





SPIC EN SPAN DE TOEKOMST TEGEMOET

Als je na 28 jaar vastigheid geen baan meer hebt, is dat een keerpunt in je leven. **Florien van Rees** markeert dat moment met een detoxweek in Portugal. Illustraties **ANNE STALINSKI**

W

ier dagen voor vertrek, op de dag dat de laatste afscheidsbloemen van mijn collega's zijn verwelkt, lees ik dat ik een week van tevoren had moeten beginnen met 'afbouwen'. Geen koffie en alcohol meer, maar kruidenthee en water. Suiker en andere koolhydraten vervangen door fruit en – liefst rauwe – groente. Om te voorkomen dat ik in Portugal met honger en flauwttes wordt gestraft omdat ik te laat ben begonnen, ga ik als een gek aan de peentjes, komkommer en tomaatjes en drink ik meer dan 2 liter water per dag. In het vliegtuig voel ik me al een stuk schoner van binnen. Ik lees *Villamedia*, het vakblad voor de beroepsgroep waarvan ik zo'n dertig jaar deel uitmaak. Misschien wel voor het laatst.

Dag 1

Meting van lichamelijke gesteldheid
Gesprek over voedingspatroon
Pilates
Bodypump

Bij mijn intake spuugt het weegtoestel een bonnetje met getallen en gemiddelden uit. Enkele conclusies: ik ben niet te zwaar – een kilootje minder buikvet kan geen kwaad – bloeddruk en hartslag zijn aan de lage kant. Metabolische leeftijd: 47. Best jong voor iemand van 55.

De diëtiste neemt van uur tot uur mijn normale dagelijks eetpatroon door. „Nutella, alle kleuren wijn, chips, snoep, kaas? Beer also? Sure, why not.” Om vervolgens te doceren dat rode wijn minder slecht is dan witte, geitenkaas beter dan koeienkaas en rijstcrackers beter dan chips. Jajajajaja.

Maar hier, in dit mooie, kleinschalige wellnesshotel in de Algarve, krijg ik niks. Nou ja, vooruit, een detoxdag omvat acht voedermomenten, met achtereenvolgens een shotje 'om het lichaam wakker te schrikken', kruidenthee, vegan milkshake met proteïne, soep, smoothie (2x), soep, kruidenthee. En een meevaller: omdat ik thuis al zo braaf met vasten ben begonnen, mag ik van de diëtiste in doktersjas de laatste twee dagen van mijn verblijf alweer opbouwen. Dan ben ik wel ontgift ben, zegt ze.

Zo'n 90 procent van de hotelgasten is vrouw. De meesten komen alleen, en met een bijzondere reden: ze zijn gestrest, net of bijna gescheiden, ontevreden over zichzelf of te dik. Ik wil mijn binnenkant reinigen om daarmee symbolisch het werkzame leven af te sluiten zoals ik dat tot nu toe ken en met een schone lei te beginnen aan een onbekende toekomst.



Dag 2

Ochtendwandeling
Yoga
Sessie met personal trainer
Body scrub

Ik heb eens gelezen dat 8 procent van je geluk wordt bepaald door je werk. Dat lijkt me weinig. Draai het maar eens om: als het op je werk niet goed gaat, kun je daar diep ongelukkig van worden. Alleen al de tijd die werken kost! Bij mij is het in elk geval altijd meer dan 8 procent geweest. Omdat ik er een deel van mijn persoonlijkheid in leg – betrokken, kritische blik, ijverig, verantwoordelijkheidsgevoel – raakt het me als mijn verrichtingen worden gewaardeerd (blij) en als dat niet gebeurt (in de put).

Aan de andere kant: om je taken goed uit te voeren, zet je vaardigheden en eigenschappen in, maar je bent dat werk niet. Collega's zien je werkidentiteit, maar dat is slechts een deel van het geheel. Je rolt er toch eigenlijk ook maar

**ELK UUR VAN
DE DAG IS
HONGER
MIJN
METGEZEL.
IK VOEL ME
SLANK, FIT**

FUCK! GARNALEN-
KROKETJES...



toevallig in, doordat je in een ver-
leden keuzes hebt gemaakt die je daar
hebben gebracht? Het kan zelfs door een
loterij komen. Als ik was uitgeloot voor
de School voor Journalistiek, wie weet
wat ik dan was geworden. HR-functionaris?
Stewardess? Ondernemer in de zorg?
Je moet toch wat. Dan had ik op een
andere werkplek gezeten, met andere
salarisschalen, met andere collega's en
was een beroep gedaan op andere talenten.
Mijn andere talenten die ik de afgelopen
decennia minder of niet heb
hoeven inzetten en daardoor minder
goed ken, daar wil ik naar op zoek. Beter
laat dan nooit, lijkt me.

Dag 3

Detoxen in infraroodtunnel

Pilates

Smoothieworkshop

Darmspoeling

Elk uur van de dag is honger mijn met-
gezel. Ik voel me slank en fit, maar ik durf

niet hard te lopen of te tennissen. Want
sporten op een lege maag, dat kan nooit
goed zijn. Het schema van activiteiten en
behandelingen zorgt er verder voor dat ik
nauwelijks het terrein af kom. Dat schijnt
niet zo erg te zijn, want het dichtstbij-
zijnde dorp, het voor toeristen uit de
grond gestampde Vilamoura, heeft wei-
nig meer te bieden dan een door winkel-
tjes en horeca omgeven jachthaven. En
wat heb je aan cafés en restaurants als je
sapvast? Er is wel een mooi strand, waar
je op de fiets of met de hotelshuttle naar-
toe kunt.

Om de paar uur naar het restaurantje
voor een voedingsmoment doet me den-
ken aan de methadonbus van vroeger.
Hunkerende verslaafden kregen er hun
door de overheid verstrekte drugs, als al-
ternatief voor heroïne. Mijn fix is vandaag
een smoothie van paksoi, appel, mint en
jus, met een topping van sesamzaad, de
altijd vriendelijke barkeeper Andreas is
mijn dealer.

Aan het zwembad zet ik m'n mond aan

de zoveelste fles water. Met een pH-
waarde van 9,5, want gezond.

Dag 4

Ochtendgym

Wandeling

Fietsen

Detoxmassage

Tussen de hotelgasten ontstaan leuke
contacten. Twee neurotische Engelsen
lijken samen naar Portugal te zijn geko-
men, ze zijn onafscheidelijk. Toch blijken
ze elkaar pas bij aankomst in de lobby te
hebben ontmoet. Ik trek op met een
boomlange, gespierde Haagse met een
bijzonder verhaal. Haar leven is compleet
anders dan het mijne, maar we eten met
elkaar, zitten met z'n tweeën in de sauna,
hebben lol en voeren lange, intieme
gesprekken. We maken het contact inten-
sief. Wat zich ongetwijfeld zal beperken
tot deze ene week, en nog wat appjes in
de eerste dagen na thuiskomst. Want zo
loopt het meestal: je kruist elkaars pad,
gaat een verbinding aan, wandelt een
eind samen op en dan scheiden de wegen
zich weer. Jarenlang deelde ik lief en leed
met een buurvrouw. Sinds de dag dat ze
is verhuisd, heb ik haar zelden meer ge-
sproken. Geen enkele vakantie-vriend-
schap duurde langer dan de vakantie zelf,
of hooguit tot en met een gezamenlijk
etentje een paar weken later. De ouders
van de klasgenoten van mijn zoon waren
hartstikke leuk, maar sinds de jongens
groot zijn... nooit meer gezien.

Ik heb het altijd merkwaardig gevon-
den dat het zo verloopt, voelde teleurstel-
ling. Was de verbinding dan niet echt
geweest? Inmiddels denk ik: is het wel zo
erg dat een relatie stopt? We hebben er
toch allemaal plezier aan beleefd? Het is
iets anders dan uit het oog uit het hart,
want al die mensen zijn niet uit mijn
hart, alleen is het gemeenschappelijke
verdwenen dat aan de basis stond van de
omgang.

Het is gek te bedenken dat het contact
met de meeste collega's dat lot ook zal
treffen. Decennia lang bracht ik meer tijd
met hen door dan met m'n gezin. We
hebben zoveel met elkaar gedeeld, weten
zoveel van elkaar. Maar wat ons samen-
bracht en al die jaren heeft verbonden, is
het werk. En daar ben ik nu weg.

Dag 5

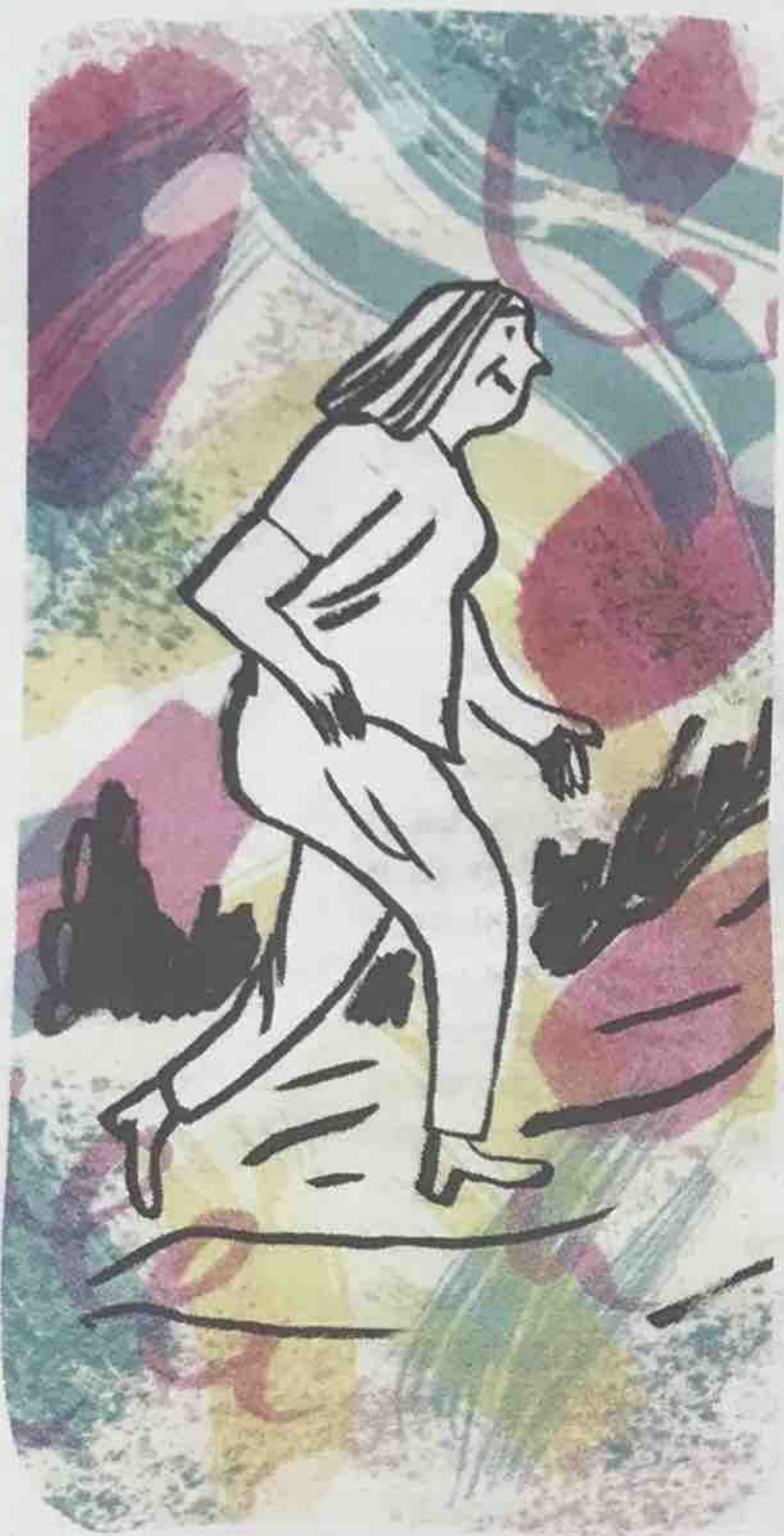
Yoga

Detoxen in infraroodtunnel

Lyfmedrainage

Jump fitness

»»



IK DRINK VOOR HET EERST WEER WIJN. MIJN LICHAAM SCHRIKT ZICH KAPOT

van me af, gaan niet meer over mij. Dat geldt ook voor de berichtjes in de groepsapp met naaste collega's. Tot ik lees dat in de kantine vandaag drie van mijn favoriete gerechten op de kaart staan. Mijn hemel, wat heb ik trek in én pannenkoeken én pindasoep én garnalenkroketjes. Ik zal de groepsapp maar es verlaten.

Dag 6

Uitstapje naar Faro

Bodypump

Gesprek met psycholoog

Wandeling

Meting van lichamelijke gesteldheid

Dartel stap ik uit bed. Straks een echt ontbijt! Als ik me vrolijk meld bij Andreas, kijkt hij op het individuele voedingsschema dat hij van alle gasten heeft. „No, I am sorry madam, today fiftyfifty. Only lunch.” Nee, nee, echt niet, ik mag vandaag opbouwen, protesteer ik. Andreas kent zijn pappenheimers, hij blijft vriendelijk maar onverbiddeijk: vandaag alleen vast eten als lunch. Hij zet een ochtendshot voor me neer. Het is de ergste: azijn, met wat gember om het zuur te verzachten.

Terug op mijn kamer smijt ik met lege waterflessen. Ik ben boos. Ik had me er zo op verheugd. Kennelijk kun je aan waar je je op instelt. Een week sapvasten, prima, maar op de dag dat je denkt dat je te eten krijgt, wil je eten.

Bij de lunch (een lapje geroosterde kip met ananas, normaal niet zo jammie, nu hemels) zegt de diëtiste dat mijn menu de volgende dag ook nog fiftyfifty zal zijn. Dat verdom ik. Vanbinnen is alles spic en span. Doel bereikt, klaar nu. Mijn gezicht staat op onweer en de dame in doktersjas gaat overstag.

Dat ik behoorlijk afgekickt raak van mijn werk, merk ik als ik mijn mailbox doorneem. Het meeste kan ongelezen weg, wel open ik de nieuwsbrief van het secretariaat. De mededelingen lijken uit een andere wereld te komen. Ze staan ver

Zo ijverig als ik op het werk ben, zo lui ben ik vaak thuis. uren kan ik op zondagochtend in bed blijven liggen; kranten, thee, laptop erbij, beetje naar buiten kijken. Hele weekenden breng ik door in ledigheid. Hoe moet dat straks, als er geen nieuwe baan komt en ook doorde-weeks geen wekker rinkelt, het huis is schoon, de tuin in orde, de contacten onderhouden en het sporten volbracht? Ik zal toch iets moeten doen, maar wat? Hoe geef ik mijn leven opnieuw vorm en inhoud? Wat past bij mij, wie en wat ben ik zonder het werk dat ik zo goed ken?

De sessie met de hotelpsychooloog zet me op een spoor. „Ontdek wat je kernwaarden zijn.” Door een veelheid aan onder meer aannames, gewoontes, omstandigheden, normen en waarden thuis en op het werk kun je verstrikt raken in overtuigingen die je afleiden van wat je echt belangrijk vindt, van je kernwaarden. Erkenning, fatsoen, onafhankelijkheid, stilte, traditie, het kan van alles zijn. „Met zomaar een beetje zitten voelen, vind je ze niet, dan beland je in het luchtledige. Wandelen verbindt je met de bodem, dat werkt beter. Ga de komende maanden ervaren”, adviseert ze. „Registreer de emoties die je daarbij krijgt – irritatie, boosheid, blijdschap – want die geven informatie over je kernwaarden, over dingen die vanuit jouw diepste wezen belangrijk zijn. Als je die boven water hebt, kun je je leven daaromheen

vormgeven.” Ik geef toe dat ik niet veel van het gesprek had verwacht, maar na een uur sta ik verrast buiten, blij dat ik iets in handen heb waarmee ik verder kan.

En dan door naar de afsluitende meet-sessie. Spannend. Afvallen was niet het doel van het detoxen, maar het is altijd meegenomen. Het apparaat spuugt weer een bonnetje uit. Min 1,3 kilo. Geen vocht, maar vet. Leuk, zeker, maar het beste nieuws op het lijstje van getallen en percentages staat verder naar beneden: metabolisch gezien ben ik nog maar 43. In een week tijd ben ik vier jaar jonger geworden!

Zes dagen na thuiskomst

De nacht vordert tergend langzaam. De kerkklokken vertellen me dat alweer een doorwaakt uur voorbij is.

Na thuiskomst uit Portugal ben ik op de gezonde toer gebleven. Naast een nieuwe blender staan op het aanrecht dingen die ik nooit eerder heb gekocht: pollen, kokosmeel, havervlokken. Nog onaangeroerd overigens, want ik heb geen idee wat ik ermee moet doen. Ik heb geen snoep, drank of koolhydraten tot me genomen, wel veel lichaamsbeweging gehad. De koelkast zit vol groente, fruit en pure sappen. Maar de afgelopen dag was ik uithuizig en had ik een etentje; ik drink voor het eerst weer koffie en wijn en ik eet brood, vlees, zoutjes en koekjes. Mijn gereinigde lichaam is zich kennelijk kapot geschrokken want het komt niet tot rust. Pas als de eerste vogels zich melden, val ik in slaap.

De volgende middag profiteer ik van de omslag en weet mezelf in de schrijfmodus te krijgen. Ik begin te tikken aan mijn – in elk geval voorlopig – laatste verhaal. ■

Reisorganisatie Puurenkuur.nl is gespecialiseerd in wellnessreizen met thema's als yoga, ontspanning, detox en stressmanagement. Florian verbleef in Longevity Cegonha. Informatie over dit hotel staat op puurenkuur.nl/longevitycegonha.