopt, van hem houdt en geniet van de zon. Allemaal momenten die zich in een onnavolgbare, moeiteloze orde aandienen.

Dat besef, lieve Oneindig Verdriet, is altijd een geruststelling, maar in tijden van nood is het je redding. De realiteit van dit moment is altijd veilig. Het is het rustige oog in de storm. Verlaat die plek en je raakt meegesleurd in de orkaan van gedachtes. Ik weet zeker dat je dit herkent. Stel, je ligt in bed met je vriend en voelt zijn ademhaling. Je bent samen met de man van wie je houdt en alles is perfect. Totdat je begint te denken over de pijn die hij heeft, of de kinderen die jullie niet zullen krijgen, of het beeld van jou alleen en werkeloos een seizoen na zijn dood. Het zijn die gedachtes van on-realiteit, van on-moment die de sluizen van je oneindige verdriet openzetten. Want het verdriet van dingen anders willen dan ze zijn, van een toekomst die niet is, is inderdaad oneindig.

Hoe het met jou moet, nu en nadat je vriend gestorven is, wat je nog voor hem kunt doen en wat goed voor jou is, zijn vragen die allemaal hetzelfde antwoord hebben: je hebt lief als een *ninja* en mist geen ogenblik. Het is van een overdonderende eenvoud. Je radicaal toewijden aan dit

moment – en dit moment alleen – zal een vertrouwen in je leven aanwakkeren dat in één klap de grootste zegen is voor jezelf én je lief.

Dit is hoe je het doet, lieve Oneindig Verdriet. Baan je door deze diepe wateren als een liefdes-*ninja*, die van de steen van Nu naar de steen van het volgende Nu springt. Vertrouw je volle gewicht toe aan waar je bent. Weet dat je daarmee de belangrijkste training van je leven volgt. Eén die je ongemerkt voorbereidt op de rest van je leven.

Alle goeds,

Liefs

Dot

IS DIT HET NU?

Lieve Dot,

Bijna tien jaar geleden leerde ik mijn partner kennen. Dolverliefd als we waren kochten we na vier jaar samen een huis en gingen we vol enthousiasme aan de klus. Beiden een goede baan, financieel alles op orde, mooi huis, fijne vrienden en familie.

Maar in de afgelopen twee jaar zijn we elkaar, denk ik, verloren; we hebben weinig tijd voor elkaar door het vele werken en ons drukke sociale leven. Doordat ik hem niet meer zag als mijn partner, ben ik vorig jaar twee maanden weggegaan, achteraf best een fijne tijd. Toch heb ik besloten om weer terug te gaan.

Nu zitten we weer in hetzelfde schuitje, naast elkaar leven ... Het gevoel mist, maar soms bloeit het ook weer op. We waren al twee jaar gestopt met voorbehoedsmiddelen, omdat de kinderwens erg groot was (is). We hebben twee maanden geleden aan de bel getrokken bij de arts, omdat het niet wilde lukken. We kregen na onderzoeken te horen dat mijn partner onvruchtbaar is. Alles wat aan onze relatie al wankel was, stond nu op omvallen. Gelukkig hebben we gekozen voor een second opinion en te horen gekregen dat we wel zwanger kunnen worden met een beetje hulp. Een last die van onze schouders valt. Daarnaast heb ik ervoor gekozen ontslag te nemen en heb een andere baan kunnen vinden, parttime, zodat ik meer tijd heb voor mijn partner, mijzelf en mijn huis, tuin en dieren.

Het vervelende is dat ik nog geen rust kan vinden over de vraag of dit het is. Het moeilijke is ook nog dat mijn partner wel weet wat hij wil, mij. Om zwanger te worden kunnen we nu stappen ondernemen, maar dat hebben we in overleg

even gepauzeerd, hoe graag ik ook kinderen zou willen. Ik vind dat ik hier volledig achter moet staan met deze partner.

Hoe kan ik voor mezelf erachter komen wat het beste is, afgezien van het feit dat ik weet dat er geen 'slechte' keuze mogelijk is omdat het uiteindelijk mijn keuze is? Twijfel is niet fijn, en vind ik niet eerlijk tegenover mijn partner.

Zo doorgaan hou ik ook niet vol, terwijl we het zo fijn kunnen hebben samen ...

Liefs, Verloren

LIEVE VERLOREN,

Sinds gisteravond kauw ik op je brief. Volgens mij zei ik letterlijk en hardop 'oeh' toen ik hem las. Tegen niemand in het bijzonder, behalve mezelf en jou.

De 'is dit het nu?'-vraag is een taaie. Allereerst omdat niemand anders het je kan vertellen (wat altijd irritant is, vind ik) en ten tweede omdat het antwoord zich niet laat afdwingen met logisch verstand.

Je kunt jouw antwoord niet met een lijstje voors en tegens beredeneren. Je kunt je zorgen over een hypotheek betalen met je nieuwe parttimebaan niet gebruiken om die ene vraag te kraken. Natuurlijk speelt het wel mee, maar die diepe 'is dit het?' wordt uiteindelijk beantwoord met een andere spier dan je denken.

Uilen eten hun prooi op met huid en haar. Hun maag is zo gespieerd dat ze daarmee de botjes van muizen en soms zelfs kleine konijntjes kunnen scheiden van de bruikbare delen. Wat overblijft braken ze uit. De bekende uilenbal. Aan dat vermogen moet ik denken als ik me in jouw situ-

atie inleef, lieve Verloren. Ik vermoed dat je dit dilemma met huid en haar moet inslikken. En je moet (en kan!) beroepen op je gespieerde maag om het kaf van het liefdeskoren te scheiden. Als je dit met toewijding doet, zal de uilenbal – je antwoord – vanzelf opkomen. Niet eerder en niet later.

Waarmee ik niet wil zeggen dat je passief achterover moet leunen. Je moet eerst op nachtelijke jacht. Misschien zelfs tot diep in je onderbewustzijn. De dringende keuze waarvoor jullie staan zal je aanmoedigen om dat te doen. Ik stel voor dat je deze twee muizen met huid en haar verorbert, lieve Verloren:

Zo blijf ik me afvragen hoe de eerste acht jaar van jullie relatie was, en wat er twee jaar geleden is gebeurd waardoor het sprookjesachtige karakter dat je beschrijft zo verdwenen is. Maak een duikvlucht op deze vraag.

Maar een misschien nog wel meer cruciale muis is waarom je vorig jaar na twee maanden 'best een fijne tijd' te hebben gehad zonder je partner, bent teruggegaan. 'Om wat voor reden dan ook,' zeg je zelf, en ik moedig je aan om deze reden boven water te halen, lieve Verloren. Om de een of andere reden heb ik namelijk het gevoel dat deze reden je uilenbal is. Vraag het hart van je hart wat je terug heeft doen gaan.

Vervolgens raad ik je aan om wat er bovenkomt uit die radicale eerlijkheid te bespreken met je partner. Wat het ook is. Hoe lelijk of voedsaam of een mengsel van die twee de uilenbal ook is. Hij kan ermee dealen. Hij is misschien niet (altijd) meer de vuurwerkshow die je zou willen, maar hij klinkt wel als iemand die je kunt vertrouwen. Die oprecht van je houdt en van wie jij oprecht veel houdt. Dit is het moment waarop tien jaar telt.

Het is tijd, lieve Verloren, om in de naam der liefde de botjes en beginselen van jullie liefde op te braken, op tafel te leggen, te ontleden en bespreken. Vergeet het huis, de baan en zelfs de kindervens even. Het is in jullie beider belang dit nu uit te zoeken, voordat jullie eventueel een klein uiltje ter wereld brengen. Diens taak is het namelijk niet om zin te geven aan jullie relatie. Gelukkig weten jullie dit, gezien de keuze om de zwangerschapsplannen te pauzeren. Dat stemt me hoopvol dat jullie hier liefdevol uit zullen komen.

Dit is het moment. Huid en haar. Als je dat durft, zullen de antwoorden jou vinden, lieve Verloren.

Alle goeds,
Liefs
Dot

JALOERS OP MIJN BROER

Lieve Dot,

Ik ben 45 en kijk terug op een mislukt huwelijk en veel problemen met mijn drie kinderen (twee van hen wonen bij een pleeggezin). Ik zit al jaren zonder werk, heb weinig contacten en ben aangewezen op de bijstand, omdat mijn ex zijn financiële verplichtingen niet nakomt.

Ik heb één oudere broer met wie ik altijd heel close ben geweest. Ook nu nog zien we elkaar regelmatig. Hij is oprecht belangstellend en wil me helpen waar hij maar kan. Mijn broer heeft een fijn huwelijk, een glanzende carrière en twee leuke kinderen, die het goed doen op school. Ik wil blij zijn voor hem, maar ik kan het niet, ik ben gewoon jaloers. En wat doe ik? Ik zoek naar krasjes op dat glanzende leven van hem en ga ze uitvergrooten. Elke imperfectie van die perfecte vrouw, die perfecte kinderen en dat perfecte leven grijp ik aan om onder zijn neus te wrijven.

Ik wil het niet en doe het toch. Het is sterker dan ik. En zo voel ik dat er langzaam verwijdering ontstaat en dat is het laatste wat ik wil. Hoe voorkom ik dit?

*Alvast dank,
Liefs
Jaloers op Mijn Broer*

LIEVE JALOERS OP MIJN BROER,

In mijn ervaring doe je iets wat je níét wilt toch, zodra je anders iets zou moeten voelen wat pijnlijker is. In jouw geval zou je iets moeten voelen wat erger is dan deze afgunst op het leven van je broer.

Er is vast een psychologische term voor, maar hoe ik het me voorstel is dat mijn emoties een gelaagde ui vormen, waarbij aan de buitenkant de meest sociaal wenselijke zitten en in het midden de soort die ik echt, echt, echt liever niet aansnijdt. Aan de buitenkant zit de familie van trots, boosheid en afgunst; emoties die me bekend zijn en zelfs een soort energie bevatten. Enigszins onbeholpen bedekken ze de soort waar het negen van de tien keer echt om gaat: angst, schaamte, schuld en regelrechte wanhoop. Zo vind ik het véél makkelijker om boos te zijn op iemand die een populistische verkiezingsstem overweegt, dan me machteloos te voelen. Oneindig meer eenvoudig om mijn lief de schuld te geven van iets dan de schaamte te voelen dat ik dit zelf verzuim te doen.

Wat enorm in je voordeel werkt, lieve Jaloers op Mijn Broer, is dat je doorziet dat je jaloezie jou toebehoort, en niets met je broer te maken heeft. Wat ook in je voordeel werkt, is dat je een concreet doel hebt om je gedrag te veranderen: je wilt boven alles je niet verder verwijderen van je broer. Je hebt inzicht en motivatie, wat al méér dan het halve werk is.

Je kunt twee overlappende dingen doen waar je maar één ingrediënt voor nodig hebt: moed. Als je dichterbij iemand wilt zijn, dan is eerlijkheid het meest duurzame beleid. Het eerste wat je kunt doen is je broer vertellen wat je mij hebt verteld. Grote kans dat je beschrijft wat hij al vermoedde, maar het is je kloekmoedigheid en de overduidelijke liefde voor hem die de boventoon voert.

Tegelijkertijd kun je jezelf de vraag stellen wat je zou moeten voelen als je je niet kon beroepen op je fantasieën van afgunst. Wat zou je moeten voelen als je je broer gunt wat hij heeft? Wat blijft er dan over? Snij die ui door.

Laat de stoffen die daaruit vrijkomen branden in je ogen en hart. Adem ze in. Laat ze je luchtwegen en traanbuizen reinigen. Onthoud dat verantwoordelijkheid nemen voor wat je voelt niet alleen minder erg is dan verwijderd raken van je dierbaren; het is dé weg naar elke vorm van heling. Als dit met je broer lukt, dan lukt het je met de hele wereld.

Alle goeds,
Liefs
Dot