

Elke maand geeft het covermodel van Plus Magazine zich bloot aan de hand van dilemma's.

# Jette van der Meij

# Uncovered

Tekst Dolores Thijs | Foto Tessa Posthuma de Boer | Visagie Jedidjah Kuijten

## Lente of herfst?

### Lente

"Ik kies voor de lente omdat ik een keuze moet maken, want ik hou van alle seizoenen. Van de herfst met zijn prachtige kleuren, maar ook van de schoonheid van de winter en de warmte van de zomer.

Mijn vader werd in Indonesië geboren en toen ik zelf in de tropen was, werd ik overweldigd door het warme klimaat dat je als een deken omhulde, door de natuur, de bloemen. Ik heb me toen afgevraagd hoe het zou zijn om daar altijd te wonen, maar ik vind het uiteindelijk toch fijner om te leven in een land met wisselende seizoenen en de verschillende stemmingen die erbij horen. Nu ik ouder word en gevoelsmatig al door alle jaargetijden heen ge-

**'We zijn niet gewend te luisteren, we denken altijd maar dat we iets moeten vinden en zeggen over de ander.'**

gaan, kies ik voor het voorjaar, omdat alles dan weer wakker en licht wordt. Lente betekent nieuw leven na de winter, deuren die wijd worden opengezet."

## Druk-druk-druk of bezinning?

### Bezinning

"Bezinning heeft altijd tot mijn wezen behoord en ik heb er een grote behoefte aan. Ook in de tijd dat ik bezig was met het opbouwen van mijn carrière. Het is dan ook een vreemde paradox dat ik als actrice in een soap ben terechtgekomen als 'Goede Tijden Slechte Tijden', waar ik al weer twintig jaar deel ben van de cast. Want zo'n soap heeft toch een beetje de schijn van oppervlakkigheid. Ik hou bijvoorbeeld heel erg van schrijven. Voorlopig schrijf in dagboeken. Dat is voor mij ook een vorm van bezinning.

Ooit wil ik misschien wel iets meer doen met schrijven, en daarom heb ik tussen kerst en oud en nieuw met een aantal vrouwen een schrijfcursus gevolgd in een klooster in Berkel Enschoot."

## Waarom in een klooster?

"Om wat je daar nog meer vindt: stilte, rust, introspectie. Ik geloof dat ergens diep in ons allemaal ▶

## 'Elke dag ben ik wel even ergens dankbaar voor, maar een mens zou zijn hele leven dankbaar moeten zijn.'

wel een monnik huist en ik wilde wel eens meemaken hoe het kloosterleven nou echt is. Ik heb dus een tijdje met echte monniken meegeleefd en heb hun diensten gevolgd, van half 5 's ochtends tot half 8 in de avond. Zo kon ik langzaam aan het ritme van het klooster wennen. Wandelen, eten, schrijven – alles gebeurde in stilte. In ons drukke westerse leven, waarin het aan bezinning ontbreekt, kunnen we zo veel leren van het verstilde monnikenbestaan.

In de kerk zat ik op de stoel van de heilige Agnes, onder een prachtig glas-in-loodraam waarin ik het verloop van licht en duisternis kon volgen. Een bijna mystieke ervaring."

### **Wat heeft tijdens die schrijfcursus het meest indruk op u gemaakt?**

"We luisterden enorm goed naar elkaar. We lazen elkaar onze verhalen voor en er werd alleen maar geluisterd. Dat vond ik heel mooi en dat luisteren naar de ander zouden we in onze maatschappij veel meer moeten doen. Want dat zijn het niet gewend, we denken altijd maar dat we iets moeten vinden en zeggen over de ander."

### **Uiteindelijk moest u toch weer de grote buitenwereld in.**

"Ja, want ik ben nu eenmaal geen monnik. Maar het was een fantastische ervaring die ik voor geen goud had willen missen. Om het vertrek te verzachten heb ik mijn verblijf in het klooster afgesloten met een ritueel. Voor ik wegging heb ik een grote kaars

aangestoken, wetend dat die daar nog tot begin januari zou staan branden en met de monniken de jaarwisseling zou meemaken. In die kaars zaten voor mijn gevoel alle mensen waarvan ik hou, en zo werd iedereen herdacht. Ik vond dat een prachtige manier om het nieuwe jaar in te gaan en ging vervuld weer weg.

Ik heb ook een grote kaars meegenomen die ik thuis heb neergezet op het meditatieplekje dat ik al had. Hermann Hesse zei: 'De enige uitweg is de weg naar binnen.' Daar ben ik het helemaal mee eens."

### **Dankbaarheid of tevredenheid?**

#### *Dankbaarheid*

"Dankbaarheid is een ongelooflijk goed, liefdevol gevoel. Elke dag ben ik wel even ergens dankbaar voor, maar een mens zou zijn hele leven dankbaar moeten zijn. Dat gaat niet vanzelf, dankbaarheid was voor mij een hele groei. Tijdens de cursus in het klooster moesten we vijftig zaken opschrijven waarvoor we dankbaar waren. Ik heb eerst maar eens alles opgeschreven wat pijnlijk voor me is geweest, het verlies van mensen en me verlaten en niet geaccepteerd voelen."

### **Welk effect had dat?**

"Ik ben me er bewust van geworden dat al die pijn mij gemaakt heeft tot wie ik nu ben, omdat het me veel heeft geleerd over mezelf. De dankbaarheid die ik nu voel is als een eindpunt. Dat kan alleen als je niet blijft zitten in kwaadheid, bitterheid, woede. Pas als je plaats maakt voor zachtheid en liefde kun je echt iets gaan betekenen voor jezelf en voor anderen. Dan kun je jezelf ook weer blij, gelukkig en liefdevol voelen.

Zo kom je tot vervulling en die bestaat voor mij uit het bijdragen aan een wereld die dat hard nodig heeft. Dat hoeven geen grootse dingen te zijn. Het begint al bij gewoon vriendelijk te zijn, boodschappen te doen voor een zieke buurvrouw. Kleine dingen kunnen al zoveel betekenen voor de ander." ■