

Go For Africa. Een reis voor héél het leven!
Een glimp van Eriks leven via een kijkje in zijn dagboek

Eerste druk, november 2012

© 2012 Erik van der Heijden

Correctoren: Birger en Daan

Coverfoto: Gerry

ISBN: 978-90-484-2707-9

NUR: 752

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonedig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Erik van der Heijden

Go For Africa. Een reis voor héél het leven!

**Een glimp van Eriks leven via een
kijkje in zijn dagboek**

Inhoudsopgave

Voor- en dankwoord...	7
Je bent slechts op één plek: hier en nu	11
Wel een plan, geen planning	16
Gerry de therapeut	19
Rockstars in Gambia	22
Hardrock en de hamerklap	26
Wasdag balansdag	29
7000 kilometer en drie weken verder...	32
Delhi belly	36
Reggae dancing	38
Zaterdag reflectiedag	41
Je hebt altijd een keuze...	47
Verrekte oogkleppen	53
Funky monkey	56
Soms zit het mee, soms zit het tegen	60
Harte(lijke) groeten uit Gambia!	66
Er was eens, in een land hier ver vandaan...	72
Kijkje achter Eriks voordeur	75
Het ultieme geluk van echte vrijheid	85
Schiet mij maar lek!	89
De volgende ochtend...	95
Ik draai me nog één keer om...	99
Thuiskomst en nawoord	102

Voor- en dankwoord...

Toen ik in de zomer van 2011 geïntroduceerd werd bij Go For Africa had ik niet kunnen bedenken dat de reis die ik enkele maanden later zou gaan maken een zodanige, blijvende impact op mijn leven zou gaan krijgen. Aanvankelijk was het helemaal niet de bedoeling dat ik mee zou gaan naar Gambia en Senegal. Nee, ik zou me vooral in de zomermaanden nuttig gaan maken in de werkplaats van de stichting; niet eens zozeer voor Afrika, maar vooral omdat ik in die periode graag wat te doen wilde hebben. Het was ook nog eens voor een goed doel, dus direct twee vliegen in een klap! Maar niets gebeurt zomaar, het is niet altijd even gemakkelijk te zien wellicht, maar in de eenheid van het universum bestaat absoluut geen willekeur of toeval. Wanneer je jezelf de ruimte geeft om deze ruimtelijkheid te ervaren en de oogkleppen van tijd en ruimte afzet, ga je meer en meer ervaren dat alles in perfecte harmonie samenvalt; daar ben ik voor, tijdens en vooral na deze reis mijzelf meer dan ooit tevoren bewust van geworden.

Tijdens mijn verblijf in Afrika heb ik een dagboek bijgehouden en delen daarvan heb ik op een weblog verzameld. Vanwege de politieke situatie in Gambia en de daar geldende normen en waarden kon ik niet vrij publiceren over alles wat mij bezighield; daarmee zou ik mezelf en misschien ook anderen direct in gevaar hebben gebracht. Mijn weblog werd

veel gelezen en via mijn verhalen zijn veel mensen een directe Gambia-ervaring rijker. Hierbij deinsde ik er niet voor terug om mijn kijk op het leven en de wereld een prominente plek te geven. Niet iedereen zal zich hier altijd in kunnen vinden, maar dat verlang ik ook van niemand. Voor wie het wel wat betekent: doe er je voordeel mee!

Met dit boek wil ik je een groot deel van Erik zelf laten zien en daarmee dat ontwikkelingswerk duidelijk twee kanten op werkt. Ik heb kennis en middelen naar Gambia meegebracht, maar Gambia, haar mensen, het alleen al aanwezig zijn daar en meegaan in de stroom, heeft mij heel veel geleerd. Niet alleen over de cultuur en de gebruiken, maar vooral veel over mijzelf! Het heeft een vergrootglas gehouden over mijn persoonlijke ontwikkeling; hoewel deze ervaringen lang niet altijd gemakkelijk waren is het telkens weer een persoonlijke uitnodiging tot groei en ontwikkeling geweest. Zoals gezegd, het was aanvankelijk niet mijn bedoeling om de reis te maken, maar het leven had daar duidelijk andere ideeën over. Niet lang daarna werd ik in mijn hart geraakt en kwam er een overtuigend en krachtig 'JA!' Vanaf dat moment ontstond er een nieuw bondgenootschap tussen mij en het universum, waardoor alles uiteindelijk redelijk moeiteloos verliep en als een puzzel in elkaar viel. Een puik stukje teamwork!

Een aantal mensen wil ik in het bijzonder bedanken: Simone, zij is degene die mij heeft geïntroduceerd bij de stichting waarmee het uiteindelijk allemaal begon. Joost, de directeur van de stichting die mij op een heel fijne manier tijdens, maar zeker voor de reis heeft gecoacht en veel van mijn zorgen op een natuurlijke manier heeft kunnen weg nemen. Mieke, die me onderdak heeft verleend, mij geweldig heeft begeleid en wiens levenswijshouding en zienswijze een heel belangrijke bevestiging en hulp voor mij zijn geweest. Lenny,

mijn Gambiaanse ‘broer’ die zich over mij heeft ontfermd en me wegwijz heeft gemaakt tijdens mijn reis. Gerry, mijn collega uit Nederland met wie ik een geweldig team heb gevormd! Klasse voor jouw aanpassingsvermogen, humor, en ontembare energie! De lijst van mensen die op wat voor manier dan ook een bijdrage hebben geleverd aan dit avontuur is bijna oneindig. Er zijn er te veel om op te noemen en het zou zeer ongepast zijn om hen te vergeten. Daarom wil ik iedereen die op welke manier dan ook mij geholpen heeft enorm bedanken. De grootte van de bijdrage is van geen enkel belang, alles is even belangrijk voor mij geweest!

Alle namen in dit boek heb ik al dan niet in overleg met de personen zelf geanonimiseerd omdat ik middels dit boek niemand op wat voor manier dan ook in verlegenheid wil brengen. Bovendien zijn namen ook niet zo heel relevant omdat waar het om persoonlijke kwesties gaat, het enkel mijn perceptie van die persoon gecombineerd met mijn ervaringen is die ik met deze of gene heb meegemaakt.

Tot slot wil ik voordat je zo meteen begint met lezen nog iets belangrijks vermelden. Er zijn tussen het schrijven van mijn boek en het uitkomen van het fysieke exemplaar dat jij nu leest de nodige maanden verstreken. Sterker nog: er zijn alweer nieuwe reisplannen in de maak. Doordat alles altijd stroomt en in beweging is zijn er in de tussentijd natuurlijk de nodige veranderingen en ontwikkelingen geweest aan de hand van voortschrijdend inzicht. Los van enkele rotsvaste kernwaarheden (gebaseerd op weten in plaats van geloven) die altijd en overal weer terug zullen keren; ongeacht wie je bent, waar je woont en waar je staat in je ontwikkeling is niet alles meer actueel. Is dat erg? Nee, zeker niet. Het is gewoon het logische gevolg van de vergankelijkheid.

Je bent slechts op één plek: hier en nu

Na een lange en toch wel enigszins vermoeiende dag ben ik dan zonder al te veel moeite aangekomen in Gambia. Ik had bijna zeshonderd euro kunnen verdienen want onze vlucht was overboekt. Als ik bereid was om via Casablanca te reizen, dan had ik bijna voor niets kunnen vliegen. Dit zou wel een middernachtelijke aankomst betekenen. Ik was vermoeid en vond het allemaal al spannend genoeg, dus dat aanbod heb ik aan mij voorbij laten gaan. Zoals afgesproken was Gerry op het vliegveld om mij op te halen. Hij had 'zijn' privéchauffeur gestrikt om ons naar Miekés huis in Brusubi te brengen. Mieke is de Nederlandse dame waarbij wij verblijven, zij werkt hier tijdelijk in Gambia als docente op de hogeschool en via Gerry ben ik met haar in contact gekomen. Ze heeft me hartelijk ontvangen met een heerlijke maaltijd en we hebben samen het een en ander doorgesproken. Daardoor voelde ik mijzelf direct heel erg welkom en vertrouwd.

Met de laatste EMDR¹-sessie en het afscheid met Luke² nog vers in het geheugen, wat nog behoorlijke naweën veroorzaakte, zal ik de overgang gaan maken van Nederland naar Afrika. Er maalt nog het nodige na waar ik niet zoveel mee

¹ Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort EMDR, is een behandelmethodete om nare ervaringen te verwerken

² Eriks eerste ex-vriend & collega

kan op dit moment. Bovendien heb ik mijn volle aandacht nodig om het hier te 'redden'. Dat is eigenlijk maar goed ook. Ik zal proberen me er niet te veel mee bezig te houden. In de afgelopen weken en dagen hebben we ongeveer alles wel besproken, maar eerlijk is eerlijk, ik heb het er nog steeds behoorlijk moeilijk mee. Desondanks begint er steeds meer op zijn plek te vallen. Het is alleen nog niet geïntegreerd, het voelt nog niet eigen.

Ik heb in de afgelopen periode gemerkt dat schrijven mij heel erg helpt om alles te kanaliseren. Mocht het me tot aan mijn lippen komen te staan, dan zal ik een poging doen het gewoon van me af te schrijven. Ik voelde me gisteren in het vliegtuig helemaal niet zo happy. Ik vroeg mijzelf geregeld af: ben ik hier wel klaar voor? Ik was 'bang' dat wanneer het vliegtuig eenmaal zou landen en ik 's avonds in bed zou liggen, ik in huilen zou uitbarsten. Maar niets was minder waar, ik heb heerlijk geslapen en voelde me hier direct op mijn gemak. Het weerzien met Gerry heeft me in elk geval erg goed gedaan, daardoor verdwenen al mijn zorgen, al was het maar voor even.

Ja, soms dwalen mijn gedachten weer af naar al dat gedoe, maar zo werkt dat bij mij nu eenmaal. Daar doet de omgeving ook niet al te veel aan, maar ik ben nu wel echt voluit aan het leven; ik ga voor dat wat me drijft en wat ik belangrijk vind, ondanks dat ik nog niet helemaal klachtenvrij ben. Ik laat het gewoon naast elkaar bestaan. Gisteren in het vliegtuig werd ik trouwens nog even aan een deal met het universum herinnerd: 'Weet je nog, Erik, dat we je vroegen? Heb je het ervoor over om nog één jaar alleen te blijven als dat ervoor zorgt dat jullie weer bij elkaar komen?' Ik weet niet meer precies wanneer ik daar ja op heb gezegd en ik weet nu even helemaal niet meer waar ik aan toe ben. Mijn

overeenstemmingen veranderen steeds onder invloed van de laatst verkregen inzichten. Wat dat betreft gedraagt het universum zich eigenlijk wel als een speelse puppy zo nu en dan.

Ik laat het nu verder even voor wat het is. Ik heb ook weinig keuze want ik word heen en weer geslingerd tussen weten wat ik wil en niet weten wat ik wil, zodat ik het aan de natuur moet overlaten. Ik ben nu in Afrika nodig en dat kan niet als ik mentaal in Nederland zit. Als mijn gedachten toch afdwalen breng ik ze terug naar hier.

Ik heb trouwens ook al de eerste stroomuitvallen meegemaakt en vanmorgen voor het eerst gedoucht (onder een ijskoude douche!). Dat heb ik nog nooit zo snel gedaan! Daarna even naar buiten om op te warmen, het is nu rond de 27 graden Celsius hier. Na het winterweer van de afgelopen weken is dat echt heerlijk. Maar voor de mensen hier is het aan de koude kant, die lopen hier gewoon in een trui! Voor de rest heb ik vandaag de eerste boodschappen gedaan en doen we het nog even rustig aan. Ik moet erg wennen aan alle nieuwe indrukken.

De stroom is ongeveer een halfuur geleden weer uitgevallen, maar gelukkig is de batterij van mijn laptop vol. Omdat ik de energie-instellingen heb aangepast hoop ik dat ik nog even aan mijn dagboek kan werken. Ik weet niet precies waar het nu ineens vandaan komt, maar ik voel me echt niet goed. Plotseling is er een gevoel op mij af gekomen dat ik voortdurend op mijn hoede moet zijn. Er is hier in Gambia een aantal gezondheidsrisico's en veiligheidsrisico's waar je simpelweg rekening mee moet houden. Natuurlijk wist ik dat wel voordat ik aan deze reis begon. Nu ik er eenmaal ben vind ik het moeilijk om met al die veranderingen rekening te houden en erop te vertrouwen dat het goed is zoals het is. Ik

weet dat donders goed! Alleen nu alles zich blijft opstapelen slaag ik er niet in om daad bij het woord te voegen. Erg iritant...

Daar komt ook nog eens bij dat ik wat dat stukje betreft niet veel aan Gerry heb. Hij is hier al veel vaker geweest en gewend geraakt aan alle grillen die erbij horen. Hij erkent wel dat wij niet hetzelfde in elkaar zitten, maar daar koop ik niet zoveel voor. Dan vertelt hij over bepaalde risico's en waargebeurde incidenten, maar hij doet dit zo laconiek dat ik er bijna bang van word. Alsof het hem niet raakt. Ik merk dat ik me erg op stang laat jagen door mijn eigen gedachten en dat mijn 'mindfulness'-oefeningen niet helpen. Misschien moet ik straks wat hartcoherentie-oefeningen doen en proberen bewust in een 'hart-gevoel' te gaan. Want ik maak me nu helemaal mesjogge! Dat helpt niet en waarschijnlijk is het helemaal niet nodig!

Voor een deel heeft het te maken dat ik binnen tien uur tijd van de ene, bekende en veilige wereld ben overgegaan naar een wereld waarin ik (zeker tot de Go for Africa-mensen er zijn) behoorlijk op mijzelf ben aangewezen. Mieke moet vanaf morgen weer aan het werk en wat Gerry betreft weten we allemaal hoe het zit. Toch heb ik om de een of andere reden geen onbedwingbare impuls om mijn koffers weer in te pakken en naar het vliegveld te gaan. Sterker nog, eigenlijk voel ik dat dit gewoon de typische angst voor het onbekende is en ik kan of durf me daar nu niet aan over te geven. Want verzet maakt het alleen maar erger! Desondanks weet ik dat ik nog niet moet besluiten om te vertrekken. Ik moet door deze weerstand heen en dan gaat het waarschijnlijk een stuk beter. En zo niet? Dan kan ik me altijd nog laten repatriëren op psychische gronden.

Het is de angst voor de angst die het zo angstig maakt. In de realiteit is er niets aan de hand, het speelt zich alleen maar af in mijn hoofd. Ik wil mijn gevoelens niet bagatelliseren, maar dit is duidelijk geen waarschuwendende intuïtie of impuls want dat voelt heel anders. Dit is een directe aftekening van mijn gedachten. Eigenlijk zou het voor mij nu beter zijn om te erkennen dat ik mij voel zoals ik mij voel en iets gaan doen wat constructiever is. Maar dat valt nu niet mee, het is donker buiten en de stroom is wederom uitgevallen. Mieke is niet thuis en alles wat Gerry kan doen is alleen maar dingen zeggen die me nog banger maken. Volgens Mieke moet ik veel dingen die Gerry zegt met een korrel zout nemen omdat hij vaak de neiging heeft om te verzanden in details en soms dingen wat groter kan maken dan dat ze werkelijk zijn.

Ik kan hem dat niet kwalijk nemen, zo zit hij nu eenmaal in elkaar. Het beste wat ik kan doen is de volgende keer gewoon aangeven: 'Gerry, even een ander onderwerp, ik voel me niet gemakkelijk en dit gesprek helpt me er niet bij me anders te voelen.' Ik wil niet mijn kop in het zand steken, maar ik wil ook niet doordraven op zaken die nu niet relevant zijn! Dus nu even een peukje doen...