

Halina is... de woeste, open zee op

Je verveelt ons al jaren met dezelfde dilemma's en nooit maak je een keuze.' Mijn vrienden hebben me al vergeleken met een goudvis die zich telkens weer verbaast als zij in haar kleine kom langs het kasteeltje zwemt: 'Hey, een kasteeltje! ... Hey! Een kasteeltje! ... Nou ja! Een kasteeltje!!!'

Ik zie mezelf als een snelle denker, een aanpakker, een nuchtere doordrammer, altijd op zoek naar een nieuwe uitdaging. Ik ben eerder te ongeduldig dan een twijfelaar, maar blijkbaar zijn er bepaalde zaken waardoor ik stagneer. Ooit las ik in een tijdschrift dat vrouwen hun hele leven hetzelfde kledingstuk kopen. Ze denken dat ze enorm op zoek zijn naar iets nieuws en uiteindelijk schaffen ze telkens weer een roze vestje aan, een bepaald type jurk, een spijkerbroek of dezelfde schoenen. Vroeger sloot ik mezelf elke zomer op in een luxe kuuroord in Thailand om inzichten te verwerven en beslissingen te nemen, maar eenmaal thuis verloor ik mijn duurbetaalde levenslessen als te kleine fietssleutels zonder sleutelhanger.

Leren we überhaupt iets van onze ervaringen, of moeten we accepteren dat we zijn wie we zijn, en zit de ware les in het omarmen van wat er is? Is het idee dat we ons moeten ontwikkelen niet een beetje achterhaald? We leven niet in de stichtelijke jaren vijftig, we gaan allemaal dood en wie weet is het hele concept van leren onzin en moeten we alleen maar afpellen en 'zijn'. (Al moeten we dan waarschijnlijk eerst al onze bezittingen weggeven en dan minstens zeven jaar op een boomstronk gaan zitten zwijgen.)

Er zijn periodes dat ik oprecht denk dat ik ben veranderd, dat fouten die ik maakte niet meer zullen voorkomen. Maar het leven is zó onvoorspelbaar en onze reactie op die chaos lijkt vaak juist zó te zijn voor-



Actrice Halina Reijn wilde nog weleens unplugged gaan om zichzelf te zoeken, maar kwam tot een verrassende conclusie: 'Mijn honger en obsessie om te leren, brengen mij vaak verder van mezelf af.' En dus...

geprogrammeerd door ervaringen uit het verleden, dat het fascinerend is hoe rap we na een eureka-moment terugvallen in oud gedrag. Het duidelijkst wordt dat als we proberen te stoppen met een verslaving. Roken, drinken, suiker, een giftige liefde, werk, drugs, laat naar bed gaan. Het doorbreken van een ingesleten patroon vergt een enorme mentale discipline. Maar een verslaving aan sigaretten is nog relatief helder: je moet die ene handeling niet meer verrichten. Wil je jezelf echter ontdoen van complexere, menselijke gewoontes, dan maakt het feit dat in ons brein duizenden verbindingen worden gelegd vanaf het moment dat we beginnen met leven, die ervoor zorgen dat we ons op een bepaalde manier gedragen, dat we onszelf maar lastig kunnen doorgronden en ver-

anderen. Zolang we onszelf niet in kaart hebben gebracht, zal elke les uiteindelijk weer opgaan in rook, en zullen we blijven voortbewegen, gedreven vanuit oude wonen die we niet meer herkennen. Mijn grote zus, die ook mijn goeroe is, zegt altijd: 'De enige waarheid in het leven is meditatie. Je hoeft nergens in te geloven in spirituele, filosofische of religieuze zin om aan die vorm van mentale clean-up te doen. Gewoon tien minuten zitten en stil zijn! Het besef dat je gedachten een eindeloze matrix aan reacties zijn en dat je je kunt loskoppelen van die stroom van commentaar en oordeel, zal je een kalmte doen ervaren waar niets tegenop kan.' Maar ook het invoeren van deze gewoonte blijkt vele malen lastiger dan het klinkt. In mijn veel te drukke bestaan is er blijkbaar altijd iets belangrijker of verleidelijker dan een kijkje nemen in mijn eigen ziel.

Ik ben bijna 42 en als ik iets heb geleerd is het dat mijn honger en obsessie om te leren mij vaak verder van mezelf afbrengen dan als ik achterover durf te leunen en me laat meevoeren naar de onverwachtste uithoeken en vreemdste ervaringen die het leven maar kunnen brengen. Vaak blijken de gebeurtenissen waar ik het meest tegenop zag of van schrok de mooiste, en andersom. Dus hup, de viskom uit en zonder terughoudendheid de woeste open zee tegemoet. De chaos is de schoonheid. 🌸

Halina Reijn

is actrice en schrijfster. Ze speelt in talloze films en schittert veelvuldig op de planken als voornaam lid van Toneelgroep Amsterdam. In 2005 debuteerde ze als schrijfster met *Prinsesje Nooitgenoeg*, recent kwam *Loos* uit. In 2007 won ze een Gouden Kalf, in 2013 de Theo d'Or.