

*'Mama is bang van de natuur en van wat zij ervan weet. Ze lijkt er altijd mee in gevecht. Ze bestrijdt viezigheid in het huishouden. Ze bestrijdt allerlei insectensoorten. Ook in de tuin. Ze vecht tegen de meest uiteenlopende bacteriën. Tegen seks. Tegen mannen, maar ook tegen vrouwen. Er is eigenlijk niets waar mijn moeder geen problemen mee heeft.'*

Dit is niet een fragment uit mijn dagboek, maar uit het boek *Vochtige Streken* van de Duitse Charlotte Roche. Het kwam uit in 2008 en ging datzelfde jaar in Duitsland een kleine miljoen keer over de toonbank.

In het boek belandt hoofdpersoon Helen in het ziekenhuis nadat ze zich tijdens het scheren van haar kont heeft gesneden. Pijnlijk, maar ook razend interessant voor een vrouw met intense fascinatie voor haar wonderlijke lichaam. Ze omschrijft met uitzonderlijk oog voor detail korstjes op wondjes, lichaamssappen die vrijkomen tijdens seks met zichzelf of met een minnaar en de geuren die uit de kiertjes van haar lijf ontspruiten. Aan dat laatste verbindt Helen een kraakheldere visie. Ik citeer: *'De meeste mensen zijn zo van zichzelf vervreemd dat ze denken dat alles wat natuurlijk is stinkt en alles wat kunstmatig is lekker ruikt.'*

De roman was revolutionair voor het tienermeisje dat ik toentertijd was. Ik doorliep toen de laatste jaren van mijn puberteit en zat vol eisen die reclamemannen en -vrouwen, werkend voor cosmeticabedrijven, zoal stellen. Dat je huid altijd egaal en vrij van pukkels moet zijn, om maar iets te noemen. Dat je maandverband moet kopen met verfrissingstissue, zodat je na elke toiletgang steriel je broek op kunt halen. Dat je waar je ook bent, op welk moment van de dag dan ook, naar complete bloemenvelden ruiken moet. 'Zorg voor jezelf' betekent: je haar wassen met shampoo van *Garnier*. Daarna geef je het een verzorgend masker van L'Oréal, 'omdat je het waard bent'.

Ondertussen werd mijn lichaam al puberend heuvels en haren en luchtjes rijker. Helemaal niet gek dat Helen uit *Vochtige Streken* mij als 17-jarige aansprak. Onder druk van de cosmeticabranche en onderhevig aan een en al veranderingen, ook natuurlijk op psychisch en sociaal vlak, verlangde ik naar iets dat bleef en altijd voor handen was. Mijn eigen lichaamsgeur.

Inmiddels ben ik geen puber meer. En ook jullie hier aanwezig zijn uit de leeftijdscategorie van 'tiener' gegroeid. Toch blijven onze lijven onderhevig aan veranderingen. Het lichaam verliest of wint kilo's, de zwaartekracht trekt ons vlees steeds dichterbij naar de aardkorst toe. Misschien heb je een operatie ondergaan die je uiterlijk meer of minder ingrijpend heeft veranderd.

Ook onze sociale levens zijn voortdurend in beweging, privé en op werk. Relaties starten en eindigen, of duren voort tot de dood ons onvermijdelijk scheidt. 'Uiteindelijk gaat iedereen dood of weg', klinkt het in de Nederlandse romkom *Alles is Liefde*, en daar is weinig tegen in te brengen.

Voor mijzelf, ben ik de enige die blijft, uiteindelijk. Dat kan mij op doodgewone momenten van de dag overspoelen. Wachtend voor een stoplicht, starend naar de maan. Of onder veel minder romantisch doch even intens TL-licht bij de kassa in de supermarkt. Wij leiden onze levens, denk ik dan, en doen bijna altijd alsof het niet zo is, maar we zijn in ons eentje gekomen, blijven in ons eentje en zullen dus ook in dat eentje sterven.

Eenzaamheid, individualiteit, brengt filosoof Søren Kierkegaard bij God. Hij schrijft erover in *Wat de liefde doet*.

*'Want als je sterfbed voor je gereedgemaakt is en je bent gaan liggen om nooit meer op te staan, dan is het wachten alleen op het moment dat je je op de andere zijde keert om te sterven. De stilte om je heen wordt groter. – Geleidelijk gaan de familieleden weg en de stilte wordt groter omdat alleen de naaste familie achter blijft, terwijl de dood naderbij komt. Dan gaat ook de naaste familie zachtjes weg en de stilte wordt groter omdat alleen degenen die je het allernaast zijn achterblijven. Maar als dan de laatste zich voor de laatste keer over je heen heeft gebogen en zich naar de andere zijde keert, want jij keert je nu naar de zijde van de dood: dan blijft er toch nog één aan die zijde over, hij, de allerlaatste aan je doodsbod, hij, die de eerste was, God, de levende God – als je hart tenminste zuiver was, en dat werd het alleen door hem lief te hebben.'*

Ook voor de joodse filosofe Etty Hillesum is 'alleen zijn' een bron van spiritualiteit. Ik lees het in dat prachtige stuk uit haar dagboek waarin ze 'God' omschrijft: *'(...) dat mijzelve, dat allerdiepste en allerrijkste in mij, waarin ik rust, dat noem ik "God".'* En vergeet de mysticus Aurelius Augustinus niet, met dat beroemde citaat. *'Binnen in mij waart Gij en ik was buiten, en daar zocht ik U.'*

'Zorg voor jezelf', 'omdat je het waard bent'. Had ik toen als puber, onzeker over puistjes, okselhaar en stevig zweten, maar naar de wijsheden van dit drietal kunnen luisteren, en niet naar reclames van Garnier en L'Oréal waarin alleen egale huidjes en slanke, niet stinkende lijven meetellen. Dan had ik toen al naast harde eisen van een grote wereld, liefdevolle woorden vol troost en zelfbevestiging kunnen zetten. Dan had ik niet alleen van Charlotte Roche hoeven horen dat mijn lichaamsgeur uniek is en er mag zijn, maar ook dat ik uniek ben, dat ik er mag zijn, dat er in mij iets van God schuilgaat en dat ik daar altijd op kan terugvallen. Los van welke verandering in mijn lijf of omgeving dan ook.

Ik ben een broedplaats van wat heilig is, van God. Dat erkennen is voor mij het ultieme zorgen voor jezelf. Ik ben wars van generaliseren en stereotyperen, maar dat dit voor ons vrouwen een extra uitdaging is, mag wel uit de eeuwen voor ons blijken. Ik begon onlangs met lezen in *The Second Sex* van schrijfster en filosoof Simone de Beauvoir. Het maakte mij bewust van de blijvende ongelijkheid, ook hier in het westen, waar we vergeleken met andere plekken op aarde uitzonderlijk bevoorrecht zijn. Die ongelijkheid gaat niet alleen schuil in zaken als inkomen en carrièreperspectief. Ook bijvoorbeeld de vanzelfsprekendheid van spiraaltjes en hormonen in onze lijven, en het ontbreken van goede alternatieven voor anticonceptie voor de man, is een teken van achterblijvende emancipatie.

(Of iets uit puur persoonlijke frustratie: het gegeven dat mannelijke kleding vrijwel altijd comfortabel is, en ik soms de lift moet nemen omdat mijn kokerrok zo strak zit. Ik doe het mezelf aan, helemaal waar, maar blijkbaar wonen we ook in een wereld waarin die kledingstukken gewoon onderdeel uitmaken van het modebeeld,

en dus voor iedereen verkrijgbaar zijn. Het moest verboden worden...)

Hoe dan ook. We komen in het leven onvermijdelijk op een manier in aanraking met de rauwe kant van eigenschappen die jou maken tot wie je bent, of dat nu je geslacht, seksuele oriëntatie, huidskleur of meegekregen cultuur is. Politieke besluitvorming, sociale druk en zelfverzonnen eisen kunnen ons afhouden van onze bestemming, van onszelf, zoals God ons heeft bedoeld. (Dat gaat natuurlijk veel verder dan een kokerrok, dat snapt u.)

Zelferkenning staat voortdurend onder druk, en is daarnaast onderhevig aan een zoektocht naar identiteit. Want wat of wie erken je dan? Een breed gedragen uitdaging, zowel individueel levensbeschouwelijk als collectief maatschappelijk. De kerk verdwijnt samen met andere instituten in de marge, wat de weg vrijmaakt voor het individu om zelf op zoek te gaan naar zijn, haar of onze identiteit. Het leven van de westerse mens is daarmee een lange puberteit geworden.

Ik wil een korte, illustratieve scène uit een van mijn lievelingsfilms met jullie kijken: *La Vie d'Adèle*. In deze film volgen we Adèle van puberteit tot vroege volwassenheid. Adèle wordt op haar vijftiende verliefd op Emma, een kunstacademiestudente met blauw haar die haar lesbische geaardheid volop heeft geaccepteerd. De twee krijgen een relatie en Adèle ontwikkelt zich tot muze van Emma. Ze past zich aan waar nodig, voegt zich naar haar wensen.

(...)

Emma is eigenzinnig, artistiek en wil onderscheidend zijn. Ze heeft haar unieke talent tot identiteit verkozen. Ze verlangt datzelfde van Adèle, maar Adèle wil vooral voor en van Emma zijn.

Adèle kleurt als een kameleon mee, reagerend op de vraag van haar omgeving. In haar zie ik terug wat Augustinus nog meer zegt in *Belijdenissen*, na die prachtige zin die ik eerder citeerde. *'Binnen in mij waart Gij en ik was buiten, en daar zocht ik U. Lelijk als ik was, stortte ik mij op de mooie dingen die Gij gemaakt hebt. Gij waart bij mij, maar ik was niet bij U. Die dingen hielden mij ver van U*

*verwijderd.'*

Kun je niet je identiteit juist vinden in die dienstbaarheid aan je omgeving? Zoals bijvoorbeeld Martha, of Ruth, in de Bijbel. Natuurlijk kan dat – het is allemaal niet zo zwart/wit. Maar volgens mij is het gevoel van jezelf verliezen in je omgeving, in relaties, wel herkenbaar. Ook daar schrijft de joodse filosoof Etty Hillesum over in haar dagboek: *'Vroeger, als ik met mensen sprak, of in gezelschap was, gaf ik mezelf helemaal weg en later moest ik alle stukjes weer bij elkaar vegen. De mensen gingen weg, gesterkt door mijn vitaliteit en ik bleef met de brokken en de vermoeidheid achter.'* Etty spreekt hier in verleden tijd, maar blijft in haar dagboek vertellen over 'te geëxtraveerd leven', zoals zij het noemt.

Zoekend naar onszelf, op weg naar zelferkenning, zelfzorg, zijn er valkuilen te over om in te trappen, en die hebben niet alleen betrekking op zelfverlies in relaties. Je als *workaholic* verliezen in een 60-urige werkweek, bijvoorbeeld. Of als *fitgirl* zo obsessief met sporten en gezond eten bezig zijn, dat je de eetstoornis orthorexia ontwikkelt. Het zijn rollenpatronen die het individu niet bevrijden. Voorbeelden van niet doen aan zelferkenning, aan zelfzorg.

Wat is het dan wel, dat ons te doen staat? Grote vraag. Vooral niet nieuwe regels en dogma's formuleren, denk ik, willen we tenminste het goede van de huidige puberteit, de ontstane vrijheid, benutten. Waar we als zoekende eenlingen vooral naar verlangen, is oordeelvrij kijken naar de zoektocht die ieder van ons aflegt. We verlangen naar de vrijheid om fases te doorlopen, om zijpaden in te slaan, te experimenteren. Die milde blik kunnen we aan onszelf en aan elkaar geven. Met een bijbel vol zoekende zielen als inspiratiebron is het zeker een kans voor de predikant of geestelijk verzorger om de eenling bij te staan in de zoektocht naar identiteit.

Op welke manier we die zoektocht concreet afleggen, is voor ieder van ons anders. Zelf besloot ik na mijn puberteit dat ik nooit meer dat eenzame, lelijke, bepukkelde en te zware eendje zou zijn. Slank zijn, dus, en mijn haar blonderen, altijd sociaal en welbespraakt uit de hoek komen. Het is een keurslijf waar ik geregeld voor word beloond, maar ook onder gebukt ga. Zeker nu ik ook tv-presentator ben en juist op die 'ideale' eigenschappen zo'n dringend beroep wordt gedaan, is het extra belangrijk om dan in elk geval zelf wél het

gehele plaatje te blijven zien, en voor dat gehele plaatje te blijven zorgen.

Ik ben óók een vrouw die zweet en stinkt tijdens het sporten, wiens buik opzet als ik veel eet – wat ik graag doe. Vrienden die mijn ‘gehele plaatje’ zien, ontvang ik het liefst zonder make-up en ja: dan kun je ook de pukkels zien die nog steeds zo nu en dan verschijnen. Het zijn precies die vrienden waarbij ik ook durf te zeggen niet in zo’n sociale bui te zijn – reden om de avond lui bankhangend, drinkend en snoepend door te brengen.

Mijzelf erkennen met alle makken en nukken, is mijn manier van zorgen voor mezelf. Het is mijn antwoord op de roeping tot bevrijding die door de bijbel heen klinkt: Hier ben ik. Daarin voel ik mij gedragen door een God die met het noemen van haar naam ons mensen ook in deze context een van de grootste wijsheden meegeeft: Ik ben die ik ben, en ik zal er zijn.

Nog even terugkomen op dat verlangen naar mijn eigen lichaamsgeur. – Ik kan het hier wel delen, nu we toch met vrouwen onder elkaar zijn. – Dat verlangen is gebleven, ook na mijn puberteit. Reden om bijna nooit meer parfum of geparfumeerde deodorant te gebruiken. Want, al blijft het zoeken naar wie ik dan wel ben, ik ben in elk geval niet Christian Dior, Calvin Klein of Coco Chanel.

Omdat ik, dat begrijpt u, toch enigzins benaderbaar wil blijven in het alledaagse verkeer, heb ik ervoor gekozen om dan dus deodorant te gebruiken zonder parfum. Deodorant die ik zelf heel eenvoudig maak van kokosolie, zuiveringszout en maizena. Wie nieuwsgierig is, krijgt straks bij de workshop het recept mee. Dan hoor ik natuurlijk ook heel graag wat u, wat jou, het gevoel geeft er te zijn, en voor jezelf te zorgen.