



SARAH MEULEMAN is schrijver. Eerder werkte ze als interviewer en essayist voor onder andere Vrij Nederland en Vogue en maakte ze voor de VPRO het kunstprogramma Sarah's Barbaren. Haar nieuwe boek 'Zie mij graag', dat verschijnt bij uitgeverij Lebowski, gaat over de vraag hoever we gaan om gezien te worden.

Sarah Meuleman

'Ik wil alles met bezieling doen'

BODY

"Op mijn badkamerspiegel hangt een uitspraak van de Amerikaanse essayist Henry David Thoreau: *'It's not what you look at that matters, it's what you see.'* Die heb ik daar een beetje voor mezelf opgehangen, maar vooral voor mijn dochter. Lola is elf jaar en zit op TikTok, ze krijgt nu al te maken met al de ideeën die er in de maatschappij zijn over hoe een lichaam eruit zou moeten zien. Het lichaamsbeeld dat meisjes zien wordt gelukkig steeds diverser, maar er is nog steeds een bepaalde standaard, een ideaal. Ik wil haar leren dat je fijn voelen in je lichaam niet zoveel te maken heeft met hoe dat lijf eruitziet, maar dat het van binnenuit komt. Het gaat niet om kijken, maar om voelen. Voel ik me fit of ben ik moe, heb ik trek of ben ik verzadigd?

Voor mijzelf is het best een lange weg geweest om dat te leren. Mediteren heeft me erg geholpen om in mijn lichaam te komen. Dat doe ik drie keer per week, vaak met dezelfde meditatie in een app, en stevast maak ik daarbij even contact met mijn lijf. Ik ben niet altijd blij geweest met mijn lichaam, maar op een gegeven moment heb ik besloten er vriendschap mee te sluiten. Ik dacht: mijn lichaam is van mij en het heeft recht op alle liefde die ik het kan geven. Het mag gezien worden door anderen, maar het verdient het vooral dat ik het graag zie. Al is mijn uiterlijk niet mijn essentie; het is slechts een onderdeel van mij. Als opgroeiend meisje hoor je al zo vaak of je mooi bent of niet. Het is fijn om er goed uit te zien, maar je brein, je energie en je creativiteit zijn oneindig veel boeiender."

MIND

"Ik ben heel goed in koesteren, maar een les die ik heb moeten leren is dat het soms ook goed is om los te laten. Op het gebied van ambities bijvoorbeeld. Als ik mijn ouders mag geloven, was mijn eerste woordje 'boek'. Van jongs af zeiden mensen: Sarah wordt schrijver. Voor mij was dat reden om juist heel andere dingen te gaan doen. Ik ging presenteren, acteren, muziek maken. Ik heb er veel van geleerd, want het zijn stuk voor stuk manieren om iets op een heel persoonlijke manier vorm te geven. Maar achteraf denk ik dat het allemaal toch vooral diende om ervaringen op te doen, zodat ik kon gaan doen wat écht bij me past: schrijven. Het voelde goed om daar helemaal voor te kiezen. Als ik een laptop pak, kan ik overal naartoe: van India tot Amerika, in elke situatie die ik kan bedenken, met alle personages die ik kan verzinnen. Ook in de liefde ging leren loslaten niet vanzelf. Het kost tijd om te beseffen: ik ben hier niet zo goed in. Maar vervolgens

is het toch een kwestie van dóen, durven springen. Met elke keer dat ik ergens een punt achter durfde te zetten, werd me duidelijker dat dat vaak heel mooie dingen oplevert. Vrijheid, vooral. Dat is voor mij een kernwaarde in het leven. Het betekent dat je je zo min mogelijk hoeft te conformeren aan 'hoe het hoort'. Dus niet, 'ik houd van jou, wij horen samen te wonen omdat we getrouwd zijn', maar jezelf de vraag stellen: hoe wil ik me verbinden, wil ik bijvoorbeeld trouwen? En wil ik dan met jou in één huis wonen of niet? Soms zijn zulke keuzes heel vermoeiend om te maken. Als de omtrek niet gedefinieerd is, moet je die zelf tekenen, en dat zijn heel veel puntjes. Maar het geeft me veel voldoening om dat toch steeds weer te doen."

SOUL

"Of ik nu aan het werk ben, mijn dochter opvoed of tijd doorbreng met een vriendin: ik wil de dingen met bezieling doen. Met heel mijn hart, met al mijn zintuigen. Maar wat het precies is, die ziel? Misschien moeten we dat helemaal niet willen weten. Als ik het echt zou moeten omschrijven, zou ik zeggen: de ziel is de kern van je kern. Dat wat je ten diepste definieert. Bij die kern kun je niet komen met je geest, maar alleen met je gevoel. Om je ziel te leren kennen, moet je soms door de pijnlijkste gevoelens heen.

Schrijven is voor mij een manier om er dichterbij te komen. Soms kan ik via mijn personages dingen voelen waar ik in het echte leven nog niet de durf voor heb. Mijn nieuwe boek, 'Zie mij graag', was spannend om te schrijven. Het is geen 'veilig' boek. Het gaat over een vader en twee dochters. Toen ik begon te schrijven, ontstond dat, en al snel merkte ik: dit gaat ook over mij. Ik ben net als Lieve - een van de zusjes - van Vlaanderen naar Amsterdam verhuisd, en net als zij heb ik een lastige relatie met mijn vader. Lieve gaat in het verhaal terug naar het dorp van haar jeugd, ze onttrafelt het verleden. Het schrijven veranderde voor mij ook iets in de manier waarop ik over mijn vader dacht. Toen het af was, zat ik met een vriend te kletsen, die plotseling opmerkte: 'Hé, je zei 'vader'.' Jarenlang had ik hem alleen bij zijn voornaam genoemd. Na het schrijven van dit boek kan ik weer 'vader' zeggen." >