
Mijmertijd

TEKST: MANON VOS

‘Mijn laatste album *57th & 9th* nam ik op in een studio in Hell’s Kitchen (Manhattan, New York). Zelf woon ik aan de Upper West Side. Ik wandelde elke ochtend naar mijn werk, zuidwaarts langs 9th Avenue. Tijdens die wandeling moest ik een heel druk kruispunt over: 9th Avenue en West 57th Street. Daar stond ik vaak lang te wachten in de ochtendspits. Gek genoeg kwamen dan de gedachten op gang; over liedjes, over teksten, over mijn leven en hoe gelukkig ik ben’ (Sting, Volkskrant Magazine, april 2017)

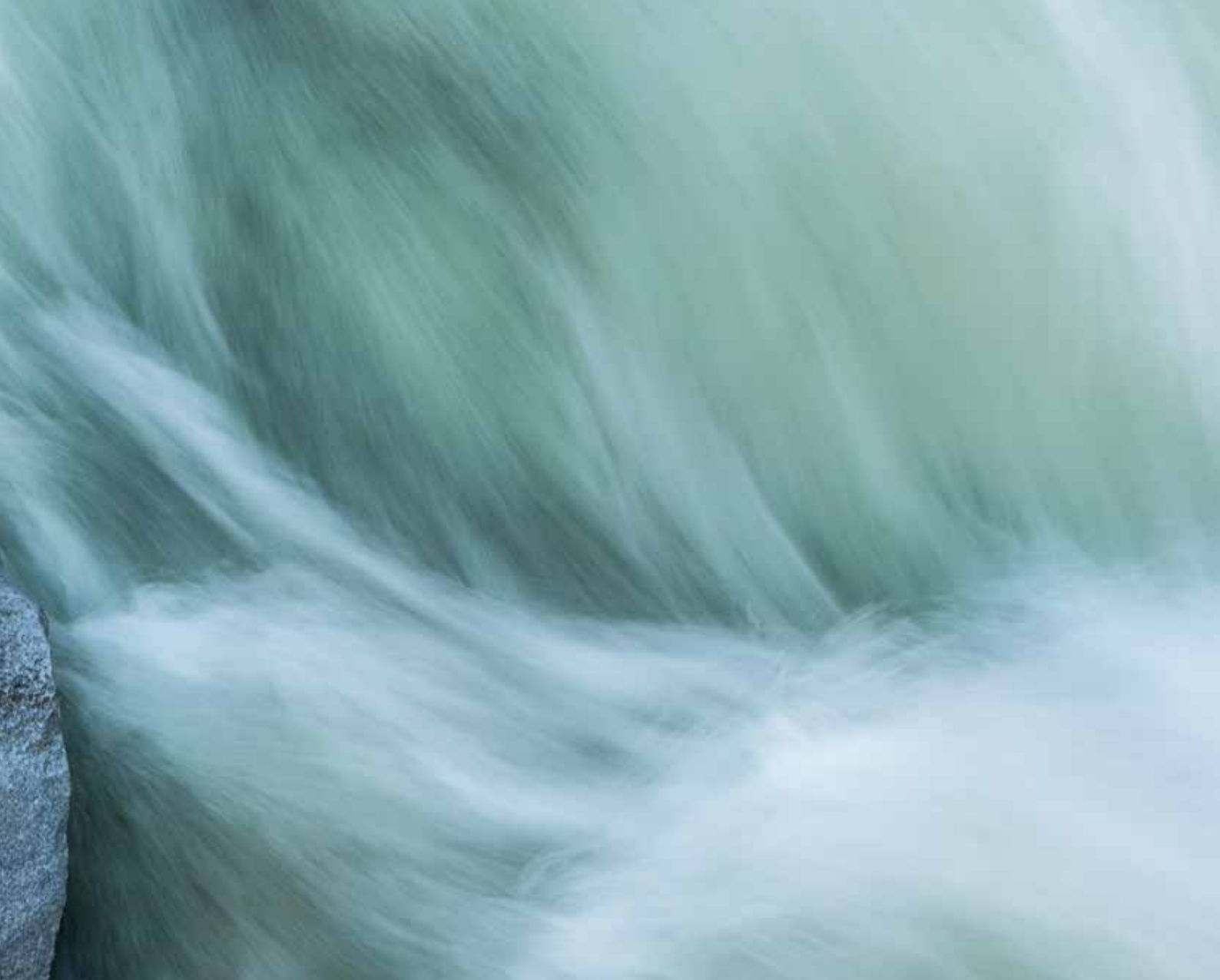
Het is zondagochtend 8 uur. Ik loop langs het kanaal met mijn hond. Na een week hard werken voelt het heerlijk om buiten te zijn en te bewegen. Mijn hond loopt iets vooruit met zijn mooie vossenstaart, doelgericht met een bal in zijn bek naar het water. Het duurt niet lang meer en dan zal hij doen waar hij eindelijk veel plezier aan kan beleven: zwemmend de bal halen die ik voor hem weggooi. En ik mijmer wat. Ineens komt het binnen. Een flits van inzicht gaat door mij heen. Wat ik al ken en eerder heb ervaren. Ik voel mijn verlangen om te laten zien wat ik allemaal kan. Ineens voel ik mij weer een jaar of zes. Een meisje dat houvast zoekt door hard te werken in de hoop dat ze dan gezien wordt. Door hard werken, met voorwaartse kracht, heb ik lange tijd

kunnen maskeren welke pijn en welk verdriet ik bij mij droeg.

Terwijl ik verder loop, gaan mijn gedachten naar de training van morgen. Bijzonder hoeveel verschillende invalshoeken en nuances te voorschijn komen als ik mijn aandacht erop richt. Ik loop en loop en ik kijk om me heen en wacht en wacht tot er iets oplicht. Het geeft een gevoel van ontdekken wat er in mijn lijf aanwezig is en wat zich aandient. Ik glimlach. Laatst las ik dat Sting elke dag wandelde van zijn appartement naar zijn studio en dat zijn liedjes ontstonden terwijl hij voor het stoplicht moest wachten. Een man die vertelt over iets dat ik associeer met vrouwelijk leiderschap. Het mannelijke leiderschap van voorwaarts gaan, het

vrouwelijke leiderschap van vertragen. Dat herken ik. Nou ja, niet van de liedjes maar wel dat bij de vertraging de gedachten op gang komen. Hoe makkelijk kan het soms zijn en waarom voel ik mij dan toch schuldig? Alsof je alleen door hard werken goed werk levert.

Paradoxaal genoeg werk ik effectiever als ik luister naar mijn lijf. Bij hard werken of bij versnellen verlies ik makkelijk het contact met mijn lichaam. Dan werk ik weliswaar hard, maar ik ben dan toch meer aan het harken. In de ontspanning kan ik contact maken met mijn lijf en dienen zaken zich aan, ogenschijnlijk zonder dat ik er moeite voor hoef te doen. Dan kan ik welkom heten, mijzelf werkelijk welkom heten en alle hulp-



bronnen die in mij aanwezig zijn. Dat klinkt makkelijk en het is nog een hele klus, omdat ik het soms moeilijk vind om angst en verdriet toe te laten. Ik moet dieper ademen, want ik kan zo goed wegblijven van oude pijn. Adem en beweging omhoog in het lijf om de pijn van ooit niet te hoeven voelen, is mij heel vertrouwd.

Kortgeleden vertelde ik in een groep over iets wat mij diep heeft geraakt. Ik vertelde over vroeger en hoe ik mijn overleden broer nog steeds zo kan missen. Hoe lastig ik het vind om mijn geluk vol te nemen, terwijl hij dat niet heeft kunnen doen. Het raakt mij telkens weer als ik het vertel, omdat ik ergens diep van binnen na 25 jaar nog steeds niet wil dat

het waar is. En terwijl ik van binnen tril, voel ik de glimlach die mijn pijn maskeert op mijn gezicht komen. Het is een subtiel gewaarzijn. Het lijf wil weg en ik glimlach terwijl ik een pijnlijk verhaal vertel. In ogenschijnlijk kleine stukjes van mijzelf uit het zich. Met snelheid, de glimlach en door hard te werken ga ik weg bij de pijn. Als een masker dat mij goed past en ook zoveel heeft gebracht. Terwijl als ik bij het verdriet kan blijven, er nieuwe ruimte kan ontstaan. Ik tril dan weer van binnen alsof het kort geleden is gebeurd. En tegelijkertijd is het anders; ik ben anders. Ik word er minder bang van. Ouder, steviger en in staat om het verlies te dragen. Ik zak dieper in mijn lijf. Ik kan mijzelf dragen en laten dragen. De schaal van het leven

in mijn handen laten rusten. Voor mij gaat vrouwelijk leiderschap daarover. Dat ik vol contact heb met mijn lichaam. Het gaat over steeds dieper in mezelf zakken en mij gewaar zijn wat er te voelen is. Dat de wijsheid zich kan openbaren via het lichaam. Als ik zo vertraag, kom ik in een andere staat van zijn. Voor mij ligt de kwaliteit van het vertragen daarin, dat ik dichter kom bij wat mij te doen staat. Afgestemd op mijzelf en op de groep.

Ik moet terug, het programma van de dag gaat straks beginnen. Ik loop terug naar huis met de hond. Ik realiseer mij dat de paradox is dat ik ruimte moet inplannen om niets te doen. En dat mijmertijd geen verloren tijd is. Mijmertijd geeft vorm aan mijn leiderschap. 🌀