

**Verdiene & Uitgeven** Bas van Egmond (73) is gepensioneerd huisarts. Dagelijks speelt hij urenlang piano en hij heeft net het boek *Kopverkenningen* gepubliceerd. **Hij woont in een koophuis in Rijswijk.**



## Mijn pensioen en spaargeld moest ik delen

IN

**J**arenlang was ik huisarts in Rijswijk, Noord-Brabant. Het is een klein dorp, dus als enige dokter in de omgeving ben je al snel meer dan alleen arts. Ik was ook de plaatselijke dominee en de psycholoog. Ik werkte hard, vijf dagen per week met daarnaast avond- en weekenddiensten en het studeren ging ook altijd door. „Als huisarts verdiende ik zo'n 100.000 tot 120.000 euro per jaar. Daar kon ik met mijn gezin prima van leven. Ik heb dan ook goed gespaard. Omdat ik destijds, na 26 jaar huwelijk ben gescheiden van mijn vrouw, heb ik mijn pensioen en spaargeld moeten delen. We waren namelijk getrouwd in gemeenschap van goederen. Toch ontvang ik nu maandelijks zo'n 2.500 euro netto aan pensioen. Er is dus nog genoeg overgebleven. „Inmiddels ben ik tien jaar gepensioneerd en heb ik net mijn boek *Kopverkenningen* gepubliceerd, over de werking van het brein. Het is mijn levenswerk, ik ben er vijftien jaar mee bezig geweest. Duizenden pagina's heb ik geschreven waarvan vele de uiteindelijke versie niet eens hebben gehaald. Ik denk niet dat ik er veel aan ga verdienen, per verkocht boek zal ik misschien 2 of 3 euro ontvangen en het zal geen bestseller worden. Dat is ook niet belangrijk. Ik hoop dat mensen mijn neurofilosofische theorie gaan lezen en dat ze er kritiek op hebben. Dat lijkt me interessant.”

**Inkomen:** AOW (1.000 euro), pensioen (2.500 euro)

**Vaste lasten:** WOZ (68,42 euro), gas, water en licht (250 euro), internet, televisie en bellen (50 euro), verzekeringen (270 euro) auto (280 euro), pianoles (50 euro), mobiele telefoon (54,16 euro), abonnementen *NRC Handelsblad* (33,33 euro), goede doelen (83 euro)  
**Laatste grote aankoop:** Vleugel (40.000 euro)  
**Sparen:** Nee

FOTO BOB VAN DER VLIST

UIT

**'S**inds ik met pensioen ben, maak ik met mijn vriendin graag verre reizen. We zijn overal al geweest: van India en China tot Afrika en vaak in Amerika. We kiezen meestal een land waar we nog niet zijn geweest. Bijzonder was bijvoorbeeld de reis naar Alaska. Het is een prachtig en ruig land, waar we in de *middle of nowhere* nog goudzoekers tegenkwamen en samen met eskimo's met onze blote voeten in de Noordelijke IJszee hebben gestaan. „Aan zo'n reis besteed ik maximaal zo'n 4.000 euro. We gaan vaak met een groep. Je zou het misschien niet denken, maar dat is eigenlijk best leuk. Als je zulke aparte locaties kiest, is het publiek er namelijk ook naar. We hebben al veel interessante medereizigers leren kennen. „Naast reizen gaan mijn vriendin en ik graag uit eten. De ene keer is dat duurder dan de andere keer. Laatst gingen we bijvoorbeeld ter ere van haar verjaardag naar het tweesterrenrestaurant De Fuik in Aalst. Ik had daar 200 euro voor uitgetrokken, dat leek me wel een mooi cadeau. Dan heb je er zelf ook nog iets aan. We zijn al oud, de juwelen heb ik het begin van onze relatie al gegeven en op deze leeftijd hoef je geen spullen meer. En bloemen krijgt ze van anderen ook. Uiteindelijk waren we maar 120 euro kwijt, dat viel me erg mee.”

LIZA TITAWANO

## •leermeester

# Je hoeft niet mediterend op een berg te gaan zitten

Elke carrière kent wel een leermeester. Voor relatiecoach en schrijver Marthe van der Noordaa (1963) is dat de boeddhistische Dzogchen-meester **Longchenpa** (1308-1364).

„Een man en een vrouw zaten laatst somber tegenover me in mijn praktijk. Er was zo weinig passie meer in hun relatie dat ze erover dachten om uit elkaar te gaan. Vertel eens over jullie allereerste ontmoeting, vroeg

ik. Plots kregen ze weer een twinkeling in hun ogen. De energie van het begin van hun liefde was er nog wel degelijk, die zouden ze alleen wat vaker moeten aanspreken. „In relaties zijn we te vaak gericht op wat er ontbreekt. Dan is het gras al gauw groener ergens anders. Op zoek naar kortetermijnbevrediging is het verleidelijk om liefde steeds weer bij iemand anders te zoeken. Maar het probleem van verdwenen passie is veel vaker op te lossen dan mensen denken. Ik geloof erin dat je terug moet keren naar wat er was toen de liefde net begon, dan vind je een verborgen schat.



We zijn vaak gericht op wat ontbreekt

„Mijn manier van werken is sterk gebaseerd op het werk van de Tibetaanse boeddhist Longchenpa. Al vijftien jaar lees ik iedere dag zijn teksten voordat ik aan mijn dag begin. Die teksten zijn geschreven in de veertiende eeuw, maar nog steeds heel relevant. Hij spreekt bijvoorbeeld over de waarde van 'totale aanwezigheid'. Als je totaal aanwezig bent, word je niet afgeleid door wat zich in de toekomst of elders afspeelt; alleen dan kun je de scheppingskracht uit jezelf halen. „Daarvoor hoef je helemaal niet mediterend op een berg te gaan zitten, die houding is voor iedereen

te bereiken. Als je je gedrevenheid loslaat, ontspant en aandacht hebt voor het moment, krijg je al veel meer oog voor het moois in jezelf en je relatie. Vaak adviseer ik stellen dan ook iedere dag een half uur bij elkaar te zijn zonder afleiding. Zelf doe ik dat ook. Mijn man en ik zijn al 28 jaar samen en hebben het druk met werk en kinderen. Maar dat ene half uur zijn we even niet bezig met onze omgeving en alles wat er nog moet, maar hebben we onvervalste aandacht voor elkaar.”

ADINDA AKKERMANS