

door HENK VAN STRATEN

IK KOKHALS EN PROEST, MAAR DAN EBT DE WEERSTAND LANGZAAM WEG

Op voetreis door Albanië was er geen ontsnappen mogelijk voor schrijver *Henk van Straten*. Hier kwam alles bij hem binnen.

Ik staar naar de vallei, die ik ineens scherper zie dan zojuist

fotografie DIM BALSEM



Eind oktober verschijnt de nieuwe roman van Henk van Straten, *Bidden en vallen*.

Hier, dit is de juiste plek voor het ritueel. Sjaamaan Menno, een blonde jongen met een spits gezicht uit Haarlem, weet het zeker en verzoekt ons om van het wandelpad af te stappen. We staan nu op een berghelling, tussen struiken en bomen en een nest rode mieren. Voor ons een vallei. Bergen torenen boven ons uit, voorwereldlijk en mythisch, alsof er kort geleden nog draken vlogen.

De lucht spant strak blauw, de zon spettert witgoud. We trekken onze shirts uit. Netjes staan we naast elkaar opgesteld, onze gezichten in de richting van de vallei; elf Hollandse kerels tussen de vijftientig en veertig jaar oud. Ik ben licht gespannen en voel dat de anderen dat ook zijn. Menno haalt een glazen potje met zwart drap tevoorschijn. Hij sluit zijn ogen en zegent het potje in een taal die ik niet ken, iets Zuid-Amerikaans. Dan gaat hij ons één voor één af. We houden onze handen gekuipt voor ons uit. Menno komt voor me staan met een druipend stukje nicotiana rustica, een extreem potente tabaksoort; zo sterk dat het ook wordt gebruikt als organische pesticide. Het bodempje zwart water spiegelt in mijn handen. Ik breng mijn gezicht ernaartoe, sluit mijn ogen en breng er, zoals geïnstrueerd, 'mijn intentie in'. (Accepteren dat ik niet bijzonder of perfect ben, zeg ik in gedachten.) Dan steek ik mijn neus in dat vies-zwarte meertje. En snuif. Niet zoals je coke snuift, maar heel langzaam, zodat alle holtes zich ermee vullen, terwijl je rustig je hoofd naar achteren brengt. Het spul vult mijn neus en holtes en sijpelt door naar mijn keel. Ik begin te kokhalzen. Te kokhalzen en hoesten en rochelen en kreunen. Niet alleen ik; wij allemaal. We kermen en spugen. Het is oké; het hoort erbij. Menno zei dat we zo zouden reageren. De fysieke reactie kan nog veel erger zijn, bijvoorbeeld wanneer je het spul, zoals hij al meermaals in de jungle heeft gedaan, anaal inbrengt met behulp van een palmblad.

Ik kokhals en proest, maar dan ebt de weerstand langzaam weg. Ik staar naar de vallei, die ik ineens scherper zie dan zojuist, als een foto die voor mijn ogen wordt vergroot. De bergen en lucht komen dichterbij. We zwijgen, de laatste neuzen worden

opgehaald, de laatste zwarte fluïmen tegen de grijze rotsen gespuugd. Gent, onze Albanees gids, een pezig spijker met een ogenschijnlijk aangeboren kennis van deze bergen, tuurt naar de zon en zegt: 'Now we are a tribe.' En verdomd, zo voelt het ook. We staan daar nog een tijdje zo te staan, onder de indruk van dit alles, overrompeld, maar misschien ook wel enigszins gegeneerd; witte Nederlanders in de bergen van Albanië met blote basten en zwart tabakswater in hun neus die zojuist zijn toegezongen in een oude indianentaal, door ene Menno uit Haarlem. Maar ik voel het. En zij voelen het. Wij zijn nu ineens wij. Na een paar minuten vraag ik: 'Hoe lang nog voordat ik weer grappen mag maken?'

Zes dagen wandelen door de bergen van Albanië met Elements Expeditions, een tweemansbedrijf van Jaap en Jeroen, actieve jongens uit Amsterdam met een hang naar sport en avontuur, maar ook naar verdieping en zelfontplooiing. Jongens die graag fysiek bezig zijn, die houden van de stad, maar in de natuur zichzelf zoeken, die ayahuasca-ceremonies ondergaan, die tot een zekere kern van zelfontplooiing lijken te willen komen. Mannelijke mannen, maar niettemin mannen die kwetsbaar willen kunnen zijn, die durven te huilen.

Ze organiseren expeditie naar Schotland, Noorwegen en Albanië. Als het maar onherbergzaam en wild is. De bedoeling? Terug naar de natuur en terug, als het ware, naar jezelf. Wie ben je? Wat wil je? Wat is werkelijk belangrijk in je leven? En let op: *men*



Jeroen, een van de twee organisatoren, met slaapmasker.



Klaar om tabakswater te snuiven.

only. Geen vrouwen mee. Ook geen telefoons. Dus géén internet. Wat wel mee? Een matje, een slaapzak, wandelschoenen, een hoofdlamp, een waterkruik. En, o ja, ruim voldoende blarenpleisters.

Het precieze programma houden deze twee jongens – of eigenlijk vier, want ook Menno en Gent behoren officieus tot de organisatie – gehuld in nevelen, op het irritante af. Het enige wat we op voorhand weten is dat er sprake zal zijn van een – gevreesde – zweethutceremonie, maar naar de rest moeten we gissen. En gissen doen we, als kinderen op een schoolreisje. Jaap en Jeroen doen dit expres, natuurlijk. Het is de bedoeling dat we hier dingen loslaten. Ons werk, ons thuis, ons internet, onze controle. Kortom: alles waaraan we houvast en een gevoel van veiligheid ontlenuen, maar wat ons ook gevangen houdt in patronen en concepten die ons ervan kunnen weerhouden om écht het leven te ervaren. Het is zoals in de film *Fight Club*, wanneer Tyler Durden het stuur van zijn auto loslaat en zegt: *Just. Let. Go.*

Schiphol. Dag 1. Ik was te laat met bergschoenen kopen, dus ik loop op Nikes. Ik was te laat met een waterkruik, dus ik heb een lege fles Spa rood. Een goede backpack heb ik ook niet, dus die leende ik, maar hij is te klein; mijn slaapzak puilt eruit. En dan is er de day pack, de kleinere tas die



Ik kan niet naar huis. Ik moet het uitzitten, en de vraag is: hoe moeilijk ga ik het mezelf maken?

je draagt tijdens de wandeltochten, en die dus niet op de rug van de muilezels gaat. De andere jongens hebben een mooi rugzakje van Nomad of een ander pro merk; ik heb een felrood sporttasje van Hugo Boss, gratis gekregen bij een flesje eau de cologne. Als deze reis om leermomenten gaat, dan is voor mij het leren al bij aanvang begonnen. Ook krijg ik als vanzelf een rol toegewezen; ik ben de klungel en de clown.

Bij de gate verloopt de kennismaking welwillend maar stroef. Sommigen kennen elkaar al. Zo is er een groepje van drie collega's; jonge gasten van een hip, jong bedrijf. En twee compagnons; intermediairs voor bloggers en bedrijven, allebei in de dertig. Het is een jonge groep. Allemaal stadse jongens, allemaal fris en goed gekleed, allemaal iPhones en muziek uit dopjes. In het vliegtuig zit iedereen er ogenschijnlijk ontspannen bij. Toch moet het door ieders hoofd gaan: wat gaat er gebeuren? Hoe zit het met die zweethut? Hoe zwaar zal het wandelen zijn? Hoe goed kan ik overweg met de anderen? En misschien zetelt ook het thuisfront nog in onze gedachten. De mensen die we achterlaten. De werkstress. De problemen.

In het busje dat ons van hoofdstad Tirana naar de bergen brengt – een rit van vijf uur – begint de groep zich onderling te openen. Eerst is er de gedeelde verbazing om de vreemde stad, met overal huizen in aanbouw. Althans, ooit moeten ze in aanbouw zijn geweest, inmiddels zijn het lege geraamtes van de droom die de eigenaar moet hebben gehad. Of misschien was het altijd al de bedoeling om ze in de steek te laten; een slimme financiële constructie die de economie van het land alleen maar verder heeft uitgehold. Om de paar honderd meter een tankstation. Een bus die bijna tot aan het midden van een brug af is geschoven. Oude Mercedesen en oude mannen. Een land na de val van het communisme. Een land dat nog niet zo goed weet wat het met zichzelf aan moet. Maar de toeristen zullen komen. Misschien niet vandaag, misschien niet morgen, maar het is hier goedkoop en de natuur is schitterend. Kwestie van tijd, lijkt me.

Steile klim na steile klim. De bossen in. Haarspeldbochten. Huiiveringwekkende afgronden. De gedeelde smart brengt ons nader tot elkaar. Er wordt gelachen. Er wordt verteld over huis en werk. Sommige gesprekken gaan al dieper. Ik vang dingen op over 'geloofsystemen' en 'de aard van het bewustzijn'. De jolige chauffeur demonstreert zijn lichtstelsel: led-strips die hij van kleur kan veranderen. Bijna is de stemming feestelijk. Bijna zingen we 'Ik heb een potje met vet.' Maar dan zijn we er. Een stenen huis diep in de bergen. Het donker is gevallen; de nacht is fris en zuiver. Ik kijk om me heen: eindelijk een keer écht *in the middle of fucking nowhere*.

G lazig ochtendlicht vult mijn koele kamertje. Ik hoor vogels. Ik hoor muilezels briesen en een waterstraal kletteren. Als ik de stenen herberg uitstap, sta ik ineens recht tegenover een adembenemende bergvallei. Een paar Albanese jongens staan de muilezels op te tuigen. Het water dat ik hoorde, stroomt uit een buitenkraan, rechtstreek uit de bron. Ik drink ervan, het is koud en zuiver. De lucht strekt eindeloos naar alle kanten uit, mijn longen vullen zich met kraakheldere berglucht. Eén voor één verschijnen ook de anderen. Backpacks worden nagelopen, tanden worden gepoetst. Er is ontbijt en koffie. Van het ontbijt moeten we ook onze lunchpakketjes samenstellen; witte schapenkaas, worst, stug brood, zure paprika. De muilezels zijn bekapt. Iedereen beseft dat dit de laatste minuten van relatief comfort zijn. Vlak voor vertrek worden we bij elkaar geroepen voor wat de eerste 'cirkel' zal zijn. In een kring zitten we op de grond. Iedereen mag zeggen waar hij mee zit, wat hem bezighoudt. Alles wat je maar wilt. Wanneer je hebt gesproken, zeg je 'Aho', wat 'Het is gezegd' in het native American schijnt te betekenen. Ik spreek uit dat ik me een beetje zorgen maak over het wandelen, of ik het fysiek wel zal aankunnen, en dat ik kamp met het niet-weten, dat ik het lastig vind om geen controle te hebben. Het vrijuit en eerlijk spreken voelt raar, alsof

ik me ervoor moet schamen. In het begin is er de neiging om in de lach te schieten. Een stemmetje: dit gedoe is toch niks voor mij! Maar tijdens het spreken ebt het weg. Ook werkt de eerlijkheid van de anderen aanstekelijk. 'Aho,' zeg ik. 'Aho,' antwoordt de rest. De anderen zeggen ongeveer dezelfde dingen: moeite met loslaten, met het gebrek aan controle. Stadsjongens, ineens zonder drukte, zonder kaders, zonder afleidingen. Verloren, en binnen dat verloren-zijn onszelf hopen te vinden.

W e lopen. Lopen, lopen, lopen. Bergop, bergaf. Modder, steen, rots, zand. De muilezels lopen met hun drijvers al ver voor ons uit. In een rij achter elkaar zigzaggen we door bos en berg. Sommige van ons hebben Nordic-walking-stokken. Ik en een paar anderen lopen met grote takken. Gesprekjes ontstaan – steeds in andere samenstellingen – en verdampen dan weer. Het ene moment praat ik over *Game of Thrones* en het andere over realiteit, perceptie en kosmische energie. Het landschap is bijna lachwekkend, zo mooi, zo onbezoedeld en uitgestrekt. Mijn sportschoenen glippen af en toe weg, maar lopen lekker en zijn steviger dan ik vreesde. Mijn bovenbenen en kuitzen zeuren een beetje. Dit houd ik wel vol, denk ik.

Hoe anders denk ik daarover wanneer we 's avonds kamperen op een min of meer horizontaal stuk gras. Wanneer ik mijn jas dichtrits tegen de kou. Wanneer ik uren op de grond moet zitten. Wanneer de tent die ik deel met een ander schuin blijkt te staan én te klein blijkt te zijn. Wanneer ik tussen de bomen en struiken moet poepen. Wanneer ik de hele nacht wakker lig met ál mijn meegebrachte kleren aan. Wat dóe ik hier? Dit is niet voor mij. Dwangmatig en herhaaldelijk loop ik in gedachten na hoeveel nachten er nog komen gaan.

In de ochtend-cirkel zeg ik dat ik klote heb geslapen. Dat ik opzie tegen meer van dit soort nachten. Dat mijn knie begint op te spelen. Dat ik het moeilijk vind dat ik niet gewoon rustig ergens kan poepen. 'Aho.' De rest herhaalt in koor: 'Aho!' En dan is de volgende aan de beurt. Het is geen dialoog, maar een sharing. Kortom: op mijn klagezang wordt niet gereageerd. Heel even voelt dat wrang; alsof iemand iets aan mijn probleem moet dóen. Maar al



Een jonge Albanees bekapt een bergpaard.

Sjamaan Menno zegent de tabak. Onder: met de beruchte Boss-tas



Uitgeput na uren lopen.

Wandelen door de eeuwige sneeuw.



Varen op een tot boot omgebouwde bus.



Het vuur met daarin de keien voor in de zweethut.



Een ceremoniële onderdompeling in ijskoud bergwater.



snel begrijp ik dat alleen ik deze weg kan bewandelen. Ik kan niet naar huis. Ik moet het uitzitten, en de vraag is misschien: hoe moeilijk ga ik het mezelf maken?

De tweede nacht slapen we bij mensen thuis. In de middeleeuwen, zo lijkt het. Steen en aarde en gastvrijheid.

Dan weer lopen. Meer praten én meer zwijgen. Meer pijntjes. Soms raak ik in een roes; dan is er alleen maar het plaats van de ene voet voor de andere. Kijken waar ik mijn stok plaats. Opletten dat ik niet tussen twee stukken rots vast kom te zitten. Ik denk aan thuis, mijn zoons, mijn scheiding, mijn onrust, het boek dat ik aan het schrijven ben. Ik ben moe en ik ben niet moe. De anderen kampen met blaren, of een pijnlijke heup. Als mijn water op is, krijg ik wat van een ander. Het uitzicht is zonder uitzondering idyllisch; bos, vlakke, berg, meer, bron. Een landschap dat gisteren nog door reuzen lijkt te zijn verlaten.

We lachen veel. Het is een mechanisme van me; snel grappig zijn en de boel ontladen. Ik word er hier weer mee geconfronteerd, maar het is oké. De groep schikt zichzelf; er wordt een organisme

gevormd. Ieder z'n rol, ieder z'n plaats. Tijdens de sharings zijn we kwetsbaar en omdat we kwetsbaar zijn voelen we compassie en begrip voor de ander. Dit gevoel van verbondenheid krijgt een boost wanneer we op dag twee samen staan te kokhalzen na het snuiven van tabakswater. En het bereikt een piek op de avond van de zweethut.

Een vuur van vijf meter hoog laait op. Het woedt drie uur lang. Tijdens het hout sprokkelen zien we schorpioenen wegschieten. De lucht koelt af, maar de hitte van het vuur neemt toe. In het vuur liggen ronde keien. Ieder van ons heeft er drie

wekken de berggoden. Als ik in het water stap, roep ik alleen maar: 'Fuuuuuuck!' Ik heb het gevoel dat het van dieper had moeten komen, dat ik niet voel wat ik had moeten voelen, dat ik spiritueel tekortschiet. De catharsis blijft uit.

In de zweethut zitten we naakt tegen elkaar aan. Eén voor één worden de gloeiende stenen naar binnen geschept. Hun oranje licht is betoverend en voorwereldlijk. Het mysterie van het leven is ineens duizelingwekkend zicht- en tastbaar. Bij iedere steen wordt het heter in de hut. Als ze er alle dertig in liggen begint Menno met het spreken van water. De hitte is in één klap onverdraaglijk. Ik doe m'n best niet in paniek te raken. In gedachten ruk ik herhaaldelijk de tent open en ren ik weg. Naast me voel ik iemand onrustig worden; zijn ademhaling versnelt en hij schuift heen en weer. 'Mijn

Een bulderend zwart tentje te midden van die gigantische, zwijgende bergen, met erin elf naakte mannen uit Holland

in gelegd. In iedere steen moesten we weer onze intentie leggen. Wat zouden we anders willen doen? Hoe gaan we ons leven de richting geven die we het willen geven? Bij mij zijn het dingen als acceptatie, rust vinden, geduld en aandacht hebben voor mijn zoons. We geven de stenen aan Menno, de sjamaan. De stenen zakken lager en lager, liggen te gloeien in dat fel oranje inferno. De zweethut, ernaast, is gebouwd van takken en zware, zwarte stofdoeken. Een omineuze, zwarte iglo, met in het midden een kuil waar straks de stenen in zullen liggen.

Maar eerst gaan we naakt het nabijgelegen beekje in. Eerder vanmiddag maakten we een dam; nu is er een dompelbad ontstaan. Het water is zo koud dat het voelt alsof je wordt gebeten wanneer je er je teen insteekt. We staan in een rij. Naakt. Het is pikkededonker. Als met één stem chanten we: 'Hoewa! Hoewa! Hoewa!' Strijdcreten. 'Schreeuw wat je wilt schreeuwen als je erin gaat,' zegt Menno. 'Laat het van binnen komen. Je zult zien dat er krachten naar boven komen en dat het van alles losmaakt.' En daar gaan we. Om beurten. Onze kreten stijgen op,

hele leven doe ik wat de groep wil,' zegt hij ineens. 'Maar nu stap ik eruit.' Besloten en gegaan. Zijn eigen berg beklommen.

We bidden voor geliefden. We biechten op. Sommige van ons huilen. In het pikkedonker lijkt ik te verdwijnen. Wij allemaal. We zitten daar als één geest met meerdere stemmen. Dat maakt het eerlijk zijn makkelijker; er is geen grens meer die bewaakt moet worden. Ik lig op m'n zij, mijn voeten ergens bij een ander. Op het gras is het beter vol te houden. Zweet sijpelt langs mijn huid. 'And it burns, burns, burns,' zingen we, tegen het eind, twee uur later. 'The ring of fire. The ring of fire.' Wat een gek beeld: een bulderend klein zwart tentje te midden van die gigantische, zwijgende bergen, met erin elf naakte mannen uit Holland.

Die nacht was de piek, zowel wat betreft het uit mijn comfortzone treden als het afzien. We slapen daarna ook niet meer in tenten. Een grote kamer in een armoedige stenen boerderij doet me juichen; wat een luxe! Er zijn schitterende boerenmaaltijden. Er zijn halve hanen van eigen land. Het lopen gaat maar door. Bergpas na bergpas. Ik ben een van de traagsten, maar mijn knie doet geen pijn meer. Soms ben ik

bijna wanhopig. Hoe lang nog? Maar het lukt me. En een kopje bergthee naderhand smaakt beter dan alles wat ik ooit dronk.

De laatste dag varen we op een bus omgebouwd tot boot. De zon schijnt. We praten en mijmeren. Iedereen kent elkaar nu. We zijn ontspannen. Het 'ergste' is achter de rug. Ik denk aan thuis, aan mijn leven. Het is goed, denk ik steeds. Alles is zoals het moet zijn.

We meren aan bij een klein eilandje van keien voor de laatste sharing. Om beurten spreken we en nemen dan een slok whisky uit de flacon die in het midden is geplaatst. Je ziet de ontlading in ieders ogen. Ontroering, ook. Misschien is het uitputting, misschien dankbaarheid.

Wanneer het mijn beurt is, vertel ik over mijn scepsis. De spirituele schwung die Menno geeft aan het geheel, daar kon ik soms niet helemaal in meegaan. Maar óók moet ik toegeven dat die scepsis soms te maken had met mijn eigen vrees om bloot te gaan, om me over mijn gène heen te zetten, om eerlijk en open te praten. Weer die vrees om me te laten gaan. Wat remt me? Waar ben ik bang voor? Die vraag hield me hier veel bezig. Thuis omring ik me met comfort. Ik kan mezelf afleiden. Niemand dwingt me tot openheid, of een echt eerlijk gesprek. Hier kwam alles binnen. Hier was geen ontsnappen mogelijk. Hier was ik geen schrijver en geen vader. Wie ben ik dan? Wat blijft er dan van me over?

Nog steeds op die berg keien in de rivier is het tijd voor een pasgeboren traditie. Om beurten werpen we een steen op. De andere moeten die met een eigen steen proberen te raken. Het jaar hiervoor is het blijkbaar niet gelukt. Ook ons lukt het niet. 'Nog een laatste keer en dan gaan we,' zegt Jeroen. Mijn blote voeten keren zich al bijna naar de boot. Maar dan wordt de laatste steen opgeworpen. We mikken en we gooien. En kets! Eentje was raak. Een collectieve kreet van vreugde en verbazing galmt over de rivier. De blijdschap is zonder ego of competitie. Alsof we de winnende steen met één hand hebben gegooid.

Meer informatie over deze reis vind je op elements-expeditions.com.