

This message must be read in every newspaper, heard on every radio, seen on every television.
Kijk elke maandag tot en met vrijdag om half negen naar de beste Hollywood films op Paramount Network.

You take the blue pill, the story ends, you take the red pill, you stay in Wonderland.

A mere magical place.

De beste Hollywood films.

Does it have a happy ending?

There's only celluloid candela.

Elke maandag tot en met vrijdag om half negen.

I can't believe it.

Op Paramount Network.

Impressive.

Omdat ze nooit meer gevraagd worden voor een film of een televisie-serie, nemen ze het heft in eigen handen.

Dit is een gloednieuwe podcast van Halina Rijn en Kajies van Houten.

Nou, we zijn er weer. Dit is aflevering zes. We zijn over de heel.

We zijn over de heel.

Ik heb een vuur gehoor je trui aan voor de luisterraar en ik wil graag weten.

Ten eerste, Halina, je bent natuurlijk terug uit L.E.

Je bent weer terug thuis, dat is nu jouw nieuwe huis.

New York, hoe is dat?

Nou, ik moet wel zeggen dat ik het weer...

Maar goed, dit verhaal heb jij ook al duizend keer gehoord.

Maar ik ben altijd weer verscheurd als ik terug kom uit L.E.

Omdat los van alle dingen die we vorige podcast hebben besproken over de nadelen van Hollywood en wat ik daar wel heel erg leuk vind, is gewoon dat er gewoon heel veel acteurs en artiesten en creatieve mensen wonen die ik ken.

En dat zijn natuurlijk ook heel vaak...

Zoals ik bedoel, jij ging er ook heen laatst.

Dan ga je toch niet naar New York voor je werk, zeg maar, snap je?

Omdat als je meetings wilt doen en zo, dan ga je daarin.

Dus er zijn zo veel tijdelijk eventjes mensen die ik dan ken.

Dat ik dan toch...

Ja, dat klinkt zo gek, maar hier heb ik meer vrienden waar je recht op moet zitten met een stropdas om een diner te doen.

Maar daar heb ik meer vrienden waar je op de grond kan liggen.

Dan snap je dat ik bedoel en dan een beetje kan accelereren.

Ja, ja, met meer acteurs.

Bij jou, waar je nu bent, zijn er natuurlijk meer makers en producenten en een soort van intellectuele in de nadelen.

Ja, exact.

In de nadelen is gewoon bijeen geraapt een soortje hippies en acteurs.

Exact.

En hier ken ik dan ook...

Ja, ken je gewoon ook mensen die...
Inderdaad, precies wat je zegt,
die misschien meer in de financiële sector van onze industrie zit,
maar dat is een heel ander dynamiek.
Dus ik moet dan wel weer heel erg wennen.
Zodra ik hier ben, ben ik weer helemaal alleen.
Zodra ik in L.A. aankom, heb ik meteen...
Laten we zeggen, daar wonen ook hier best wel veel Nederlanders
uit onze sector in L.A.
En dus dan krijg ik meteen, we hebben wel acht,
laat me zeggen, uitnodigingetjes als ik in L.A. aankom.
Snap je van, nee, heb je zin om meteen te drinken?
Zullen we even dit doen?
Hier, als ik aankom, is het gewoon stilte.
Ja, nee, ik kan natuurlijk...
Je kan daar vrienden lummelen, kunnen daar niet lummelen,
kunnen niet urenlang lekker gaan hiken of ergens...
Dat is natuurlijk niet, je moet daar gewoon werken om om te overleven.
Dus je moet, je hebt massel als je iemand een keer,
als iemand een gaatje heeft waar je in kan vallen.
En jij, hoe staat, met jou de vlag hangt de vlag erbij?
Ja, ik denk dat ik echt last heb begint te krijgen van climate anxiety.
Ik bedoel, dit wordt nu een beetje een ongoing verhaal.
Maar dat is voor mij, ik ben...
Ja, zoals ik al eerder, je hebt gemerkt natuurlijk
dat ik behoorlijk ben ingedoken.
En ik heb ook echt het gevoel dat voor mij zo'n life changing event
is geweest, dat ik naar zo'n lezing ben gegaan.
Ik zie alles met een andere bril.
En dat kan ook heel verlamdend werken.
Dus ik moet heel erg de balans zoeken van waar...
Hoe kanaliseer ik mijn woede en mijn onmacht?
En waar kan ik nog iets constructiefs vinden?
Waar kan ik nog mijn energie...
Waar kan ik, zeg maar, naar de buitenwereld toe
ook een soort positiviteit nog uitstralen
in plaats van iemand die alleen maar aan het roepen is
Wake the fuck up!
Ik heb een positieve klimatip.
Je kunt dus zo'n douche-kop kopen
bij bepaald bedrijf.
En dan kun je dus normaal gebruiken
mens 119 liter water per dag.
Maar nu kan je dan 24 liter besparen.

Nou, ik heb al zo'n douche-kop, want in New York
ik heb douche met één druppel.
Het valt af en toe om de minuten een druppel uit als mijn douche.
Ik ga ook even een hele grappige tip geven.
Namelijk, vanuit het...
...ontstema, spiritualiteit.
Dus ik heb ook twee zussen.
Een oude zus, een hele stok oude zus.
Nee, helemaal niet, maar twee en een half jaar oude zus.
En ouder dan ik ben zus.
En een vijf jaar jongere dan ik ben zus.
Esther en Leonore gegeten.
Mijn zusje Esther heeft een camping.
Die heet Camping buitenland.
Ik ga even hardcore klamen voor maken.
Dat is echt mijn lievelingsplek op aarde.
Ik probeer jou daar ook al jaren naartoe te krijgen
dat jij dat echt superleuk vindt.
Het is niet een camping met, zoals je denkt,
met modder en zo.
Tenminste, dat is wat ik van een camping denk.
Maar het is echt een plek met allemaal...
..jonge architecten, ontworpen huisjes.
Het heeft een natuurlijke bron met een prachtig meer.
Nou, anyway, supermagisch.
En zij gaan daar nu met z'n twee retreaters organiseren
van een paar dagen.
Waarin je dus op een hele lenuchteren manier
een beetje kennis kan maken met die spiritualiteit in jezelf, zeg maar.
En dan heb ik nog even twee hele banale tips.
Wil je die ook horen die niets met het thema te maken hebben?
Oké.
Dus ik was in L.A.
Dat is toch de stad van de uiterlijkheden
en de showbusiness en de glitter en de glammer.
En dan moest ik natuurlijk ook weer in jurkjes aan en zo.
En heel onzeker.
Toen dacht ik, oh, dat moet ik ook nog zeggen.
Heb ik ook in anti-glammer al gezegd.
Twee tips.
Ik ben heel onzeker over mijn benen.
Gek genoeg.
Ik weet wat hij voor hem maar doet en niet doen.
Maar is gewoon zo.

En twee tips over benen.

A. Als je hele witte benen hebt, zoals ik,
als melkvlessen zijn met zwarte haren erop,
dan wil je daar misschien wat op smeren.

Namelijk een goedje met glitters erin.

Dus dan ga je gewoon naar het logist, dat kost allemaal geen zak.

En dan koop je een body lotion of een olie
met een klein glittersje erin.

Nou, dat is echt een top.

Dan lijkt het echt alsof je een pentie aan hebt,
zonder dat je een pentie aan hebt.

Je voelt je minder naakt.

Je voelt je prettig.

En dan heb ik nog een tip.

Dat doe ik ook altijd op het toneel zelfs.

Want op het toneel zie je namelijk niet dat je het draagt.

Huidskleurige netpenties.

Net, is dat het woord, Kar?

Dat is echt een ding van jou.

Een vissgraad.

Ja, net, nee, vissgraad.

Nee, niet vissgraad.

Dat is wat iedereen in z'n geel gaat.

Iedereen geval zo'n pentie met, ja, hoe zeg je dat?

Als een net, dus eigenlijk.

Vissnet, dat is het.

Ja, precies.

Maar Beyoncé kwam daar ooit mee op de proppen.

En nu heeft Taylor Swift bijvoorbeeld weer net een groot concert gegeven.

Moet je maar eens opletten.

Al die vrouwen hebben de hele tijd vissgraad penties aan.

Zo het hoofd thema gaan we bespreken.

Yes.

Dat vind ik een heel goed idee.

En dat is spiritualiteit in de Bresensin van het woord, zou ik willen zeggen.

Heb je iets met spiritualiteit?

Denk jij dat er iets is?

Mijn hele opvoeding is alleen maar dat geweest een beetje.

Ik heb wel een andere achtergrond natuurlijk,

maar ik ben wel gevoelig voor alles wat spiritualiteit is en heet.

Ik ben ook wel een paar keer goed te mis mee gegaan.

Ja, vertel daar eens wat meer over.

Ik ben al heel bij waarseggens en bij mediums en bij kaartenleggers.

Ik vind het ook een event op zich.

Het is niet zo dat jij dan altijd denkt,
dit gaat mij nu echt het antwoord geven.
Je weet heus wel, je relatieveert het natuurlijk ook heel erg alleen.
Je kan er ingaan terwijl je eigenlijk een ander stemmetje hebt,
die zegt, dit is totale onzin.
Want bijvoorbeeld wat ik grappige verhalen vind,
je hebt in Amerika overal van die echt gewoon,
zoals in een film, een raam en dan staat er op waarsegger,
bij wijze van spreken.
En er zit letterlijk een vrouwtje op een stoel achter.
Weet je, dat is niet dat je via, via bij een of andere quasi,
wetenschappelijke medium terecht komt.
Nee, dit is gewoon hardcore psychic.
Wil je je toekomst weten?
Toch als een beetje circus-achtig.
Maar heel nieuwsgierig makend, want dat heb ik ook alleen.
Ik durf er niet naar binnen, maar vertel even over jouw verhalen.
Jij bent dan wel bij de Scientology binnen geweest, maar dit is er.
Ik ben echt de allergrootste adept, of hoe zeg je dat,
geobsedeerde als het gaat over anything,
dat met spirituele bewegingen en sektes en zo te maken heeft.
Ik hou ook heel erg van een goed medium of een astrologen.
Ik vind alleen die specifieke ramen, die fascineren mij heel erg,
want hier op de look zit bijvoorbeeld eentje.
Want wat ik dan ook denk, de huur hier is zo hoog,
en ik vind het zo fascinerend.
Hoe maak ik die mensen gelijk?
Ik ben één keer daarmee dus.
Ja, 20 jaar geleden of zo alweer.
Toen was ik in L.A. in mijn eentje met een hele heftige jet lag,
dus daar ben ik sowieso altijd een beetje van de leg van.
En dan helemaal antwoord tot, voel ik me dan,
dat voelt iedereen zo blij, maar ik heb er heel veel last van.
En ik was heel erg down, ik had heel erg liefdesverdriet.
En ik was in mijn eentje, daar kende ook niemand,
ik kon ook niet naar Nederland bellen, want iedereen sleep al.
En toen ben ik gewoon van pure ellende zo'n plek binnengestapt
uit nieuwsgierigheid en ook toch dat je denkt,
ergens is er een percentage in je hoofd dat denkt,
ja, maar misschien, je weet het maar nooit.
Nooit niet geschoten altijd mis, dat soort van,
als je rock bottom hebt gehit, dan denk je,
ja, het kan niet veel slechter gaan, dus let's go.
Nou, en ook letterlijk iemand waar je op dat moment,

hoe gek ook, mee kan praten.
Ja, exact, want dat was zeker de reden dat ik binnen liep.
Ik dacht, ik kan hier gewoon nu mijn verhaal doen.
Ik hoef niet een afspraak te maken met een therapeut.
Deze vrouw, haar deur is al geopend,
ik had ook gewoon een kledingwinkel binnen kunnen gaan
of gewoon een café of whatever, maar nee, ik wilde daarheen.
En toen heeft die mevrouw mij naar binnen,
denk ik, 45 minuten, duizend dollar afhandig gemaakt.
Ja, want dat is de scam, dus toch heb je mij toen ook uitgelegd.
Hoe ze dat doen, legt dat nog even uit.
Nou, ik weet niet meer hoe het ging,
het ging gewoon, ze luren je gewoon heel langzaam in
met allerlei, ja, trucjes en met,
hoe noem je dat ook weer, niet cold reading,
hoe heet dat nou?
Ja, en dan weet je niet...
Als je zelf al vrij veel weggeeft,
maar dat iemand daar dus uit destileert
en vervolgens ben je veel meer praten dan je denkt,
dus je geeft eigenlijk zelf al heel veel weg.
Maar ze geven jou het gevoel dat zij dat zien.
Ja, en natuurlijk, als je echt desperate bent,
en als je desperate bent, dan, je wilt gewoon hoop,
je wilt gewoon, ik wilde gewoon dat die relatie weer werkt
of ik wilde gewoon dat het weer goed kwam,
dus everything goes, wat mij betreft,
op zo'n moment dan dus.
Volgens mij 45 minuten zat ik redelijk,
op één lijn had ik de idee dat ik er nog wel kan volgen.
Terwijl ik dacht, wauw, ze heeft letterlijk geen tanden meer in de mond.
Dus alleen maar aan het roken, ze hadden hele vieze rock aan,
waar allemaal brandgraten in zaten.
Dus ik zat ook tegelijkertijd gewoon te kijken van,
wat een vet personage is dit.
En tegelijkertijd echt zo verdrietig en hopen
dat ze me ging redden eigenlijk.
En dus na 45 minuten, toen zei ze begrepen het ja,
maar ik heb nu wel, om het zeg maar te bewerkstelligen,
heb ik, moet ik wel een speciale kaars gaan kopen in Santa Fe,
dan moet ik met een auto naar toe, dat kost een paar dagen rijden,
dan moet ik een speciale kaars gaan halen,
die kost 500 dollar, dus als je die,
als je me dat nu vastgeeft, dan kan ik die kaars gaan kopen

en dan kom je dus of een paar dagen terug,
en dan geef je die andere 500.
Want ze moesten ze allebei, ze moesten ze niet duwelen doen
en spreken en weet ik wel wat voor shit.
Jezus, dat ik daar toch in getrapt ben.
Maar hoe moet je na gaan?
Maar mag ik vragen, is het niet ook zo
dat je trapt er deels in, maar deels toch ook niet?
Volgens mij zweef je er ook deel tijd boven,
maar je denkt van ja, weet je het,
ja, weten gaat ze die kaars maar halen,
want ja, anders zit ik weer met die gedachten.
Terwijl je ook ergens natuurlijk wel heus,
wel weet, dat het allemaal onzin is.
Maar dat heeft dan eventjes een kleinere rol gekregen,
dat personage.
Dus ik heb gewoon naar de ATM gegaan
en daar heb ik die 500 dollar eruit getrokken,
wat natuurlijk super veel geld is
en ik ging dat daar graag geven
en toen een paar dagen later terug gegaan
en haar nog 500 gegeven.
Ik weet niet eens meer hoe ik dat...
Het is ook niet goed gekomen dus.
Toen dacht ik dat ik daar wel van had geleerd,
maar toen was ik dus in New York
15, 20 jaar later op straatlopend.
Nou, je was er niet bij, maar ik vertel het je.
Ondanks, ja, ja.
En toen kwam er weer zo'n hele lieve, open man naar me toe
en ik was gewoon...
Ik stond letterlijk op een kruispunt,
zoekend om me heen te kijken, denk ik.
En ook weer een beetje gedjet lijkt en ontworteld.
En toch open en altijd toch het goeie in de mens zien.
Dus ik denk, nou, er komt iemand naar me toe.
Die ziet iets, die heeft...
Die moet iets met mij.
Natuurlijk ook een soort van...
Je kunt ook zeggen, je vindt jezelf wel heel belangrijk
dat je überhaupt denkt dat die man jou dat ziet en jou dat jij iets...
Ik dacht gewoon, hij ziet een pijn in mij
en die gaat hij nu verhelpen.
Maar hij deed het zo subtiel, want met alle kennis die ik heb

zou je toch zeggen dat trap je niet nog een keer in.
Maar hij deed het zo subtiel en hij had allemaal trucjes met kaartjes
en ik moest mijn moeders verjaardag op een briefje schrijven
en dat wist hij dan niet
en dan deden ze de hand op en het waalde hier dat kaartje eruit
en dan stond er mijn moeders verjaardag op.
Ik dacht, nou, hoe kan dat nou?
Dat is wel echt knap.
Dus toen had hij maar...
En toen zei hij, nou, hoeveel wil je geven?
Minimaal is 200, medium is 400 en max is 600.
Ik zeg nou, ik heb hier 20 euro.
Dan mag ik hiermee beginnen.
En toen zei hij, nee, maar ik moet...
Ja, er is ook nog een vloer,
kunnen we iemand die slechte bedoelingen met je heeft.
Dus laten we even daar zijn eten en machine.
En dan was ik alweer, ging ik alweer met mijn plasje naar de dokter.
Het is een beetje...
Jezus.
Een beetje voor me als ik jou als kindje zit
en dat Sinterklaas zich voor je ogen verkleed
en dat je toch gelooft.
Maar ik wil je even iets zeggen in jouw voordeel nog.
Want dit is echt dus Cam van Manhattan.
Ze hebben nu dus...
Dat zei ik al in een andere aflevering ook.
Ze hebben nu hele grote van die borden geplaatst
om te waarschuwen hiervoor.
Omdat dit zo'n heftig vorm aaneemt.
En voordat jij dat had, heb ik het ook gehad.
Een paar weken daarvoor.
En ik trapte de instantie ook in omdat je gewoon denkt...
Omdat je denkt, oh, misschien ken ik deze persoon wel.
Snap je eerst...
Ik dacht eerst, oh, gaan we weer met het ouderdom thema.
Maar ik dacht eerst, dit is waarschijnlijk iemand die ik moet kennen.
Snap je iemand die ik al heb ontmoet, maar die ik even niet herken.
Want hij doet gewoon van, hey, hi.
Het begint helemaal niet van ik ben een waarschijnlijder...
en ik ga je toekomst verspannen.
Hij gaat je er heel langzaam in trekken.
Hij doet eerst alsof je een kennis van je is.
En dan zegt hij iets van, hey, het voelt...

Ben je een beetje verrietig of zo iets?
Ja, en in dit kader...
wou ik ook nog even een artikel aanhalen wat ik laatst las.
Van een generatiegenoot van ons, Christian Weitz.
Als ik zijn naam goed uitspreek, in het NRC.
Deze jongen is precies van onze generatie...
en was ook zo opgevoed als ik.
Heel spiritueel, maar nu duidelijk mega nuchter...
en gewoon een hele goede journalist.
Maar hij schreef over dat hele fenomeen van...
ik weet niet of jij daar ook bekend mee bent, ik neem al van wel.
Van wat ook The Secret heet, het bestellen bij het universum.
Dat is al zo'n auto's de wereld, Course of Miracles.
Marion Williamson, daar heb je allerlei versies van.
Het idee dat je dus...
dat je dus door je gedachte te sturen eigenlijk...
Manifestatie.
Ja, dingen kan manifesteren.
Dus dat je kan denken, ik ben heel rijk en dan word je het ook.
Even in de walgelijkste zin van ons woord.
En hij schreef daar zo'n goed artikel over.
Omdat hij zelfs dus heel nuchter is, maar wel degelijk.
Dat is nu eenmaal deel van zijn DNA geworden.
Omdat hij altijd zo...
Dat heeft hij vanaf baby gehoord dat dat bestaat.
Dus hij heeft het ook heel lang gelooft.
Ook als kind hij deed dat gewoon de hele tijd.
Snap je, dan wilde hij iets en dan bedankte...
die zeg maar dat hij het had.
En dan kreeg hij het ook.
Ja, dus hij had gewoon...
Ja, oké.
Maar nu is dat hij dus heel erg op die influencer-wereld.
Want blijkbaar is dat nu op TikTok ook een hele rage.
Maar dan gaat het alleen maar over...
Ik wil in een grote villa wonen en ik wil zo'n soort klerenaanto.
Bij hem ging het er nog over van.
Hij zei wel dat hij vroeger...
Dat is heel grappig.
Dat ik ook dat hij alleen maar dacht.
Ik wil gewoon een lekker wijn als vriendin.
Dat vond ik ook wel.
Die ouders helemaal in een soort van wereldsvrede, weet je wel.
Maar hij kon daar wel heel goed over schrijven.

Want natuurlijk in onze moderne tijd is dat heel de secret...
en het bestellen bij het universum is zo iets banaals.
Dat is vervormd tot zo iets onzinigs in mijn ogen.
Wie weet, als er zo'n soort spirituele wet al zou bestaan.
Dat je dingen kan in je leven kan manifesteren.
Dan nog is er natuurlijk altijd zoiets als...
Dat dat alleen maar werkt.
Wat is dan ziek worden?
En wat is dan een auto-ongeluk krijgen?
En snap je, hoe ga je dat verklaren?
Heeft diegene dat ook gemanifesteerd?
Daar geloof ik helemaal niks van.
Ik geloof wel dat als ik dan op een spirituele padje mag lopen.
Ik geloof wel dat je dingen kan visualiseren.
Zoals een sporter.
Dat noemt hij ook in zijn artikel.
Of ik heel goed voorbeeld.
Sporters worden al heel vroeg getraind om bijvoorbeeld...
Als ze hard moeten rennen.
Dat ze voor hun ogen dat doen.
Voordat ze het echt gaan doen.
Dus als je een sportauto moet racen.
Dan visualiseer je die hele race.
Zodat je precies je hersens eigenlijk al verbindingen gaat maken om te winnen.
Dat denk ik dat dat heel goed werkt.
Dat kan bij toneel ook.
Of bij film.
Dat je gewoon van te voren.
Of als je een bepaalde toon moet inzetten.
Dan helpt het ook om die van te voren in je hoofd te horen.
En dan zet je in.
Nou, daar geloof ik helemaal in.
Maar ik geloof er helemaal niet in.
Dat je kan gaan zitten en kan denken.
Ik wil gewoon een badpak van Gucci.
En ik wil een villa wonen.
En ik wil heel graag wat geltereen.
En dat is nee.
Dat slaat zo.
Dat is zo op een vlakke gedomme interpretatie.
Als je al erin geloof.
Maar van dat soort spirituele wetten.
Maar ik geloof wel degelijk dat.
Ja, net zoals wat we het laatst tegen elkaar zeiden.

Weet ik veel.
Je moet iets doen op een dag.
Daar ben je al zenuwachtig voor.
Je kent jezelf.
En je weet dat je de neiging hebt om chagrijnig te zijn.
Ik zeg maar wat.
Natuurlijk helpt het om je mentaal even voor te bereiden.
Even je ogen te sluiten.
En even door je heen te laten gaan.
Wat kom ik straks tegen?
En hoe ga ik daar op reageren?
En dan kan je je hersenen een beetje zo daarvoor klaarmaken.
Maar het leven is één groot chaos.
Het is een totaal onvoorspelbare berei aan gebeurtenissen.
En mijn enige advies, spirituele advies is.
Laat je meevoeren met de golven.
Als ik het kan, dan kan het totaal niet.
Maar veel meer dan bijvoorbeeld.
Oh nee, ik ga zitten en mediteren.
En gewoon van allerlei dingen bestellen.
Onze vriend Michael Singer.
Daar reverer ik ook wel eens aan.
Die heeft het mooie boek geschreven.
The Untethered Soul.
Dat is mijn lievelings van alle spirituele boeken.
En ik heb er wat gelezen, moet je weten hoor.
Dat is het meest toegankelijke.
Ik zeg even voor dat je verhaal begint.
En het meest, zeg maar, scherpe.
Het is ook nog heel dun.
Het is een perfect boek, instapboek.
Maar ook uitstapboek als je al lang erin zit.
Het is gewoon voor mij het spirituele boek.
Die Untethered Soul.
Dat geeft mij ook altijd instand rust.
Als ik naar hem luister en als ik lees wat hij zegt.
Omdat het...
Hij zegt alleen maar eigenlijk komt het opnieuw dat hij zegt.
We zijn hier al 17.8 biljoen jaar.
Wat denk je nou dat dingen met jou te maken hebben?
Wat maakt je niet druk?
Dat je denkt, dit gaat niet precies als ik het wil.
Het heeft geen zak met jou te maken.
Het is gewoon een opeinstapeling van energie en gebeurtenissen.

En je moet je gewoon het leven ontvoudt zich aan je.
En het gaat er over hoe jij daarop reageert.
Maar je hebt nul controle.
Wat ik ook wat een mooi beeld vind als hij zegt.
Dat je zou moeten kunnen genieten van de unieke plek die je inneemt.
Op elk moment van de dag.
Dat is wat jij meemaakt op dat moment.
Dat maakt dan niemand anders mee.
En dat je je kunt druk maken over iets wat nu speelt.
Terwijl als je nu op een andere plek was geweest.
Had je je daarover druk gemaakt.
Dus het ligt er ook maar aan waar je naar kijkt.
Letterlijk waar je naar kijkt.
Een heel groot deel van hoe wij leven in de westense wereld.
Als je dus het geluk hebt dat je geen hore hebt.
Komt voort uit het vermijden van geestelijke pijn.
Eigenlijk alles wat je doet op een dag is om maar geen pijn te voelen.
Dat gaat heel onbewust.
En dat is zo'n onzin.
Dus het idee dat het ook nog een heel oud christelijke idee van goed en kwaad.
En dan het nieuwe idee van je moet gelukkig zijn.
Want vroeger zei je gewoon meemento mori.
Gedenk te sterven in de middeleeuwen.
Was het helemaal niet het uiterste doel om gelukkig te zijn.
En nu doordat social media is natuurlijk een idee van gelukkig zijn.
Wat compleet hol is.
Het leven is gewoon.
En waar je ook bent.
Het is gewoon ook als je naar omstandigheden heel goed maakt.
Materieel gezien is toch vaak een straggel.
Want mensen worden ziek.
Mensen maken van alles meeschijdingen.
Allerlei moeilijkheden.
En dan is het toch de kunst.
En nogmaals ik ben er helemaal niet goed in.
Maar om die pijn te omarmen en daar ook doorheen te gaan.
En dat ook te zien als iets wat het waard is om mee te maken.
En in plaats van alleen maar te streven naar een soort van toestand.
Waar in ik heb een leuk huis.
Ik heb een leuke baan.
Ik heb een leuke vriend.
Ik heb een leuke dit.
Ik heb een leuke dat.
Snap je dat er een soort perfectie.

Een soort iets wat je moet halen.
En dat vind ik bij Michael Singer.
Maar ook bij heel veel andere van dat soort types die daarzinnige dingen over zeggen.
Word je daar ook heel rustig van.
Dat je denkt oké ik hoef niet de hele tijd maar te streven naar een soort idee van wat gelukkig is.
Want wat is het überhaupt geluk.
Je kan natuurlijk wel een thrill voelen als je verliefd bent bijvoorbeeld.
Dan voel je heel duidelijk een soort adrenaline.
Maar dat is ook allemaal kort stondig.
Want uiteindelijk moet dat overgaan in iets anders.
Maar het is goed als je kan een thrill voelen.
Misschien als je een nieuwe auto koopt.
Ja ik niet.
Want ik heb niks met auto's.
Maar omdat je dan denkt wow wat is vet.
En het ruikt helemaal lekker nieuw.
Maar ja na vijf minuten denk je oké ja hoekers.
Dus en nu wat is geluk.
Hey maar ik heb even iets voor jou.
Een herinnering.
Weet je nog dat ik een keer een vriend had.
Heel lang geleden ook best wel een heel lang serieus relatie was dat.
En we wonen in een leuke gezinswijk van Amsterdam.
En die had een zoontje.
En dat zoontje dacht dat jij zes was.
Net zo oud als hij.
Weet je dat nog.
Dat was ik.
Dat was ik 24 of zo.
44.
We waren heel jong.
Heel jong.
Maar dat was zo lief.
Hij was helemaal weg van jou dat kindje.
En toen zei hij op een gegeven moment.
Moest jij dan persoon mee naar zijn kamer.
Dan ging die allemaal dingen aan te zien.
En toen zei hij wil je in mijn hamster zien.
Ja zo lief.
En jij was ook heel lief tegen hem.
En jullie banden erover.
Je ging met hem mee naar boven.
En toen zei hij tegen jou dat die Harry Potter aan het lezen was.
Maar dat jij daar nog niet aan toe was.

Nee maar het einde is wel pittig.
Maar hij was wel 7 of 8 of zo.
Leuk mogen je over een schoep doen.
Maar dit is dus onze tip van de week.
Met onze partner Perma Network zijn er Harry Potter films.
Maar het is natuurlijk zo'n grote hype.
Ik heb dus doordat ik destijds die relatie had.
En heb ik toen heel veel voorgelezen uit Harry Potter.
Vond ik wel heel erg leuk.
Want voorlezen op zich is niet heel erg mijn ding.
Ik ben er al 1,5 bladzijden wel redelijk klaar mee.
Maar met die Harry Potter begon ik me op een gegeven moment te verheugen.
Dus dat moet ik wel eerlijk toegeven.
Daar was wel ondanks dat ik vond...
Hoe heet dat genre?
Waar jij ook zo een school in hebt gemaakt.
Nee school, waar jij school in hebt gemaakt.
Dat heb ik dus niks mee, dacht ik.
Maar door jou ben ik die hele Game of Thrones gaan kijken.
Vond ik ook te gek.
En dus die Harry Potter boeken ging ik dus voorlezen.
Vond ik ook te gek.
En die films, ja ik snap wel dat mensen dat echt.
Vanavond is Harry Potter in The Chamber of Secrets.
Om half negen. Morgen donderdag is Harry Potter in The Prisoner of Azkaban.
Ook om half negen.
En dan heb je vrijdag Harry Potter en The Goblet Fire.
Dat is ook om half negen.
Superleuk, iedereen kan kijken met de zonde kinderen.
En lekker je laat er verdwijnen in de avonturenwereld.
Misschien moet jij heel even kort aan de kijker uitleggen...
terwijl ik een kopje koffie gemaakt voor mezelf.
Wat familieopstelling is, want dat weet niemand.
Nou kijk, familieopstellingen, dat werkt als volgt.
Ik ga kijken of ik het makkelijk kan uitleggen.
Je komt met een probleem bij de therapeuten.
Ik ga naar een specifieke plek.
Dan ga ik nu niet meteen vertellen.
Want dan worden ze overstroomd door aanvragen.
En ze zijn nog zo druk.
Waar ik heel erg geloofd is, twee vrouwen.
En daar kom je met een probleem.
Met een issue waar je eigenlijk al jaren tegenaan loopt.
Dus een repetitief probleem.

Dus ik val altijd op de verkeerde mannen.
Of ik heb zo'n probleem met mijn moeder.
Of ik kan geen verbindingen maken met mensen.
Of ik loop altijd weg als het moeilijk wordt.
Of whatever it is.
Twee minuten schrijf je op wat dat terugkerende probleem is.
En vanuit dat verhaaltje destileren die therapeuten.
Personages.
Dus bijvoorbeeld je vader, je moeder, je zusje, je boer.
De achtergrond van je vader, de achtergrond van je moeder.
Je werk.
Een thema.
Sommige mensen hebben een groot thema in hun leven.
Bijvoorbeeld alcohol.
Of verslavingen.
Of eten.
Eten verslaven.
Whatever it is.
En die stel je dan op.
Dus je kiest mensen.
Ogescheindelijk heel onbewust.
Kies je mensen uit om die thema's of die personen in je leven te representeren.
Die worden begeleid door de therapeuten.
Die zoeken naar een constructieve vorm om dit anders te doen in het vervolg.
Om te laten zien hoe je in het ook zou kunnen aanpakken.
Het klinkt een beetje vaag.
Dat ben ik me zeer vanbewust.
Dus je ziet eigenlijk voor je ogen wat er zich in je hoofd afspeelt.
Dus je zou het ook met poppietjes kunnen doen.
Maar als het levenen mensen zijn, dan heeft dat heel veel impact.
Ik denk dat ook dat wij met dat toneel.
Of tenminste, ik heb dan natuurlijk voornamelijk toneel gedaan.
Dat dat gek genoeg als toen ik me een beetje ging verdiepen in die nieuwe vorm van therapie, systeemtherapie.
Ik voel dat allemaal heet.
Mijn zussen weten dat allemaal.
Ik ken al die termen niet.
Maar toen kwam ik er ook wel heel erg achter.
Dat ook dat hele beroemde boek.
De Body Keepers Score van die Nederlands Amerikaanse psychiater.
Ja.
De toneel.
Dus letterlijk wat jij net zegt.
Je verplaatst ze in.

Een moeder.
Je verplaatst ze in.
Wat even rol je dan ook maar mag spelen.
Het is natuurlijk ook een soort.
Dat heb ik altijd al geroepen trouwens.
Maar een vorm van speltherapie.
Sopjes.
Tolletje of zo.
Alleen ik, vroeger zei ik altijd als speltherapie werkt.
Dan is dit heel gevaarlijk wat wij doen.
Want dan traumatiseer je jezelf dus elke dag.
Dat dacht ik altijd.
Want we roepen zoveel op wat heel negatief is.
Want die stukken gaan meestal over.
Dat is dan Medea die de kinderen vermoord.
Dat is niet een gezellige iets na spelen.
Maar ik denk ook wel.
Dat nu ik het dus niet meer doe.
En alleen maar op een stoel zitten tikken de hele dag.
Ik voel gewoon dat ik het heel erg mis.
En ik voel ook dat ik de scherpheid.
En dat ze ook met ouder worden te maken hebben.
Maar ook weet ik zeker dat ik dat deed.
Dat ik dus een plek had waar ik mijn emoties kon uit.
Waar ik me kon inleven in anderen.
En steeds maar weer die archetypische.
Ja, eigenlijk verhalen kon beleven.
Dat gaf mij gewoon een enorme uitingsvorm.
Helaas werkte dat op een gegeven moment niet meer zo prettig voor mij.
Maar wil maar zeggen dat ons beroeper ook dus wat veel raakvlakken mee heeft.
Op een interessante manier.
Zeker.
Absoluut.
Ja.
Misschien is dat ook wel gedeeltelijk waarom ik het zo prettig vind.
Daar toch fijn voel.
Ondanks het feit dat ik daar totaal niet staat te acteren.
Nee, maar acteren.
Ja, maar het misverstand over acteren is sowieso voor mij.
Ik sta nooit te acteren, jij ook niet.
Ik bedoel, als jij in de toneelstuk staat.
Acteren.
En dan even voor iedereen.
Iedereen.

Pakpen een papier.
Nou, zoals of het iemand ook interesseert.
Dat interesseert werkelijk niemand.
Maar acteren is het zo geloofbaar waardig mogelijk zijn.
Binnen artificiële omstandigheden.
Het heeft niets te maken met liegen.
Het heeft niets te maken met net doen als of.
Einde oefening.
Nee.
En zoals Paul Verhoeven zei, maar misschien heb ik dit ook al een keer gezegd.
Dat is een vies podcast.
Dat wij ook, ja.
Dat wij ook gezegd zijn.
Of zo van neem maar aan.
En dat niet door hebben.
Dat iedereen denkt, wauw.
Maar goed, ja.
Ja.
Oh, die hier aan het doodten weer.
Nee, dat Paul Verhoeven altijd zei.
Een goed persoonnaasje is een close-up op het goede moment.
Oh, wow.
Fet.
Mooi.
Ik denk dat voor ons allebei geldt.
Want jij net ook zei dat we zijn...
Heus wel open voor spiritualiteit.
Maar we willen ook graag dat het wel een beetje...
Ja.
Hoe zeg je dat?
Nugter blijft, toch?
Ja, behappbaar.
En ook een beetje het kan toepassen in je leven.
En ik denk dat de dingen die we hebben benoemd.
Die boeken ook.
Of, weet ik veel, je kan daar ook allerlei...
Ik kan daar volgens mij ook podcasts en dingen over luisteren.
Maar zijn allemaal gewoon vrij nuchter en in de aarde gewortend.
En uiteindelijk, ook als je het hebt over mediteren bijvoorbeeld,
waar ik op zich een voorstander van ben.
Dat lukt me bijna nooit.
Maar oké, ik ben op zich...
Toedams op.
Als mediteren.

Ik ben heel leuk uit.

Covert.

Toedraps.

Laat ons je niet in de meditatie.

Ja.

Maar uiteindelijk, wat onze vriend Michael Singer daar ook over zegt, uiteindelijk gaat het daar niet over.

Want je kan daar ook weer een eeuwigesprek over krijgen.

Ik heb 45 minuten gemediteerd.

En hoe lang heb jij gemediteerd?

Zeker.

Dat is pure alleen een oefening voor het echte leven.

En het echte leven, gewoon dit gesprek dat wij nu hebben,

zo meteen als ik het ga eten,

dat is waar het allemaal samen komt.

Dat is het echte leven.

Je werkveld en dat mediteren is gewoon een oefening om naar een plek te kunnen komen, die ja, wat rchtig en puur is, denk ik, zo iets.

Nou ja, namasteetjes.

Ik denk ook, we denken allemaal, we zijn heel slim.

We hebben allemaal die gekke smartphone in onze hand kunnen alles googelen.

We hebben alle informatie van de hele wereld in één knopje tot ons beschikking.

Maar tegelijkertijd zijn we volstrekt onbewust over ons eigen gedrag.

En dat is, denk ik, waar levenskunst, dat heeft niet eens iets met spiritualiteit te maken,

maar dat je gewoon bewustzijn brengt naar je eigen gedragingen,

je eigen tendencies, wat je een wereld inbrengt, hoe je reageert op andere.

En dat is het enige waar je, zeg maar, een mate van controle over hebt.

Niet wat er gebeurt, niet alle grote gebeurtenissen, niet het milieu.

Het enige waar je uiteindelijk controle over hebt is hoe je erop reageert.

Nou, jij kiest nu voor het actieve pad bijvoorbeeld daarin.

Maar dat geldt voor de kleinste dingen.

Dat je toch jezelf betrapt op bepaalde gedragtepatronen die je gewoon niet verder helpen.

En dat is, denk ik, waarom spiritualiteit of whatever,

of whatever voor een ander is het gaan sporten goed voor is,

om bewustzijn te brengen naar je eigen gedragpatronen.

Nice one.

En de controle los te laten, die heb je niet,

want de grootste gedeelte van ons handelen is gewoon onbewust.

We denken natuurlijk dat we controle hebben, maar dat is maar 7% van ons gedrag, geloof ik.

Dus volgens mij is het uiteindelijk het beste tip.

Nou, daar ben ik niet.

Let it go.

Maar als ik het heel simplistisch moet zeggen, is het toch life is loving and letting go.

En tegelijkertijd, go with the flow.

Het kleine stukje waar je controle over hebt is de bewustzijn van je eigen gedrag.
Dank je.
Dat is belangrijk.
Het grote niet eert, het kleine niet eert.
En vergeet ook niet, het kan vriezen en het kan dooien.
Die wil ik gewoon elke aflevering opnieuw inbrengen.
Het kan vriezen.
Het kan ook dooien.
Het kan ook dooien.
Het kan vriezen en kan dooien.
En daarmee wil ik het graag afronden.
Dit hele domme, niksige, haar sprek waar we hem hadden.
Ik wil je niet meer horen, ik wil je niet meer zien.
Ik wil dat je...
We hebben weinig gelaken.
We hebben weinig gelaken.
Kom, dan moet ik wel in de dag.
Stappen, stappen, stappen.
Die stem-haluut.
Klaar, mei.
Laken op, verhaken en zien morgen misschien weer terug.