

## Opstandingskwaliteit

### *Napraten over de lezing van Marleen Stelling*

*Janneke van der Veer*

Met crèmes, lotions en parfums kunnen we de hele dag naar bloemetjes ruiken. Maar in tijden waarin toch al veel verandert, brengt de druk van de cosmeticabranche ons misschien nog wel verder van huis. Voor Marleen Stelling symboliseert het verlangen naar haar eigen geur daarom de zoektocht naar iets van haarzelf, los van wat anderen haar opdringen.

Anderen, dat kunnen bekende merken zijn zoals Christian Dior of Calvin Klein, maar ook de mening van mensen dichtbij, vrienden en familie. Of, zoals in Marleens geval, de blikken van televisiekijkers die genadeloos hard kunnen zijn. Sinds ze presentator is van het tv-programma Het Vermoeden, werd zelfzorg daarom voor haar extra belangrijk.



*Verschillende generaties tussen aanpassing en ruimte opeisen; foto Rina Homan*

Tijdens de workshop praten we hierover na. In de kring zitten verschillende generaties. Een deel van de vrouwen is geboren in pakweg de jaren vijftig, een ander deel eerder in de jaren tachtig (waaronder Marleen zelf). De oudste generatie heeft nooit geleerd om aan zichzelf te denken. De ander kwam altijd eerst.

Ook nu ervaren sommige vrouwen uit deze generatie druk om hun vrije tijd te vullen met vrijwilligerswerk. Vaak leerden ze pas via de harde weg – door ziekte of burn-out – wat het betekent voor zichzelf te zorgen. Een deelnemer vertelt: ‘Tot tweemaal toe zette kanker mij stil. Pas daarna werd ik in het ritme van het leven gezet. Na mijn ziekte kreeg mijn leven opstandingskwaliteit.’

De jongere generatie heeft juist allerlei manieren aangereikt gekregen om zichzelf te verzorgen. Onder andere door een lekker geurtje op te doen, veel te sporten, avondjes uit te gaan en mooie kleding aan te schaffen. Deze vorm van zelfzorg is echter al snel normatief: je moet er verzorgd, opgemaakt en slank uitzien, anders tel je niet mee. De oudere generatie herkent dit deels: het was bijvoorbeeld voor sommige vrouwen geen eigen keuze om zich te gaan epilieren, maar ‘je doet gewoon mee’.

Maar waar de nieuwe aandacht voor lichaamsverzorging voor de ene vrouw een keurslijf was, was het voor de ander een bevrijding: 'Van mijn vader mocht ik geen lippenstift gebruiken, maar ik wilde het wel en doe het tot op de dag van vandaag. Met een stukje verzorging zie ik er beter uit.' Openhartig bespreken we met elkaar hoe lastig het kan zijn de balans te vinden tussen je aanpassen en je eigen ruimte opeisen en te zorgen voor ontspanning.

### **God en lichaam**

Marleen be vraagt de deelnemers naar de rol van God hierbij. 'Die ontspanning *is* God', zegt een deelnemer. Een ander geeft aan dat ze veel kan met het beeld van de adem: 'De adem is ons gegeven, is ons als een gave ingeblazen, en is ook God.' Weer een ander vindt juist troost in Gods lichamelijkheid: 'De opgestane Jezus is gewond, hij heeft net als wij een lijf met littekens.' Het kan een mooie combinatie zijn, God en lichamelijkheid, maar het kan ook moeilijk zijn, deelt een deelnemer: 'Ik wil niet dat ik nog een normatieve blik erbij krijg, en betrek God daarom liever niet op mijn lichaam.'

'Waarom letten we vaak zo op elkaar en hebben we zo snel ons oordeel klaar?' roept tegen het einde van het gesprek iemand uit. Er wordt instemmend geknikt: 'Het belangrijkste is dat we liefdevol omgaan met elkaar en elkaar aanmoedigen om tot onze bestemming te komen.' Iemand anders vult aan: 'Het leven is je gegeven, je moet er daarom zuinig op zijn.' Na afloop van de workshop geeft Marleen ons een recept voor kokosolie-deodorant. Met slechts drie ingrediënten – kokosolie, maïzena en zuiveringszout – kunnen we onze eigen deodorant maken. Hiermee ruiken we niet naar een of andere chemische geur, maar gewoon naar onszelf. Een kleine daad van verzet.