

# DE VIJF LEVENSSLESSEN

VAN BELINDA AEBI



## ‘Je moet het van je directe omgeving hebben’

### 1. LAAT ANGST JE NIET LAM LEGGEN

‘De mens is een raar wezen. Ik schrik hoe langer hoe meer van de dingen waartoe wij in staat zijn. De gruwelijkheden die ik dagelijks in het nieuws zie, hakken stevig op me in. De mens is een monster, denk ik dan. Aan de andere kant kom je evengoed mensen tegen die een standbeeld verdienen voor de goeie dingen die ze doen en de liefde die ze schenken. Ik vind dat erg verwarrend en het bezorgt me vaak een angstig gevoel. Een tweede persoonlijke angst heeft te maken met de digitalisering. Heel de wereld, ook onze eigen levens, zitten als het ware vervat in die enkele vierkante centimeters van onze smartphones. We zijn zo continu met die toestellen bezig, dat ik me soms afvraag waar dat moet eindigen. Je door zulke angsten niet laten verlammen, is dan het devies.’

### 2. DURF TE GENIETEN

‘Aansluitend bij het vorige, denk ik dat je bij jezelf moet beginnen en moet durven te genieten van al wat zich aandient. Het klinkt natuurlijk cliché, maar het zijn vaak de kleine dingen die een verschil maken. Tegenover de wereldproblemen sta je machteloos. Tegenover de kleine, doordeweekse dingen niet. Geniet daarom van een wandeling, een glas wijn of een leuk boek. Als ik ondervind hoeveel voldoening het me geeft om met mijn kleinkinderen te tekenen, een verhaaltje te lezen of een simpele glimlach van hen te krijgen, dan beseft ik dat je geluk in je directe omgeving moet zoeken.’

### 3. STEL JE VERWACHTINGEN NIET TE HOOG

‘Veel mensen hebben de neiging hun verwachtingen te hoog te stellen. In relaties, in vriendschappen, in al wat ze ondernemen. Ik geef een voorbeeld. Vandaag verschijnt mijn achtste misdaadroman. Een boek schrijven kost veel energie en het bij de lezer brengen al niet minder. Elke auteur hoopt dan stiekem dat er de dag nadien een stormloop naar de boekhandel ontstaat en dat iederéén het werk wil lezen. Dat is natuurlijk niet realistisch, maar het is soms moeilijk te aanvaarden voor een ongeduldig iemand zoals ik. Ik probeer dus van dat soort dingen af te stappen, wat niet altijd lukt. Als je gewoon afwacht, is het des te leuker als het boek goed blijkt aan te slaan en je leuke reacties krijgt. Het is een veel gezonder mechanisme.’

### 4. ZOEK STILTE OP

‘Ik kan slecht tegen drukte en lawaai. Vandaar dat ik zo enorm kan genieten van stilte. Als je wil, heb je rondom je altijd geluid: mensen babbeln, radio en tv zijn constant druk en flitsend, op restaurant kwetteren mensen erop los. Om gek van te worden. Stille plekken moet je echt opzoeken en dat doe ik ook zo veel mogelijk. Je zult me niet snel zien werken met muziek en het televisiejournaal op de achtergrond, zoals mijn echtgenoot soms doet. Daar kan ik onmogelijk rustig bij blijven. Het is de aard van het beestje. Hoe stiller, hoe liever.’

### 5. DENK GROOT MAAR BLIJF NOBEL

‘Je mag natuurlijk hoog springen om de sterren te raken, dat moet zelfs. Ik wil alles altijd zo goed mogelijk doen, liefst perfect. En ik ga er dan ook altijd ten volle voor. Ik wil een goede mama, oma en schrijfster zijn. En je mag zulke dingen willen en nastreven. Maar hou je voeten op de grond, blijf gewoon en bescheiden.’

#### INES MINTEN

- **Troebel water**, de achtste misdaadroman van Belinda Aebi, ligt in de winkel en wordt op zaterdag 14 januari voorgesteld in Temse.