



denkwijzer

door René Dijkstra

Een les in nederigheid

Als ik uit het raam van mijn hotelkamer kijk, zie ik eerst het wateroppervlak van de rivier, de Jialing. Die is zo breed, dat de andere oever vrijwel niet te zien is en ik me eerder aan zee waan dan diep in het binnenland van China, zo'n 2.000 kilometer ten zuidwesten van Peking. Maar meer nog dan de immense rivier maakt het tempelcomplex op de rivieroever diepe indruk op mij. Vijf tempels, verbonden door paden die zich door hoge gordijnen van bamboe en bomen vol bloesem slingeren.

Hun sierlijk gevormde, pagode-achtige, omhoog wijzende daken, met punten van draken, lijken één met de natuur waarin ze zijn gebouwd. Ik ben inmiddels meerdere keren door het complex heengelopen, van tempel naar tempel. De serene rust die er heerst, maakt iedere wandeling een bijna meditatieve ervaring. Dat wordt 's avonds nog versterkt door de verlichting, zowel op de paden als in en op de tempels.

Hun dakcontouren steken dan oranjegeel af tegen de donkere hemel, als de kleur van de gewaden van boeddhistische monniken. Het is net alsof een godheid ze vanuit het heelal heeft getekend. Op het plein voor de grootste tempel zijn dan groepjes monniken bezig met tai-chi-oefeningen. Gekleed in witte gewaden in diepe concentratie en onder leiding van een meester.

De sierlijke, vloeiende bewegingen, zelfs van deelnemers van minstens 80 jaar of ouder, vervullen me met een zekere afgunst. Ik zou dat ook willen. Of liever, ook willen kunnen.

Ik heb de neiging met zo'n groepje mee te doen. Maar de gedachte dat ik een modderfiguur zal slaan en dat ik het ruimschoots af zal moeten leggen tegen mensen die vele jaren ouder zijn, weerhoudt me daarvan.

Op zo'n moment besef ik dat leren en je ontwikkelen, nederig-

heid vereist. En dat het mijn moeite met nederigheid is die me ervan weerhoudt te leren wat ik graag zou willen leren.

Ik heb de afgelopen paar dagen overigens meerdere lessen in nederigheid te verwerken gekregen. Zo wist ik tot enkele weken geleden niet eens van het bestaan van Chongqing, aan de rand waarvan ik me nu bevind. Het is een stad met 8 miljoen inwoners én een stadsprovincie die maar liefst 33 miljoen inwoners telt.

Ooit was Chongqing de hoofdstad van het Chinese rijk en het had toen een enorme strategische betekenis. Het was hier dat de Mongoolse horden, die over beide continenten aan het uitzwermen waren, werden tegengehouden en verslagen.

Ze werden tegengehouden met onder meer kanonnen, afgevuurd met buskruit, in een tijdperk dat wij Europa niet eens wisten wat kanonnen waren, laat staan buskruit tot onze beschikking hadden.

Eergisteren namen mijn gastheren mij mee naar een duizenden jaren oude stad. Ze toonden me daar een in een rotswand uitgehouwen, languit slapende boeddha, een beeld van zo'n 11 meter lengte. Wat me vooral trof, was het prachtig gebeeldhouwde gezicht van de boeddha. Het gelaat drukte een volmaakte innerlijke harmonie uit, op een manier die ik nergens eerder zo heb gezien. Ik ben hier naar toe gehaald om Chinese collega's te trainen in het geven van universitair onderwijs, zoals wij dat sinds 2004 aan de Roosevelt Academy in Middellburg hebben ontwikkeld. Daar moet ik de dag na het schrijven van deze column mee beginnen. Ik sta voor mijn hotelraam, kijk uit over de machtige rivier en het prachtige tempelcomplex, denk aan die schitterend slapende Boeddha en besluit de training nederig te beginnen.

Want ik wil niet uitsluiten dat ik mogelijk net zo veel van hen heb te leren, als zij van mij.

Vrouw wil man of toch een vrouw

Lang was het idee dat seksuele voorkeur bij de geboorte vast lag. Recent onderzoek wijst erop dat dit bij vrouwen minder zwart-wit ligt. Het is niet raar na je 30ste voor het eerst gevoelens te krijgen voor een andere vrouw.

door Johanneke Stolk

Annemarie Smits huysen was 43 toen ze verliefd werd op Anita. Eerst nog 'met reserve'; later voluit. Opgegroeid op en rond de tennisbaan in Spijkenisse was ze als meisje altijd snel verliefd geweest en volop bezig met jongens. Op haar 31ste trouwde ze met een leuke, degelijke, maar ook gesloten man die veel op haar vader leek. „Toch was het altijd ook wel zo dat ik nieuwsgierig werd als ik twee vrouwen samen zag”, vertelt Annemarie in het witte hoekhuis in Voorschoten dat ze deelt met Anita. „Toen onze tweede dochter was geboren, zat ik nog altijd met die onbeantwoorde levensvraag: hoe zit het met mijn gevoelens voor vrouwen?”

Het was nota bene haar man die haar voorstelde met iemand te gaan praten via een datingsite. „Dat was toen ook echt het enige dat ik wilde. Hij vroeg nog: 'Moet ik mij zorgen maken?' 'Welnee joh!', was toen mijn antwoord. 'Ik wil gewoon mijn verhaal vertellen en te weten komen of het gek is dat ik omkijk als ik twee vrouwen tegenkom'.” Die eerste gesprekspartner werd Anita.

„Wat ik meteen geweldig aan haar vond, was dat ze iets mannelijks galants had. En we konden echt praten. Dat wil zeggen: ik vertelde, vertelde, vertelde en zij luisterde. Die eerste avond in augustus 2005 was zo gezellig – we kwamen nauwelijks aan eten toe. Ze was niet meteen mijn type, maar wel heel leuk en open. Achteraf gezien is mijn verliefdheid toen al begonnen.

„Toen we eenmaal voor het eerst hadden gevreeën, wist ik gelijk dat er geen weg terug meer was. Ik weet niet of ik 100 procent lesbisch ben, maar ik weet wel dat ik bij een vrouw veel meer voel dan bij een man.”

Het was het begin van een mooie, maar ook een hele moeilijke periode. „Ik deed precies waar mijn man zo ontzettend bang voor

was: ik vertrok. We zijn nog in relatietherapie geweest, maar het proces ging snel. Binnen een half jaar woonde ik met Anita samen. Mijn dochters – toen 8 en 10 – hadden het er ook heel moeilijk mee. Zij wilden niets liever dan dat alles weer goed zou komen. Terwijl ik ondertussen juist zo blij was met mijn nieuwe liefde. Uiteindelijk hebben mijn ex-man en ik het co-ouderschap gekregen, om en om een week. En hebben de kinderen rustig aan Anita kunnen wennen.”

Annemarie is bepaald niet de enige die (ruim) na haar 30ste voor het eerst echt valt voor een andere vrouw. Lang is gedacht dat de seksuele voorkeuren van mensen zo'n beetje vastliggen bij de geboorte: je bent heteroseksueel, homoseksueel of biseksueel. Daarmee zul je het de rest van je leven moeten doen. In je tienerjaren of kort daarna word je je bewust van je seksuele identiteit en gaat op basis daarvan relaties aan. Die conclusie was echter voornamelijk gebaseerd op onderzoek bij mannen. Pas tamelijk recent is het besef doorgedrongen dat de situatie bij vrouwen minder zwart-wit is. Christan Moran, wetenschapper aan de

'Toen we eenmaal voor het eerst hadden gevreeën, wist ik gelijk dat er geen weg terug meer was'

Connecticut State University in de VS, hield een enquête onder ruim 200 getrouwde vrouwen die zich aangetrokken voelen tot dezelfde sekse. Van die groep gaf maar liefst twee derde aan pas na hun 30ste lesbische gevoelens te hebben ontwikkeld. Met name in de Verenigde Staten heeft dit thema de afgelopen tijd veel aandacht getrokken, in reactie op een reeks bekende vrouwen die uit een heterohuwelijk overstapten naar een lesbische relatie. Zoals Cynthia Nixon, de actrice die Miranda speelde in de tv-serie *Sex and the City*. Zij trouwde afgelopen mei met de vriendin met wie zij al sinds 2004 een relatie heeft. Nadat zij eerder vijftien jaar getrouwd was geweest met haar mannelijke jeugdliefde.

Ander veelbesproken voorbeeld: actrice Portia de Rossi (*Ally McBeal*, *Sirens*, *Scream 2*) was twee jaar getrouwd met een man voordat zij koos voor comédienne en tv-presen-



Slapen belangrijk voor goede botten en beenmerg

Voor stevige botten moet je niet alleen genoeg bewegen, maar ook genoeg slapen. Een tekort aan slaap leidt tot een verstoorde balans tussen botopbouw en -afbraak, met zwakke botten als resultaat. Dat wijst onderzoek bij ratten uit. Ook het beenmerg – belangrijk voor de aanmaak van bloedcellen – vertoont verstoringen na langdurig slaapttekort.

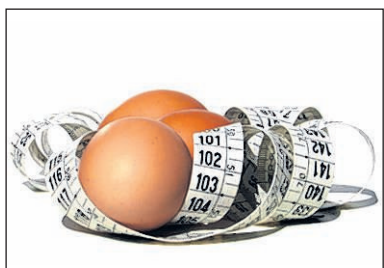
➔ <http://bit.ly/QoeoeG>



Prostaatcancer komt niet door XMRV-virus

Anders dan onderzoekers in 2006 beweerden, komt prostaatcancer niet door infectie met het XMRV-virus. Het virus dat destijds in de weefselmonsters werd aangetroffen, was het gevolg van een besmetting met XMRV in het laboratorium. Vorig jaar werd de bewering uit 2009 weerlegd, dat XMRV de oorzaak zou zijn van het chronisch vermoeidheidsyndroom.

➔ <http://bit.ly/TOAERX>



Dieet ondersteunt zware hepatitis C-behandeling

De leverziekte hepatitis C is tegenwoordig dankzij nieuwe medicijnen te behandelen. De langdurige en zeer zware behandeling (met ernstige bijwerkingen) is beter vol te houden als de patiënt een energierijk dieet met veel eiwitten volgt. Op deze manier kan verlies van gewicht en spierkracht worden voorkomen. Dat blijkt uit Utrechts onderzoek.

➔ <http://bit.ly/P2ApQh>



Kies een psycholoog of arts bij langdurige buikpijn

Als een kind langdurig last heeft van buikpijn en er geen lichamelijke oorzaak kan worden gevonden, is verdere behandeling door een psycholoog (met cognitieve gedragstherapie) even effectief als verdere behandeling door een arts. Dit blijkt uit Amsterdams onderzoek. In beide gevallen had ongeveer 60 procent van de behandelde kinderen minder buikpijnklachten.

➔ <http://bit.ly/RWYM6n>



Natuurlijk antibioticum tegen TBC-bacterie

Een eiwit (pyridomycine geheten) afkomstig uit een bacterie in de grond ('*Dactylosporangium fulvum*') werkt uitstekend als antibioticum tegen resistente TBC-bacteriën. Dat is goed nieuws, want van deze bacterie ('*Mycobacterium tuberculosis*') duiken wereldwijd steeds vaker varianten op die resistent zijn tegen alle bestaande antibiotica.

➔ <http://bit.ly/S92RTV>