
Thuiskomen in jezelf

TEKST EN BEELD: ANNE MIEKE ACHTERHUIS

In december jongstleden toog ik met mijn man, onze vier (bijna) volwassen kinderen en mijn 85-jarige moeder naar het dunbevolkte, zomerse Namibië. Panikerende reacties op het zojuist ontdekte omicronvirus trotserend, niet gehinderd door enige vlieschaamte, en gedreven door een diepe behoefte om er even helemaal tussenuit te zijn. Het grootste obstakel dat ik nog te nemen had, was het missen van een Phoenixdag. Als gretige Phoenixstudent van de driejarige opleiding, momenteel ondergedompeld in 'het jaar waarin je niet *komt*, niet *gaat*, maar *blijft*', wilde ik niets missen.



Toch lonkte Namibië. Toen ik zag welke dag ik zou missen (*Thuiskomen in jezelf*), had ik geen twijfels meer. We zijn vaker in Namibië geweest, en elke keer als ik aankom in dit wonderschone land ervaar ik een gevoel van thuiskomen. Geen land ter wereld waar ik een betere invulling zou kunnen geven aan deze Phoenixdag dan in Namibië.

En dus gingen we. Gelukkig maar, zou ik nu willen zeggen, want meer nog dan voorgaande keren, werd ik in Namibië overvallen door een intens gevoel van thuiskomen in mezelf. Daar waar ik in mijn leven in Nederland eigenlijk al jaren zoekende ben naar wat ik wil, en ik al sinds jaar en dag mijn leven richt op de ander, kon ik in Namibië moeiteloos bij mezelf komen. Het zette me aan het denken. Wat gebeurt er daar met me? Wat maakt dat ik ineens zo makkelijk naar binnen kan kijken en bij mijn gevoel kan komen?

Om te beginnen is er het opstaan met de zon en je bed weer opzoeken als de nacht valt. Leven zonder wekker en zonder haast is een prettig uitvloeisel van deze leefstijl. De kakafonie van geluiden van vogels in de ochtend, het geruststellende geluid van rond-scharrelende zebra's in de avond en het indrukwekkende gebrul van een leeuw in de nacht brengen je direct dichterbij de natuur. Geluiden, geuren, sensaties: alles is intenser en echter in Namibië.

En waar je ook bent in dit land; de omgeving is van een ongekende schoonheid. Soms rijd je uren over langgerekte *gravelroads*, je ogen vermoeid van het turen naar alle natuurschoon. Je doorkruist droge, maar prachtige landschappen. Het



steenbokkie in de schaduw van een boom, gemsbokken en giraffen die je onderzoekend aankijken, en soms een verdwaalde '*desert-adapted*' olifant. De luchten zijn allesomvattend, dramatisch blauw, met wolkenpartijen in XXL. Je voelt er direct hoe nietig je bent; wél onderdeel van deze grootse wereld, maar zo prettig relativerend klein.

We spraken enkele boeren over hun levens, maar ook een pompbediende, en zomaar iemand op straat. Hun verhalen raakten me, maar vooral hun open houding naar ons en de wereld, en hun vermogen om het leven te nemen zoals het komt. De eenvoud van het leven daar is jaloersmakend, zonder het te willen romantiseren. Het bestaan is er puur en rauw, en wordt bepaald door de natuur. Na zeven jaar droogte wordt er in Namibië vooral gewacht op de regens, die ook dit jaar uit lijken te blijven. Mislukte oogsten, stervende dieren, de noodzaak op zoek te gaan naar nieuwe waterbronnen, schaarste; daar draait het om in het dagelijks leven van de gemiddelde Namibiër.

Neem bijvoorbeeld de vrouw die al jaren op een eenzame bergtop woont, en sinds kort haar 85-jarige moeder in huis had genomen. Toen ik vroeg hoe ze dat voor zich zag met mogelijke medische problemen, reageerde ze rustig: 'We will see. Most problems we can fix ourselves, and if she passes away, she passes away. That's life.' Haar moeder, een magere, doorleefde, maar vitale dame, knikte instemmend en verhaalde vervolgens uitvoerig over alles wat ze had meegemaakt op de boerderij. Over de dag dat er sneeuw was gevallen, en vrijwel al het vee binnen twee uur overleed, omdat hun lijven niet aan de kou gewend waren. Over de reusachtige cobra die zich in de motorkap had verschanst: 'Never drive over a cobra, it will climb up in your car.' En over de schorpioen in de babykamer, die na de eerste *encounter* dagenlang onvindbaar bleef.

In haar verhalen klonk nergens paniek door, of somberte, of stress. Emoties die ik dagelijks tegenkom in de spreekkamer van mijn huisartsenpraktijk. En die dan niet veroorzaakt worden >

door cobra's, schorpioenen of sterfte van het vee, maar door hoge werkdruk, perfectionisme, een laag zelfbeeld of beter gezegd: het uit contact zijn met onszelf. Het puzzelde me. Waar zijn we in het Westen uit de bocht gevlogen?

Terug in Nederland, al mijn zintuigen weer opgefrist en aan, wachtte me een omgekeerde cultuurschok. Ik voelde me ontheemd. Niet alleen was Nederland grauw en koud, maar de mensen op straat waren gehaast en in zichzelf gekeerd. Je afsluiten met een koptelefoon op je hoofd, je verschansen achter een mobiele telefoon: misschien zijn het wel noodzakelijke manieren om je af te schermen voor de overvloed die op je afkomt. Ook ik voelde me overweldigd. Ik miste de leegte, de rust en de eenvoud van het Namibische bestaan.

Nu ik met een nieuwe bril naar mijn thuis kijk, valt me – naast de overvloed – vooral ook de behoefte aan

controle op. In het Vondelpark waar schuiven bordjes me voor gaten in de weg. Verlangend denk ik terug aan de onbetrouwbare Namibische wegen, die na een regenbui soms gewoon weg waren. Hoe prikkelend de uitdaging om met je 4x4 letterlijk zelf je weg te moeten zoeken!

Dat louterende 'zelf je weg zoeken' lijkt in Nederland soms als vloeken in de kerk. Toch besluit ik de uitdaging aan te gaan, ook in mijn vak waarin richtlijnen en protocollen leidend zijn, en de 10-minuten-limiet van het huisartsenconsult heilig lijkt. Bij de start van mijn eerste werkdag moet ik een gevoel van moeheid overwinnen. Ik kan dat haastige tempo niet meer aan en de overvolle agenda en het eisende gedrag van de gemiddelde patiënt roepen op voorhand weerstand op.

Met frisse tegenzin roep ik de eerste patiënt binnen. Na een korte vraag van mij, vraagt hij naar mijn vakantie.

Ik fleur op, begin te vertellen, en raak met mijn enthousiasme ook iets bij hem. En zo ontpopt zich een geanimeerd gesprek over het leven en wat ons beiden gelukkig maakt. Ik heb ineens een andere patiënt tegenover me. Ik kan hem moeiteloos geruststellen, en met een grote glimlach op zijn gezicht verlaat hij mijn spreekkamer. Ik blijf vrolijk achter; laat de volgende patiënt maar komen!

Dit consult is een opmars naar anders werken. Het is tegen de stroom in durven gaan en me niet laten leiden door de tijd. Ik kan niet zeggen dat het makkelijk is: de druk op mijn agenda is de grootste vijand van dit anders werken. Als ik 's avonds pas om half acht naar huis fiets, zonder haast (dat wel), kan ik tevreden concluderen dat ik de dag op mijn manier heb vormgegeven. Maar de trieste constatering is ook, dat ik zulke lange werkdagen niet lang ga volhouden.

Ik heb een sprankje hoop dat ik met mijn persoonlijke begeleiding en aandacht de individuele patiënt een klein beetje kan helpen dichter bij zichzelf te komen. Maar of dat op termijn ook bij hen zal leiden tot minder lijden, meer loslaten en gewoon leven? Het is een illusie om te denken dat ik de wereld de andere kant op kan laten draaien. Ik kan hooguit een voorbeeld zijn. Dicht bij mezelf blijven. Inspireren.

En dat is vooralsnog het enige blijvende effect van mijn *back-to-earth*-kuur in Namibië. Niet alleen thuiskomen bij mezelf, maar dicht bij mezelf blijven, met in mijn hart de Namibische kleuren, de prettige leegte, het steenbökkie en het opstaan met de zon. 🌅

