

Onderstaande column is natuurlijk tekenend voor iemand die op de massagebank ligt, maar bij mij mag u veel vragen.  
Als het binnen mijn mogelijkheden ligt voer ik uw behandelvraag uit.

EVA HOEKE

Eva Hoeke heeft een belabberde houding terwijl ze dit stukje tikt, en daarom moet ze zichzelf bij de masseur laten rechtzetten.

## Lekker ontspannen

### Eens in de zoveel tijd

boek ik een massage.

Bij een chique salon, voor dik een uur en een hele klap geld, want als ik ga, dan ga ik goed. Het is pure noodzaak: mijn zithouding achter de laptop benadert de anatomie van een garnaal en mezelf corrigeren lukt niet – ja, hooguit één minuut, maar daarna zak ik alweer in, en dus is het van kardinaal belang het hele zaakje eens in de zoveel tijd recht te laten zetten, wil ik deze olijke stukjes kunnen blijven schrijven. Zalig, om mijn hoofd daarna weer eens van links naar rechts te kunnen bewegen, en bizar eigenlijk, hoe lekker het is als iemand aan je oogkassen trekt. De extra bonus: totale, diepe, wezenlijke ontspanning. Jammer alleen dat ik niet ontspannen kan.

Ontspannen op commando is als zeggen dat je niet aan een roze olifant mag denken: dat gaat dus niet. Ik ontspan wanneer ik thuis ben, een boek lees of op de fiets zit, niet wanneer ik in mijn onderbroek bij een wildvreemde onder een lakentje lig. Bovendien heb ik last van gedachten. Gedachten over die driehonderdduizend dingen die ik die dag heb gedaan, maar vooral gedachten over de ander, en wat die wel niet zal denken.

Praten bijvoorbeeld, ik wil het niet, maar ik doe het toch, anders denk ik dat het saai is voor de masseur. Dus daar ga ik, waar kom je vandaan, hoe kom je hier verzeild, ooo de liefde haha, zal je altijd zien, en spreek je al een beetje Nederlands, lastig hè, met die g, maar vertel eens, hoe is het leven in Roemenië?

Bij een eerdere masseur ben ik weggegaan omdat hij me na meerdere geanimeerde gesprekken over films een usb-stick meegaf met zijn favoriet, die ik vervolgens thuis vergat, maar waar hij wel naar bleef vragen. Toen hij de derde keer vroeg of ik hem nou had gezien loog ik van ja om ervanaf te wezen, maar dan ben je er dus niet vanaf, want toen begon hij over allerlei details en werd het zeer ongemakke-

lijk. Dus daar kom ik niet meer, superjammer, want een zeer kundige knaap. Ik hoor ook alles. Ik hoor hongerige buiken, ik hoor dissonanten in de panfluitmuziek en eens gaapte de masseuse zo hard dat ik haar kaak hoorde knakken (zie je wel, ze vindt het saai).

Alles horen, veel praten, maar niks durven zeggen, dat dan weer niet. Even omhoog komen wanneer je neus volloopt omdat je al zestig minuten met je bakkes naar beneden ligt? Ik zou niet durven, ik schakel gewoon over op de mondademstand, niet prettig maar alles beter dan iemands routine moeten verstoren. Vragen of ze die ene knoop in je schouder extra aandacht wil geven? Nee, wacht nou maar gewoon af, bovendien heb je van tevoren toch aangegeven waar de pijn zat. Ja oké, dat deed je met een rol en een grap, want zo ben jij, altijd relativeren, maar dan is nu wel je beurt voorbij. En dus zeg ik ja en amen wanneer ze vraagt of *the pressure* oké is, ja hoor, helemaal oké, want ik bijt liever een stuk uit mijn hoofdsteun dan dat ik zeg dat het wel iets minder mag, met die *pressure*.

Heel, heel soms lukt het me even te ontspannen, zoals je soms ook even wegmijmert bij een film, maar eerlijk gezegd baal ik daar dan nog veel meer van, want na zo'n soesbeurt ben je wel mooi drie joetjes verder. Nee, dat valt nog helemaal niet mee, dat ontspannen.

Maar ik heb wel weer dit stukje kunnen tikken, ik hoop dat u mooi rechttop zat tijdens het lezen.

eva.hoeke@volkskrant.nl

Ontspannen op commando is als zeggen dat je niet aan een roze olifant mag denken

