

LEVE HET ESCAPISME

**WE ZOUDEN VAKER AAN DE REALITEIT MOGEN
ONTSNAPPEN, VINDT JOURNALIST ANNEMIEK LECLAIRE.
NEEM DE BENEN, VERSTOP JE, GA SPELEN.**



Als ik te verstrikt ben geraakt in kleine en grote zorgen, als ik niet erg belangrijke dingen erg belangrijk maak, als ik rusteloos word van de gedachte over wat er allemaal moet, neem ik de benen – al is het maar een halve dag. Ik prik een plek op de kaart waar ik niet of nauwelijks geweest ben en stap op de fiets, de trein, de tram. Op een nieuwe plek komen, voelt voor mij altijd als een ontsnapping. Als ik niemand ken, hoef ik ook niemand te zijn. Dan kan ik opgaan in wat ik zie, ongestoord het onbekende in me opnemen, me in verwondering verliezen. Dan kan ik dromend langs rivieren zitten, ongezien naar anderen leven kijken.

Dat ontsnappen kan ik iedereen aanraden, op welke manier dan ook die fijn voor je is. Of het nu op een festival is, met een snorkel onder water of op een regenachtige namiddag met een boek. Zolang dat wat je doet je maar echt uit je dagelijkse routine haalt. Misschien hoort flirten er ook wel bij, of heimelijk verliefd worden terwijl je al met iemand bent. Escapisme heeft een slechte naam, wordt vaak geassocieerd met roes, je kop in het zand steken, met struisvogelpolitiek en vermijdingsgedrag. Psychologen zien het als je fantasie gebruiken om de zorgen van het dagelijks leven en conflicten niet onder ogen te zien. Dat lijkt me nu juist heel gezond! Mits het tijdelijk is dan. Ik kan de ernst van het leven juist goed volhouden als er voldoende speeltijd is. Zonder af en toe wegglijpen wordt het leven grijs, zakken we weg in de sleur en de stress.

De vastenperiode begint niet voor niks net na carnaval. Dus neem de benen, geef er de brui aan, trek de gordijnen dicht, meld je af, geef een feest, begin de dag met een film.

DE BLIKKEN VAN ANDEREN

Ontsnappen betekent voor mij kunnen verdwijnen. Soms is het belangrijk om onzichtbaar te zijn, stelt Akiko Busch in *How to disappear*. Door social media leven we in een tijd van overexposure, stelt ze. We zouden onszelf moeten beschermen tegen de blikken van anderen. Niet alleen die van collega's en huisgenoten, maar ook die van het leger bekenden, dat via Instagram en Facebook meekijkt. 'Door de technologie presenteren we ons op een heel andere manier aan de buitenwereld, een beetje alsof we een handelsmerk zijn geworden,' schrijft ze. 'Er is zelfs een woord voor: 'curating identity', dat verwijst naar personal branding en zelfpromotie. Er ligt een grote waarde in ongezien zijn. Je behoudt er je waardigheid en zelfvertrouwen door.' Voortdurend andermans blik op je gericht weten, of het nu op kantoor is of virtueel, haalt je bij jezelf weg. Ik merk het zelf ook, het maakt me kleiner. Als ik zonder telefoon over onbekend terrein fiets, zoals laatst ineens door de weidse polder naar Broek in Waterland, en niet steeds alert ben op mooie plaatjes van de scherpe wolkenluchten, voel ik me ruimer worden. Ruimer dan wanneer ik me ondertussen afvraag of de foto die ik plaats in de smaak zal vallen, en of ik toch niet beter die andere online

had kunnen zetten. Me afwenden rekt me juist op.

"Zonder je telefoon een wandeling maken, is zo'n beetje radicaalste wat je nu kunt doen," zei de Britse dichter David Whyte laatst in een lezing. Hij legde niet uit waarom, maar ik snapte hem helemaal. Want zonder scherm bevrijden we ons niet alleen van de voortdurende vergelijking met anderen, maar ook van de algoritmes die ons als vissen in een net een bepaalde kant optrekken. Het leven wordt er te klein van.

EEN PUZZEL

Soms wil ik ook gewoon ontsnappen aan ernst en zorgen. Ik vind het leven best spannend als alleenstaande freelancejournalist met twee kinderen in de stad. Het is puzzelen met tijd, geld en aandacht. Daar sta ik niet alleen in: sociologen signaleren een trend die ze 'precarisering' noemen: het onzekerder worden van onze middelen van bestaan. Kunnen we straks ergens wonen, ergens werken, hebben we pensioen, toegang tot zorg? Er zijn heel wat jongeren en zzp'ers die daar flink over piekeren. Ik interviewde onlangs socioloog Marguerite van den Berg over dat fenomeen. "Die precarisering, dat wankele gevoel, gaat onder onze huid zitten," zei ze tegen mij. "Het draagt bij aan de uitputting die we tegenwoordig burn-out noemen. Je moet te veel doen in te weinig tijd en hebt steeds de zorg: kan ik het volgend jaar wel rondmaken? Er zijn sociologen en filosofen die >

dan zeggen: we moeten minder bang zijn voor onzekerheid, het een soort van omarmen. Ik vind dat een onbevredigend antwoord. Openheid naar het onbekende is een stuk makkelijker op te brengen als je onderdak en je inkomen grotendeels zeker zijn, en je alleen de verantwoordelijkheid hebt voor je eigen voortbestaan."

En dat zijn lang niet de enige grote thema's die momenteel op het spel staan. Niet alleen mijn eigen dagelijkse beslomeringen verzwaren me, maar de mondiale bedreigingen worden ook onophoudelijk in mijn gezicht geslingerd. Ik doe echt enorm mijn best, maar nog even en we gaan met z'n allen op een verschrikkelijke manier ten onder. Is het niet door de opwarming, dan wel door een slopende ziekte – en met een beetje pech is het nog mijn eigen schuld ook, want dan had ik maar niet de toerist moeten uithangen of elke dag speculaas moeten eten. Laatst bood ik iemand een handvol pepernoten

aan en hij antwoordde: 'Nee dank je, ik wil geen kanker.' Mocht ik de pech hebben ziek te worden, dan komt het vast omdat ik me niet onderworpen heb aan een koolhydraatarm, glucosevrij plantaardig dieet dat iedere minuut van mijn dag zou opslokken. 'Caught between a rock and a hard place', noemen Britten dat.

BUITEN ONSZELF

Dag in dag uit krijgen we van de media en de mensen om ons heen de boodschap: je doet het helemaal verkeerd. Het is af en toe allemaal gewoon veel te veel, ook in een mooi en goed leven. En dus zeg ik soms tegen mijn tieners: 'Tot zo jongens!' Steek ik met een pont het grote water over, wandel naar een gezellig filmhuis, nestel me met een stuk dadelcake in de kussens en laat me betoveren door andere werelden. Of ik fiets naar een museum. Kunst is ook een ontsnapping, vanwege de schoonheid of de vervreemding ervan. Als ik voor een schilderij van

Cy Twombly sta, kom ik een andere wereld binnen waar de realiteit is geordend in pastelkleurige verfspatten en lyrische potloodkriebeltjes. Een sprookjeswereld zonder vaste bakens die ik gek genoeg gevoelsmatig toch begrijp.

Toen ik als student bij mijn toenmalige lievelingsboekwinkel bladerde door de poëziebundels, had ik datzelfde gevoel meegenomen te worden door andere deuren. Vasalis, Slauerhoff, Hans Lodeizen... waar kwam ik wel niet allemaal in gedachten, staand voor het rekje met de bundels op het verhoginkje met uitzicht op de stad. Het is onderstaand gedicht van Hans Lodeizen dat ik graag las. Zijn dichtregel 'O mijn vriend, deze wereld is niet de echte' stond in mijn agenda. Acteur en schrijver/dichter Ramsey Nasr schreef vorig jaar in NRC over precies dit gedicht van Lodeizen: 'Dit gedicht verplaatst ons. Het zijn niet meer dan letters, abstracte tekens. Maar door ze te lezen hebben we gedurende een kort moment, de duur van het gedicht, buiten gestaan, in een merkwaardige tuin. We hoefden slechts het schedeldak op te lichten.' Dat is wat elk gedicht, elk verhaal, elke roman, elke kunstvorm kan doen, legde Nasr uit. 'Theater, beeldende kunst, muziek, dans, opera: ze brengen ons voor een moment buiten onszelf. Het is een vorm van extase. 'Ek' betekent 'uit' in het oud-Grieks, 'stasis' betekent 'toestand, stilstand'. Het begrip heeft weinig te maken met hysterie of religieuze gekkigheid. Extase is het verschijnsel dat ons verlost uit de stilstand.' >

Er is niets zo zoet als 's avonds onder de bloemen te zijn

probeer het eens/ licht het dak op en/ alle sterren komen los te zitten

als de tuinman met/ zijn wilde spuit vele bloemen/ van hun stelen ruikt en/

vrolijk een deuntje fluit/ denkend aan de avond

ruik del verlichting juist boven/ de aarde, glimlachend,/ drinkend van het water

natuurlijk zijn wij/ onder het dak vandaan/ de tuin ingelopen

ZO CREËER JE
JE EIGEN
'JARDIN SECRET'

- * Creëer een schuilplaats.
- * Maak een stille ochtendwandeling.
- * Zoek een plekje bij de rivier vlak bij een brug.
- * Ga zitten aan een tafeltje in een oud café.
- * Begin een doordeeweekse dag met een boek in bed.
- * Lees 'Daar waar de rivierkreeften zingen' van Delia Owens, en leg verzamelingen aan net als hoofdpersoon Kya.
- * Lees 'Midernachtbibliotheek' van Matt Haig en ontwerp een aantal levens waar je naartoe kunt vluchten.
- * Vlieg vlak voor het slapen gaan naar een betere wereld in de bedtime stories van podcast Nothing Much Happens.

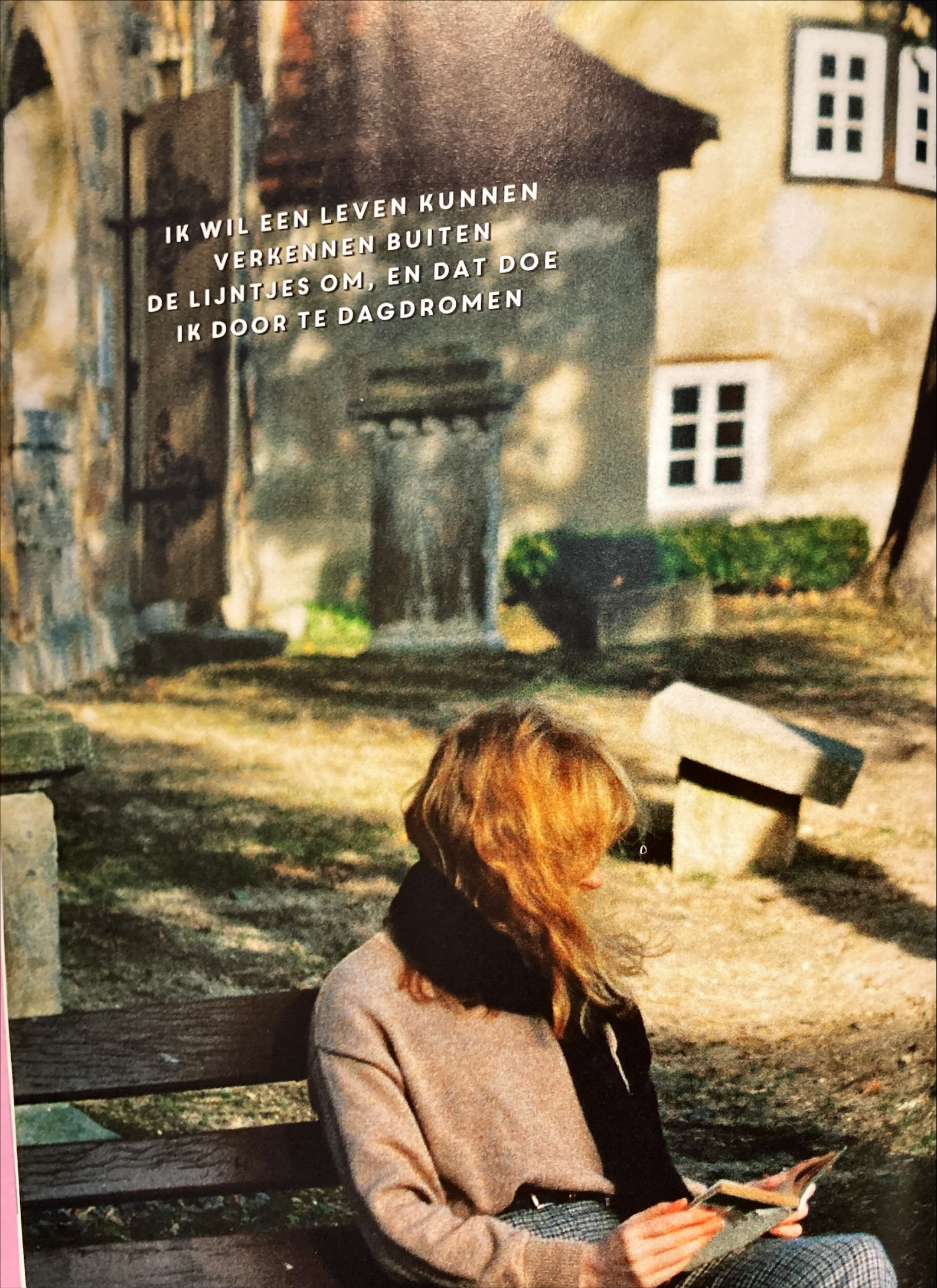


VLUCHTROUTE

Noteer hier vijf dingen die je meteen kunt doen als de grond te heet onder je voeten wordt.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

IK WIL EEN LEVEN KUNNEN
VERKENNEN BUITEN
DE LIJNTJES OM, EN DAT DOE
IK DOOR TE DAGDROMEN





'OVERGELEVERD AAN ONSZELF KOMEN WE DICHTER BIJ WIE WE WILLEN ZIJN EN WAT WE WILLEN DOEN'

MEER DAN EEN ADEMPAUZE

De dagelijkse werkelijkheid kortstondig achter je laten, geeft veel meer dan een adempauze. Het voedt ook de verbeelding, de oorspronkelijkheid. Ik wil voor mezelf steeds een leven kunnen verkennen buiten de lijntjes om, buiten de gebaande paden om, en dat doe ik door te dromen, te dagdromen, te mijmeren, te fantasieren. 'Juist overgeleverd aan onszelf, in een bos, alleen langs het strand, zwemmend onder water, starend uit het raam, komen we dichterbij wie we willen zijn en wat we willen doen,' stelt Busch in *How to disappear*. Want hierdoor komen we bij wat ze 'a deep well of privacy' noemt. Alleen al door die woorden verschijnt er achter mijn ogen een verfrissend visioen van een bron van overvloed, van een diep meer omgeven door bomen, van duiken naar de diepte, van diepdonker, kristalhelder water tussen massieve bergen – kijk wat sommige boeken qua verbeelding al met je doen! Bovendien ervaren we bij sommige ontsnappingen het leven nét iets scherper. Als we alleen ergens rondzwerven, schrijft Busch, zijn we 'deeply private yet utterly aware'. Door de benen te nemen, op te gaan in het onbekende, schakel ik een moeizaam denkend stukje hersenen uit dat zich erg probeert te concentreren. Daardoor kom ik in een toestand waarin ik het stukje hersenen waarmee alles moeiteloos gaat, juist veel beter voel. Anders gezegd: ik laat me drijven op de stroom van het onderbewuste, en door het stromende dat

ontstaat, dat spelerige, vloeiende, drijft het angstige en verkrampde weg. Er ontstaan frisse ideeën en oplossingen.

JE EIGEN GEHEIME TUIN

Ook mijn huis is een goede plek om te ontsnappen. Als kind maakte ik al op de gekste plekken geheime kleine huisjes die ik helemaal aankleedde, en waar ik liefst ook at en sliep. "Kind, denk toch om muizen," riep mijn moeder als ze in de kast onder aan de trap weer eens een geheime voedselvoorraad aantrof. Nu is die speelhut mijn appartement aan het winkelplein, met ramen zonder inblik. Doordat ik op de tweede verdieping woon, staan er nooit zomaar mensen voor de deur – fijn voor een introverte schrijver met kluzenaarsambities.

Maar als ik wil ontsnappen aan mezelf, als ik me wil vernieuwen, stoom wil afblazen, kan ik beter het huis uit gaan. "Thuis is een plek om naartoe te ontsnappen, maar ook om áán te ontsnappen," zegt Pieter Hoexum, die als filosoof 'plekken' bestudeert. Voor Hoexum heeft ontsnappen veel met privacy en op je geheime zelf zijn te maken. "Ik las laatst dat er vier soorten privacy zijn. Een territoriale: gevrijwaard zijn van de aanwezigheid van anderen. Een auditieve: gevrijwaard zijn van storende geluiden en zelf niet te horen zijn. Een visuele: beschermd zijn tegen inblik en gluurders. En de vierde is anonimiteit, ongezien zijn tussen anderen."

Die laatste is de enige vorm die je niet thuis kunt vinden, zegt Hoexum. "Die vind je alleen als je naar buiten gaat, en dan vooral in het straatleven van

een beetje stedelijke stad." Hoexum is zelf fan van het ommetje. "Ik zie dat als een soort weglopen van huis. Het is een vorm van vrijheid. Buiten hoef je alleen maar toeschouwer te zijn, je bent niet verplicht om ook maar iets te delen, je hoeft nergens iets van te vinden, je hoeft helemaal niks." Daarom is het de hoogste tijd om, zoals Akiko Busch dat noemt, je eigen geheime tuin te ontwerpen, onze 'jardin secret', een metafoor voor een ontsnappingsroute. Zoek de achteruitgang, de noodtrap. Want natuurlijk moeten we de werkelijkheid serieus nemen, natuurlijk moeten we ons geweten in ere houden, natuurlijk houden al die kritische stemmen in ons hoofd ons bij de les, zorgen ze ervoor dat we nette burgers blijven, redelijke ouders en betrouwbare collega's. Daar zijn we ze heus dankbaar voor, morgen gaan we echt, echt weer aan de administratie en het lijnzaad, en beantwoorden we ál onze mails, maar nu zetten we die stemmen even op de gang. Speelkwartier. Tot straks! Tot de wereld ons weer terugroept, en we met nieuwe verhalen, een nieuwe blik het bekende kunnen bekijken, met iets van de magie van ons geheime leven nog in onze ogen. ●

MEER LEZEN

* *How to disappear - Notes on invisibility in a time of transparency*, Akiko Busch (Penguin Books)