

*Het land
van de
lieve glimlach*

Het land van de lieve glimlach

© Esther de Boer

© 2020 Uitgeverij Nobelman, Groningen

Alle rechten voorbehouden

Redactie: Maartje Wienke

Omslagontwerp en lay-out: Feikje Boertjens

ISBN 978 94 917 3754 1

NUR 500

www.nobelman.nl

www.thebodybuddy.nl

Esther de Boer

*Het land
van de
lieve glimlach*



Uitgeverij Nobelman



Ik ga op reis en ik neem mee...

Flink zijn, even flink zijn.

Ik wil huilen, maar mijn tranen zijn op.

Flink zijn, even flink zijn.

Ik wil lachen, maar mijn mondhoeken willen niet bewegen.

Flink zijn, even flink zijn.

En hoewel 't lang kan duren zal ik wachten tot ik niet meer denk aan jou.

'k Zal wachten tot ik vrij zal zijn en net zover als jij zal zijn.

Dus wachten tot ik niet meer...

Ik zit in de trein naar Schiphol en dit nummer zit al vanaf vanmorgen vroeg in mijn hoofd.

Waarom moet ik flink zijn? En waarom maar even? Is het leven tien uur vliegen verderop beter? Het reisleven is sowieso beter toch? Waarom gaan mijn gedachten direct in een soort schrijfstand als ik op reis ga? Ik wil dit tegenhouden, ik wil niet 'moeten' schrijven, ik wil helemaal niks moeten. Ik wil zoveel. Ik wil weer een juiste balans tussen mijn hoofd en mijn lichaam. Dit wil ik bereiken door tijdens mijn reis elke dag te mediteren. Door rust, ontspanning, sport, veel slapen, veel bewegen en op de juiste manier met voeding om te gaan. Waarom moet ik dit allemaal? Waarom moet dit allemaal als ik op reis ben en op hét moment dat ik helemaal zelf kan bepalen wat ik wel en niet doe? Ik ga een letterlijke grens over, ik ga vele figuurlijke grenzen over. Ik wil grenzen stellen, maar waar ligt mijn grens? Ik

schrijf zo honderd vellen vol, aan de voor- en achterkant, met mijn gedachten, emoties en hersenspinsels. Wat ik zie, wat ik voel, wat ik hoor en wat ik doe.

Motivatie, capaciteit en omgeving zijn de drie ‘aanjagers’ van je gedrag. Hoe staat het met mijn gedrag de laatste tijd? Waar komt mijn gedrag vandaan en welke aanjager heeft de grootste invloed op mijn gedrag? Ben ik wel tevreden met mijn gedrag? Wat is gedrag? Het is hoe je je gedraagt, wat je in de fysieke wereld demonstreert in je acties, dus wat je aan anderen laat zien. Wat laat ik op dit moment zien? Welk gedrag vertoon ik? Welke overtuiging hoort daarbij? Ben ik daar tevreden mee of wil ik het juist anders? Wat wil ik dan anders en op welke manier? Hoe ga ik het veranderen en hoe ga ik het vervolgens consequent blijven doen? Ik heb oppervlakkige en diepe gedachten. Ik vraag me af of het nodig is om te weten waar onplezierig gedrag vandaan komt. Of draait het vooral om de verandering of de aanpassing die je gaat maken? Ook speelt mee of het gedrag diepgeworteld zit of dat het gemakkelijk te doorbreken is.

Ik denk aan mijn allergrootste zorg, het gedrag van mezelf waaraan ik mij het meest erger. Ik wil het niet opschrijven en ik kan het niet opschrijven. Misschien later, misschien niet. Ik weet dat ik het kan en ik weet dat ik het écht wil veranderen. De komende drie weken tijdens mijn reis ga ik eraan werken, want dit is het beste moment om te vallen en weer op te staan. Ik heb het al vaak tegen mezelf gezegd, maar er is nooit een juist moment. Als er wel een juist moment is, dan is dit het. Ik heb vierentwintig dagen de tijd om mijn gedrag te veranderen. Het is een grens die ik over moet gaan, het heeft te maken met accepteren. Het heeft niets met het liefdesverdriet te maken dat ik nu heb. Het is iets anders, maar mijn pen wil het niet opschrijven.

Ik heb een backpack vol kleren, toiletartikelen en een boek. Mijn handbagagerugtas zit vol met twee boeken, een kladblok, papieren en eten. Een kladblok heb ik nodig om aantekeningen te maken

en gevoelens van me af te schrijven. Ik heb twee zelfhulpboeken meegenomen, het derde boek in mijn backpack is ter ontspanning en vermaak. Ik heb papieren, veel papieren en alles zit in plastic mapjes. Ik heb veel uitgeprint: alle gegevens van de binnenlandse vluchten, alle gegevens van de hotels, routekaarten van de hotelomgevingen, een routekaart met vegetarische en veganistische restaurants in de omgeving van mijn hotels en mijn reisplan. In plastic bakjes heb ik groenten, fruit en gekookte eieren bij me. Mijn moeder zei gisteren aan de telefoon dat je in sommige landen een boete krijgt als je dit soort producten het land invoert. Ik heb behoorlijk wat bij me, dus dat wordt veel knagen in het vliegtuig. Wat ik bij me heb, is beter dan alle versnaperingen en verleidingen op Schiphol en in het vliegtuig.

Net voordat ik op reis ging heb ik mijn mobiele telefoon uitgezet. Hij gaat pas een paar dagen na mijn vakantie weer aan. Voor mijn gevoel ben ik pas écht weg wanneer ik mijn telefoon uit heb. Het is naast mijn privé- ook mijn werktelefoon en bovendien vreet het gebruik ervan ontzettend veel tijd. Even een bericht sturen, even iets opzoeken, even op Facebook kijken en je bent zo een paar uur verder. Ik heb nu geen zin in de prikkels uit Nederland van alles en iedereen. Het is nodig en het is goed om alleen met mezelf bezig te zijn. Ik wil rust en ontspanning. Een mobiele telefoon veroorzaakt het tegenovergestelde. En ik wil even niet met mijn werk bezig zijn. Want ik weet zeker dat ik toch wel mijn werkmail ga checken als ik mijn telefoon heb aanstaan.

Veel in mijn leven draait om alles of niets. Wat mijn telefoon betreft ga ik even voor niets, heerlijk niets. Ook wil ik niet schrijven voor mijn nieuwsbrief of voor een leuke tekst op Facebook. Ik wil wel schrijven omdat het mij gaat helpen. Alles wat mijn hoofd uit is en op papier staat, zal mij rust brengen. Ik ben benieuwd wat de meditaties die ik wil gaan doen mij gaan brengen of de vele Thaise massages die op mijn verlanglijst staan. En niet te vergeten: de zon met zo'n 30 °C. Ik kan niet wachten tot het morgen is en ik in Thailand ben.

Op Schiphol koop ik een grote seal bag waarin ik mijn backpack kan doen, want je weet maar nooit. Volgens mij was Renée Zellweger dat in de film *Bridget Jones* even vergeten. Een probleem met een wit poedertje in haar tas en hoppa daar zat ze dan tussen de Thaise vrouwen in de gevangenis. Zij had het daar behoorlijk naar haar zin, ik heb er geen zin in. De verkoper stopt mijn backpack in de seal bag en doet hulpvaardig de tas dicht en sluit hem af met een slotje dat ik zelf bij mij heb. Ik betaal € 30,99, wat vast afzetterij is. Het is rustig op Schiphol en ik kan direct doorlopen na het inchecken. Daarna volgt de controle van de handbagage. Het is nieuw voor mij dat alles in de tas mag blijven. Ik ben gewend dat je de gesealde vloeistoffen uit je tas moet halen en los in een bak legt. Mijn tas wordt extra gecontroleerd met mensenhanden, ze vinden geen wit poeder.

Ik ben veel te vroeg op Schiphol en loop even naar gate F9 om te kijken waar ik later moet zijn. Vervolgens maak ik een flinke wandeling door de gangen. Ik zie een massagestoel en neem plaats. Ik wil even chillen en alvast in de Thaise stemming komen. Het is een behoorlijk harde massage en de stoel bootst best aardig mensenhanden na. Daarna maak ik een wandeling door de diverse vertrekhallen en ik loop langs de souvenirshops en eettentjes. Overal, echt overal zie ik chocolade. Ik laat de verleidingen links en rechts aan mij voorbijgaan. Na een uur en vijftien minuten ben ik weer bij mijn gate, waar het boarden inmiddels begonnen is. Ik eet een gekookt ei en een appel en wacht rustig met opstaan totdat er vrijwel geen rij meer staat. Waarom in de rij staan als je stoelnummer al bekend is? Vier anderen denken er ook zo over.

In het vliegtuig heb ik nog meer beenruimte dan ik van tevoren had verwacht. Ik heb gisteren online ingecheckt en voor een meerprijs van € 96,00 kon ik kiezen voor een Comfort Seat. Doe eens gek, dacht ik. Het zijn vier stoelen in het middenpad, precies achter de Business Class – er zit een schot tussen. Er kunnen zelfs mensen tussen het schot en mijn benen door lopen, zoveel beenruimte heb ik. Het eerste half uur, zelfs tijdens het opstijgen, slaap ik half.

Daarna heb ik een gesprekje met mijn buurvrouw. We vertellen elkaar wat we in Thailand gaan doen. Ik vertel dat ik naar Khong Chiam, Chang Mai, Krabi, Khao Sok National Park en het eiland Koh Phangan ga.

Fuck my life! Nog drie uur vliegen en het duurt zo lang. De eerste zeven uur gingen erg traag voorbij. Ik kreeg een maaltijd die wel oké was en tussendoor heb ik mijn zelf meegebrachte stukjes komkommer, tomaat en wortel gegeten in plaats van de koekjes en nootjes die ze aanboden. Ik heb mijn ogen vaak dicht gehad, maar weinig geslapen. Ik heb geen behoefte aan een film, ik heb gewoon geen behoefte aan de prikkels die beeldschermen mij geven.

De Comfort Seat is aangenaam, ik ben blij dat ik voor deze stoel gekozen heb. Iemand gaf mij de tip om voor de vliegreis een joggingbroek aan te trekken in plaats van een spijkerbroek. De tip is top, want het is echt superchill! Het is trouwens niet chill in het vliegtuig, het is best warm. Ik schrik wakker, er is meer verlichting in het vliegtuig dan voor ik mijn ogen sloot. Op mijn horloge is het 2.00 uur. In Thailand is het zes uur later. Als vegetariër krijg je in het vliegtuig altijd als één van de eersten je eten. Ik krijg een behoorlijk caloriearm ontbijtje. KLM is goed bezig. Ik klets nog even met mijn buurvrouw Tess en ga voor de tweede keer deze vlucht naar de wc. In het hokje trek ik mijn shirt met lange mouwen uit en doe een mouwloos shirtje aan. We maken een zachte landing.

Het land binnenkomen gaat vrij soepel. Ik wacht hoogstens twintig minuten bij de paspoortcontrole en kan vervolgens direct mijn tas van de band halen. Ik verwijder de seal bag zodat ik de tas fatsoenlijk op mijn rug kan doen en boven mijn heupen vast kan zetten. Eerst ga ik naar de wc en daarna vraag ik bij een Exchange Office waar ik moet zijn voor een binnenlandse vlucht. Voordat ik bij de incheckbalie ben, doe ik de seal bag weer om de backpack. Binnen vijf minuten is mijn tas alweer onderweg naar het volgende vliegtuig. Ik loop net als op Schiphol naar de gate om te kijken waar

ik moet zijn en wandel weer terug. Ik heb nog ruim een uur voor het boarden begint, dus dat wordt weer lekker een uurtje wandelen. Ik had in Groningen bij het geldwisselkantoor al Thaise baht gehaald. Door een appel en een flesje water te kopen 'breek' ik het grote geld. Ik was de appel met het water en eet de appel al lopend op. Er is een restaurantgedeelte met Krispy Kreme Doughnuts, McDonald's en Burger King en ook Japanse en Thaise eettentjes. Ik loop door en besluit straks na de vlucht wat te eten in het oosten van Thailand.

In het vliegtuig slaap ik en word twee keer wakker omdat de stewardessen broodjes en water aanbieden. Ik sla alles af en na iets meer dan een uur vliegen maken we een veilige landing. Bij de bagageband zie ik een lange Thaise vrouw met te perfecte borsten. Volgens mij zie ik de eerste *ladyboy*. Ik bedoel het niet denigrerend of negatief. Ladyboys worden in dit land breed geaccepteerd door de samenleving. Ik vind het mooi dat iedereen zich mag gedragen, kleden en voelen zoals ze zelf willen.

In de grote hal vraagt een medewerker direct of hij mij kan helpen. Ik kijk vast met vragende ogen de wereld in. Ik vraag waar het busstation is om de bus van Ubon Ratchathani naar Khong Chiam te nemen. Hij wijst en zegt dat ik bij de uitgang met de taxi naar het busstation gebracht kan worden.

Eerst kleed ik mij in een toilethokje om. Ik trek een korte broek aan en smeer me in met zonnebrandcrème. Buiten kan ik direct in een taxi stappen. De taxichauffeur vraagt of hij mij naar het hotel kan brengen in plaats van naar het busstation – een vraag die ik al verwacht had. Hij zegt dat het tachtig kilometer is, een uur rijden en dat het 1000 baht gaat kosten (32 euro). Het is vast veel te veel voor dit land, maar de keuze tussen een fijne auto met airco of een mogelijk volle bus na zo'n lange reis, zorgt ervoor dat de knoop snel is doorgesneden.

We rijden richting het oosten en ik krijg een fles water van hem. Het water is warm. Hij spreekt een klein beetje Engels en elkaar

begrijpen gaat nogal moeizaam. Het doet mij denken aan mijn reis naar Ghana precies een jaar geleden. Mijn zusje en ik hebben elkaar toen geregeld lachend aangekeken als we voor de zesde keer iets moesten zeggen tegen een taxichauffeur die alles beantwoordde met ja.

Ik heb een Thaise taalgids bij me en de chauffeur leert mij de uitspraak van een aantal Thaise woorden. Natuurlijk vraag ik wat het woord 'sporten' is in het Thais: *lên kielaa*. Onderweg vraagt de chauffeur of hij mij ergens moet afzetten zodat ik kan shoppen. Ik heb hier thuis over gelezen op websites over oplichters en sowieso hoef ik niet te shoppen. Ik zeg hem een aantal keer dat hij niet zijn mobiel in zijn hand moet hebben terwijl ik bij hem in de auto zit.

Hij zegt "sorry" en doet het niet meer.

Keurig word ik bij het hotel afgezet en mijn tas wordt naar binnen gedragen. De receptioniste, de taxichauffeur en ik drinken een kopje thee. De chauffeur brengt mijn backpack zelfs naar mijn kamer. We spreken af dat hij mij zaterdag weer komt ophalen.

Op mijn keurige kamer hang ik wat kleren in de kast, zet de airco aan en zoek al mijn papieren uit. De receptioniste wijst mij op mijn kaart aan waar de restaurants zijn. Ik heb alleen het lichte ontbijt in het vliegtuig en een appel gegeten, dus ik heb trek. Ik loop door het dorpje. Het is donker en behoorlijk warm. Bij een restaurantje stop ik en vraag of de gastvrouw Engels spreekt.

Ze zegt heel zelfverzekerd: "Ja."

Vervolgens begrijpt ze er helemaal niks van als ik vraag of ze vegetarisch eten kan bereiden. Bij poging twee leg ik uit dat ik geen vlees en geen vis eet. Bij poging drie pak ik de Thaise taalgids erbij en wijs haar een zin aan. Ze begint het te begrijpen. Met behulp van de foto's op de menukaart bestel ik roerbakgroenten, rijst en een gebakken ei. Ik ben benieuwd wat er op tafel komt. Binnen vijf minuten staat het eten er. Het is rustig in het restaurant. Het eten is heerlijk. Gele curry is mijn lievelingseten in Nederland. Dit is wat anders, wat betreft de gele curry gaan er hier vast nog vele

volgen. Om 19.00 uur zitten er aan drie tafels een aantal Thaise mensen. Misschien eten ze hier pas laat of is het altijd rustig op de woensdagavond. Ik moet 70 baht betalen. Ik geef de serveerster 100 baht en zeg dat ze het mag houden. Ze komt toch terug met het wisselgeld en ik maak een gebaar dat het voor haar is. Ze bedankt mij hartelijk. Op de terugweg koop ik bij de supermarkt die Lotus heet ongeveer 100 gram snoeptomaatjes voor 21 baht. Ik ga douchen en lig om 20.15 uur al in bed.