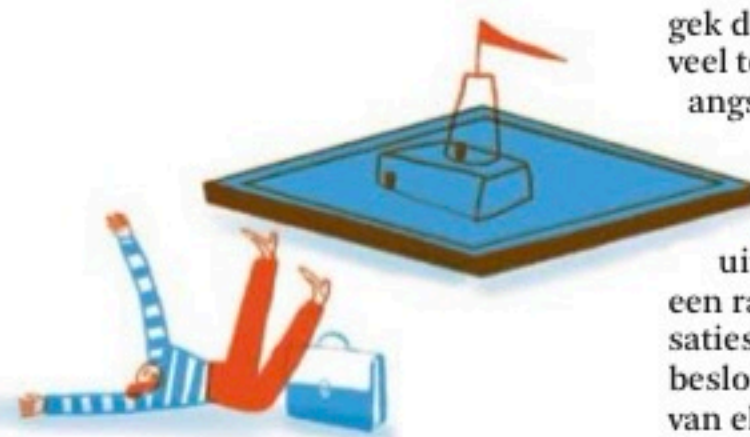


# Hey daar, volwassene. Tijd voor een spelletje!

**WELBEVINDEN** Gek zijn doet geen pijn, en toch doen we het veel te weinig, want we zouden maar eens als een gek aanzien worden. Journalist Maya Toebat neemt zich voor om dit jaar meer onbezonnen door het leven te gaan. Omdat spelen de stress verlaagt en creativiteit bevordert, maar vooral ook omdat het juist níét productief is.



Op de vooravond van het nieuwe jaar zat ik in een theaterzaal met mensen die hun leven wilden beteren. Of nóg beter wilden maken. Onder de titel *Aanbevelingen voor een (nog) beter leven* had Behoud de Begeerte enkele schrijvers uitgenodigd om een nieuwjaarswens te delen. Stuk voor stuk vertelden ze over kleine inzichten, maar het waren de woorden van debutant Ilona Lodewijckx die me het meest troffen. Ze had het over haar overgrootvader die in de oorlogswinter op zoek ging naar boter. Een klontje om glanzend uit te smeren over zijn brood, want een goed leven is een gulzig leven, zelfs in barre tijden.

Ook Lodewijckx gelooft dat een goed leven "glimt op je lippen als een stiekeme kus"; het is een leven "dat hardnekkig vleet op je kleren. Dat je zomaar uit kan smeren." En dus deed ze een oproep:

"Heb dik lief. Wees weelderig echt. (...)

Gun jezelf het wilde voelen.

Gun je lief het nachtelijke woelen.

Koester het kind dat je was. Kroon het tot je lieveling.

Kijk aandachtig naar het kinkelende winkelende waterding.

Ga elke dag zonlicht plukken. Zorg goed voor al je scherpe stukken. (...)

Vergeet de zandzakjes en stroom over."

Ik ben geen fan van goede voornemens, maar soms moet je ingrijpen om niet meegesleurd te worden in verwachtingen waar je niet helemaal achter staat. En daar, in die theaterstoel, begon mijn ingreep voor het nieuwe jaar. Ik besepte dat "het kind dat ik was" zich elk jaar wat minder durft te tonen; dat het elk jaar minder uitbundig, ongeremd durft te leven. We doen maar beter "gewoon", want een huppelpas op de stoep of een uitzichtplek boven in het klimrek past niet bij het beeld dat we van volwassenen hebben.

Nochtans bestaat er geen beter gevoel dan wanneer je tóch in die boom klimt, leert rolschaatsen, om je as draait op een plein of meezingt met de muziek in je kop-telefoon. In *The power of fun* beschrijft Catherine Price dat als een ervaring van puur plezier: "Het is de kick om onszelf te verliezen in wat we aan het doen zijn en ons niets aan te trekken van het resultaat. Het is lachen. Het is speelse rebellie. Het is euforische verbondenheid. Het is de gelukzaligheid die voortkomt uit loslaten." Het is, kortom, mijn goede voornemen voor 2024.

## Angst voor afkeuring

Speels door het leven gaan, ongeremd zijn,

"Het is de kick om onszelf te verliezen in wat we aan het doen zijn en ons niets aan te trekken van het resultaat. Het is lachen. Het is speelse rebellie"

Catherine Price  
Journalist en schrijver

gek doen: ik doe het veel te graag en toch veel te weinig. Zeker in het openbaar, uit angst voor afkeurende reacties. Het valt me ook op wanneer ik rondvraag bij kennissen hoe zij speelsheid toelaten in hun leven. De reacties zijn uiteenlopend – van tekenen, zingen, een radslag maken in het gras tot improvisatiespelletjes – maar het lijkt vooral in de beslotenheid te gebeuren, waardoor we van elkaar niet weten dat we weleens "gek" doen.

Dat woord "gek" alleen al is tekenend voor hoe we als maatschappij tegenover spelen staan. We zien het als ongepast gedrag, dat op gefronste wenkbrauwen ont-haald zal worden. "Naarmate we ouder worden, komt er een remming op speelgedrag", stelt psychologe en speltherapeute Tini Hilgert. "We hebben het gevoel dat het niet meer hoort als volwassene en verbergen dat stukje van onszelf uit angst voor afkeuring." Bovendien hebben we minder tijd om te spelen. Vergeleken met onze vele bezigheden, van koken tot de vuilzakken buitenzetten, is spelen geen prioriteit. "Door alle verantwoordelijkheden en verplichtingen hebben we het gevoel dat we ons vooral nuttig moeten bezighouden", zegt Hilgert. "Daardoor verdwijnt speelsheid naar de achtergrond en maken we er alleen nog tijd voor als de hele to-dolijst is afgeveind."

Wat we niet beseffen, is dat uitgelaten, speelse momenten minstens even belangrijk zijn om al die andere taken vol te houden. Als ik tijdens een pauze toch eens een botsbal door mijn woonkamer laat stuiteren, heb ik daarna een verfriste geest om weer achter mijn computer te kruipen. Dat komt volgens Hilgert doordat spelen de creativiteit bevordert, luchtigheid toevoegt aan het leven en je in een flow brengt. "Dat is een staat waarbij je helemaal opgaat in het spel en het verstrijken van de tijd uit het oog verliest. Je blijft voeling houden met de realiteit, maar je neemt er ook afstand van, omdat je helemaal in het 'nu' zit. Daardoor kun je spanning en zorgen loslaten, wat voor je lichaam gezond is. Verder reduceert spelen stress, doordat het je zenuwstelsel tot rust brengt, en bevordert het

veerkracht. Als je weet dat niet alles gepland hoeft te zijn, leer je immers ook te improviseren in lastige situaties."

## Alle dagen carnaval

Ergens weten we wel hoeveel deugd het doet om het kind in onszelf los te laten. Hilgert verwijst bijvoorbeeld naar carnaval. "Dat is voor veel mensen een hoogtepunt van het jaar, omdat je dan ongeremd plezier mag hebben. De verwachtingen en oordelende blikken vallen weg. Niemand kijkt raar naar je, want iedereen doet mee. Het stukje van jezelf dat je op andere moment verbergt, krijgt dan weer lucht."

Toch is het waardevol om spelen niet te beperken tot een paar voorvallen per jaar.







Niet alleen omdat het zoveel voordelen heeft, maar vooral ook omdat het net niet productief is. Spelen is een van de weinige activiteiten die we puur doen voor het plezier en niet voor het nut. Om meer van die gekke voorvallen toe te laten, is het cruciaal om, net als bij carnaval, een niet-oordelende sfeer te creëren. Dat begint met in te gaan tegen het kritische stemmetje in je eigen hoofd. Want vaak worden we meer tegengehouden door ons eigen oordeel dan dat van anderen. De meeste mensen maken zich totaal niet druk over hoe je je gedraagt; ze zullen hoogstens eens opkijken als je een dansje doet aan de bushalte.

Als het toch ongemakkelijk voelt om je in het zicht van anderen uitgelaten of subtiel speels te gedragen, kun je het eerst thuis uitproberen, zegt Hilgert. "Ga op een veilige manier voor jezelf na waar je als kind plezier aan beleefde en hoe je daar ruimte voor kan maken. Dat kunnen kleine dingen zijn – een kwartier met je huis-



dier spelen, muziek maken of juist niets doen en even dagdromen – maar die helpen al om er weer tegen te kunnen. Daarna kun je ook in contact met anderen stappen zetten."

De kans is groot dat je aan enkele dingen denkt die je puur voor het plezier doet, van skateboarden tot darten, maar het kan ook dat je niet meer weet welke activiteiten je een opgewekt gevoel geven. Ook Price raadt in dat geval aan om terug te denken aan je kindertijd of recentere ervaringen die je pret bezorgden. "Wat was je precies

aan het doen? Waar was je? Hoe oud was je ongeveer? Welke voorwerpen waren erbij betrokken? Met wie was je?" Als je graag speelde met plasticine, toneeltjes maakte of het badmintonpluimpje in de lucht balanceerde, is het de moeite om te testen of je je daar nog steeds in kunt verliezen.

### Overstromen

Weet ook dat er verschillende manieren van spelen zijn. De ene houdt meer van karaoke, de ander van een bordspel en voor nog iemand anders betekent speelsheid een onverwachte wending geven aan het dagelijkse leven. Ik vind mezelf het meeste terug in dat laatste. Ik kan geen uren opgaan in *Kolonisten van Catan*, maar geef me stoepkrijt en ik teken graag de straat vol, of ik wil gerust leren jongleren op de trein als je me enkele balletjes aanreikt.

Als ik me voornem om dit jaar meer te spelen en uitbundig te leven, is dat vooral een manier om grenzen te verleggen; grenzen van wat ik durf en van wat hoort. Ik weet nu al dat dat in het begin ongemakkelijk zal voelen, maar zolang het me iets doet voelen, zit het goed. En mocht ik mijn voornemen halverwege het jaar alsnog vergeten zijn, toon me dan vooral het slot van Lodewijkcx' nieuwjaarsbrief:

"Dompel je onder in de veelheid. Laat het binnensijpelen in je kelders.

(...) Treed buiten je oevers.

Dan heb je, wanneer aan een andere oever

weer een oorlog zich ontleedt, genoeg om te blijven voelen.

Om te blijven kijken. Om te blijven woelen."

Maya Toebat,

Illustraties: Trui Chielens



## column

Maj Vandergeten



## In het woonzorgcentrum wachten we op de soep, niet op de dood

Vanmorgen werd ik om half tien gewekt – jawel, toen sliep ik nog! De verpleegster van dienst nam ruim de tijd om mij te wassen en aan te kleden, terwijl ze mij over de vorderingen van haar baby vertelde. Ik kreeg zelfs foto's van haar kroost te zien op haar smartphone. Ik leef hier op een traag tempo. Blijkbaar ben ik de enige die op de rem staat.

Ik ga met mijn rollator naar de eetzaal. Op één enkele trage eter na is er niemand meer: de oudjes zijn allemaal vroeg wakker, zij haasten zich naar de ontbijttafel en willen zo snel mogelijk weer naar hun kamer. Ze moeten nochtans niets meer doen, alleen maar zitten en kijken. En hun krant lezen.

Na mijn eenzaam ontbijt ga ik naar het kinelokaal. Ik streef ernaar elke dag 20 minuten te fietsen en 45 minuten in te vullen met evenwichts- en "rek- en strekoefeningen". Dan is het 11 uur en schuifelen de oudjes naar hun plaats in de eetzaal.



© Johan Dockx

Wachten doe je hier op de soep, niet op de dood.  
Wachten, tot levenskunst verheven.  
Wachten doe je niet zomaar,  
daar is een woordeloos protocol voor nodig.  
Wachten doe je hier aan tafel met de ogen toe,  
ieder in zijn eigen droomwereld.  
Of slapen die stille mannen en vrouwen echt?  
De stilte smaakt bitter maar daar komt de soep:  
Iedereen wakker, klaar voor de aanval!  
De vrouwen kirren, de mannen zwijgen,  
lepelen somber hun bord leeg.  
Dan begint het nieuwe wachten:  
de ogen toe, de armen gekruist voor hun borst.  
Wachten doe je hier op de soep, niet op de dood!

En toch wordt hier gestorven, maar dat gebeurt in alle discretie. Ik heb hier nog nooit een lijkwagen, laat staan een doodskist, gezien. Plots is er iemand weg, een lege plaats aan tafel, op de gang een hoekje met een kaars en een rouwregister.

Morgen zit er een nieuw gezicht aan tafel. Het leven gaat voort ... Ik denk vaak aan 'Les vieux' van Jacques Brel: "Celui des deux qui reste se retrouve en enfer", ofwel "Dege-

Toch wordt hier gestorven, maar dat gebeurt in alle discretie. Ik heb hier nog nooit een lijkwagen gezien

ne die achterblijft is 't eerste in de hel". De hel van eenzaamheid, de hel van gemis. Die leegte wordt ingevuld met kien- en knutseldagen, regelmatig komt een vrijwilliger oude liedjes spelen op zijn accordeon en dan zingen die oudjes over "de stille Kempen" en "daar bij die molen".

Ik voel me nog niet aangesproken, ik ga naar mijn man in de gesloten afdeling, probeer nog wat contact met hem te krijgen. Hier heerst een andere sfeer: vrouwtjes wandelen de gang op en neer, kijken nieuwsgierig naar elke bezoeker, komen eventjes voor de tv zitten en verdwijnen dan weer. Als ik bij etenstijd afscheid neem van mijn man, komt er een joviale verpleegster die hem onder de arm neemt en hem meetroont naar zijn stoel aan tafel. Dat is zijn plaats, daar voelt hij zich veilig. Ik maak mij met een smoes uit de voeten.

Back to reality: terug naar mijn kleine wereld. Dat gaat niet zonder schuldgevoel: ik laat hem achter, ik laat hem alleen. Gelukkig heb ik mijn laptop. Ik kan me uren bezighouden met teksten waaraan ik schaaft en schuur. Tot het goed 'beekt'. Als ik inspiratie heb, dan vloeien de letters zomaar uit mijn vingers. Vaak ben ik 's anderendaags verrast door een onverwachte tekst en vraag ik me af: heb ik dit geschreven?

Maj Vandergeten (77) toont dat er geen grens staat op graag schrijven. Zij neemt u mee naar het wzc waar zij met haar man verblijft en kijkt ... als ze inspiratie heeft, lopen de letters zomaar uit haar vingers.