

Bldndktr

CURVY



vrouwen tonen, zien hun oplage dalen. Want een blad koop je om bij weg te dromen. Dus zie je in de glossy BB, *Big is Beautiful* geen dikke vrouwen.



Glanzend haar. Mooiere nagels. En ik draag vandaag die broek, want alleen daarin komt mijn kont goed uit. Gelukkig: er zijn vrouwenbladen waarin je kunt wegdromen. Noem het maatje-38-terreur, alhoewel dit niet alleen voor fashion geldt. Blader in een willekeurig vrouwenblad naar de afdeling culinair. Zo staat het thuis nooit op tafel, een sausje bij de witlof is al avontuur genoeg. Blader door naar living. Zo gestyled is het thuis nooit. Even verder: mode. Trek zoiets aan, als je het al aan krijgt, en om half elf overal scheuten pijn. Lees de bedverhalen, sorry, dan maar geen g-plek.

Koop een glossy of wat voor vrouwenblad ook: even laven, even weg uit alledag, even geen pijnlijke realiteit.

Ik was hoofdredacteur van *Playboy*. In mijn wervende gesprekken met Bekende Nederlandse Vrouwen ging het vaak over poen, maar de kunst was ook om op het juiste moment te zeggen: 'En besef, het is *Playboy*. Er is geen mooiere spiegel.' Een fotosessie duurt soms een hele dag. En daarna nog photoshopen en de wratjescleaner.

Maar er zijn altijd tegenbewegingen, ook op redacties. Een kind met een lichtgele stollende snottebel? Schattig? Natuurlijk niet, alleen als het je eigen kind is. Het blad *Ouders van Nu*, serieus, zorgvuldig, realistisch, stelde een jaar geleden: we zetten alleen nog echte mensen en echte baby's op de foto. Alleen nog de realiteit. We weten toch dat baby's krijsen, klieren, poepen, kwijlen? Nou laat maar zien. Een truitje onder de klodders pindakaas... kijk de kleine lieverd eens lekker eten. Nee! Alleen kleine lieverd als het je eigen kind is, alle andere kleine lieverds wil je niet zien, dat zijn onopgevoede smeerkezen. Langzaam maar zeker komt *Ouders van Nu* op het ingezette beleid terug.

Hetzelfde bij het Duitse vrouwenmaandblad *Brigitte*. Twee jaar geleden kregen ze alle lof, want vanaf toen: echte vrouwen in plaats van modellen, de straat in plaats van de catwalk. De oplage zakte met 35 procent, dus snel op de schreden teruggekeerd. Karl Lagerfeld zei het meteen al: 'Absurd wat *Brigitte* doet, alles draait om illusie.'

Bekijk de glossy *BB, Big is Beautiful*, voor vrouwen van maat 42 tot maat 58, en more. Maar zie je in het blad één echt dikke vrouw? Nee. Zelfs het woord dik lees je nergens. Ik heb de lijst synoniemen verzameld: Happy curvy ladies, Supermodels, Rubensvrouw, Volle vrouw, Volslanke beauties, XLTrend, Plussize, Vrouwelijk en stoer, Weelderige vrouwen, Supervrouwelijk en stoer tegelijk.

Vooraf in beeld wordt alles afgezwakt. Het *BB*-coverbeeld had op acht andere glossies kunnen staan. Alleen in de kunstproducties krijgt de doelgroep de volle laag: beelden van dikke XXL-vrouwen. Kunst hè. De columnisten laten ook zien: wij zijn dik. En kijk bij de oproep 'laat je naakt fotograferen', dan weet je weer voor wie het blad bedoeld is. Maar de *BB*-vrouw is het tobben voorbij, ze is dik, wil dat niet in beeld zien maar verder: mmm, een grote reportage over alle soorten en maten chocolade. 'Want chocoladefreaks, dat zijn we.' Op twee plekken lekkere taart in beeld. Roomboter op de toastsjes. Nergens dieet, wel met zelfspot de woordspelingkop: 'Allemaal aan de lijn.' Over eyeliners. Een stukje over een restaurant in Vancouver met deurbelid: verboden voor maat 36.

Een blad vol snottebellenbaby's verkoopt niet.

Een *Brigitte* met alleen maar échte vrouwen verkoopt niet.

BB heeft geleerd: wel erover schrijven, maar vooral geen doelgroepvrouwen 'herkenbaar laten zien. Alleen onder het mom van kunst. Veel nuttige info, in een lekker dik blad. Sorry, in een lekker curvy plussize magazine.

Rob van Vuure



Leven

INTERVIEW SCHRIJVER/BIOLOOG/MONNIK MATTHIEU RICARD

Geluk is geen kwestie van mazzel hebben, volgens de Franse schrijver/bioloog/boeddhistische monnik Matthieu Ricard. Gelukkig zijn kun je leren. Zegt de gelukkigste man op aarde.

Door Wilma de Rek Foto Martin Pope/HH

Geluk ermee

Toen de Franse student moleculaire biologie Matthieu Ricard de Tibetaanse monnik Kangyour Rinpoche ontmoette, sprak hij geen woord Engels. De Tibetaanse monnik trouwens ook niet. Het was 1966, Ricard zag kort daarvoor in Frankrijk een documentaire van zijn vriend Arnaud Desjardins, over de grote Tibetaanse leermeesters die na de Chinese invasie hun land moesten ontvluchten en in de Himalaya waren gaan wonen. De film maakte diepe indruk op Ricard en toen hij na een serie tentamens zes maanden vrij was, boekte hij een goedkope vlucht naar India om zo'n Tibetaanse leermeester van nabij mee te maken. Via via was hij bij Kangyour Rinpoche terechtgekomen.

Drie weken lang zaten ze zwijgend bij elkaar in Kangyour Rinpoches huisje in Darjeeling, de 70-jarige monnik met zijn rug naar het raam, de 20-jarige student tegenover hem. Elke dag verliep hetzelfde: er gebeurde niets. Ricard zat daar en keek naar Kangyour Rinpoche. Door het raam zag hij de Kanchenjunga, een berg van 8.586 meter, omgeven door een zee van wolken. Ricard had de indruk dat hij deed wat ze mediteren noemen, maar zeker wist hij het niet. Het enige wat hij wist, was dat nog nooit iemand zo'n diepe indruk op hem had gemaakt als deze man. Niet door wat hij zei - want hij zei niets - maar door zijn persoonlijkheid en door wat die persoonlijkheid uitstraalde: kracht, liefde, oprechtheid.

Na die drie weken reisde Ricard verder. Hij bezocht Kasjmir, Syrië en Turkije, keerde terug naar Frankrijk, ging onderzoek doen aan het Institut Pasteur in Parijs en werd doctor in de wiskunde en natuurwetenschap. Maar de ontmoeting met Kangyour Rinpoche bleef door zijn hoofd malen. Ricard had het sterke gevoel dat het boeddhisme in het Oosten hem meer kon leren dan de wetenschap in het Westen. 'Ik vond in de wetenschap geen antwoord op de wezenlijke vragen. Het was niet dat ik de wetenschap niet meer bevredigend of interessant vond; maar het boeddhisme leek me simpelweg nog veel bevredigender en inspirerender.'

Ricard ging een paar keer terug naar India en besloot uiteindelijk zijn leven als wetenschapper in Frankrijk te

verruilen voor een leven als Tibetaanse monnik. Tot diens dood in 1975 was Kangyour Rinpoche zijn leermeester; daarna ontmoette hij Dilgo Khyentse Rinpoche, die zijn tweede leermeester werd. In het boek *De monnik en de filosoof* zegt Ricard: 'Die jaren bij hem waren als retraite en onderwijs het beste wat ik kon krijgen, onvergetelijke jaren waarin ik een innerlijke zekerheid heb verworven die niets of niemand me meer kan afnemen.'

De monnik en de filosoof verscheen in 1998. Het boek is de weerslag van een serie gesprekken tussen Matthieu Ricard en zijn (inmiddels overleden) vader, de Franse filosoof Jean-Francois Revel. Het werd een bestseller, ook in Nederland. Daarna schreef Ricard onder meer *Oneindig dichtbij* (2001) en *De kunst van het mediteren* (2009). Hij woont het grootste deel van de tijd in Nepal, waar hij schrijft en klasieke Tibetaanse teksten vertaalt; ook reist hij geregeld mee met de dalai lama, voor wie hij vaak als tolk optreedt.

Komend weekeinde is Ricard in Nederland, als speciale gast bij de zevende editie van het Boeddhistisch Film Festival Europa (BFFE), dat in EYE Amsterdam wordt gehouden. Het festival opent met een portret van de jonge Tibetaan Yangsi, die wordt gezien als de reïncarnatie van Dilgo Khyentse Rinpoche, Ricards tweede leermeester.

Ricard heeft nog geen idee wat hij in Amsterdam precies gaat doen of zeggen, zegt hij ruim een week voor het BFFE in het appartement van een vriend in Brussel, waar hij een paar dagen logeert. Hij kijkt er opgewekt bij. 'Doorgaans zie ik op het moment dat ik bij een conferentie of een bijeenkomst aankom pas wat de titel van het programma is. Ik neem aan dat mij wordt gevraagd iets over mijn meester te vertellen. Ik zal ook graag iets zeggen over altruïsme, het onderwerp van mijn nieuwe boek. En natuurlijk zal ik het over geluk hebben.'

Natuurlijk; want geluk hoort bij Matthieu Ricard. Geluk kun je trainen, is zijn boodschap. Zelf heeft hij zich onderworpen aan diverse hersentests, onder meer aan de universiteit van Wisconsin, waar neurowetenschappers het effect van meditatie op Ricards brein maten. Aan de uitkomsten dankt hij zijn bijnaam 'de gelukkigste man op aarde'. In 2003 publiceerde hij *Plaidoyer pour le bonheur*, in het Nederlands vertaald als *Gelukkig leven*.