

IRMA
HARTOG

TROOST IN LASTIGE TIJDEN

Filosofische levenslessen
van grote denkers

Met interviews met o.a.
Jeroen van Koningsbrugge, Claartje Kruijff,
Richard Groenendijk

KOSM • S

IRMA
HARTOG

TROOST IN LASTIGE TIJDEN

Filosofische levenslessen
van grote denkers

Met interviews met o.a.

Jeroen van Koningsbrugge, Claartje Kruijff,
Richard Groendendijk

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding: Filosofen zijn niet eng	15
1. Schaamte	25
2. Veerkracht	43
3. Levenskracht	61
4. Angst	81
5. Geloof zonder god	101
6. Mystiek verlangen	117
7. Verwondering	137
8. Rouw	145
9. Het zijn van een goed mens	157
10. Vrijheid	175
Tot slot	191
Dankwoord	195
Bronnen	199

Voor iedereen die wel wat begeestering,
hoop en houvast kan gebruiken.

Voorwoord

‘Wie, wat, waarom, waar, waarnaartoe? Daar gaat het om!’

De stem van de speldocent galmt gepassioneerd door het oefenlokaal van de Toneelacademie Maastricht.

‘Toneelspelen is denken! Wat drijft mijn personage, waarom doe ik wat ik doe? Snap je?! Wat zijn mijn motivaties, worstelingen, mijn angsten, mijn verlangens, mijn geluksmomenten? Wat vind ik van de andere personages...? Dat moet je allemaal weten! Ik moet je ’s nachts wakker kunnen maken en dan moet het er zo uit kunnen rollen! Ga het onderzoeken, kruip bij jezelf naar binnen, maak een uitgebreid verslag voor jezelf en dan zie ik die hele binnenwereld morgen graag terug in jullie spel!’

Met dit ‘elementaire spel’ waren wij studenten het hele eerste jaar wel zoet. Graven in je binnenwereld was de basis en we hebben elkaars scènes keer op keer moeten beoordelen op geloofwaardigheid. ‘Ik geloof je niet!’ kon zomaar het spijkerharde oordeel zijn van zowel de speldocent als medestudent. Dat betekende even slikken, het vooral niet persoonlijk opvatten (maar dat deed je toch!) en opnieuw proberen. Als ac-

teur probeer je uiteindelijk zo waarachtig mogelijk te zijn; dat is je doel. Je wilt iets uit die binnenwereld naar boven krijgen waarin het publiek zich kan herkennen, zichzelf gespiegeld ziet en geraakt kan worden, zich misschien wel getroost kan voelen...

En als het dan uiteindelijk lukte, als na al het gepieker over je rol alles ineens organisch voelde en de tekst uit het script geen platte tekst meer was maar simpelweg door je aderen leek te stromen – hij ‘geïnternaliseerd’ was – dan had je gewoon wat magie te pakken.

En nog steeds, of ik nu op een set sta of aan tafel zit bij de eerste lezing van een theaterstuk, vormen de vragen wie, wat, waarom, waar en waarnaartoe de absolute basis en mijn houvast, die ik als acteur gebruik om mijn rol verder uit te bouwen. ‘Vraag jezelf steeds iets af’ leerden wij, en... ‘Blijf die vragen vooral stellen. Je bent nooit klaar!’ (Net als in het gewone leven, zullen we maar zeggen ;-).) Dat duiken in de psyche is na al die jaren van scripts ontleden toch een soort hobby van me geworden – of eigenlijk een tweede natuur. Of misschien was ik gewoon altijd al geïnteresseerd in mensen en heb ik gewoon het perfecte vak gekozen. Wie zal het zeggen?

Regisseur en docent Ton Lutz hamerde er in zijn lessen altijd op: acteren is denken! Het is een simpele, maar heldere aanwijzing die wat mij betreft de kern raakt. Niks geen vage, zweverige theorieën over spelen, over de inspiratie tot je laten komen of kijken of je het vandaag wel of juist niet ‘voelt’.

maar gewoon lekker down-to-earth; het spelen zien als een ambacht. ‘Nadenken, mensen. Nadenken!’ was zijn mantra. Kijk, daar kon ik iets mee. Dat vat vol gevoelens was ik sowieso wel, maar daar wilde ik maar wat graag de ratio tegenover zetten.

Wij mensen zijn toch ook gewoon denkende wezens! Het onderscheidt ons van de dieren en planten om ons heen, die natuurlijk in meer of mindere mate ook een bewustzijn hebben (en ik betrap me erop dat ik onze hond Spitsie een briljant denkvermogen toe-eigen), maar die uiteindelijk niet in staat zijn conceptueel te denken. Want eerlijk is eerlijk: plannen, organiseren, reflecteren... ik zie het ze niet doen. Wij mensen piekeren ons dan wel weer suf. Ons denkvermogen is onze kracht, maar (in mijn geval zeker) ook onze valkuil; wanneer stopt dat hoofd?!

Maar goed toegepast is het een zegen. En kijk, daar komen de ultieme denkers, onze vrienden de filosofen om de hoek kijken! Ik hield al van filosofie (vertel ik je nog uitgebreid over), maar vooral tijdens mijn HOVO-hoorcolleges filosofie in Leiden de afgelopen jaren ging me echt een licht op! De oude denkhelden met hun doorwrochte ideeën over alle grote levensvragen bezorgden mij daar zowaar een echte aha-erlebnis: lieve mensen, we piekeren ons dan wel een ongeluk met z’n allen, maar de denkhelden piekeren met je mee. Je bent niet alleen!

Maar terwijl ik zelf zo fijn in *loopjes* kan prakkiseren, mezelf zo vaak volledig vastdraai, pakken de grote filosofen het na-

tuurlijk heel anders aan. Ik kan me laven aan hun intelligentie, hun wijsheid. Hoe heerlijk. Hun inzichten en diepe gedachten stoppen mijn angst, mijn onzekere zoeken. Ze geven helderheid, rust en de antwoorden waarop ik hoopte.

Als ik het niet meer weet, als de hele bliksemse boel instort, zijn ze er voor me. Ze geven mij en hopelijk ook jou: troost in lastige tijden!

Veel leesplezier,
Irma

1.

Schaamte

‘Heb je lot lief.’

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

Mijn schaamte

Ik ga hier iets ‘groots’ vertellen dat diepe indruk op mij heeft gemaakt, maar niemand van mij weet (tot voor kort mijn man zelfs niet). Het is een geheim dat ik al heel lang met me meedraag. Het gaat over een beslissing die ik ooit genomen heb, waar ik spijt van heb en me voor schaam, wat meteen ook de reden is dat ik er nooit eerder mee voor de dag kwam. Zo gaat dat. Normaal gesproken ben ik helemaal niet van de spijt. Dingen lopen zoals ze lopen. Doorgaans omarm ik het principe: alles is zoals het moet zijn.

Maar ik heb toch spijt, dus. En degene waarmee ik erover had moeten praten is er niet meer. De excuses die er hadden moeten komen, heb ik nooit gemaakt. De schaamte is altijd te groot geweest. Ik dacht dat als ik er gewoon geen woorden aan zou geven, het er dan niet zou zijn. Dat was de truc.

De grootst mogelijke onzin natuurlijk, maar je kunt jezelf een hoop wijsmaken.

Ik vertrouw het deze bladzijde toe, want het moet een keer worden gezegd. Dan staat het maar zwart-op-wit. *No mercy*. Dan is het na te lezen, misschien. Door haar. Mocht er meer zijn tussen hemel en aarde, en ze het ‘daarboven’ lezen, dan geeft ze me misschien alsnog een vlinderteken, zo van ‘Excuses aanvaard, Irmie.’ Als je denkt: over wie en wat voor vlinder gaat dit in vredesnaam? Het is me allemaal iets te cryptisch... Snap ik. Ik leg het even uit.

Het gaat hier over ‘de vlinder van Fred’, zoals we het inmiddels zijn gaan noemen. Frédérique, mijn vriendin en kamergenoot op de Toneelacademie Maastricht, stelde veel van ons gerust met haar *butterfly*-belofte! ‘Als ik ben gaan heme-len, dan ben ik niet weg, ik geef een teken!’ De vlinder was op het einde van haar leven zelfs zo belangrijk geworden, dat haar moeder Marjan voor haarzelf en ons vriendinnen vier gouden vlinderkettinkjes heeft laten maken, zodat we Fred op ons hart konden dragen. Rituelen en symbolen helpen... maar Fred zelf heeft zich nog niet als vlinder bij me gemeld. De geruststelling moet ik na al die jaren waarschijnlijk toch maar eens ergens anders zoeken...

Maastricht, 1986. Ik zit op de fiets richting ons studentenapartement. Het is winderig en grijs weer, maar mijn humeur is niet kapot te slaan; ik heb in mijn propedeuseklas net zangles gehad en zit met Gershwin in mijn hoofd (*‘Summertime, and the livin’ is easy...?’*). Dan zie ik je in de verte aan ko-

men fietsen. Jouw klas is blijkbaar ook al uit, maar waar ga je heen? We gaan toch zo samen eten? Bapao-broodjes met kip. Je bent nog best op afstand, maar ik herken je uit duizenden. En ik zie direct dat het mis is. Je houding, diep voorovergebogen over het stuur, je bruine leren jack rommelig om je lichaam. En waarom ligt je sporttas over het stuur gevouwen? Het is nog geen weekend, je gaat nog helemaal niet naar huis, naar Wassenaar met een tas vol vuile was... toch?

Dan staan we zomaar ineens midden op straat. Jij hebt je fiets plompverloren naast je neer laten vallen. Ik leun nog onbeholpen tegen die van mij. Onze ogen vinden elkaar. 'Bobby is er niet meer,' zeg je. Ik weet meteen wat er gebeurt is. Midden op straat staan we, in een omhelzing. Auto's slalommen om ons heen. De tijd staat stil. Ik ruik de geur van je leren jack, vermengd met de geur van je parfum (Poison). Ik voel de wind die onze haren alle kanten doet opwaaien. Jouw tranen op mijn wang. Je snikt zachtjes. Je gaat wel naar Wassenaar, natuurlijk. Naar je ouders. Met de trein. Geen school voor jou voorlopig. We lopen, fiets aan de hand, richting het station.

Hoe zijn we daar gekomen? Liepen we in stilte? Praatten we over Bobby? Met wie ik pas nog had lopen keten op de rekstok op zolder in je ouderlijk huis? Geen idee, ik ben dat stuk kwijt. Ik gok dat we in stilte liepen, want wat moet je anders? Op het perron volgt een laatste omhelzing. De trein staat er al. De deuren openen zich puffend en sissend. Je stapt in, ik kijk door het raam en zie je plaatsnemen in een zo

goed als lege coupé. Nog een laatste kusgebaar en ik laat je gaan. *Ik laat je gaan*. Een meisje van achttien, net droog achter de oren, een kind nog eigenlijk. Je hebt net gehoord dat je broer er niet meer is! En ik laat je een treinreis maken van zo'n drie uur lang. Alleen! Onvergeeflijk.

Ik schaam me kapot omdat ik geen genoeg had moeten nemen met: 'Nee, je hoeft echt niet mee.' Niet naar luisteren natuurlijk. Instappen! Maar dat deed ik dus niet. Dat ikzelf ook nog maar een puppy was vind ik geen excuus. Ik kan er gewoon met mijn pet niet bij dat ik deze keuze heb gemaakt. Hoe anders zou ik het nu aanpakken! Inmiddels ben ik zelf gepokt en gemazeld wat betreft het verliezen van dierbaren; jou dus, en nog een hele trits. En allemaal veel te jong ook.

Het heeft me nederig en invoelend gemaakt. Ik weet inmiddels wel zo'n beetje wat er nodig is, mede door die verstandsverbijstering in Maastricht. Dat ik bijvoorbeeld op mijn *gut feeling* moet vertrouwen. En dat doe ik ook als jij twee decennia later tijdens je ziekte zegt dat ik echt niet mee hoef naar chemotherapie. 'Negeren die handel,' zeg ik tegen mezelf en even later zitten we samen aan de koffie in het AVL en zeg je hoe blij je bent dat ik er ben.

Maastricht kan ik niet meer ongedaan maken, maar mijn 'had ik maar' of 'wat als' werkt uiteindelijk niet voor mij. Mijn spijt voelt als stilstaan, als een gevoel dat niet stroomt. Het hier opschrijven helpt dan wel weer wat, merk ik nu. Het brengt me in ieder geval weer wat dichterbij jou

en ik herinner me opeens jouw ‘toitot’-briefjes aan mij, vlak voor onze voorstellingen op school. Altijd vrolijk en vol humor: onze grote verbindende factor. En altijd eindigend met ‘Hartog, ja ja ratte!!!’ (Dat is iets tussen Fred en mij, niet uit te leggen.) ‘Laat ze een poepie ruiken. Je kunt het. Ik ben a-p-e-trots op je!’ Nou, ik ook op jou. En alsnog... sorry, lieverd. Duizendmaal sorry.

Ik duik vanmiddag maar eens de tuin in, denk ik. Toch nog even koekeloeren bij mijn vlinderstruik. Het zou kunnen...

Jeroen van Koningsbrugge

‘In ons gezin waren twee moeders. Een gewone moeder en een moeder die dronk.’

Vanaf het landweggetje valt het huis niet echt op. Maar achter de eeuwenoude voorgevel en ondoordringbare bossages rondom het huis bevindt zich de veilige ‘burcht’ van acteur, zanger, comedian en presentator Jeroen van Koningsbrugge. Hier, in het zuidelijkste gedeelte van Limburg, ver weg van het hectische Hilversum, heeft hij samen met zijn vrouw Marie-Claire een paradijselijke gezinsplek gecreëerd die rust en sereniteit uitstraalt. De woonboerderij, met vrij uitzicht op de glooiende heuvels van het Geuldal, ademt landelijke familieromantiek. Een groter contrast met het gezinsleven in zijn jeugd is bijna niet denkbaar. Hoe kijkt Jeroen terug op die lastige start in zijn leven en in hoeverre echoot die negatieve ervaring nog door in het hier en nu?

'Mijn kern, mijn levensfilosofie, is eigenlijk heel eenvoudig: ik wil dat het leuk is. En is het niet leuk? Dan ga ik het fixen. Deze basishouding loopt als een rode draad door mijn leven en heeft alles met mijn pittige jeugd te maken. Dat moet ik even uitleggen.

In ons gezin waren twee moeders. Een gewone moeder en een moeder die dronk. De gewone moeder was de liefste moeder van de hele wereld. Maar de moeder met een glaasje op was totaal onherkenbaar voor mijn broertje en mij. Na twee glazen sherry werd ze onvoorspelbaar en onaangenaam. Mijn moeder had een sherrydieet gevolgd (een hip dieet in de jaren tachtig) en daarna had de alcohol haar in de greep. Ze had de alcohol nodig als ze stress voelde of als ze voor zichzelf moest opkomen. Daar was ze namelijk niet zo goed in.

Ik was negen jaar toen dit begon te spelen en vanaf die tijd heb ik mezelf weggecijferd en me verantwoordelijk gevoeld voor het gezin. Ik was de oudste en begon te redderen. Ik zorgde voor mijn moeder, beschermde mijn broertje en probeerde mijn hardwerkende vader zo onwetend mogelijk te houden over hoe het er overdag thuis aan toeging.

Dat ik geen kind kon zijn en zelf feitelijk een trap hoger stond dan mijn ouders had ik natuurlijk niet door. Dat ik voor het gezin zorgde terwijl zij voor mij hadden moeten zorgen ook niet. Het was zoals het was. Ik dacht sowieso dat het bij al mijn vriendjes thuis zo ging. Tot ik erachter kwam dat het bij andere vriendjes thuis heel gezellig was. Dat was echt een schok. Vanaf toen dacht ik: ik ben de enige

op de hele wereld die dit heeft. Dat voelde eenzaam. En ik schaamde me. Als ik 's avonds in bed lag, dacht ik: ik begrijp het leven gewoon niet. Waarom gebeurt mij dit?

Niemand wist van mijn grote geheim. Ik heb het lang alleen gedragen. Uiteindelijk durfde ik het mijn beste vriend Mark te vertellen. Met angst en beven, want ik dacht echt dat hij me zou verlaten na mijn beschamende ontboezeming. Dat deed hij niet.

Op school ging het ondertussen superslecht. Op de lagere school (nu basisschool) was ik in de vierde klas (nu groep 6) blijven zitten. Maar op de middelbare werd het helemaal een ramp. Er werd gezegd: "Die jongen kan helemaal niks. Stuur hem maar naar het lbo." Mijn moeder had toen gelukkig de helderheid van geest om te zeggen: "Daar geloof ik niks van. Laat hem maar testen." Dus ging ik in de lerarenkamer een test doen en daar kwam een havo/vwo-advies uit. "Dan zal hij daar in die lerarenkamer wel afgekeken hebben," werd er gezegd. Er was besloten dat ik dom was. Punt.

Mijn ouders stuurden me uiteindelijk naar de mavo, maar dat was ook geen succes. Mijn vader riep voortdurend: "Let nou gewoon 'ns op!" Maar ik dacht alleen maar: hier klopt iets niet. Ik kon mijn vinger er alleen niet op leggen. Achteraf besepte ik: natuurlijk kon ik helemaal niet opletten, want ik was alleen maar met thuis bezig! Maar als je ermiddenin zit, heb je dat niet door. Het is één grote verwarrende toestand.

Ik stond in de overlevingsstand en wilde maar één ding: dat iedereen het thuis fijn had. Ik was pas gelukkig als ik thuis door kunst- en vliegwerk ruzies tussen mijn ouders kon voorkomen. Hup, eerder van school vertrekken met buikpijn als smoes, mijn moeder thuis in haar slaapkamer opsluiten om haar ongezien weer te kunnen laten ontnuchteren. Papa 's avonds kunnen begroeten met: "Ha pa, hoe was het op je werk?" Niks aan de hand. Alles opgelost. Op zo'n moment was ik zo gruwelijk blij dat alles weer "goed" was. Daar had ik alles voor over.

Ik moest deze balanceer-act volhouden tot mijn negentiende, vond ik. Dan was mijn broertje zestien en oud genoeg, zodat ik – met inmiddels een havodiploma op zak, jawel – kon vluchten en eindelijk mijn eigen pad kon kiezen. Dat deed ik. Ik heb mijn broertje tips en tricks gegeven voor hoe hij thuis dingen aan kon pakken en vertrok naar Arnhem. Daar stond binnen de kortste keren het vriendinnetje van mijn broer op de stoep. Hoe ik het in mijn hoofd haalde mijn broertje alleen te laten in deze thuissituatie. Toen dacht ik dat ik gek werd. Boven op mijn schaamte kwam nu ook het schuldgevoel.

Maar ik was vrij. Ik ontdekte dat ik kon zingen en als ik met mijn bandje op het podium stond, merkte ik: mensen kijken en luisteren naar mij! Een vriendin van mij gaf me op voor de toneelschool en ik werd nog aangenomen ook. Ik "vergat" mijn nare jeugdervaring en dacht dat ik nergens last van had. Maar later op de Kleinkunstacademie moest ik met de billen bloot. Adelheid Roosen, onze spel-

docent, nam bij een oefening iedere leerling apart, en stelde dan een persoonlijke vraag, waarop je moest antwoorden met wat er als eerste in je opkwam. “Wat zijn je dromen? Waar heb je spijt van?” Dat soort dingen. Toen ik aan de beurt was vroeg ze: “Jeroen, wat zou jij nog graag willen horen?”

“Dat mijn ouders van mij houden,” zei ik. Bam. Toen barstte de bom...

Inmiddels heb ik veel geleerd van mijn vrouw Marie-Claire. Toen de kinderen nog klein waren en we ze ophaalden van school, vroeg ze: “Waarom vraag je niet aan de kinderen hoe het was?”

“Pardon?”

“Waarom vraag je niet aan de kinderen hoe het op school was?”

Ik had geen idee dat dat de bedoeling was. Ik had dat nooit geleerd: interesse in je kinderen. Ik kopieerde het gedrag van mijn ouders en moest hierin opgevoed worden door mijn vrouw. Weer schaamde ik me. Maar nu niet voor mijn moeder, maar voor mezelf.

Ik begon toen maar vragen te stellen als: “Was er vandaag iets te lachen op school? Of gebeurde er iets zieligs? Heeft een kindje een ander geholpen? Zomaar? Of heb jij iemand zomaar geholpen?” Daar kwamen natuurlijk mooie gesprekken van en ik voelde connectie!

Van mijn humor en mijn snelle grappen heb ik mijn werk gemaakt, maar relativering was in eerste instantie gewoon

'Irma's zachtheid en haar kennis komen in dit boek prachtig samen.'

– Richard Groenendijk

Hoe blijf je overeind wanneer het leven schuurt, piept en wringt? In *Troost in lastige tijden* gaat actrice Irma Hartog op zoek naar manieren om jezelf door moeilijke momenten heen te loodsen: met een mix van persoonlijke verhalen, tijdloze wijsheden van filosofen en openhartige gesprekken met bekende Nederlanders.

Hartog deelt haar eigen ervaringen met onder andere angst, schaamte en veerkracht, en legt die naast inzichten uit de filosofie die verrassend praktisch blijken. Zo leren de stoïcijnen je veerkrachtiger te worden, weet Plato hoe je om kunt gaan met je angsten en helpt Nietzsche je om je lot te accepteren. Daarnaast vertellen bekende Nederlanders als Jeroen van Koningsbrugge, Richard Groenendijk en Karin Bloemen eerlijk over waar zij hun hoop, humor en houvast vandaan halen.

Met deze drie perspectieven – persoonlijk, filosofisch en inspirerend uit de praktijk – is *Troost in lastige tijden* een warme, toegankelijke gids voor iedereen die zoekt naar steun, richting en een beetje licht in moeilijke momenten.



IRMA HARTOG is actrice, bekend van o.a. *Flikken Maastricht* en *De eetclub*, auteur van coachingsboek *Speelkind* en tevens student filosofie.

KOS
MOS

NUR 734
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 941396

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL