

# OUT OF THE BOX

## EN ZO GING IK FREE HUGGEN

VELEN VAN ONS HEBBEN ZO'N COMFORTABELE DOOS WAAR WE AL JAREN -ZO NIET ONS HELE LEVEN- IN VERTOEVEN. HIJ IS HEERLIJK VERTROUWD, VEILIG, BEKEND EN MET EEN TROTSE STRIK EROM HEEN. 'ZO BEN IK NOU EENMAAL'. VEEL WAT ZICH BUITEN DIE DOOS AFSPEELT IS VAAK TE SPANNEND OF ENG, EN GEEFT EEN GEVOEL ALS VAN EEN NACHTELIJKE FIETSRIT TERUG NAAR HUIS, DWARS DOOR VERLATEN WEILANDEN EN MET EEN GURE WIND TEGEN. EN TOCH...HOE ZOU ONS LEVEN ERUIT KOMEN TE ZIEN ALS WE EENS VOORZICHTIG BUITEN DIE DOOS GINGEN RONDKIJKEN? OKÉ, VERANDERINGEN GEVEN IN EERSTE INSTANTIE ALTIJD WEERSTAND. TOCH WIL IK JE UITDAGEN DIE PRACHTIGE STRIK VAN JE DOOS TE HALEN OM DE WERELD ERBUITEN TE VERKENNEN. UIT JE COMFORTZONE TE KOMEN, EN JE TE LATEN VERRASSEN DOOR WAT ER DAN GEBEURT.

TEKST LINDA DE ROOS | ILLUSTRATIE SASKE VAN DER EERDEN



De oorsprong van de term 'out of the box' ligt in de oplossing van een raadsel, waarbij een vierkant van negen punten met vier rechte lijnen doorkruist moet worden zonder de punten meer dan één keer te raken. De enige manier om deze puzzel op te lossen is door buiten de kaders van het vierkant te treden. Creatief en speels te zijn dus.

Het kan heel verrassend zijn om heerlijk buiten de vertrouwde lijntjes te kleuren. Daar kom ik achter als ik uitgenodigd word om een dag mee te gaan Free Huggen op de markt in Den Bosch. Het idee van allerlei vrouwen, mannen en kinderen huggen die ik niet ken maakt me in eerste instantie lichtelijk benauwd. De vraag of ik het wel durf rijst op. Toch vind ik dat ietwat angstige gevoel wat me overmeestert tegelijkertijd interessant. Waarom is die angst, ik knuffel toch zo graag? Maar dan mensen die ik ken en vooral liefheb.

Ik parkeer de uitnodiging heel even en denk terug aan die keer dat ik op het Eigentijds Festival rondliep. Een festival met meer dan 500 verschillende workshops waar je je voor in kan schrijven. Dié keer heb ik me juist en vooral ingeschreven voor de workshops waar ik weerstand en/of angst bij voelde; tantra voor mannen en vrouwen, de zweethut, vuurlopen, en nog wat meer vanuit mijn beleving 'vreemde' dingen. Wat een fantastische en verrijkende ervaringen waren dat, achteraf gezien. Hilarische alsook ontroerende momenten, die ik voor geen goud had willen missen. Verhalen die het op feestjes nog steeds geweldig doen. En alleen maar door juist dat op te zoeken wat ik niet kende, buiten het mij vertrouwde en veilige te gaan.

Dat bedenkende neem ik de knuffeluitnodiging met klamme handjes maar vooral met nieuwsgierigheid aan. En zo stap ik die zaterdag met mijn zelf geleverde Free Hugs bordje op de trein, de zenuwen voelbaar in mijn billen en een angstig bandje rondom mijn hart. Ik heb het gehouden bij een nog redelijk bescheiden bordje, het moet vooral niet teveel opvallen. De ervaren Free Huggers in onze groep daarentegen lopen met een enorm trots bord waar je echt niet omheen kan.

Daar lopen we dan, op de markt in Den Bosch. Grote drukte, en heel veel mensen om te huggen.

Ik voel me weer zo verlegen en onzeker als toen ik 14 was. Als ik de eerste man wat klungelig hug lachen de anderen me uit, ze hebben me nog nooit zo blozend gezien. Op dat moment ren ik het liefst weer terug naar de trein, mijn bordje dubbelgevouwen achterlatend in de vuilnisbak. Toch probeer ik de nieuwsgierigheid vast te houden. Alles wat nieuw is, is eng. Vol vertrouwen stap ik op de volgende af. Die zegt nee. Natuurlijk zegt die nee. Wie gaat er nu wildvreemden huggen?! De moed zakt me in de schoenen. Maar diezelfde schoenen lopen me toch weer naar de volgende toe. 'Ik betaal er liever voor,' is zijn ietwat nukkige antwoord en hij loopt door, mij in verbazing achterlatend.

Al gauw is het tijd voor een wijntje, en die heb ik ook echt nodig. We bespreken het verloop. Ik zeg dat het wel een les is om te dealen met een 'nee', en dus met afwijzing. Waarop een ander uit de groep zegt dat zij de kans niet geeft om nee te zeggen, want zij hugt iedereen gewoon, zonder te vragen. Dat is natuurlijk een manier om de afwijzing te voorkomen, maar niet echt de meest respectvolle in mijn ogen. Ik ga voor de oefening met afwijzing. Na 2 wijntjes is daar wel iets makkelijker mee om te gaan merk ik. Gelukkig zijn er ook veel ja's. Mannen zijn gewilliger dan vrouwen, vooral de op leeftijd zijnde mannen. Mannen van middelbare leeftijd met een vrouw aan hun zijde zijn héél gewillig, maar dan moet je wel een vernietigende blik van de echtgenote kunnen incasseren. Naarmate de oefening langer duurt wordt het steeds leuker. Mensen blijven in groepjes lachend naar ons kijken. Kinderen die hun ouders spontaan gaan huggen. Een pokdalig tienermeisje die naar me toe komt en me vraagt: 'Mevrouw, waarom geven jullie gratis knuffels weg?' Waarop ik haar antwoord: 'Iedereen heeft behoefte aan liefde en aandacht, zeker in deze donkere, koude dagen. Met knuffels geven we elkaar wat liefde en warmte, niemand uitgesloten.' (Ik vertel voor het gemak maar niet dat het ook mijn ultieme les is om te oefenen met afwijzing). Waarop ze enthousiast reageert: 'Maar dan wil ik er ook één!' En we pakken elkaar even heel stevig vast.

Mooie gesprekken komen er uit voort, hele blije gezichten, grenzen vallen weg en het maakt niet meer zo uit of er een bekende wordt geknuffeld of een onbekende. Gedurende de middag voel ik van binnenuit heel sterk dat we uiteindelijk allemaal één zijn. Alleen in een ander, uniek jasje gestoken. Die dag hebben we een lichtje laten schijnen in heel veel harten, hoe prachtig is dat.

*Liefde is er gratis en in overvloed, en we gaan er zovaak mee om of dat het een schaars en exclusief goed is.* Dat laatste blijkt uit het feit dat mensen mij ook voor gek verklaard hebben. Dat snap ik stiekem wel (want zou ik een wildvreemde met een free hug bord huggen op straat?), en toch is het ook raar. Zeker als je hebt ervaren voor wat voor mooie, blije en ontroerende momenten het heeft gezorgd. Acties vanuit liefde kunnen dan toch nooit gek zijn?

Deze dag ben ik op pad gegaan met mijn angstige en onzekere 'draken'. Hoe meer knuffels ik gaf, hoe stiller die draken werden. Ze mochten er zijn, ze hoefden niet weg, en juist daarom zijn ze wellicht stilletjes verdwenen.

Die strik mag wat mij betreft van mijn doos. Lekker open die boel. Soms even terug naar de veiligheid daarbinnen, daar is ook helemaal niks mis mee. Maar als de kans zich voordoet – en die kans doet zich dan eigenlijk altijd voor in de vorm van angst of weerstand in mij – dan spring ik eruit. Hand in hand met die gevoelens het nieuwe avontuur tegemoet.

Ik hoop dat ik je nieuwsgierig heb gemaakt om ook jouw strik van je doos te halen en out of the box te gaan. Als je altijd een jager bent in de lesbische scène, oefen dan eens om een hertje te zijn.

Als liegen je 2e natuur is geworden, probeer dan weer eens een tijd echt eerlijk te zijn en je ware natuur terug te pakken. Is je boosheid gevaarlijk voor de ander, zet die dan eens constructief om door te sporten of iets moois op de wereld te zetten. Ga je pas na 6 biertjes de dansvloer op, doe dat dan de eerstvolgende keer eens nuchter. Duik je altijd gelijk dezelfde nacht met die pas ontmoette leukerd het bed in? Wacht er dan eens een tijdje mee en leer elkaar eerst kennen. Maar als je er altijd al eindeloos mee wacht, doe het dan de eerste keer! Vind je knuffelen eng, geef eens een dag Free Hugs weg. Ik garandeer succes. Misschien niet gelijk. Maar echt, *oefening baart kunst*.

Hou overigens wel in je achterhoofd dat het vooral leuk wordt wanneer jouw (nieuwe) acties ergens – hoe klein ook - de wereldvrede dienen. Het is geen oproep om ongebreideld datgene te doen wat je te binnen komt vallen. Zoals wegrijden na het tanken zonder te betalen, omdat je nog nooit hebt gestolen. Probeer nieuwe dingen uit met liefde en respect voor jezelf en de ander.

Laat je eens niet weerhouden door angst, schaamte of 'wat de boerin niet kent dat vreet zij niet'. Zo hou je al die 'drakerige' (maar stiekem o zo schattige) gevoelens in de schaduw, terwijl ze zo graag het licht willen zien. Bedenk je vooral: wat kan er in het ergste geval gebeuren? En dan kan er vast niet iets gebeuren wat je niet aan kan. Geen enkel gevoel blijft voor eeuwig, alles komt maar gaat uiteindelijk ook weer weg. 'Leven is het meervoud van lef', zegt Loesje zo mooi. En Loesje heeft hiermee een erg rake uitspraak te pakken. Laat die grote wereld 'out of your box' voor je open gaan en ontdek. Zoals kinderen de wereld ontdekken - voordat ze ook in die beperkende box terecht komen.

[www.lindaderoos.nl](http://www.lindaderoos.nl)