



GETTY IMAGES

Camino de Santiago

‘I DID IT!’

Na een ongezonde relatie besloot Linde (33) te gaan werken aan de band met zichzelf. Ze ging op pelgrimstocht naar Santiago de Compostella en liep driehonderd kilometer. In haar eentje.

TEKST MEREL BRONS

en ongezonde relatie. Anders kan ik het niet beschrijven wat ik die negen maanden met hem had. Ja, hij was grappig, en ook echt wel gek op mij. Maar toch had ik beter naar mijn onderbuikgevoel moeten luisteren als hij voor de zoveelste keer tijdens het uitgaan in een hoekje van de club stond te smoezen met een andere vrouw. Of wanneer er een vrouw duidelijk geagiteerd op hem af kwam lopen. Als ik hem ermee confronteerde en vroeg wat er speelde, werd hij boos en riep hij verbolgen: “Denk je nou echt dat ik ook nog iets met een ander heb?” Wekenlang hoorde ik dan niets van hem. En dan voelde ik me zo verdrietig dat ik hem na een appje direct weer toeliet in mijn leven en dan begon het hele circus weer van voren af aan. Ik verlangde naar zijn aandacht en bleef altijd weer terugkomen voor meer.

Het dieptepunt was op mijn verjaardag toen ik hem “betrapte” met een van mijn beste vriendinnen. Nee, ze deden feitelijk niets, maar ik zag wel hoe hij zich net even iets te dicht naar haar toe boog in het gangetje. Ik verstijfde en dacht: hij zou toch niet ook wat met haar proberen? Later hoorde ik van haar dat hij inderdaad haar telefoonnummer had gevraagd en haar mee wilde nemen naar de film.

‘*How to love yourself, is how you teach others to love you*’ las ik ooit in een gedicht. Dat zinnetje bleef die nacht maar door mijn hoofd gaan. Het klopt: anderen behandelen je zoals jij jezelf behandelt. Goed voor mezelf zorgen deed ik al langere tijd niet. Als de relatie weer eens in een dip zat, rende ik weg voor mijn gevoelens. Ik ging uit met vrienden, dronk te veel, at ongezond. Gelukkig? Nee, dat werd ik daar natuurlijk niet van.’

Het werd tijd dat ik echt van mezelf ging houden en voor mezelf zou kiezen. Ik zei Ivo dat ik klaar was met de relatie. En hoewel ik denk dat hij me niet geloofde omdat ik hem altijd weer terugnam, stond ik dit keer echt achter mijn beslissing. Ik moest nu van mezelf gaan houden, aan mezelf gaan werken ook.

Ik stelde me zo voor dat ik voor mezelf moest gaan zorgen zoals een liefdevolle moeder dat voor haar kind zou doen. Ik werd liever, zachter voor mezelf. Terugvallen in slecht gedrag van roken, drinken en uitgaan hoorde daar niet bij. Goed voor mezelf zorgen wel. Op de momenten dat ik minder lekker in mijn vel zat, juist lekker voor mezelf koken. Op de bank gaan liggen met een kop thee en mijn lievelingsfilm. Precies zoals een moeder voor je zou doen. Ik merkte dat het werkte en voelde me rustiger worden.’

VAN IJSGOEROE NAAR APOSTEL

‘Een andere eerste stap in dit proces was om ervoor te zorgen dat ik me krachtiger zou gaan voelen. Ik ben klein van stuk, en sporten deed ik nooit. Ik wilde wel eens weten hoe sterk mijn lijf was. Ik begon met zwemmen in natuurwater, het hele jaar door. Daarna maakte ik een reis met ijsgoeroe Wim Hof in Polen, waarop ik in de

‘De pelgrimstocht heeft me een onwankelbaar vertrouwen gegeven. In mezelf en in mijn lichaam’

vrieskou – in bikini! - een berg beklom, een tocht van drieënhalf uur. Ik had nooit gedacht dat ik dat zou kunnen, het was een fantastisch gevoel om te zien dat ik het wel in me had. De belangrijkste les die ik van Wim Hof leerde was: doe het op je eigen tempo, luister naar je lichaam en ga je grenzen niet over. Die bergtocht voelde als een overwinning op mezelf. Nu kon ik gaan doen wat ik al jaren had gewild: de Camino de Santiago lopen. Dé pelgrimstocht te voet. Ik had een boek gelezen van een Amerikaanse vrouw die ook het een en ander had meegemaakt in haar leven en de tocht ook had afgelegd. Het leek me confronterend maar mooi tegelijk. Als ik in Porto in Portugal begon, was het driehonderd kilometer. Natuurlijk werd ik door sommige mensen voor gek verklaard. Jij? Zo’n tocht? In je eentje? Maar ik was vastberaden om dit te gaan doen, ik had iets te bewijzen aan mezelf.

Ik kocht goede wandelschoenen die ik alvast inliep. En ik kon er ook een beetje voor trainen. Met een zware rugzak op mijn rug maakte ik een paar tochten van zo’n twintig kilometer door het Limburgse heuvellandschap. Tijdens de camino reis je zo licht mogelijk, je neemt maximaal tien procent van je lichaamsgewicht aan bagage met je mee. En je wast je kleding iedere dag, zodat je steeds weer iets schoons hebt om aan te trekken. Je slaapt op slaapzalen in albergues, een soort hostels die speciaal voor caminogangers zijn.

Van tevoren gaf een stamgast uit het café waar ik werkte me een tip. Draag tijdens je reis een trouwring, dan zul je minder lastiggevallen worden door mannen. In eerste instantie maakte het me boos, want was je als vrouw dan alleen maar veilig als er zogenaamd een man bij je in de buurt was? Toch kocht ik in Porto in een antiekwinkel een prachtige trouwring. In een wit kapelletje aan zee trouwde ik met mezelf en beloofde ik altijd goed voor mezelf te zullen zorgen. Natuurlijk was het alleen maar ceremonieel, maar ik vond het toch mooi om die belofte aan mezelf te doen. Ik moet nog steeds glimlachen als ik de blije selfie met mijn trouwring om mijn vinger terugzie.’

FYSIEKE EN GEESTELIJKE INSPANNING

‘Aanvankelijk dacht ik dat de wandeltocht misschien wel confronterend zou zijn, maar dat viel me eigenlijk nog wel mee. Het was

fysiek een zware beproeving, de tocht gaat door bossen, over heuvellandschap en door alle weersomstandigheden. Door de bergen lopen in de bloedhitte is heel zwaar, doorlopen met kletsnatte schoenen in de stromende regen misschien nog wel zwaarder. En het moment dat ik in *the middle of nowhere* werd achtervolgd door een Portugese man in een auto, voelde ronduit bedreigend. Gelukkig vond ik een andere wandelende vrouw bij mij in de buurt en heeft zij hem de huid vol gescholden waarna hij afdroop. Ik wil er niet te veel over nadenken wat er had kunnen gebeuren.

De tocht zelf ging me ondanks alle ongemakken redelijk goed af. Ik kreeg wel last van de zware rugzak die op mijn heupen rustte en blauwe plekken veroorzaakte en besloot toen wat bagage te lozen. Blaren kreeg ik niet. Soms liep ik urenlang in mijn eentje. Maar tijdens de tocht had ik ook wel contact met andere lopers die ik mijn “caminofamilie” doopte. Zij haakten na twee dagen af omdat ze blaren hadden. Ik luisterde steeds heel goed naar mijn lijf en lastte pauze in als dat nodig was. Ook als dat soms betekende dat ik daardoor pas uren later dan de rest bij het avondeten aankwam. Dan werd ik onthaald met groot applaus.

Soms was ik op een dag best emotioneel en kwamen er allerlei gevoelens boven. Maar ik vond het wel fijn om die gewoon te laten bestaan en voor het eerst bij ze stil te staan in plaats van over ze heen te walsen. Iedere avond viel ik door de fysieke en geestelijke inspanning in de herberg als een blok in slaap.’

BELONING

‘Het moment dat ik bij de kerk in Santiago aankwam, voelde als een droom. Ik had het bereikt! De tranen liepen over mijn wangen. Er was zo’n last van mijn schouders afgevallen, alsof ik de hemel inwandelde. *I did it.*

Dit krachtige gevoel heb ik nog steeds bij me. Het lopen van de pelgrimstocht heeft echt iets met me gedaan. Het heeft me een onwankelbaar vertrouwen gegeven. In mezelf en in mijn lichaam. Ik weet nu dat ik er altijd voor mezelf kan zijn als ik mezelf nodig heb. En met de liefde? Sinds twee jaar geleden heb ik een heel leuke man in mijn leven. Hij geeft me het gevoel dat ik de moeite waard ben en ik heb me nog nooit zo goed gevoeld.’ ■

‘In een wit kapelletje aan zee beloofde ik altijd goed voor mezelf te zullen zorgen’