

DE VIJF LEVENSLESSEN VAN  
ANNE-MIE VAN KERCKHOVEN



© Ellen Goovaerts

**1. SCHAAM JE NIET ALS JE VALT**

'Ik heb soms moeite met evenwicht houden en val daardoor vaak. Als kind is vallen normaal, maar een valende volwassene ziet er potserlijk uit. Het is een kwestie van weer op te staan en verder te gaan. Als kind doe je dat spelenderwijs, maar naarmate je zelfbewustzijn groeit, ga je nadenken over hoe anderen jou zien. Dat moet je proberen uit te schakelen: vallen en opstaan, falen en weer doorgaan hoort er nu eenmaal bij als je vooruitgaat. *Trial and error*, meer is het niet. Het is een bevrijdende gedachte: ik hoef me niet te schamen voor wat achteraf niet zo'n goede zet blijkt. Elke stap en elke val heeft uiteindelijk betekenis. Doe zoveel mogelijk wat je echt wil doen en kijk niet om.'

**2. VERTROUW EN WEES VRIENDELIJK**

'Vertrouwen is de belangrijkste basishouding in het leven. Ten allen tijde vriendelijk blijven is daar onlosmakelijk mee verbonden.' 'Als vrouw is het niet zo makkelijk een positie te verwerven in de kunstwereld. Het is nog steeds een mannenwereld: als een man beslist om kunstenaar te worden, stelt hij zich kwetsbaar op. De perceptie is dat dat voor een man een gewichtig offer is. Zijn kunstenaarschap wordt het zwaartepunt van zijn persoonlijkheid. Voor een vrouw lijkt kunst maken veeleer een vrijblijvende keuze, ze wordt minder snel ernstig genomen.' 'Het moeilijkste is om vertrouwen te bewaren in je kunnen en ervan overtuigd te blijven dat wat je doet belangrijk en onontkoombaar is. Vriendelijkheid is de sleutel om niet verbitterd te raken. Als je vriendelijk bent voor anderen, ben je ook vriendelijk voor jezelf. Soms moet je er wat moeite voor doen, maar vriendelijkheid komt altijd naar je terug.'

**3. ALLES KOMT AAN HET LICHT**

'Ik kan mezelf ontzettend opwinden over onrecht en leugens. Zien hoe mensen zich opwerken door over lijken te

gaan en te liegen: verschrikkelijk. Toch weet ik dat er niets tegen te beginnen valt. Dan sus ik mezelf met het idee dat alles altijd aan het licht komt. De tijd zijn gang laten gaan volstaat.'

**4. WAT JE WENST, KOMT MEESTAL UIT**

'Als je echt vanuit je hart en je hele lichaam wilt dat iets gebeurt, wordt het vroeg of laat werkelijkheid. Je werkt eraan zonder dat je het weet en het universum doet de rest. Dat kan jaren duren, tot je opeens beseft dat de aspiratie of geluksgedachte die je lang geleden koesterde, werkelijkheid is geworden.'

'Wanneer dat gebeurde, vroeg ik me wel eens af: wat nu? Met verliefdheid bijvoorbeeld: ik kon dan zo verlangen naar een onbereikbare persoon, en als ik hem dan tegen alle verwachtingen in ook had, bleek dat niet de bedoeling te zijn. Het streven naar een bepaald doel bleek dat waar ik energie uit haalde. Het verlangen was een vehikel voor levensnoodzakelijke ontwikkelingen.'

**5. SPECIAAL IS NORMAAL**

'Dikwijls blijkt dat dingen die heel speciaal voelen, voor iedereen hetzelfde zijn, en dat waarvan je denkt dat iedereen het zo voelt, juist heel apart is. Als je voor het eerst verliefd wordt bijvoorbeeld, lijken je innerlijke turbulenties de meest unieke ter wereld. Later leer je dat de aantrekkingskracht tussen de geslachten chemische processen zijn die iedereen ervaart.' 'Omgekeerd ontdekte ik van enkele van mijn gewoontes dat die helemaal niet zo gewoon zijn, zoals voortdurend creatief zijn, dingen uittesten, geen onderscheid maken tussen hoge en lage kunst. Op straat lachen naar mensen die ik mooi vind, of tegen een wildvreemde zeggen dat de lucht zo prachtig is vandaag: ik vond dat altijd zo normaal, terwijl anderen het raar vinden. Ik ondervind dat het goed is 'afwijkend' gedrag te koesteren, ook al schrikken mensen er soms van. Het is dat waarin we elkaar echt tegenkomen.'

JOYCE DE BADTS

LENTESCHOONMAAK ZORGT VOOR EEN GEZONDE



Schoon  
huis,  
schoon  
hoofd

Mediteren en schoonmaken liggen dicht bij elkaar. © hollandse hoogte

De lenteschoonmaak is weer in het land. De jaarlijkse grote poetsbeurt is sport, mindfulness en een oefening in loslaten in één. En je krijgt er nog een net huis bovenop. **CATHÉRINE DE KOCK**

Zodra het weer lente en lichter wordt, is er geen ontsnappen aan. Dan ben ik een paar dagen veroordeeld tot vod, emmer en spons. Tijdens de donkere dagen kan ik het stof en de rommel in en rond het huis nog enigszins negeren, maar in de klaarte van de voorjaarszon valt er niet langer naast te kijken. Dan moet ik de winter uit mijn schoenenkast jagen, de wanorde uit het bureau, de vale schijn uit de gordijnen, de mot uit mijn kop. De lenteschoonmaak is een jaarlijks zuiveringsritueel dat van alle tijden is. In landen met warme zomers en koudere winters is het zaak om ramen en deuren open te gooien wanneer het iets warmer wordt maar er nog geen insecten het huis kunnen overnemen. Ook culturele en godsdienstige tradities liggen aan de basis. Voor de Joden is een grote schoonmaak een must voor elke Pesach, het Joodse paasfeest dat de uittocht