

LUISTERBOEKEN HUGO BLOM

# Marjoleine de Vos leest haar essay over rouw voor met passend breekbare stem

Voor wie zich weleens eenzaam voelt: deze vier mooie luisterboeken kunnen het leed verzachten.

Hugo Blom 26 januari 2024, 08:30

Er is een nieuw luisterboek dat *Bijna niets gebeurt toevallig heet* en daar wil ik het straks over hebben, maar eerst even over het fenomeen dat bijna niets toevallig gebeurt. Bijvoorbeeld dat de maand van de eenzaamheid nog maar net achter ons ligt en dat mijn oog op 13 januari viel op deze kop in *de Volkskrant*: ‘Vrij eenzame Houthi’s wisten in drie stappen de blik van de wereld op zich te richten.’

Regelrechte poëzie. Het gaat vaak over de koppenmakers van *De T.*, maar deze verdient ook een lintje. Vooral dat ‘vrij’, want er zijn natuurlijk ook weer gradaties van eenzaamheid. De eenzaamheid van de Houthi’s heeft ze ertoe genoodzaakt honderden raketten af te schieten om internationale vrienden te maken.

Maak me sterk dat de nieuwe secretaris-generaal van de Navo die eenzame Houthi’s straks wel wat vrolijkheid zal brengen: ‘Julie hebben hier trouwens een ontzettend gaaf landje.’ ‘Wat zeg je? Aanslagen? Nee toeslagen bedoelde ik.’

Om de eenzaamheid te verlichten zou hij ze kunnen aanraden eens wat luisterboeken over allenigheid te proberen. Bijvoorbeeld *Het gemis*, het eerste deel in een zesdelige serie over eenzaamheid van Peter de Ruiter. Strikt genomen geen luisterboek, want oorspronkelijk opgezet als podcast. *Het gemis* is een verhalend-journalistieke productie waarin vragen over eenzaamheid beantwoord worden.

In dit eerste deel gaat het over de 80-jarige, kinderloze Janneke die via een georganiseerde ontmoeting een nieuwe vriendschap opbouwt met de 45-jarige Enneke. In de delen die volgen zal het gaan over telefonische hulpdiensten, eenzaamheid in de laatste levensfase, dichters bij de dood, vermissingen en gelukkig in het laatste deel een oplossing voor eenzaamheid: de woongemeenschap.

Wel een echt luisterboek over gemis is het eind november verschenen *En steeds is alles er – Over missen en herinneren* van Marjoleine de Vos. Een luisterboekje (niet kleinerend bedoeld) van slechts één uur en negenendertig minuten. De Vos schreef dit essay over de rouw die ze doormaakte na ‘de dood van wie zo lang de man van mijn leven was’. Haar ex-man, de dichter Tom van Deel, overleed in 2019. De Vos opent het boek met een mooi, klein gedicht en leest voor met breekbare stem, niet opzettelijk denk ik, maar wel passend bij dit net zo breekbare verhaal.

In de categorie ‘eenzaam, maar niet alleen’ valt de constatering dat het menselijk lichaam honderd biljoen – wacht ik schrijf ’m toch even uit: 100.000.000.000.000 – microben bevat. Een paar honderd soorten leven in de darmen en die zitten daar natuurlijk niet voor niets.

Maar hoezeer niet voor niets? Hoogleraar psychiatrie Iris Sommer, ook auteur van het bijzonder goed verkochte *Het vrouwenbrein*, laat nu *De bacterie en het brein – De invloed van je darmflora op je hersenen* het licht zien. Een citaat uit een interview dat Sommer aan *Trouw* over dit boek gaf, laat zien hoe opwindend de wereld van de darmflora voor deze onderzoeker is: ‘Ik word er heel blij van, die bacteriën zijn zulke waanzinnig interessante gasten.’

Sommer onderzocht de relatie tussen darmflora en psychische gesteldheid, waaronder ook aandoeningen als schizofrenie, bipolaire stoornis, de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson. De boodschap is niet alleen waanzinnig interessant, maar gelukkig ook overzichtelijk: zorg goed voor je gasten. Darmmicroben houden van gevarieerd eten en ze zijn geheelonthouders. Dat u ’t weet.

Phaedra Kwant leest de boodschap opgewekt en voortvarend voor: ‘Je bent nooit alleen, je bent een woongemeenschap.’ Kijk, dat kan geen toeval zijn en daarmee is de cirkel bijna rond. *Bijna niets gebeurt toevallig – Verhalen uit Hilversum* is geschreven door Tamar Bot en Fanny van de Reijt. Zij verwierven bekendheid met de podcast *De mediameiden*, over hun werk als redacteurs van dagelijkse talkshows, waarin ze op luchtige toon het Mediapark aanharkten. Is het toeval dat de Boekenluisteraar onlangs een van de twee auteurs en voorlezers tegenkwam op een nieuwjaarsreceptie? Ja.