



Schrijfster Susan Smit: ‘Het gaat om aandacht’

door Carola van den Heuvel

Kun je levenskunst doorgeven aan kinderen? Voorafgaand aan de Zincafé/Bibliotheek-avond volgende week maandag, 5 oktober, sprak Carola van den Heuvel over dit onderwerp met schrijfster/columniste/heks Susan Smit.

“Levenskunst is niet hetzelfde als het goede leven, of een gelukkig leven”, zegt Smit, “maar wat van het leven maken, juist als het tegenzit. Voelen wat er is en daarmee omgaan.”

Veel jonge ouders (zelf is ze net weer single mom) maken zich anno nu zorgen over de vraag of ze wel goede ouders zijn. Ze werken hard, hebben een druk sociaal leven vol min of meer verplichte dingen. Iedereen lijkt tijd te kort te komen. Het leidt tot het knagende gevoel dat je overal tekort schiet. Op twitter schreef Susan: “Wat zou er gebeuren als je gewoon even niet zo hard je best doet?”

Aandacht

“Het gaat om echte aandacht”, zegt ze, “om het elkaar letterlijk in de ogen kijken. Voor je het weet, doe je dat niet meer, praat je alleen nog terloops terwijl je de vaatwasser uitruimt. Je hoeft helemaal niet veel bijzonders te doen, als je echte aandacht geeft. Gewoon vragen aan je kind wat het leukste was dat het die dag meemaakte. Dat ontspant. Leg de lat niet zo hoog, hou de agenda halfleeg en zoek de verbinding. Je hoeft ze niet voortdurend te entertainen.”

Zelf ontdekken

Ook kinderen kunnen het idee krijgen dat ze alles goed moeten doen. “Als je een kind alleen prijst als het iets goed doet, zeg je eigenlijk dat het alleen oké is als het resultaat goed genoeg is. Het is mooier een kind te complimenteren als het iets nieuws probeert, of het nu lukt of niet.”

Susan zegt dat haar ouders haar wel iets van levenskunst hebben doorgegeven. Haar moeder geeft aandacht aan de ‘onderstroom’, dat wat er écht speelt. Al toen Susan een kind was en nu nog. Religie kreeg ze niet van huis uit mee, wel was er ruimte om zélf te ontdekken wat belangrijk was.

Hekserij

Susan Smit werd heks (aanhanger van een natuurreligie) nadat ze er een artikel over schreef en erdoor gegrepen werd. Dat mamma een heks is, merken dochter Linde (4) en zoon Goof(2) als Susan soms negatieve energie weghaalt en schone toevoegt. “Wapperen”, noemt Linde dat. Heksen leven met de seizoenen. Het eerste rituele feest dat er nu aan komt is Halloween, 1 november. Dan gaat Susan met de kinderen pompoenen uitsnijden en kaarsjes erin doen. Maar er is ook een betekenis aan verbonden: met Halloween herdenken de heksen dierbare overledenen. Spiritualiteit heeft voor Susan Smit nog het meest te maken met het accepteren van jezelf, met al je tekortkomingen. “Als je met mildheid naar jezelf en anderen kunt kijken, verliezen kwesties hun angel, kun je het leven als een speeltuin gaan ervaren waarin je mag vallen, opstaan en leren.”