

SIMPELWEG GELUKKIG

Ontwerp: Coco Bookmedia, Amersfoort  
Fotograaf omslagfoto: Tom Kruiper  
Redactie: Eveline Broekhuizen, Elibro Tekst en Redactie

isbn 978 90 8298 919 9  
nur 508

© 2019 AM Books | [www.annemarienkruiper.nl](http://www.annemarienkruiper.nl)

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

No part of this book may be reproduced in any form or any other means without written permission from the publisher.

SIMPEL *weg*  
GELUKKIG  
OP REIS NAAR SANTIAGO DE COMPOSTELA

Ter nagedachtenis aan mijn vader

**Bernardus Maria Joore (1932-1987)**

IK BEN NU EVEN OUD  
ALS JIJ TOEN JE OVERLEED.

*Waar je ook bent*

*Ik zou het niet weten*

*Niet in afstand of tijd te meten*

*Maar ik heb je bij me*

*Diep in mij*

*Daarom ben je zo dichtbij*

TOON HERMANS

## INLEIDING

Ik heb weleens gelezen dat de weg je roept. De weg die mij riep, voert over uitgesleten paden, langs uitgestorven dorpjes, door valleien en over bergen, naar Santiago de Compostela.

Vele wegen leiden naar Rome, maar ook zeker naar Santiago de Compostela. Verreweg de meest populaire pelgrimsroute is de Camino de Frances, vanaf St. Jean-Pied-de-Port in Zuid-Frankrijk via Pamplona, Burgos en Leon. Al eeuwenlang loopt men deze bijna achthonderd kilometer lange voettocht door het Spaanse land. In 2016 liepen ruim 250.000 mensen vanuit de hele wereld de beroemde pelgrimsstad binnen.

De tocht toonde mij haar vele gezichten. De start met het zware fysieke gedeelte door de Pyreneeën. Vervolgens het geestelijke gedeelte door de verlaten en uitgestrekte Meseta, een decor waarin voldoende ruimte was voor overpeinzingen en gedachten. Het laatste gedeelte van de reis was een spirituele ervaring. Genietend van het moment en dankbaar terugkijkend op alle belevenissen.

Mijn bagage was beperkt, maar mijn dagboek had ik de hele reis bij me. Voorin schreef ik de woorden die mijn motto werden:

# Keep calm and carry on, step by step

In dit boek neem ik je mee op reis. Ik maak je deelgenoot van schitterende natuur, verlaten gehuchten en prachtige steden. Ik laat je kennismaken met mensen vanuit de hele wereld. Gedurende honderden kilometers deel ik mijn momenten van geluk en euforie, maar ook van verdriet en eenzaamheid.

Je volgt me stap voor stap tijdens mijn fysieke en mentale ontwikkeling en zal net als ik de onverwachte cadeautjes van het leven ontdekken. Bovenal hoop ik dat je de kracht en liefde voelt die ik tijdens de reis heb mogen ervaren. Het teruggaan naar de eenvoud, het gevoel van saamhorigheid en het genieten van de kleine dingen van het leven. Kortom, hoe weinig er nodig is Smpelweg Gelukkig te zijn.

## HOOFDSTUK 1

# Het zaadje geplant

Mijn oog valt op een pocketuitgave van schrijver Paulo Coelho: *De pelgrimstocht naar Santiago, dagboek van een magiër*. Midden op de hemelsblauwe kaft staat een zilveren zwaard afgebeeld. Ik heb er vaag iets over gehoord en kijk nieuwsgierig naar de achterzijde van het boek. Paulo is op zoek naar zijn zwaard dat hij pas in ontvangst mag nemen als hij heeft bewezen dat hij het waard is. Hij besluit op pelgrimstocht naar Santiago de Compostela te gaan. Mijn nieuwsgierigheid is gewekt; ik loop naar de kassa van de boekwinkel en schaf het boek aan.

Op dat moment heb ik nog geen enkel idee hoe de inhoud van dit boek mijn verdere leven zal beïnvloeden. Ik ben dan 41 jaar, getrouwd en moeder van drie zonen van 12, 10 en 6 jaar oud. De dagen zijn van 's morgens vroeg tot 's avonds laat gevuld met allerlei activiteiten: de kinderen van en naar school brengen, boodschappen doen, opruimen, feestjes organiseren, vriendjes ontvangen, leuke dingen doen met vriendinnen, naar sportverenigingen heen en weer rijden, zwemlessen bijwonen en koken.

Ondanks alle drukte wil ik me graag verder ontwikkelen. Eerder dat jaar ben ik een vierjarige hbo-opleiding tot massagetherapeut begonnen. Ik stort me op het leren van alle spieren in het menselijk lichaam en de verschillende massagetechnieken. Ik krijg les in



persoonlijke ontwikkeling en therapeutische vorming en ik ga me meer interesseren in boeken op dit gebied.

Het boek van Paulo Coelho betovert me, ik hoor mezelf tijdens het lezen nog zeggen: "Oh, wat zou het fantastisch zijn als ik ooit zo'n reis zou kunnen maken." Heel fragiel en teer is toen een zaadje geplant. Nog meer zaadjes volgen: van vrienden ontvang ik voor mijn 42e verjaardag het boek van Shirley Maclaine: *Voettocht naar Santiago de Compostela*. En begin 2004 woon ik een lezing bij van André Brouwer, die per fiets de pelgrimstocht van Sevilla naar Santiago de Compostela volbracht. Ik koop zijn boek *Op de Via de Plata ben je iemand* en lees met interesse zijn verhaal.

De jaren gaan verder, zo ook mijn drukbezette leven. In 2007 start ik mijn eigen massagepraktijk en ben ik druk met het ontwikkelen van deze praktijk. De gedachte aan de *Camino* naar Santiago is nog slechts sluimerend op de achtergrond aanwezig. Toch worden de zaadjes beetje bij beetje gevoed.

In 2008 besluiten twee broers van mijn moeder de achthonderd kilometer lange tocht vanaf St. Jean-Pied-de Port naar Santiago de Compostela te lopen. Na terugkomst ontvang ik per mail hun dagboeknotities en wordt het vuurtje bij me opgestookt. Ik vind het geweldig om hun ervaringen te lezen en raak wederom enthousiast bij het idee er ooit zelf te kunnen lopen.

In 2010 gaat de film *The Way* in première. Een dokter reist vanuit Amerika naar St. Jean-Pied-de Port in Frankrijk met de intentie de stoffelijke resten van zijn zoon op te halen. De jongen is op de eerste dag van zijn voettocht overvallen door een storm in de Pyreneeën en onder tragische omstandigheden overleden. De vader besluit ter plekke in de voetsporen van zijn zoon te treden en de historische pelgrimstocht te volbrengen.

Pas jaren later verneem ik iets over deze film wanneer we op bezoek zijn bij onze zoon Jeroen die in Italië een stage doet. Tijdens de lunch kom ik in gesprek met zijn baas, die ik vertel over mijn

Camino-droom. Hij is het die me attendeert op het bestaan van de film en stuurt me een week later via de mail de titel door. Zo blijft de voettocht naar Santiago in mijn leven terugkeren. Sluimerend aanwezig, oplaaiend en weer wegzakkend.

De jaren verstrijken, naast mijn werkzaamheden als massage-therapeute volg ik een opleiding tot EFT-therapeute. Ik geef workshops en heb een druk sociaal leven. Eind 2013 verkoopt mijn man Marcel zijn bedrijf en besluit ik eveneens met mijn massagepraktijk te stoppen.

Na een vakantie in Zuid-Spanje bezoek ik de huisarts omdat ik me al lange tijd moe en futloos voel. Ze is zeer alert en ziet onmiddellijk dat ik er bleekjes uit zie, ondanks mijn gebruinde huid. Er wordt bloed afgenomen en 's middags belt de arts me met de mededeling dat mijn HB-gehalte zeer laag is. Ik heb een zware bloedarmoede en ik moet direct door naar het ziekenhuis. Nog diezelfde middag krijg ik bloed toegediend. Wekenlange menstruaties hebben me behoorlijk uitgeput en ik heb niet goed voor mezelf gezorgd. Het stopzetten van mijn praktijk komt precies op het juiste moment.

Er ontstaat meer ruimte in mijn leven en in mijn hoofd. Een ernstige val op de fiets verplicht nog meer rust te nemen. Van een tante krijg ik het boek *Wild* cadeau. De Amerikaanse Cheryl Strayed besluit op het dieptepunt van haar leven het roer om te gooien en een voettocht van 1700 km over de Pacific Crest Trail te maken. Zowel het boek als de verfilming raakt me en wakkert mijn verlangen weer aan.

De weg blijft me roepen en het kleine zaadje begint langzaam tot bloei te komen. Ik heb de tijd, maar jeetje, vijf tot zes weken weg, dat kan ik toch niet maken?