



ALLES IS ANDERS

en toch werd het lente

Het zijn voor iedereen onwerkelijke tijden door het coronavirus. Journalist Caroline Buijs onderzoekt hoe het haar dagelijks leven in Amsterdam beïnvloedt en zoekt hulp bij filosofen.

Het was begin februari toen ik op de redactie van Flow aan een paar collega's een appje van Angie uit Beijing voorlas: 'The virus is really a big thing right now. We feel like living in a disaster movie.' Angie ken ik nog van mijn vroegere werk bij een reisorganisatie: zij regelde alles voor onze klanten in China. Een tijdje terug schreef ik nog een verhaal over haar voor Flow. Jee, dachten mijn collega's en ik, wat heftig voor haar. Gelukkig was China ver weg, en dat gaf me stiekem best een comfortabel gevoel.

Maar van dat comfortabele gevoel is inmiddels niet zo veel meer over, nu het coronavirus ook in Nederland en de rest van de wereld rondwaart. Elke ochtend na het wakker worden moet ik eerst even moed verzamelen voordat ik het nieuws lees. En de eerste dag nadat de scholen en horeca sloten – vlak na het advies om zo veel mogelijk thuis te werken, knepen mijn dochter en ik elkaar soms even in de arm: dromen we niet?

TERUG NAAR DE BASIS

De gezinskalender die vol stond met leuke dingen – schooltoneel, verjaardagsfeestjes, kampeerweekend –

hangt nu een beetje verloren in de keuken: alles is afgelast. De cafés in mijn buurt en de bioscoop waar ik zo graag kwam: allemaal gesloten. Mijn werk gaat gelukkig nog gewoon door, in tegenstelling tot dat van sommige vrienden. Omdat ik altijd al een groot deel van de week thuiswerkte, voelt dat ook niet zo anders. Behalve dat ik er nu drie 'kantoorgenoten' bij heb – man, zoon en dochter – en dat er uit verschillende kamers geluiden komen die nieuw voor me zijn: "Hallo! Hallo, hóren jullie mij!? Ja, ik zie je hoor. O, zie je mij niet?" – het zijn de eerste pogingen om Google Hangouts en andere vergaderapps te gebruiken. Het is even zoeken hoe we onze weg moeten vinden nu we met z'n viereen 24/7 boven op elkaar leven – ik hoor van alle gezinnen om me heen dat dat wennen is.

We maken met z'n allen schema's met plannen en taken, om ze vervolgens net zo gauw weer los te laten: behalve dat we helemaal geen tijd over hebben, merk ik dat het nu beter werkt om geen al te hoge verwachtingen te hebben. Soms maak ik, om adem te kunnen halen, al om zeven uur 's morgens een wandeling door Amsterdam, de stad die – heel fijn – qua rust weer lijkt op de >

*Elke ochtend na het wakker worden moet ik eerst even
moed verzamelen voordat ik het nieuws lees*

stad zoals ik 'm eind jaren tachtig als student leerde kennen. Maar ik ontdek ook hoe knus het weer kan zijn om meer tijd door te brengen met mijn eigen gezin – een soort terug-naar-de-basis-gevoel. En hoe relaxed het is dat ik nu niet vijf minuten voordat ik een dampende schaal risotto op tafel ga zetten, nog appjes binnen krijg waarin een puber nonchalant meedeelt dat-ie vanavond elders eet. Het gekke is: op een bepaalde manier is alles nog hetzelfde en toch ook weer niet. Ik loop nog elke dag door dezelfde straat voor mijn boodschappen, maar begeef me nu – met een verontschuldigende glimlach – zigzaggend over de stoep om mensen op anderhalve meter afstand te houden. Het uitzicht vanaf het bankje in de winkelstraat waar ik graag zit, is nog hetzelfde en toch anders: ik zie dezelfde gevels en huizen, maar alle fietsers zijn verdwenen. Ondertussen trekt de natuur zich nergens iets van aan en is het voorjaar losgebarsten. De zon schijnt uitbundig, maar ook hier is iets vreemds: de lucht is blauwer dan gewoonlijk omdat de vliegtuigstrepen ontbreken.

SAMEN VIA FACETIME

Hoe ga je met al die veranderingen om? Ik zoek in deze vreemde tijden raad bij filosofen, zoals bij de Vlaamse Patricia de Martelaere. Zij vond dat je het leven nodeloos gecompliceerd kunt maken door erover te blijven denken en piekeren: we kunnen het beter leren accepteren. Want, zei ze, ‘verandering is gewoon een gegeven en daartoe behoren ook dood en verlies. Je daartegen verzetten is dus zinloos. Dit geldt eveneens voor alledaagse zaken, zoals een ziekte die je vakantieplannen doorkruist of stortregens die je kelder blank zetten.’ Dus probeer ik maar zo veel mogelijk met de situatie mee te bewegen en niet te zeuren wanneer het concert van Paul McCartney, waar ik met mijn dochter naartoe zou gaan, wordt afgelast. En zoekt mijn zoon creatieve oplossingen om toch examenfeestjes te vieren, nu hij op een dinsdag in maart plotseling geslaagd blijkt te zijn zonder eindexamen te hoeven doen. Zo zie ik hem in de verte met vier vrienden en wat blikjes bier op een grasveld in het park zitten – netjes op ruime afstand van elkaar – en ben ik trots dat-ie het allemaal best makkelijk opneemt. We passen ons dus aan, net als iedereen om ons heen,

en verzetten ons niet zoals De Martelaere adviseert. Mijn yogales volg ik nu via een livestream op een kampeermatje in de slaapkamer en het wekelijkse koffiedrinken met mijn zus na afloop van de les moet nu dan maar via FaceTime. Eigenlijk is dat best een grappig alternatief, want zo kan ze me meteen de verbouwing van haar keuken laten zien én krijgen we de slappe lach omdat we steeds tegelijk op dezelfde manier aan ons haar zitten: door dat videobellen kijk je voortdurend in de spiegel. Ook mijn nichtje, die in Amsterdam studeert en normaal gesproken wekelijks een avond met ons mee-eet, zit dankzij FaceTime toch een beetje bij ons aan tafel.

VOORLEESOMA

Ook de stoïcijnse filosoof Seneca komt me nu van pas. Het uitgangspunt van het stoïcisme: probeer je niet druk te maken om dingen waar je geen invloed op hebt. Je houding en de manier waarop je met gebeurtenissen omgaat – dáár heb je wel invloed op. Dus volg ik uiteraard de adviezen op van het RIVM – ik heb inmiddels eczeem op mijn handen van alle zeep – maar verder probeer ik ook te kijken naar wat er positief is aan de situatie. Mijn kinderen die uit zichzelf een kaartje sturen naar hun opa en oma's. De wandelingetjes door het park – vol uitbundig bloeiende bloesembomen – midden op de dag met mijn dochter ('ik zou nu eigenlijk toch een tussenuur hebben'). De appjes met een vriendin die verpleegkundige is en op een corona-afdeling werkt en haar humor nog niet is verloren: 'Wist je dat als je in die beschermende plastic kleding een opvlieger krijgt, zelfs je bril beslaat?' Buurtvriendschappen lijken zich te intensiveren: af en toe ga ik met een buurvrouw in het voorjaarszonnetje zitten, met een leeg bankje tussen ons in. Ik eet maaltijden die ik nooit eerder at omdat bekende ingrediënten als pasta en rijst door anderen zijn gehamsterd. Een ontroerende foto in de krant van een zeventigjarige dame die elke middag vanuit haar tuin een verhaal vertelt aan de buurtkinderen die op zelf meegebrachte krukjes en stoeltjes op ruime afstand van elkaar ademloos zitten te luisteren, hang ik boven mijn bureau. Ik word blij van de briefjes in mijn trappenhuis met het aanbod om boodschappen te doen voor wie dat niet meer kan. Instagram ervaar ik in deze tijd als >





ILLUSTRATIE SHUTTERSTOCK

*Voelen en zien wat er echt toe doet in je leven,
dat is misschien de goede kant van deze crisis*

steun: de mooie illustraties die als troost worden gedeeld, de initiatieven die langskomen en de inkijkjes in het leven van vrienden en collega's die ik nu mis. En ik realiseer me hoe vol mijn leven normaal gesproken is: als ik heel eerlijk ben, ben ik ergens ook opgelucht met wat minder sociaal contact. Maar dat ik met het mooie weer niet naar mijn caravan aan zee kan omdat de camping is gesloten, vind ik ontzettend balen. Volgens de stoïcijnen is het nu de kunst om me te richten op wat ik nog wel kan. Dus besluit ik mijn twee balkons, toch ook best een luxe in de stad, op te knappen en vol te zetten met planten zodat ik er een boek kan gaan zitten lezen. En ik volg de nestkastjes op Beleefdelente.nl – 'breaking news: tweede ei bij de toren- valk!' – voor wat extra natuurgevoel.

OP ZOEK NAAR AFLEIDING

Maar wanneer ik hoor dat mijn broer in het ziekenhuis is opgenomen omdat-ie al acht dagen hoge koorts heeft en het na een paar dagen duidelijk wordt dat hij besmet is met het coronavirus, wordt alles ineens grauer. 's Nachts lig ik vaker wakker omdat er doemscenario's door mijn hoofd spelen, en ik sta op wanneer de merels beginnen te zingen. Seneca dient zich opnieuw aan: 'Bereid je op alles voor. Houd rekening met het toeval, het noodlot, en denk niet dat jij immuun bent voor pech en ellende. Dan valt het altijd mee.' Ik weet niet helemaal zeker of dit nu is wat ik wil horen. Wanneer er later die week een nieuwsbrief in mijn postvakje zit van mijn vroegere mindfulnessdocent Margôt van Stee, grijp ik haar inzichten aan om niet mee-gesleept te worden door emoties en gevoelens. Want, schrijft ze: 'Intense emoties kunnen je maar al te makkelijk tot speelbal maken. Over-identificatie, het samenvallen met je emoties waardoor het lijkt of er niets anders meer in het leven is, ligt op de loer.' Wat kan ik daartegen doen? Proberen me bewust te zijn van waar mijn aandacht naar uitgaat, bijvoorbeeld. Van Stee: 'Ben je met je aandacht bij de zachte vacht van de kat onder je handen of bij de bloesem in de bomen? Of lig je in je fantasie al op de ic? Een mens laat zich makkelijk meesleuren door een rijke verbeelding, zonder zich te realiseren dat die bestaat uit fantasieën, die ondertussen wel in hoge mate emoties en gedrag bepalen.'

Ook raadt ze me aan om, wanneer de emoties toeslaan, afleiding te zoeken. Dus ga ik 's avonds een legpuzzel maken met man en kinderen, koop ik wol om een deken te haken in een patroon dat ik nog niet ken – hoe meer mijn hoofd wordt afgeleid hoe beter – en waar anderen levens-middelen hamsteren, hamster ik verfspullen om bij mijn color meditations te gebruiken. We houden filmavondjes ('Sta niet zo dicht bij elkaar!') wil ik telkens tegen al die acteurs roepen) en ik lees. 'Angst,' schrijft Van Stee, 'wordt aangewakkerd door onheilsfantasieën. Door de aandacht van het denken naar het lichaam te verplaatsen, houdt je even op met olie op het vuur gooien en kalmeer je het stresssysteem. Hoe kalmer het lijf, hoe koeler het hoofd en hoe wijzer de keuzes die je maakt.' Daarom probeer ik via de app Zoom een meditatie sessie bij het Centrum voor Mindfulness en behalve dat ik er iets rustiger van word, ontdek ik nog iets: ik ervaar verbondenheid door alle zicht-bare hoofdjes in de app van mensen die ook meedoen. Toch blijft het eerdergenoemde zinnetje van Seneca – 'Denk niet dat je immuun bent voor pech en ellende' – me bezig-houden. Misschien bedoelt Seneca ook: het liefst waan je je onkwetsbaar, en dat is ook nodig om te kunnen leven. Maar soms moet je ook de moed hebben om de realiteit onder ogen te zien dát we kwetsbaar zijn en dat we kunnen sterven – voel en zie dus wat ertoe doet in je leven. Dat is misschien de goede kant van deze crisis, dat je dat nu zo duidelijk kunt ervaren. Rommel in huis, een afgeragde bank: het doet er niet meer toe. De vele lieve berichtjes om me sterkte te wensen met mijn broer des te meer. Net als de gemeenschapszin plus het besef dat er beroepen zijn waar we écht niet zonder kunnen.

Seneca zou misschien ook zeggen: schik je in je lot als dat je treft, en tot die tijd: houd je ogen open voor alle mooie dingen om je heen. En ook al realiseer ik me hoe moeilijk dat moet zijn als het noodlot toeslaat, gelukkig gebeuren er in mijn omgeving nog steeds mooie dingen. Zoals het bericht dat mijn broer na een week uit het ziekenhuis wordt ontslagen en thuis verder mag herstellen – het gevaar is geweken, het lot was hem gunstig gezind. Of het appje van Angie dat ik onlangs kreeg: 'Life in Beijing is becoming quite normal again.' Hopelijk gaat het hier in Nederland, en in de rest van de wereld, ook die kant op. ●