

***Mieke (61) ging naar Santiago de Compostela***

**‘Al lopend kreeg ik mijn zelfvertrouwen terug’**

Toen Mieke Schrieks, moeder van twee zonen (31 en 33), haar grote liefde verloor en borstkanker kreeg, besloot ze impulsief op pelgrimstocht te gaan. Sindsdien is niets meer hetzelfde.

Tekst: Ymke van Zwoll. Fotografie: Mariel Kolmschot. Visagie: Nicolette Brøndsted.



“Mijn zussen noemden de Mieke van vóór de pelgrimstocht de ‘Mieke van het Moetisme’. Ik moest van alles van mezelf en mijn hoofd zat vol to-dolijstjes. Er was altijd genoeg te doen. Thuis, maar ook op het werk. Ik had een serieuze baan als financieel controller. De naam van de functie zegt eigenlijk al genoeg. Ik had graag de controle en als ik die niet had, of als iets anders ging dan ik had verwacht, raakte ik in paniek. Maar die Mieke van het Moetisme is niet meer. De Mieke van nu neemt het leven zoals het komt. In 2000, hetzelfde jaar dat ik ben gescheiden van de vader van onze kinderen, ontmoette ik Jan, de liefde van mijn leven. Zijn zachtheid en warmte deed mij ontspannen. Bij hem kon ik mezelf zijn. Jan tilde mij op. Hij was mijn baken, mijn rust. De zeven jaren met hem waren de mooiste van mijn leven. Helaas bepaalde het lot dat het bij deze zeven jaar bleef. In december 2006 trouwden we. Vijf maanden later was hij dood. Zes weken nadat hij de diagnose alveeskliekkanker kreeg, was het einde verhaal. Ook voor mij. Na Jans overlijden was ik verdoofd. En verlamd. Ik voelde niets,

deed niets en kon niets. Het enige waar ik aan dacht was Jan. Tot ik zelf ook aan de beurt was. Eind 2007 werden er bij mij drie tumoren in één borst ontdekt. Het zag er niet goed uit, wisten de artsen mij te vertellen. Die woorden kwamen binnen als een mokerslag, want al bracht het leven mij weinig in die periode, ik was niet van plan dood te gaan. Mijn kinderen hadden een moeder nodig. Ik moest en zou dit overleven. Dus zei ik ja tegen de hele rataplan aan behandelingen. Voor mijn verdriet was geen plek meer. Godzijdank sloegen de behandelingen aan en kan ik dit alles navertellen, maar de chemo en operatie hadden er wel voor gezorgd dat mijn conditie nul komma nul was. Ook het vertrouwen in mezelf en in mijn lijf was ik kwijt. Drie maanden lang, driemaal per week mentale en sportieve begeleiding hebben mij uit het diepe dal gehaald. Toen de therapeut mij bij onze laatste ontmoeting vroeg hoe ik mijn conditie op peil ging houden zonder zijn begeleiding, hoorde ik mezelf zeggen dat ik de camino naar Santiago de Compostela ging lopen. Dat deze woorden uit mijn mond kwamen, verbaasde mij. Het idee had weleens door mijn hoofd gespeeld, maar dat ik deze hersenspinsels werkelijkheid wilde laten worden, ►



had ik niet zien aankomen. En ik kende mezelf goed genoeg om te weten dat als ik eenmaal iets hardop heb uitgesproken, ik de daad ook bij het woord voeg. De vriendin die deze tocht al eens had gemaakt, heeft daar een grote rol in gespeeld. Volgens haar was het ook iets voor mij. Het zou mij zelfvertrouwen geven, me dicht bij mijn gevoel brengen en het zou ervoor zorgen dat ik mijn eigen koers ging durven varen. Natuurlijk klonk mij dat als muziek in de oren, maar ja, er waren ook beren op de weg. En die beren waren groot. En het waren er veel. Ik was bang. Want wat als ik de weg zou kwijtraken? Of als ik me eenzaam zou voelen? En waar moest ik eten en slapen? Volgens mijn vriendin waren dit slechte smoezen. Ik moest niet piepen en gewoon gaan. En zo geschiedde.

Eerst moest er getraind worden, want meer dan vijf kilometer liep ik nooit. Dus trok ik samen met een vriendin, die zo lief was met mij mee te trainen, drie keer per week de wandelschoenen aan. Toen de twintig kilometer wandelen in mijn systeem zat, was ik er klaar voor. In september 2009 werd ik uitgezwaaid door mijn kinderen. Vol goede moed begon ik aan de achthonderd kilometer, een tocht van zo'n zes weken, vanuit het Franse Saint-Jean-Pied-de-Port, gelegen aan de bergvoet van de Pyreneeën, richting Santiago de Compostela. Met de woorden van mijn vriendin 'de problemen die je tegenkomt, zijn geen obstakels, maar wegwijzers' in mijn hoofd, een boekje met daarin etappes en bijbehorende slaap- en eetadressen onder mijn arm en een rugzak op mijn rug. Op dag één kwam ik er al achter dat die rugzak veel te zwaarbeladen was, met name door mijn zogenaamde 'ijdelpullen'. Een crèmepje voor dit, een crèmepje voor dat en natuurlijk een leuk rokje, bijpassende schoentjes en shirts voor de avonden. Inmiddels weet ik dat ik genoeg heb aan één pot Nivea en een paar slippers, en dat het niet gaat om hoe je eruitziet. Het gaat om die intens gelukkige 'caminosmile' op je gezicht."

### Gesprekken met wildvreemden

"Maar ik had nóg een beginnersfout gemaakt, zo bleek die eerste avond toen mijn gevoel van trots - want ik had de eerste kilometers achter de rug - werd overheerst door enorme spierpijn. Ik had geen idee dat je in de bergen langzaam en met kleine stapjes moet lopen en dus niet, zoals ik had gedaan, met een bloedgang in zevenmijlstrappen. Alhoewel ik vastberaden was de tocht vooral in

## 'Van binnenuit gelukkig zijn? Ik kende dat gevoel niet. En huilen? Dat deed ik nooit. Ik kon het niet'

mijn eentje te lopen, ik wilde bij mijn gevoel komen en niet worden afgeleid door gesprekken met mensen die ik onderweg tegenkwam, ging ik gaandeweg inzien dat die gesprekken mij ook veel brachten. Juist omdat je wandelt, en je elkaar niet hoeft aan te kijken, durf je opener te zijn. Wildvreemde passanten hielden mij een spiegel voor waardoor ik anders ging kijken naar mijn omgeving, naar mezelf, naar mijn zwakheden en mijn krachten. Zo leerde Walter, een man die in zijn doen en laten op Jan leek, mij met meer humor en lichtheid naar het leven te kijken. Hij vond dat ik niet in mijn verdriet moest blijven hangen, maar dat ik ook aan de mooie herinneringen mocht denken. En dan was er die Fransman die mij wist te vertellen dat ik het licht ging brengen. Het licht brengen? Ik? Waar heeft die man het over? Voor zulke onzin ben ik veel te nuchter, dacht ik.

Natuurlijk waren er dagen dat ik er fysiek doorheen zat. Dan deed alles zo'n zeer dat ik mezelf niet in staat achtte de volgende dag op pad te gaan. En toch deed een nachtje goed slapen altijd wonderen, waardoor ik al die volgende ochtenden gewoon weer mijn wandelschoenen aantrok. Mentaal kwam ik mezelf flink tegen tijdens het vlakke gedeelte na het Spaanse Burgos. Deze honderdtachtig kilometer staan daar ook om bekend. Als er geen bergen zijn, en je dus niet fysiek wordt uitgedaagd waardoor je alle tijd van de wereld hebt om na te denken, gaat het innerlijk met je aan de haal. Bij mij dus ook. Alles uit mijn mentale rugzak, al die ballast uit mijn leven, trok aan mij voorbij. Pijnlijk was vooral het besef dat, ondanks dat Jan veel licht in mijn leven had



gebracht, ik nog steeds een zwaarmoedig, stil, onzeker en allesbehalve sprankelend persoon was. Van binnenuit gelukkig zijn? Ik kende dat gevoel niet. En huilen? Dat deed ik nooit. Ik kon het niet. Met het motto *niemand mag mij raken*, had ik mezelf op slot gezet. Het werd tijd dat de boel weer ging stromen. Die mentale rugzak moest leeg of in elk geval leger. Hoe en wanneer, daar had ik geen idee van. Daar zou ik thuis wel mee aan de slag gaan. Eerst maar eens die tocht afmaken.

Eenmaal in Santiago kwam de ontlading. Een gevoel van dankbaarheid, van vermoeidheid, van ontroering en van trots. Ik had het gedaan. Mijn lijf had dit gekund. En mijn hoofd ook. Dat besef gaf mijn zelfvertrouwen een eerste enorme boost."

### Droom achterna

"Terug in Nederland had ik de smaak van het lopen zo te pakken dat ik vastberaden was vaker een etappe van de *camino* te doen. En dat deed ik. Ik ben zelfs een keer vanuit huis naar Santiago gelopen, een tocht van vier maanden. Bij elke

stap die ik zette, werd mijn mentale rugzak leger. Ondertussen pakte ik ook de draad van het werken weer op. Op wilskracht, want dat kende ik, zo deed ik het altijd. Het stemmetje in mijn hoofd dat zei dat het soort werk mij niet meer paste, negeerde ik. Althans, een paar jaar. Tot het niet meer ging en ik erachter kwam dat mijn hart niet lag bij de financiën. Maar waar lag mijn hart dan wel? Mijn intuïtie had me dat al eerder verteld tijdens één van de wandeltochten. Mijn droom was trips te organiseren voor mensen die de Santiago de Compostela-route willen lopen, maar ja, naar die intuïtie luisteren, was geen optie. Dan zou ik mijn goedbetaalde baan moeten opzeggen. En hoe moest het dan met de hoge hypotheek en mijn studerende kinderen?

Tot een coach mij wakker schudde. Toen hij zag hoe ik ging stralen als ik over de *camino* sprak, was het voor hem zo klaar als een klontje. Dit was wat mij te doen stond. De financiële wereld vaarwel zeggen en dat doen waar mijn hart lag. Mensen begeleiden op hun pelgrimstocht. Ik wist dat hij gelijk had. Dit was het licht waar die Fransman het over had.

Inmiddels is *Balans op weg* al zes jaar een feit en organiseer en begeleid ik groepjes van maximaal zes. Ik leef als een nomade. Een paar weken thuis, een paar weken aan de wandel. En ik verdien precies genoeg geld om van rond te komen. Mijn grote, dure huis heb ik ingeruild voor een klein appartement en de jongens zijn oud genoeg om voor zichzelf te zorgen. Materie boeit me niet meer. Geld evenmin. De dankbaarheid van de mensen die ik mag begeleiden, is mij veel meer waard.

De mentale rugzak is opgeschoond. Ik heb mijn hart geopend. De beren op de weg zijn verdwenen. Daarvoor in de plaats is vertrouwen gekomen. Vertrouwen in het leven, dat het altijd goed komt en er overal een oplossing voor is. Vertrouwen in anderen, dat het niet erg is om hulp te vragen en dat mensen er voor je willen zijn. En vertrouwen in mezelf. Dat ik mijn grenzen mag aangeven, dat er altijd een keuze is en ik niet alles zelf hoeft te kunnen. Eindelijk durf ik te *LEVEN* met hoofdletters. En die *camino-smile*? Die is niet meer van mijn gezicht af te krijgen." ■