

Onder Druk

Tania Poppe

techniek:

publiek komt binnen:

licht in zaal en 30% op de scène

muziek 1 staat op: Under pressure herhaling.

**Ik kom op en controleer alles, stilaan gaat LICHT naar 100% en muziek wordt
LUIDER**

Als licht 4 seconden vol staat MUZIEK 1 UIT.

scène 1: MOET

ik probeer een vlek van mijn rok te vegen

Je moet elke dag een appel te eten en een banaan,
om genoeg calcium binnen te krijgen.

Je moet sinaasappels eten voor de vitamine C !

Je moet een kop groene thee drinken om het cholesterolgehalte in je lijf te verlagen.
Dat moet zonder suiker om diabetes te vermijden.

Je moet minstens 2 liter water drinken,
je moet dan meer naar toilet maar dat mag u niet tegenhouden. 2 liter moet!

Je moet een beker yoghurt met actieve bifidus nuttigen
voor de goeie bacteriën in maag en darmen,
niemand weet wat ze precies doen,
maar je moet er permanent een miljoen in uw lijf hebben,
anders komen die toiletbezoeken niet goed!

Je moet ook veel groente eten en geen brood, alles van brood, zeker geen zoet brood of
pasta, rijst. Liefst geen koolhydraten.

Elke dag
moet je een bord vol vers klaargemaakte groenten eten.
bonen, erwten, kolen, veel kolen om de giften weg te krijgen
de flatulentie neem je er dan maar bij.
En daarnaast ook noten
je moet elke dag een serieuze portie noten eten.

Vergeet niet dat je elke hap minstens 36 keer moet kauwen.

Moet.

Je moet ook na iedere maaltijd, na het eten van de appel, de yoghurt, de banaan, de noten, de bonen en de erwten, uw tanden poetsen.

Vergeet niet te flossen,

dat moet; flossen, uw tandvlees masseren en met mondwater spoelen.

Dit moet zo lang je nog tanden hebt!

Wel, als je dat allemaal MOET, dan ben je al **5 uur** bezig

Ok.

Je moet **8 uren** slapen

en gemiddeld **8 uren werken + die 5 uren**, dan kom je op ... (publiek)

21 uren.

dan blijven 3 uur over en statistieken zeggen dat volwassenen **3 uur per dag tv kijken.**

kijken/wachten

Dat is onmogelijk!, want

- Je moet minstens een half uur per dag moet bewegen
- je moet tijd moet nemen voor uw vrienden. Dat is als planten, die moet je ook regelmatig begieten.
- Je moet je ook nog op de hoogte blijven van wat er speelt in de wereld, dus minstens twee kranten per dag lezen
- Je moet u modieus kleden. Mee zijn met de mode, de trends, of tenminste ervoor zorgen dat uw kledij fris uitziet. Aangepast aan de activiteit, aan de tijd van het jaar.
- Daarom moet je ook altijd de weerberichten checken.
 - Je moet ook dagelijks sex hebben maar zonder dat het routine wordt ! Dat moet elke keer innovatief en creatief!
- Je moet uzelf verzorgen:
 - uw haar wassen,
 - En ontharen! heel belangrijk
 - Je moet u ontharen overal! Uw wenkbrauwen, uw snor, oksels, bikinilijn, uw benen, uw neushaar, vergeet vooral uw neushaar niet!
- je moet u ook ontspannen. Tot rust te komen. U amuseren. tijd voor jezelf. Me time; Je moet niet afkomen met dat flauw excuus dat je geen tijd hebt.
- want, Voor belangrijke dingen MOET je tijd maken.

Wat moet er nog? Ik verdring iets.

het huishouden!

de was, de strijk, de plas, de kook

de tijd die je moet vrijmaken voor uw gezin;

de kinderen, het huiswerk, de hobby's, de weekendactiviteiten, dat alles gesmeerd loopt en er geen gevaar tot 'vervelen' opkomt.

en dan moet je nog de tijd uittrekken om in de file te staan.

Als je dat allemaal optelt, heb je per dag minstens 33uur nodig !!!

De oplossing is dan ook dingen tegelijk te doen !!! Multi tasken!

Bijvoorbeeld:

tijdens het douchen ontharen, terwijl je haar een cremebad geven, uw tanden poetsen en als je spoelt uw mond wijd open zetten zodat dat je je twee liter water meteen binnen krijgt en terwijl je de douche poetst en dan snel sex met je partner hebt, in verschillende houdingen die steeds afwisselend zijn maar zo dat je je dagelijkse lichamelijke training hebt gehad. Die sex kan trouwens altijd: terwijl je de vloer schropt of afwast, of uw mails checkt. > Dan is het steeds innovatief en creatief.

Je vertrekt té laat naar het werk: dat is goed want dan ben je gedwongen om er een sprintje van maken, Om vervolgens in de file tot rust te kunnen komen, online krant lezen, uw familie of vrienden even bellen, uw noten, bonen, een beker yoghurt, een appel én sinaasappel naar binnen werkt. Zorg ervoor dat je altijd je mails kan wegwerken tijdens meetings. Dan heb je het gevoel dat je toch nog iets nuttigs doet tijdens het oeverloos gezever van je collega's die steeds met dezelfde items komen aanzetten en waar toch nooit iets mee gebeurt. Tijdens uw lunch, maakt je uw boodschappenlijst, planning voor de avonden en het weekend, belde uw (schoon)moeder(kan dat kort omdat je op uw werk zit). Drink in ieder geval een wijntje terwijl je kookt, de was insteekt, strijkt, terwijl je het huiswerk nakijkt en de dagelijkse brandjes blust, en nog even sex hebt, dan zul je blij zijn met jezelf !!! Doe deze honderd en één dingen vooral alsof het niets is. Alsof jij AL DIE MOETjes allemaal elke dag opnieuw kunt!

techniek:

muziek 2 LUID: 'Pressure'
10 seconden UIT

2/ scène: Loslaten

Ik heb het losgelaten!

Nadat mijn man ineen gezakt is op het werk tijdens een belangrijke meeting met al zijn collega's en zijn baas, heb ik het allemaal losgelaten.

Stel je voor dat het u zou overkomen.

Stel je voor dat jij je op een dag je een beetje slecht voelt, je hebt een kramp in je buik. Je maag, je voelt je duizelig en raar in het hoofd. Maar geen probleem, want jij hebt dat nog gehad, jij vertrekt naar je werk. Maar onderweg trap je op je adem. Je hapt en hapt. Je voelt je slap worden. Je komt aan op je werk. Je ogen doen pijn, je handen zijn voos.

Tijdens de meeting wordt het zwart voor je ogen.

Wanneer je je ogen weer opent. Zit je met een collega naast je in een taxi.

die zo naar u kijkt. (meelijwekkend gezicht doen) Wie wil er nu meelijwekkend zijn.

En je beseft hét.

Hét is gebeurd!

De dokter zegt je dat je minstens een maand thuis moet blijven, die maand worden er 2, 3, 5, 6...in het begin is iedereen bezorgd, mensen vragen of het gaat, maar na enkele maanden verdwijnt die interesse.

En dan op een dag krijg je dat telefoontje. Dat jij vervangen wordt, dat ze jou laten gaan.

*Heb je je daarvoor kapot gewerkt!?
om te eindigen
zonder job,
zonder gezin,
Tussen een onmetelijke puinhoop
die jij zelf hebt gemaakt!
Jijzelf!*

Wat doet u?

Als een collega dat plots vertelt tijdens de laptoplunch.

Ik wist eigenlijk helemaal niets van haar of haar situatie.

kende dat soort momenten. iets zeggen is fout en niets zeggen ook. Dus ik doe niets en kijk...ik zie hoe haar ogen volspringen. En dan zie ik pas hoe slecht ze eruit ziet.

Wallen onder haar ogen, een rok met een vlek, die er al van gisteren op zat. (stille) wat doet u op zo'n moment...

Ge kunt toch niet zomaar ineens alles loslaten. antwoord een andere collega **Dat is zoals in de file staan. als je erin zit, zit er in.**

En dan gebeurt het. Hét gebeurt.

(ineenzakken) moment van maken

ik wil rechtliegen om haar op te vangen maar ze herpakt zich en vlucht naar buiten.

Ik zeg het, loslaten, is allemaal makkelijk gezegd, maar ge kunt er niet zomaar uit. Mijn man en ik zijn al 15 jaar samen. Ik denk dat ik enkel nog bij hem ben omdat we in hetzelfde huis wonen. Ik bedoel gewoon dat ik geen tijd heb. Ik zie hem omdat ik met hem samen woon. Ik kom hem tegen, op de trap of aan de tafel. We delen dezelfde dingen zoals onze 2 kinderen waarvoor we samen moeten zorgen.

Feit is dat hij het al die tijd met mij heeft uitgehouden, dat is ook veel uiteraard. Ik heb voor niets tijd.

We eten al maanden fast food, ik kom niet meer tot het koken van een fatsoenlijke maaltijd.

Mijn dochter doet het slecht op school. Ik kan haar niet helpen. Ik heb geen tijd. ze zal buizen dit jaar.

Ik slaap niet meer. ik heb Nachtmerries.

Mijn vriendinnen zie ik nooit, ah nee, ik heb geen tijd om af te spreken.

Ik had één Franse vriendin die mij regelmatig belde, waardoor ik mijn Frans kon oefenen, maar die is verongelukt op reis. Ze was aan't duiken en is overvaren door een speed boot. Op slag dood. Ik luister nu naar de radio in't Frans terwijl ik in mijn auto zit...van Multi-tasken gesproken, maar als wij zouden carpoolen dan kan ik met u praten. Dan kunnen we naast collega's ook echt vriendinnen zijn...

3/ scene: begrijpen en begrepen worden

Wat doe jij als...

zo'n collega u vraagt om te carpoolen?

Dat half uurtje per dag is het enige 'stille moment' dat je hebt tussen de chaos thuis en de drukte op het werk.

Wat doe je?

Als een vriendin je dagelijks belt en je dat beu bent?

De laatste tijd is er naar jouw gevoel geen enkele ruimte meer voor jouw verhaal. Elke dag opnieuw vertelt ze haar miserie, jij geeft goede raad en verder gebeurt er niets.

Wat doe je?

als je baas je alleen zegt wat je 'niet goed' doet, kortaf is, je summier inlicht over wat er in het bedrijf gebeurt en je in het functioneringsgesprek zegt dat hij een 'goede leidinggevende' is.

wat doe je?

Als elke maaltijd die jij dagelijks maakt uitloopt in geneut en ruzie?

dat je constant probeert om het zonnetje in huis te zijn, het positief te houden en de boel gesmeerd te laten lopen, maar dat niemand dat oppikt of ook eens meegaat in jouw verhaal?

Wat doe je?

(op Ipad)

Doe jij wat je zou willen doen?

Zeg jij wat je zou willen zeggen?

Of maak je jezelf klein en laat je het maar gebeuren...

- Ik geloof dat open communicatie voor veel helderheid kan zorgen.
- Ik geloof dat als jij geen respect toont voor jezelf, de wereld ook geen respect voor jou zal tonen.
- Ik geloof dat jij de kracht in je hebt om ook in deze situaties te doen wat je zou willen doen.

En ik wil je graag leren HOE.

Schrijf je nu in voor de tweedaagse '**Begrijpen en begrepen worden**'

€ 250,00 incl BTW,

mogelijkheid om met KMO-portefeuille te betalen.

> wat doe u, als u deze mail binnen krijgt?

4/ scène: Ik Vertrek!

Wete wat ik zou doen. Ik zou het doen zoals die succesvolle zakenvrouw die haar leven Onder Druk geruild had voor een 'simpel' leven op het platteland.

muziek 3(zacht): Douce France, Charles TRENET tot EINDE LIED

Ze heeft dat allemaal op een blog gezet, alles tips en trics voor een simpel leven en dat is een groot succes geworden! Ze reist nu de hele wereld af om mensen te vertellen over dit nieuwe simpele leven.

Simpel!

leven als een losgelaten boerin in Frankrijk!

In zo'n village

in la douce France

In een maison authentique

Of een petite chateau, oh ja, met een prachtige tuin waarin al enkele bomen van wel honderd jaar staan. leven met en in de natuur,

Koken uit eigen moestuin. In zo'n ouderwetse keuken.

En dan neem ik een pauze en ga ik aan het zwembad liggen. Ah ja, er is ook een zwembad. Nee, in het zwembad, op zo'n luchtmatras met een cocktail in mijn hand en een butler aan de rand, met hapjes.

Wanneer de avond valt en de zon onder gaat zet ik mijn hoed op, zo'n brede tegen de zon en wandel ik door de lavendelvelden. Mijn handen glijden langs de geurige lavendel terwijl ik geniet van de ondergaande zon die als een gloeiende oranje bol verdwijnt achter de heuvels. Ik trek onderweg een perzik van een boom. Het sap druipt langs mijn mond. Wat heerlijk, die smaak, dat aroma, die geur, ...

> hier in een beweging gaan: van ruiken, naar nek verwringen

5/ scene: spits

Godverdomme! Hey, hallo! Ik ben hier wel hé. Lul. Ah, mijn nek.

Komt er toch wel ene van links zich er zomaar tussen duwen!

Ik had normaal nu bij de kinesist gezeten.

Té laat op't werk vertrokken, midden in de spits en dan een ongeluk juist op de route van de kinesist.

En dan zit je erin en kunde er niet meer uit weg! Als koeien achter elkaar schuiven. Ik wil eruit!

'Neem de eerste afslag links en en maak rechtomkeert. Ga nu naar links en maak rechtsomkeert.

Dat trekt toch op niets die dingen, ik moet het niet alleen zelf uitzoeken maar ook nog eens de hele tijd dat gezever van dat wijf met haar spraakgebrek aanhoren.

Maak rechtsomkeert. Alstublieft.

Ik passeer een supermarkt en denk, ik rij binnen. Ik moet toch nog een pak bloem en bruiswater halen. En de kinderen vroegen nog of ik van die zwarte koekjes met dat wit ertussen, al hoe noemt dat nu, Oreó's, of dat ik die wilde meebrengen. dat had ik in de eerste plaats al niet mogen toelaten zei mijne man, oreó's, de grootste bucht, maar soit,

Ik vlieg die supermarkt binnen. En smijt alles in mijn kar wat ik tegenkom. Bio groenten(zal ook wel van een boer in de buurt zijn) en toch wat van die snoeptomaatjes en komkommers, spijtig dat ze dat toch allemaal in van die plastiesskes doen, ik moet aan mijn lijn denken, en dan snoep ik tenminste iets gezond, appels, banaan, sinaas, noten, bonen en erwten. Yoghurt met actieve bifidus en groene thee. Een paar flessen, bio-wijn, en wat tripels voor mijne vent, en ja, voor in't weekend toch een pak chips. Maxi pak

pickles of ketchup, de kinderen vinden dat lekker en ze mogen af en toe toch ook eens wat.

(eruit)en dan kom ik voorbij de sushi, oh lekker, mag niet maar pak daarvan ook wat mee. Er staat een man bij de sushi te kiezen en ik voel zijn blik op mij.

(ik heb onlangs gelezen dat een groot % mannen in de supermarkt meer naar de vrouwen kijken dan naar de producten en sindsdien kan ik dat niet meer uit mijn hoofd zetten)

'Lekker' zegt hij.

Pardon!?

Die sushi, zijn ze lekker,

Op dat moment razen er duizend gedachten door mijn hoofd.

Hoe zie ik eruit, hangt er misschien nog een stukje vuil in de hoek van mijn mond. Welke kleren heb ik aan, Ik heb een vlek op mijn rok. Mijn haar, hoe hangt dat. ik ben te dik. Ik eet nochtans echt gezond, noten, bonen, banaan. Ik zou echt meer moeten sporten maar deze week is het er weer niet van gekomen... Ik word rood.

ik wou mijn vrouw verrassen maar weet niet goed welke soort te nemen, en u vindt deze lekker?

Euh ja, deze lekker. Deze zijn lekker. Maar niet voor mij. Voor de kinderen.

Voor uw vrouw zou zou ik deze nemen.

Vindt u die lekker?

(waarom vraagt hij dat?!)

Euh ja. (ik voel me opeens zo'n onnozel meisje, waarom toch?!)

'Fijn' zegt hij,

Als u ze lekker vindt zal mijn vrouw ze ook lekker vinden.

Ik leg het extra pakje in mijn kar en loop verdwaasd naar de kassa

Nee! iedereen die buiten in de file stond staat nu hier in de file.

Ik schuif achter een vrouw aan met een strakke legging en een enorme kont, hoe dat die dat daar allemaal ingeperst heeft, en kijk in haar kar. Ik heb de gewoonte om te kijken wat een ander zoal koopt. En bedenk me of ik wel de juiste producten op de rolband leg zodat iedereen ziet dat ik goed bezig ben!

De vrouw voor me is trouwens echt fout bezig. Voorverpakte maaltijden, frisdrank, chips, Oreo's, oh dju, nu ben ik die vergeten! terug gaan of niet. Ik ben nu net aan't schuiven in die rij. Nee, ik leg alles op de rolband en op dat moment gaat de telefoon. Ons huisnummer. De kinderen! Hallo? Nee, ik ben ze vergeten! Nee ik ga niet terug. Dat is trouwens niet gezond!

Biep Biep, komt een berichtje binnen. Mevrouw hebt u uw klantenkaart?

Watblijft? Wacht even(tel) Uw klantenkaart. Ja, biep biep(weer een bericht) het is toch nog niet zover! Klantenkaart(zoeken) nee, wacht even, ik bedoel niet u maar. Biep, Biep, is het al zover? Ik wacht op een belangrijk bericht en het is zover! ik moet, uw klantenkaart mevrouw, mama?! alles begint zich op te stapelen aan de andere kant. ik heb geen plastic zakken. biep biep biep

neee!!! Niet nu!!! en dan valt mijne gsm uit.

(zot worden)

6/ scene: Mijn lijf staat onder druk!

Dan gebeurt het! Zie u dat het gebeurt. Met mij!

Ik sta Onder Druk.

En weet u wat er met u gebeurt als u Onder Druk staat

Adrenaline laat mijn hart sneller kloppen,
Cortisol, geeft mij een suikerstoot in mijn bloedstroom.

(eruit stappen)

als ik in die druk modus blijf hangen, als ik dus constant adrenaline en cortisol-stoten krijg,
pompt mijn hart constant rapper, stromen de suikers en de glucose heel den tijd door mijn
bloed en dat geeft mij:

Slaap problemen
Digestieve problemen
Gewichtstoename of afname
Geheugen en concentratie problemen
Angstaanval
Depressie
Hartfalen

Tijd voor een commercial

muziek 4: commercial/ Art brut

7/ scène : commercial Oude vrouwen

Als ik in deze tijd een jonge vrouw zou zijn, weet ik niet zeker dat ik het zou aankunnen.
Met al de dingen die je hebt,
de kansen,
de technologie,
zou ik graag willen denken dat het een wereld van geluk is.
Maar ik vrees dat het in plaats daarvan enkel een wereld onder druk is.
Druk om de perfecte moeder, perfecte vrouw, perfecte vriend te zijn
Druk om succesvol te zijn. Een baas, leider.

Als ik mijn tijd nu terug zou krijgen,
Zou ik geen 'to do' lijst, maar een 'to don't do' lijst maken.

Wat ik niet zou doen om die slaapwelkuschjes te verlengen in plaats van te zagen dat ik
vroeg op moest.
Wat ik niet zou doen voor een extra knuffel van mijn kindjes voor ze té groot werden.
Wat ik niet zou doen voor 5 extra minuten op de dansvloer toen mijn benen nog sterk
genoeg waren om me te dragen.

Jezelf verliezen in het moment, vriendelijker zijn voor jezelf, vriendelijker zijn voor anderen,
in staat zijn om los te laten en er trots om zijn.

Geloof me, als ik nu een jonge vrouw was,
Zou ik meer tijd spenderen met te 'zijn'
niet met te 'doen'

*7/10 vrouwen voelen de druk om de 'perfecte' vrouw te zijn.
Wij zijn op een missie*

*zodat ze tot rust kunnen komen,
kunnen ademen,
kunnen loslaten*

surf naar www.letitgo.com en bestel NU jou loslaat-moment.

muziek uit

8/ scene: hoe zit het nu met die 'druk'

'druk' is big business.

Want we hebben het allemaal: Druk is inn, druk is trendy. Druk is succes! Druk is voor losers!

niet alleen de mildlifers hebben druk. Ook jongeren, pubers zelfs kinderen en vooral de gepensioneerden. Druk dat die het hebben! druk druk druk!

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zullen Druk, Burn outs en depressies in 2030 de grootste ziektelast geven, méér dan kanker, hart- en vaatziekten.

Er komt een depressie-epidemie op ons af, dus

Er passeert geen dag of het komt in de media, er wordt wel ergens een debat rond gehouden op tv, de radio, de kranten, het internet. Alarmerende berichten dat de druk moet stoppen dat we het moeten aanpakken.

Coaches, Cursussen, workshops, app's, filmpjes
psychologen, psychiaters, de dokters, de pillen industrie,
Verlos mij van de druk!

Dat wordt ons in het gezicht gedrukt!

En de consumptiemaatschappij profiteert 2 keer:

Eerst zet ze ons Onder Druk om te kunnen consumeren
en vervolgens een 2de keer om ons van die druk te verlossen!

Massage, fitness & wellnesscentra,

Allemaal met maar één doel: om jou 'druk' voor even weg te nemen.

stelt u voor dat je dan geen druk zou hebben...dan zou u dat allemaal moeten missen...

9/ scène: Spitsuurvrouw

Voor mijn verjaardag kreeg ik zo'n boek cadeau.

'het handboek voor de Spitsuurvrouw'

Alleen al het woord, 'spitsuurvrouw' en dat ik er één zou zijn, geeft me bijna een instant mottig gevoel. Er staat een klok op waarvan de spitsuurvrouw de grote wijzer is. (nadoen) ze staat op 5 voor 12. en dat alles in flashy fluo.

jaja, zegt de man die me dat boek geeft,

het is een absolute mustread voor iedereen die weer zelf de regisseur wil worden van zijn leven!(uitroep teken)

Leest u graag? Zou u zo'n boek lezen?

Ik lees graag, maar enkel wanneer ik tijd heb.
Dus ik lees nooit.

'Is hollen door het leven de enige sport die U uitoefent?

staat er op de cover

Ben U op slaapdieet

Doe U aan laptop-lunchen en multitasken in de hoop elke dag nog wat extra tijd te winnen?

Is brandjes blussen Uw specialiteit?

Lijkt Uw leven, net als dat van vele vrouwen, één langgerekt spitsuur?

Dan is het handboek voor de spitsuurvrouw beslist iets voor jou!

Ik voel me...totaal niet aangesproken...
en trouwens ik MOET al genoeg.
Moet ik dit boek dan gaan lezen
moet ik dan gaan leren wat zij mij vertelt
moet ik dan nog meer dan dat ik nu al moet!
Moet ik de perfecte vrouw zijn?!

10/ scène: dé perfecte vrouw

En dan denk ik aan haar. De perfecte vrouw!
Ze bestaat...echt. In't echt
Ik heb ze ontmoet.
Het is de vrouw van een collega van mijn man.

Ik zag haar voor het eerst op een personeelsfeest, ze zag er werkelijk zo perfect uit.

muziek 5: Morning star

(beweging: ik word haar in een glans van goddelijkheid)

Haar vidal sasoonhaar, haar fris gezicht met kristal white glimlach, dat strak lijf.

muziek uit.

Haar kinderen zijn kleiner dan de mijne en het lijkt wel of ze er nooit heeft gehad.
Ik bedacht me of alles bij haar thuis even perfect zou zijn als zijzelf...en toen was het zover. We werden bij hen thuis uitgenodigd voor een diner...

werkelijk. Je komt in dat nieuw huis, dat helemaal af is, alles tot in de puntjes ingericht, tuin volledig aangelegd. Nergens rommel, en ik heb rond gekeken. Nergens een slordig hoekje. Haar kinderen lopen daar rond alsof ze net uit een modeblad zijn gestapt. Vlekkeloos, kreukloos.

deze Muziek klinkt uit hun surround system.

muziek 6(zacht): Eu sambo Mesmo

Er wordt gelachen en gegeten, gepraat over reizen, vrienden, hobby's, de carrière's. Van alles hebben ze veel of doen ze veel en het gaat allemaal gemakkelijk. Ze hebben werkelijk voor alles tijd. Meer nog, ze hebben tijd over, zo blijkt want soms hebben ze zelfs een zondag niets te doen!

ik bedenk me dat ik een wijntje nodig heb!

Terwijl ik nog een slok neem om mijn verstomming weg te spoelen, wandel ik door een groot vlekkeloos glaspartij naar buiten, naar de prachtig aangelegde tuin met kortgetrimt uitermate groen gras...groener dan dat aan de overkant...en een, ik neem nog een slok... zwembad waarop een luchtmatras dobbert met cocktailhouder...

11/ scène: ik wil eruit

Lekker hé.

MUZIEK UIT

ik verslik me en de wijn vliegt uit mijn mond op haar perfecte pulouse. Het is zij. De perfecte vrouw. Ze moet me geruisloos gevolgd zijn

zo **voelt vakantie aan**

Vakantie? *ja, vakantie!* zeg ik. *ik wil er graag eens tussenuit, iets langer, ja, zelfs héél wat langer...*

een sabbatical?

dat kan fantastisch zijn.

Ik weet niet of het echt een sabbatical moet zijn.

Heel wat mensen keren na een sabbatical met opgeladen batterijen terug richting werk.

Terug richting w...

Het kan zijn dat je na zo'n sabbatical plots heel anders kijkt naar jouw leven. Carrière- experts zeggen dat je beter een goed plan kan hebben, kwestie van niet in een 'zwart gat' te vallen.

biep biep biep, horen jullie dat ook! Biep Biep...dat is die belangrijke, nee, dat klinkt anders, dit komt van haar.

Het is niet omdat je er een jaartje tussenuit knijpt, dat je plots alle banden moet verbreken met je werk.

Ik luister al niet meer, ik kijk naar haar en denk, (biep biep) Waar is het. Het knopje. (biep biep) ik wil in haar neus knijpen of tegen haar been stampen. Als ze niets voelt weet ik het zeker, zij is niet menselijk.

Biep biep biep...

De kreeft is klaar.

Smakelijk.

- Ei, wat is dat!

Kreeft

-Dat is vies.

dat is kreeft...

-ei!

Niet hier. gedraag u

Haar kinderen zitten perfect aan tafel terwijl die van mij...

Het schild van de kreeft zet niet uit...Hoe denk jij dat kreeften dan kunnen groeien?

de perfecte vrouw geeft een interessante swing en kan de situatie 'perfect' redden

Hoe kan de kreeft dan groeien?

(publiek) iemand?

Het beestje dat in de harde schelp leeft groeit.

Dus de schelp wordt steeds krapper.

Op een bepaald moment voelt de kreeft dat ze onder druk komt te staan.

Wat doet ze dan?

Ze voelt zich niet meer comfortabel.

Wat doet ze als de druk té groot wordt?

Ze verbergt ze zich onder een rots zodat ze veilig is voor haar vijanden, dan werpt ze haar schelp af en ze produceert een nieuwe grotere schelp.

Ik ben ook zoals die kreeft! roep ik

Ik wil er ook uit!

dat glas wijn(té veel) zal er ook iets voor iets tussen gezeten hebben.

Ik wil ook onder zo'n rots.

Hou zeker contact met je baas en collega's. zegt madam perfect

Dat is héél makkelijk hoor, stuur gewoon een (digitaal) kaartje of hou af en toe eens een skype meeting om te kijken hoe alles verloopt.

Ik wil helemaal geen contact houden en zeker niet met digitale kaartjes of skype meetings!

Ik kan niet in een zwart gat vallen, want ik zit er al in! ik zit erin en ik wil eruit!

Moet dat echt hier en nu? probeert mijn man nog, maar het is té laat.

ja, dat moet hier en nu. ik wil eruit! Ik wil eruit, wij samen, eruit, naar la douce france...

Zet dat item er dan in voor dinsdag.

(blijven staan, muziek af zetten)

Dat is geen 'item' en ik ben uw secretaresse niet.

Ik ben het beu!!!!

Dit alles!

Ik ben het allemaal kots en kotsbeu!!!!

Een druk die al maanden onder mijn ribben zit spat als een bel open.

Iedereen rond de tafel in dat perfect huis met die perfect klaargemaakte kreeften en die perfecte sfeer...valt stil, zelfs mevrouw perfect. Met de mond open.

Ik sta daar, als een kaalgeplukt landschap, waar net een orkaan door geraasd is.

12/ scène: Balanceren**Muziek 7: HURTS/ SX**

(dans van onderuitzakken)

Zoek de balans

Laat af
 Laat los
 Af en los

**Ik stop met dansen en kijk het publiek aan:
muziek UIT**

Ja, zegt de psycholoog.

Het is zo'n klein, tener vrouwtje met grote bambi-ogen en zwart krullend haar.

Heel schattig en lief.

(wachten)

Ik wacht, omdat ik denk dat ze nu iets zinnigs gaat zeggen.

(pauze)

'dat wordt werken?' zeg ik dan maar tenslotte zelf.

'is dat wat u nu denkt dat het zal worden?' Bambi Bambi

Ik betaal wel €50 per sessie én nog meer, ik steek daar wel mijn tijd in, dus het moet opleveren.

dus ja,

Inderdaad, werken. Denk niet dat naar een psycholoog gaan heerlijk achterover liggen is en maar wat uit je nek lullen. Neen, dat is werken!

En maar praten en graven, loslaten en uitpraten, doorpraten, inpraten, aflaten, pritpraten, erop lospraten...

psychologen, craniologen, mindfulness, based cognitive therapy, yogameesters, kinesisten, accupunturisten, en nog wat van die tisten.

...als ik dan eindelijk na mijn 33-urendag in mijn bed geraak, dan is ze daar...de spitsuurvrouw, (beweging dat ik 'wenk')

't Is vijf voor twaalf'

Dat boek ligt daar al enkele maanden onder het stof naast mijn bed...poetsvrouw moet toch ook die dingen zien. En dan nog in de slaapkamer. Ik ben extreem allergisch voor huisstofmijt.

*Weet je wat, zeg ik tegen de bestofte spits,**Ik zal met een app een cursus speedreading volgen, 250 woorden per minuut. dan kan ik naast mijn job, mijn huishouden, mijn hobby's, mijn buitenverblijf, mijn lessen, therapiën ook nog...***13/ scène: Prikkel!****eerst de hand naar voor laten gaan in een vertraagde beweging;**

STOP!

(trage beweging, trage muziek.)

Koppel jezelf los!
en VERTRAAG

Of kan dat niet meer?
ben ik gevangen in het net, t internet,
hoe meer ik eruit wil hoe meer ik erin vastzit.
kan ik t niet zonder druk?
Ben ik verslaafd?
Word ik geleefd
verteert tot een virtueel consumptiegedrocht

(ik verlies mezelf daarin en wordt een vies beest) Daarom dat al die series van dode mensen en vampieren zo populair zijn.
Wij zijn VC's(virtuele consumptiegedochten) die elkaar proberen uit te zuigen om even terug wat energie te kunnen krijgen.

(aaahhh ik wordt dat zuigend beest, ik heb leven nodig! levenssap!)

Ik wil er even uit. ik wil een chateau tussen de lavendel, een cocktail in de hand met butler aan de rand, biep...

14/ scène: voor de schoolpoort

biep biep, biep biep (nog in dat beest, telefoon nemen als beest)

dat is een sms die binnenbiept. het is gelukt!

We zijn erbij!
27 keer hebben we nr 65 moeten roepen
door, de wind en de regen en de koude, dwars door alles heen.
Maar mijn dochter is erbij!
Ze gaat naar dé goede school met dé opleiding en dé knapste koppen.

> opstart om echt te proberen om die kousenbroek op te trekken en dan stilaan de dochter worden die draait en keert...

Ik heb daar geen zin in. (rondkijken, vanwaar komt dat?!)
watblijft?

ah, laat maar...

Nee, niet weer, laat maar. zeg op.

Ik heb daar geen zin in. zegt mijn dochter

Geen zin in wat?

laat maar.

meisje,

In die school

Je moet.

moet moet moet moet

ja, meisje, in het leven zijn er nu eenmaal heel veel 'moetjes'

Je krijgt maar een bepaalde tijd om hét te doen.

In de race om het beste product te zijn, moet je zoveel mogelijk te capteren, je lichaam en brein oefenen en dat in de beste omstandigheden.

Op een bepaald moment vraagt de maatschappij een return on investment.

En dan is 'goed' zijn is niet goed genoeg.

Dan moet je beter zijn.

Je moet de beste zijn.

Waarom?

Waarom? je wilt toch iets betekenen, iemand zijn! en daarom moet je de beste zijn!

mama, Waarin ben jij de beste?***pauze...***

het gaat hier nu niet over mij, maar over jouw toekomst...

(zelf mijn evenwicht verliezen)

Mensen die het niet in de hand hebben,
die de balans niet vinden,
zoals die vrouw, weet je nog, die perfecte
die kon ook de balans niet vinden

(zelf de balans verliezen)

vallen uit de boot.

Als je er niet voor vecht val je eruit. *(zelf vallen)*

(en doen alsof je de mat goed legt en er het vuil af plukt)

je kunt nog altijd achter de vuilkar gaan lopen, die mensen zijn ook nodig.

15/ scene: de kleding maakt de vrouw

> trekken aan die kousenbroek/ zoeken naar een plek om het te kunnen 'afwerpen'

(terug willen opeten van mijn eigen woorden) Soms zou je terug in de tijd willen gaan. Uw woorden terugpakken...

Dit rokje, deze hoge hakken, opgestoken haar, de make up, het ondergoed, de BH. Ik word daar zot van, dat spant, trekt, duwt, plakt, Die collan, dat is het ergste. De dames weten dat.

Niemand kan het zien maar het zit daar verkeerd. Het voelt alsof er een drol in hangt. zo verschrikkelijk. Hoe je dat ding ook probeert op te trekken, het zakt en komt dan zo tussen je benen hangen. Dat zit eronder, dat is hopeloos.

(Ik begin onder de mat te kruipen)

Ik voel mij gevangen. zoals die kreeft!

muziek 8: 'Onder de mat 2' (tekst hieronder staat op deze track!!! laten spelen tot de muziek alleen te horen is dan fade out muziek & LICHT

scène: Onder de mat

(stilte) (onder de mat kruipen)

krap in kostuum voelen, onder de mat willen. > Maar eerder alsof ik alles 'perfect wil.
Kijken, trekken, kleine bewegingen om onder die mat te willen.

Waar is die nu?

Hallo! Ik ben hier!

Wie?

*Die ene die eruit wou.
met die vlek op haar rok
die al 15 jaar getrouwd was
die zichzelf een kreeft voelde*

Oh Die.

Die heeft zichzelf onder de mat geveegd.

Onder de mat?

Ik ben niet weg, ik ben hier. Ik moet gewoon even mijn...(schelp afwerpen)

***Ja. echt. Helemaal weggeveegd.
Ik dacht altijd dat die zo perfect was.
Ja ik ook, schoot niets meer van over.
Ongelooflijk, dat iemand zichzelf zo onder de mat kan vegen...***

***bovenstaande tekst staat op track 8:
hierna komt muziek: fade out + licht BLACK OUT***

Einde