

Stel dat je hoofd je hart volgt

Colofon

ISBN: 978 94 6365 407 4

1e druk 2021

© 2021, Janneke Dijkhuis

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel,
www.jannekedijkhuis.com of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Stel dat je hoofd je  *volgt...*

Janneke Dijkhuis

 **Elikser**
UITGEVERIJ

Voor papa en mama,
dankjewel voor alles.

Inhoud

Voorwoord	9
Proloog: Sanur, Bali	15
Oost-Java	21
Gitaarles	26
Uitdagingen	30
Businessclass vliegen	32
Vipassana	36
Ontslag	42
Wanna go sailing?	44
Afscheid	47
Impala	53
Pangkor	58
Zeeziekte	64
De Cocoseilanden	74
Indische Oceaan	85
Rodrigues	89
Mauritius	93
Réunion	98
Aguilas-stroming	103
Afscheid	107
Nederland	110
Fuerteventura	119
Gran Canaria	124
Atlantische Oceaan	128
Colombia	138
Ayahuasca	144
Bali	152
Ibu	155
Mindful Surprise	157
Van Bali naar Nieuw-Bali(nge)	160
Dankwoord	165

Voorwoord

In hartje Drenthe ligt het dorp waar ik ben opgegroeid. En in het hart van het dorp staat ons familiehuis. Een plek waar ik veilig groot ben geworden. Een plek waar je de deur niet op slot hoeft te draaien en waar de melkboer, de groenteboer en de bakker tot een aantal jaren geleden op vaste dagen langs de huizen gingen. Het is een plek waarmee ik me verbonden voel. Tegelijkertijd is het een plek met een plafond op het gebied van zelfontwikkeling. Een plek waar mensen met weinig woorden communiceren. Het is ook een plek waar normaal gek genoeg is en waar het een uitzondering lijkt te zijn om te experimenteren met verschillende manieren van leven. Gewoonweg omdat het niet nodig geacht wordt. Vooral in tijden dat ik op zoek was naar mijn versie op het goede leven heeft dit voor eenzame momenten gezorgd.

‘Stel dat je hoofd je hart volgt’, dit zinnetje uit het liedje *Zwerf’on* van Acda en De Munnik heeft me ontzettend beziggehouden. Wat houdt dat in, je hart volgen? En kan dat zomaar? In 2012 heb ik een droom in vervulling laten gaan. Na zeven jaar zegde ik mijn baan op bij een grote Nederlandse touroperator om te emigreren voor een baan aan de andere kant van de wereld. Ik verhuisde naar het idyllische Bali, Indonesië. Het was een droom die uitkwam: wonen en werken in het buitenland. Het leven lachte me toe vanaf de verleidelijke stranden, het overheerlijke goedkope eten, de inspirerende cultuur, de uiteenlopende avontuurlijke activiteiten, de surfbare golven en het altijd stralende zonnetje. Ik leerde de taal, raakte gewend aan de bijzondere

Hindoestaanse cultuur en reisde voor m'n werk en privé naar mooie plekken.

Het besef dat ik in Bali tegen uitdagingen aan liep die me drie jaar daarvoor in Nederland hadden doen besluiten te vertrekken, kwam als donderslag bij heldere hemel. Ineens had ik weer een baan waar ik niet meer 100 procent achter stond, een werkgever die andere dingen van mij wilde dan ik had te geven, vrienden die ouders werden en een knagend gevoel van onvrede: ik heb zoveel, maar het is nooit genoeg. Wat is ervoor nodig om gewoon tevreden te zijn en mijn gevoelswereld niet meer te laten beïnvloeden door mijn omgeving?

Mijn intuïtie vertelde me dat Bali al zijn lessen voor dat moment onderwezen had. Het was tijd om te ontdekken wat de wereld nog meer te bieden had en wat er nog meer in mijn vat zat. Dit gevoel maakte me doodsbang, want kon ik nogmaals zomaar een goede baan opzeggen? Uiteindelijk zijn het de woorden van Daniël Lohues, 'angst is maar voor even, spijt heb je voor altijd', die ervoor zorgden dat ik mijn intuïtie wederom achterna reisde. Van het hebben van een huishoudster ging ik naar het schrobben van het dek, van jaren alleen wonen ging ik met drie wildvreemden samenwonen op een boot van 14 meter lang en ik opende de deuren van mijn digitale kantoor. Telkens als ik dacht: 'nu ben ik er, ik begrijp nu hoe het leven werkt, ik ken mezelf nu van haver tot gort', openbaarde zich weer een nieuw inzicht dat me er zo bewust van maakte dat het cliché 'hoe meer ik leer, hoe minder ik weet' recht deed.

In februari 2016 wist ik dat *Stel dat je hoofd je hart volgt* geschreven moest worden. Het opschrijven en onderzoeken van mijn keuzes, zodat ik meer zelfinzicht kreeg, was in

aanvang de motivatie voor dit boek. Ook wilde ik met mijn boek mijn familie en vrienden inzicht geven in mijn gevoelswereld. Ten tijde van mijn actieve zoektocht naar mezelf kon ik dit niet. Ze snapt geen bal van mijn onrust. De familieband is een heel bijzondere en tegelijkertijd kan die heel verstikkend zijn. Het zijn de mensen met wie je altijd verbonden blijft. Voor mij is het belangrijk dat ze begrijpen hoe ik me voel en vooral hoe ik me voelde in tijden dat ik het niet in me had om het uit te leggen. Het schrijven van mijn boek is in aanvang vooral een zelfhelend proces geweest. En toen het dat doel gediend had stond de schrijver in mij op. Ik realiseerde me dat ik een van de vele mensen ben die een sterke roep voelt om haar eigen pad in het leven te bewandelen. Dat ik geen uitzondering ben. Dat veel mensen ontevreden zijn over waar ze staan in het leven en zich tegelijkertijd schamen voor het voelen van deze onvrede. De motivatie voor *Stel dat je hoofd je hart volgt* kreeg een totaal andere wending toen ik me dat realiseerde. Het boek ging voorbij Janneke. Het werd groter dan mezelf. Ik realiseerde me dat mijn verhaal andere mensen kon inspireren hun eigen pad in het leven te onderzoeken. Het vinden van een uitgever werd hierdoor een logische vervolgstap en tegelijkertijd mijn nieuwe doel. Het boek werd dé manier waarop ik iets terug kan geven aan de wereld.

Inmiddels heb ik ervaren dat je je ook in een grote wereldstad of op een idyllisch tropisch eiland totaal onbegrepen kunt voelen. Dat er overal mensen zijn die een gevoel van onvrede ervaren en het lastig vinden om dit te erkennen, waar je je ter wereld ook bevindt. Mensen die op materialistisch gebied niets tekortkomen, maar wier gevoelswereld schreeuwt dat het niet klopt. Met *Stel dat je hoofd je hart volgt*

wil ik jou, de ontevreden en onbegrepen mens in je, aanspreken. Ik wil je inspireren om te experimenteren. Met het leven. Met wat het leven te bieden heeft. Ik wil je aanmoedigen om de sprong te wagen en gehoor te geven aan dat knagende gevoel van onvrede over jezelf en over het leven. En tegen het stemmetje dat in je oor fluistert: ‘is dit het nou?’ wil ik zeggen: Ja! Dit is het nou. Dit is jouw leven. Dit is jouw kans. Dit is jouw moment. Jij bent verantwoordelijk voor de koers die je vaart. Voor de mate van geluk die je in je leven ervaart. Ongeacht de lessen die het leven je toewerpt. Jij bent verantwoordelijk voor wat je met de kaarten die je toebedeeld krijgt doet. Neem die verantwoordelijkheid door ‘ja’ te zeggen tegen het leven en de lessen die je voor je voeten geworpen krijgt. Vertrouw erop dat het leven je alles geeft wat je nodig hebt om in volle tevredenheid te kunnen sterven. Dat betekent kansen benutten, jezelf weerbaar maken, verdriet verwerken, loslaten van wie je was om te kunnen accepteren wie je werkelijk bent. En achterhalen wie je werkelijk bent kan maar op één manier: experimenteren. Alle dingen die je altijd al eens wilde proberen, die je graag wilde doen of ervaren: ga het doen. Trek er je lessen uit. Streep het van je lijst. Blijf net zo lang strepen tot er nog maar één ding overblijft: jijzelf. Laat *Stel dat je hoofd je hart volgt* je inspireren om precies dát te doen.

*Stel dat je niet naar huis gaat, je laat de laatste ronde gaan
Je plande alleen de eerste meters, de hardste hier vandaan
Stel dat je hoofd je hart volgt en je loopt naar het station
En je leunt op de gedachte als je wacht op het perron*

*Stel dat het je gaat lukken, je geeft de stad je rug
Moet je dan weten waar je heen gaat? En wanneer kom je dan terug?
Want je droomde van vertrekken en je sprak van nergens heen
Kun je missen wat je achterlaat? Kun je eigenlijk wel alleen?*

*Stel dat je nergens heen bent en je mist wat je ooit had
Ben je dan held genoeg om terug te gaan naar dat wat je bezat?
Stel dat je nooit vertrekken zal, maar je gaat gewoon naar huis?
Is morgen dan een droom voorbij of ben je dan pas thuis?*

Acda en De Munnik ~ Zwerf'on

Proloog: Sanur, Bali

Ik stap mijn prachtige, spiksplinternieuwe villa met privé-zwembad binnen. Afgelopen maand ben ik hiernaartoe verhuisd, nadat mijn huurcontract in mijn appartement afliep. Ik vond het tijd om mijn eigen villa te hebben, net als al mijn expatvrienden hier op Bali.

Het is dinsdagavond, de tuinman is vandaag geweest. Op de bodem van het zwembad zie ik witte korrels liggen. Dat betekent dat het zwembad ook een onderhoudsbeurt gehad heeft vandaag. Ibu Titi, de schoonmaakster, heeft mijn avondeten klaargezet. *Ibu* betekent ‘moeder’ in het Indonesisch en *Pak* betekent vader. In het begin vond ik het maar vreemd om mijn huishoudster als moeder aan te spreken, maar al snel werd het me duidelijk dat ‘Ibu’ en ‘Pak’ ook gebruikt worden als tekenen van respect en dat het niet alleen voor je vader en moeder gebruikt wordt. Inmiddels noem ik Ibu Titi, ‘Ibu’ of nog liefkozender ‘Bu’. Eigenlijk zorgt Ibu Titi voor me als een moeder, dus ergens klopt de titel zoals hij bedoeld is. Elke dag komt Ibu om negen uur schoonmaken. Als ik op kantoor werk dan kom ik tussen de middag naar huis om te lunchen. Ibu Titi weet inmiddels precies wat ik lekker vind en weet me eigenlijk altijd weer te verrassen met allerlei variaties. Gek genoeg is thuis eten iets geworden waar ik naar uitkijk en uit eten is iets wat zo gewoon is geworden dat ik er niet meer echt van kan genieten. Niet zoals vroeger in ieder geval, toen het een luxe was om buiten de deur te eten. Hier op Bali eet ik minstens één maaltijd per dag buiten de deur. Het is gemakkelijk en goedkoop.

Vermoeid gooi ik mijn kleren op de stoel in de slaapkamer en trek gemakkelijk zittende kleding aan. De kleren die

ik daar gisteravond heb neergegooid liggen alweer netjes in de kast of in de wasmand. Dat is ook iets wat Ibu doet: elke dag alles achter m'n kont opruimen. Ergens ben ik dat in de afgelopen twee jaar heel normaal gaan vinden. Net als dat mijn bed 'zichzelf' verschoont op woensdag en al mijn was naar de wasserij gebracht wordt. Op magische wijze ligt alles dan op donderdag weer versgeperst in de kast.

Het leven op Bali is zo slecht nog niet. Op vele fronten leef ik in het paradijs. Compleet onwetend dat je deze levensstijl er min of meer bij geserveerd krijgt als je als westerling in het bedrijfsleven van Bali werkt, zei ik zo'n twee jaar geleden volmondig ja tegen het aanbod dat ik kreeg. Nadat ik in Nederland aan het eind van mijn twintigerjaren tegen het dertigersdilemma aan liep was dit de meest logische keuze voor me. Mijn vrienden in Drenthe begonnen steeds meer te settelen en zelfs de eerste kindertjes waren al geboren. Hoewel die kleine schattige gezichtjes me ontzettend blij maakten voelde het steeds vaker alsof mijn vrienden geen kinderen hadden, maar andersom: die kinderen hadden mijn vrienden.

Met de komst van die kleine koters veranderde mijn leven. Spontane etentjes en kroegavondjes werden een uitzondering. Afspraken werden volgens een strakke agenda ingepland. In mijn nieuwe functie als assistent productmanager bij een Nederlandse touroperator waar ik al zeven jaar werkte kon ik mijn draai ook niet meer vinden. Nooit had ik de ambitie gehad om productmanager te worden, maar het management dacht daar anders over. Er was in mij geïnvesteerd en ik moest mijn handen dichtknijpen met deze droompositie die gewild was onder velen. Zelf behoorde ik niet tot die groep. Terug naar mijn oude afdeling waar ik teamleider was geweest van een reserveringsteam wilde ik

niet. Was dit nou waar ik zo hard voor gewerkt had? Op kantoor kon ik alleen nog maar huilen en thuis voelde het alsof iedereen te druk was met z'n eigen dingen. 'En ik dan?' mijmerde ik meer dan eens tegen mezelf.

Na een korte fase van trekken en duwen besloot ik om een langgekoesterde droom in vervulling te laten gaan. Wonen en werken in het buitenland was altijd al iets waar ik van droomde. Omdat ik voor mijn scriptie een maand of vijf in Bangkok gewoond had was het logisch om mijn netwerk daar te benaderen. Binnen no-time werd me mijn huidige baan op Bali aangeboden. Een toffe functie bij een reisorganisatie waarbij ik reizen naar Zuidoost-Azië moest verkopen aan met name de Europese markt. Ik mocht ook nog eens ontzettend veel op reis voor deze functie, wat geen straf is, want reizen is toevallig ook mijn lievelingsbezigheid. En op deze manier krijg ik er nog voor betaald ook.

Ik pak m'n eten uit de koelkast en ga op de comfortabele bank buiten zitten. Het is al donker en de verlichting van het zwembad geeft een superrelaxte sfeer aan de tropische tuin. Na een drukke dag op kantoor is dit mijn favoriete plekje. Vandaag was een ontzettend heftige werkdag. Net als elke dag eigenlijk de afgelopen twaalf maanden. Mijn vorige werkgever in Nederland is een jaar geleden failliet gegaan. Zij waren klant bij ons en kochten hun reizen naar Zuidoost-Azië bij ons in. Nu ze weggevallen zijn zet dat de boel behoorlijk op scherp voor ons. Met een omzetverlies van meer dan 50 procent moesten een heleboel collega's ons team verlaten. Ik mag nog wel blijven met een duidelijk doel om nieuwe Nederlandse klanten binnen te halen. We zijn een jaar geleden in een soort van overlevingsmodus gekomen waarbij het einde nog niet in zicht is. Zelf ben ik een

aantal keren bang geweest voor ontslag, maar telkens mocht ik blijven. Sterker nog: met mijn netwerk en kennis van de Nederlandse reisbranche wordt de druk zelfs opgevoerd.

Mijn kat Pipa komt miauwend aanlopen en springt naast me op de bank. Doelgericht loopt ze naar het bord dat op mijn schoot staat. Ik druk haar weg. De eerste maanden dat ik op Bali woonde waren een soort roes. Een oneindig vakantiegevoel met veel weekenden uitbrakken op het strand. In die eerste maanden heb ik een aantal vrienden gemaakt die nagenoeg allemaal in dezelfde levensfase als ik zitten. Eind twintigers tot midden dertigers, geen kinderen, mooie goedbetaalde banen en een avontuurlijke instelling. In de afgelopen jaren zijn we elkaars steun en toeverlaat geworden en we komen dan ook te pas en te onpas bij elkaar over de vloer. We zijn elkaars gekozen familie.

Doordat ik zo snel een leuke club expatmensen om me heen had bleef ik het integreren uitstellen. Nadat ik ongeveer acht maanden op Bali woonde begon me dat onzeker te maken. Afgezien van een paar woordjes sprak ik de Indonesische taal nog niet en van de gebruiken begreep ik ook niet veel. Het lokale leven was voor mij een raadsel. Dat betekende dat ik op kantoor niet echt contact met mijn collega's had. Iedereen was altijd even vriendelijk hoor, maar ook terughoudend. Als een deadline naderde en ik vroeg om de status dan was het altijd: *'Iya bu, tidak apa apa'*, wat zich vertaalt naar: 'Ja, mevrouw, geen probleem', wat ik vertaalde naar 'joh maak je geen zorgen en bemoei je vooral lekker met je eigen zaken'. Zodra de deadline daar was bleek dat dingen niet af waren. Als ik dan vroeg waarom niet, bleef het stil. Ook duurde het best lang voordat mijn Aziatische collega's gesprekken met me aangingen. In eerste instantie werd elke interesse die ik in hun weekend toonde ontwijkend beant-

woord. Ik betrok het op mezelf en besloot dat mijn collega's geen interesse in mij hadden. Behalve Ibu Ayu, de algemeen directeur. Met haar kon ik het vanaf dag één goed vinden. Door de jaren heen heeft ze veel kennis van de westerse cultuur opgedaan waardoor we elkaar goed begrijpen.

Een van de excursies die we op kantoor aanbieden is een spirituele ervaring met een handlezer. Omdat ik onder andere verantwoordelijk ben voor de kwaliteit van onze producten moet ik bekend zijn met onze tours. Daarnaast had ik goede verhalen gehoord over de handlezer en wilde ik de beste man weleens ontmoeten. Ik haalde een vriendinnetje over met me mee te gaan en daar gingen we op een zaterdag naar Agus de handlezer, ergens in de binnenlanden op het eiland. Ik had geen idee wat ik kon verwachten van de lezing en ging er vooral naartoe met het idee een leuke dag te hebben. Agus wist niets van mij, ik had hem ook nog nooit eerder ontmoet dus ik was supernieuwsgierig wat hij dacht te zien in de lijnen van mijn handen.

Het kleurige huis vol met groene planten en doorkijkjes had iets magisch. Ik nam plaats in een kamertje en ging tegenover Agus zitten op een aantal kussens. Hij pakte m'n hand, liet zijn vingers over de lijnen gaan, sloot zijn ogen om me vervolgens aan te kijken en te zeggen: 'Janneke, waarom praat je niet met de mensen hier op het eiland?' Ik keek hem verbijsterd aan en vroeg wat hij bedoelde. Mijn stemming veranderde ongemerkt en ik verstijfde een beetje.

'De Balinese mensen, Janneke, waarom maak je niet eens een praatje met ze?'

Ik staaarde Agus aan. 'Ik spreek de taal niet,' zei ik voorzichtig en onzeker.

'Wat een onzin,' zei Agus. 'De meeste mensen spreken

best goed Engels dus je kunt gewoon in het Engels met ze praten.’ Zonder mij tijd te geven om te reageren vervolgde hij: ‘de mensen hier vinden je heel erg aardig, praat toch gewoon met ze’.

Tranen welden op in mijn ogen. Hij raakte een gevoelige snaar. De snaar die mijn onzekerheden raakte. Ik vond het doodeng om met de Balinezen echt in gesprek te gaan, want ik toren altijd als een reus boven hen uit. Kinderen moeten vaak lachen als ze me zien en in mijn hoofd lachen ze me uit. Mijn nieuwsgierigheid won van mijn onzekerheid en ik besloot Agus’ advies ter harte te nemen. Het had me op de een of andere manier vertrouwen gegeven en ik begon meer met de mensen op straat en op het strand te praten. Taallessen volgden en inmiddels spreek ik een aardig woordje Indonesisch. Ook ontspande ik wat meer op het werk, iets wat positief resulteerde in de band met mijn collega’s. Naarmate ik mijn draai steeds meer vond, werd ik ook steeds meer onderdeel van mijn omgeving. En inmiddels, nu ruim twee jaar na aankomst op Bali, ben ik echt onderdeel van het team op kantoor.