

ZOEK JEZELF, ZUSTER

Esther
zocht zin in
Thailand

baan kwijt, kinderen
uit huis... wat nu?



WELKE BETEKENIS HEB JE NOG ALS DE ROLLEN IN JE LEVEN DRASTISCH VERANDEREN? VOOR DEZE BELANGRIJKE LEVENSVRAAG STOND ESTHER GOEDEGEBUURE TOEN HAAR DYNAMISCHE LEVEN IN ÉÉN KLAP TOT STILSTAND KWAM. IN EEN LUXE HOLISTISCH RETREAT OP HET THAISE EILAND KOH SAMUI ZOCHT EN VOND ZE ANTWOORDEN.

Door: *Esther Goedegebuure*

I'm

here to re-invent myself; zegt de vrouw op het

verder zo goed als lege strand, terwijl ze een van de bedjes naar de schaduw van de kokospalm schuift. Ik zie haar al een paar dagen verdiept in een boek over boeddhisme – we zijn vaak de enige die einde middag het strand opzoeken om te lezen. Ze blijkt een achtenzestigjarige, gepensioneerde docent filosofie, die in een jaar tijd zowel haar moeder als haar man verloor. Na een verdrietige en uitputtende periode van mantelzorgen gunt ze zichzelf het verblijf in 'wellness sanctuary' Kamalaya. Verstandig, want dit is de allerbeste plek om aan de oplader te liggen. Ik kan het weten, want ik ben voor de tweede keer in dit holistische paradijs op het Thaise eiland Koh Samui, min of meer om dezelfde redenen. Net als iedereen hier overigens. De eerste keer, in 2015, kwam ik er op advies van een goede vriendin. Ze zag dat ik als hoofdredacteur van een glossy en moeder van drie kinderen, met wie ik in hink-stap-sprong de puberteit verkende, de grenzen van mijn uithoudingsvermogen begon aan te tikken. Het leek haar een goed idee als ik eens wat aandacht aan mijn fysieke en mentale welzijn zou besteden. Ze had dat zelf gedaan in Kamalaya, een retreat op een betoverende plek, waar de overprikkelde of zoekende mens allerlei programma's kan volgen om zowel geestelijk als lichamelijk te herstellen óf te groeien en te bloeien.

Het bleek een fantastisch advies. Ik volgde er, ook al op haar aanraden, destijds het zeven dagen tellende programma *Embracing Change & Emotional Harmony*, dat bestond uit individuele coaching, massages, acupunctuur, yoga en meditatie. Dankzij het ultragezonde eten, de onthouding van alcohol, cafeïne, dierlijke eiwitten en – heel belangrijk – digitaal verkeer, kwam ik niet alleen aan ontspanning, maar ook aan een hele serie nieuwe inzichten toe. Het was de allereerste keer sinds ik kinderen had dat ik langer dan drie nachten van huis was geweest en de allereerste keer dat dat niet vanwege werk was. Het was verrukkelijk om zo ongegeneerd aandacht aan mijzelf te mogen besteden. Relaxed en met een stapel handvatten om dat roerige leven weer te kunnen bevaren keerde ik huiswaarts. En met de geruststellende gedachte dat er een plek was waar ik altijd naartoe zou kunnen gaan, mocht ik weer eens in een dalletje terechtkomen.

Heimwee naar de dynamiek

Dat dalletje kwam er. Ruim zes jaar later verloor ik als gevolg van een reorganisatie totaal onverwacht die baan waar ik me al die jaren met zoveel ziel en zaligheid op had gestort. De puberende kinderen waren inmiddels bijna allemaal studenten en hadden, op één na, het nest verlaten. Twee grote pijlers onder mijn identiteit, mijn carrière en mijn gezin, waren uitgehold. Jarenlang was ik verslaafd geweest aan een bepaalde harstslag, een dynamiek,



INVESTERING IN JEZELF

Een verblijf in Kamalaya is een aanslag op je portemonnee, dat zeg ik eerlijk. Maar meer dan een luxe vakantie is het een investering in jezelf, die je gezondheid in alle opzichten ten goede komt. Een prachtig cadeau waarvoor je kunt sparen.

Je kunt rechtstreek boeken op [kamalaya.nl](https://www.kamalaya.nl) of bij reisorganisaties [puurenkuur.nl](https://www.puurenkuur.nl) of [happysoultravel.nl](https://www.happysoultravel.nl) de tarieven bekijken, die wisselen per seizoen. De eerste organisatie regelt ook je vlucht naar Koh Samui.

‘Ik had heimwee naar de energie van mijn baan en het moederschap’

die nu ineens stil kwam te liggen. Ik had mijn werk niet alleen vreselijk leuk en fijn gevonden, het had me ook op inspirerende plekken gebracht en met creatieve mensen verbonden. Het leven was stiller en statischer geworden. Er kwamen nieuwe klussen, maar als freelancer miste ik het team. Datzelfde gold voor thuis. Daar waar het altijd gonsde en draaide, was het ongewoon rustig. Ik had heimwee naar de energie van zowel die baan als het moederschap. Ook had ik heimwee naar de betekenis die beide functies mijn leven hadden gegeven. Het was alsof ik de afgelopen twintig jaar in de tgv had gezeten en de trein ineens met snerpend gepiep tot stilstand was gekomen. Ik was uitgestapt op een kale vlakte, waar ik niemand kende en waar ik me niet kon voorstellen dat ik het er ooit leuk zou gaan vinden.

Kortom, ik kon wel een opknappertje gebruiken. Ook zou het goed zijn om er eens op een andere manier naar te kijken. Natuurlijk had ik veel gepraat met dierbaren, ik had zelfs mijn hart uitgestort bij

een professional, maar ik wist van de vorige keer in Kamalaya dat het me juist zo goed deed om wat minder te ouwehoeren en wat meer te voelen. Wat minder in het hoofd, wat meer in het lichaam. In Kamalaya kun je al naar gelang je klachten of behoeften een pakket laten samenstellen dat bestaat uit diverse behandelingen en therapieën. Kom je om gezonder en slanker te worden, te herstellen van een operatie of een blessure, dan zijn de programma's meer gericht op fysiotherapie of personal training. Heb je een burn-out of een scheiding achter de rug, dan zijn er *stress relief*-programma's, waar ze met ontspannende massages en individuele coaching de kramp en de pijn te lijf gaan. De beste yoga- en pilatesdocenten geven er iedere dag les en je kunt elke ochtend beginnen met Chinese bewegingsvormen als tai chi of qi gong. De massages zijn de aller-, allerbeste die je ooit hebt gehad. Het is een holistisch kuuroord, wat wil zeggen dat de aanpak altijd een combinatie van het fysieke en mentale betreft. Je kunt het zo non-nonsense of spiritueel maken als je zelf wil, maar de programma's zijn wel gebaseerd op de overtuiging dat lichaam en geest, gevoelens en gedachten met elkaar te maken hebben.

Mentor die recht in je ziel kijkt

Alles wat aangeboden wordt, is van unieke kwaliteit. Maar wat er in mijn ogen met kop en schouders boven uitsteekt, is de individuele coaching. Mijn 'mentor' is een Indiër die achttien jaar lang monnik is geweest voordat hij in Kamalaya mensen met grote en minder grote levensvragen ging helpen. Hij is een man die recht in je ziel kijkt en iedere onzekerheid en angst weet terug te brengen naar een heel basale emotie, waar iedereen in het leven mee worstelt. Volgens hem zijn we allemaal op zoek naar respect en waardering, we willen allemaal gezien en gehoord worden en we hebben allemaal onze

‘Het is heerlijk om ongeneerd aandacht aan jezelf te mogen besteden’

manieren gevonden om die felbegeerde bevestiging te krijgen. Als die manieren niet meer voor handen zijn, omdat bijvoorbeeld dat veilige huwelijk strandt of je zelf opgebouwde bedrijf failliet gaat, kun je in een identiteitscrisis raken en je houvast verliezen. Dan ben je ineens weer dat kleine kind dat bang is dat het niet goed genoeg is. Dat zich niet gezien voelt. Vrijwel iedereen loopt hier vroeg of laat tegenaan.

In de sessies met mijn mentor wordt niet eens zoveel gepraat, hij leidt me in een bijna hypnoseachtige meditatie steeds naar het gevoel. Naar dat kleine meisje. Hij laat me dingen visualiseren, waardoor ik minder rationeel, maar meer vanuit mijn hart ervaar waar de pijn zit. De pijn van loslaten, van de vraag welke betekenis je hebt als de rollen in je leven drastisch veranderen. Het zijn intense en grondige sessies die nog lang na-echoën. Voor die echo is alle tijd en ruimte. Het is de bedoeling dat je je telefoon in je kamer laat en je overdag overgeeft aan iedere zintuiglijke ervaring. Wat op deze tropische plek een genot op zich is. Palmbomen ruisen, vlinders fladderen, vogels kwetteren. Het geurt overal naar bloemen, oliebranders of kruidig eten.

Verrijkende ontmoetingen

De meeste mensen komen hier alleen, vrouwen zijn overduidelijk in de meerderheid. Tijdens de pauzes zie je mensen vredig voor zich uit staren, van hun goddelijke en gezonde maaltijden genieten, fanatiek aantekeningen maken in het notitieboek dat je bij aanvang krijgt. Dat is ook wat ik voortdurend doe. De sessies met mijn mentor wil ik vastleggen en herkauwen. Ook over de talloze dromen die ik hier heb, kras ik pagina's vol. Ik heb een terugkerende nachtmerrie waarin mijn hondje verslonden wordt door een grote herder. En ik droom aldoor dat ik onderweg ben maar steeds iedere aansluiting met bus of trein mis en nooit aankom op de plaats van bestemming.



's Avonds, aan de *community table*, waar soloreizigers de maaltijd met elkaar kunnen delen, ontmoet ik een leuke vrouw die mijn dromen duidt. De eerste staat volgens haar symbool voor de pijn en de angst van het loslaten van de kinderen, de tweede voor de zoektocht naar een nieuw doel. Mijn dromenduidster is hier voor de derde keer. De eerste twee keren kwam ze omdat ze worstelde met het leiden van een familiebedrijf, deze keer omdat ze er eindelijk uitgestapt is. Het is een van de interessante ontmoetingen die ik aan deze tafel heb. Het is heerlijk om het grootste deel van de dag helemaal alleen te zijn, maar de avonden aan die tafel zijn een verrijkende aanvulling. Iedereen is verrassend openhartig en de gesprekken gaan over de dingen die we tijdens het programma ontdekken. Veel mensen komen hier voor de tweede, derde, zelfs vierde keer en ze zijn allemaal op een bepaalde manier met een identiteitscrisis geconfronteerd. Ik ontmoet ook een Franse vrouw die in de rouw is om haar zus. Een Australiër die op latere leeftijd vader werd en overvallen is door angst en onzekerheid. Een Noor met overgewicht en een verstokte rookverslaving. Een Zwitserse die moet herstellen van de depressie van haar man (en wat dat deed met hun relatie). Een Duitse die na kanker niet meer die oude werd en dat ook niet meer wil worden. En ha, ook twee *empty-nesters*. Een Nederlandse en een expat uit Singapore. We hebben mooie gesprekken, maar ook lol. En dat zonder een drupje alcohol. Je

kunt hier wel wijn bestellen, maar vrijwel niemand doet het. Iedereen geeft zich over aan het zalige en gezonde eten. Ik kies steeds voor de detoxvariant van het menu, wat betekent dat er geen cafeïne, dierlijke eiwitten, nauwelijks zout en geen geraffineerde suiker in de gerechten verwerkt is. Wel heel veel groenten en vruchten, zaden en peulvruchten. Zonder dat ik het in de gaten heb verlies ik die week ruim twee kilo. Het voelt goed. Zoals alles hier goed voelt.

Vertrouwen in de toekomst

Als ik naar huis ga, neem ik me voor om minder prikkels op te zoeken. En meer aandacht in te laten voor natuur, beweging en het moment. Wat ik vooral van mijn mentor heb geleerd, is dat ik niet steeds in de oplossing hoeft te schieten. Dat het niet helpt je te verzetten tegen onprettige gedachten of negatieve emoties. Die horen er nu eenmaal bij – in deze fase, maar eigenlijk in het hele leven. Verzet kost niet alleen energie, maar laat die gedachten nooit echt verdwijnen. *‘If you dress like a warrior, life is a battle.’* Door emoties niet aan te vechten, verdampen ze eerder. Het klinkt eenvoudig en natuurlijk, thuis verval je heus weer in je oude patronen. Maar omdat hij dit mechanisme onder een loep heeft weten te leggen, zie ik hoe hardnekkig het is. En alleen al het bewust zijn van die neiging helpt om de drang om te fixen te weerstaan, om soms wat meer los te laten.

Ik ben niet alleen lichamelijk lichter en frisser, ook in mijn hoofd voelt het zo. Ik ga naar huis en daar doen wat ik leuk vind en waar ik goed in ben: schrijven. En dan zie ik wel waar de wind me brengt. Of ik mezelf opnieuw heb uitgevonden, deze acht dagen, zou ik niet durven zeggen. Ik voel me positief gestemd, met een stuk meer vertrouwen in de toekomst. Dat is ten opzichte van het afgelopen jaar heel dikke winst. ●