

Na zeven uur rijden werden we gevraagd de bus te verlaten om de volgende bus te nemen hoger in de bergen zodat wij daar onze trekking konden starten. Wel, twee keer raden, onze bus kwam niet. De reden? Omdat er geen enkele toerist de bergen in ging, omdat het te gevaarlijk was. Maar dan waren er mensen zoals Danish (die vriend) en ik, die net wél de bergen in gingen. Ik was iemand die misschien het gevaar bewust of onbewust opzocht en wilde gaan voor het uiterste avontuur.

Na enige tijd zoeken hadden we gelukkig een hotel gevonden midden in de bergen waar we een plan konden maken voor de volgende dag om verder te gaan.

Tijdens het wachten die dag en nacht ging ik naar het dak van het hotel waar je kon zitten, het uitzicht, de bergen: absoluut prachtig. Ik voelde me steeds vrijer en vrijer maar ook doodop door het gebrek aan slaap.

Ik deelde foto's en ervaringen online via Instagram en schreef verhalen om te posten. Mensen aan de andere kant van het scherm bewonderden mijn moed en zagen een meisje dat gelukkig was, een meisje dat haar doel eindelijk had gevonden in het leven. Maar mocht ik kunnen uitleggen dat beelden niet spraken, dan zou je scherm door verdriet kraken. Tijdens het reizen kreeg ik te horen dat een meisje met wie ik contact had, was gestorven door euthanasie. Ik belandde met mijn voeten terug op aarde en besepte opnieuw wie ik werkelijk was en wat ik eigenlijk alleen maar probeerde te camoufleren, door te doen alsof er niets aan de hand was. Want dat is wat een depressie is, dat is wat psychisch lijden is.

Ik realiseerde me dat ik zoveel energie verbruikte om maar normaal over te komen, om te doen alsof alles oké was.

Kenmerkend voor psychisch lijden is dat ik de kwaal niet zozeer beleefde als een aandoening die ik had, maar als een ziekte die ik wás. Het lijden trof mij in de kern van mijn wezen, juist door de onmacht om mij ertegen te verzetten. Ik leek niet langer heer en meester over mijn bestaan, omdat de ziekte de levenswil zelf aantastte. Wat waren dan die momenten van vrijheid en pracht die ik beleefde? De realisatie bleef een pijnlijk feit en ik had lang niet alle dagen van mijn reis in detail vastgelegd.

In het begin hield ik standvastig een dagboek bij: elke dag schreef ik pagina's vol met wat ik deed en voelde. Maar na verloop van tijd werd dit een leugen tegenover mezelf, omdat het niet meer aanvoelde alsof ik de waarheid beleefde. Ik deelde ook niet meer alles op sociale media en begon afstandelijker te reizen.

Dat was mijn intentie: thuis achterlaten wat mij verdrietig maakte. Als ik dat zou blijven vasthouden, zou de ellende zich opstapelen in mijn hart en door mijn aderen stromen tot ze me verteerde. Ik liet dat niet gebeuren.

Heb de kracht om afscheid te nemen van wie of wat je liefhad. En zo liet ik beetje bij beetje los wat mij tegenhield, en gingen de dagen verder.

Niet al mijn dagen waren even productief of avontuurlijk. De afgelopen twee dagen bijvoorbeeld waren te veel van het goede geweest voor mij. Ik had overal pijn, en het verplaatsen van hostel naar hostel, kamers delen met veel anderen, een bed vol beestjes, en die nacht kwamen er ook nog drie honden de kamer binnen die mijn schoenen doormidden hadden gebeten. Maar ik koos er zelf voor om niet in comfort en luxe te reizen.

Zoals velen al vernomen hadden, was ik de laatste week aan het reizen met iemand. Normaal zouden we de komende weken samen verdergaan. Maar dat veranderde van de ene op de andere dag. Het kon gebeuren dat je mensen niet meer kon vertrouwen en dat woorden schade brachten en je braken. Zomaar uit het niets, op een avond, zei hij kortaf tegen mij: "Ben jij een vampier, zuig jij jouw eigen bloed?" Dit was een reactie op de littekens van mijn zelfverwonding. Het was al erg genoeg om over straat te wandelen in de warmte en me niet te kunnen bedekken in vele lagen, waarbij mensen mij nakeken en nariëpen. Hij brak me door deze woorden. Al bij al verbaasde het me dat ik die avond daar en dan besloot om geen contact meer met hem te houden, in plaats van door angst en schaamte onderdanig te blijven. Dit was het: ik had je niet nodig, ik kon dit alleen. De angst binnenin was verschrikkelijk. Als ik had geweten dat dit zou gebeuren, had ik mij tenminste een beetje kunnen voorbereiden. Dit wees maar weer eens op de woorden: als er iets was dat ik had geleerd van het reizen, dan was het wel dat planning iets was waarop ik niet kon vertrouwen. Hij was kwaad maar tegelijk vriendelijk, en toch namen we afscheid van elkaar.

De volgende ochtend om 5.30 uur liep hij met me mee naar de bushalte waar mijn bus geboekt was, om – voor het eerst alleen sinds mijn aankomst – verder te reizen naar Pokhara. Dit werd wederom een reis die langer dan zeven uur zou duren, dus voor een meer comfortabele reis had ik enkele euro's extra betaald. Ik was niet alleen, want extreme honger ging op sommige dagen steeds hand in hand met mij mee. Het zou een lange busrit worden en ik keek er niet echt naar uit.

Het was wel de beste keuze om uit Kathmandu te vertrekken en alleen ver-

der te gaan, want even later werd de hoofdstad getroffen door overstromingen, en de dagenlange regenbuien haalden opnieuw het wereldnieuws. Nepal werd opnieuw sterk geraakt door Moeder Natuur. De beelden die ik live kon zien, waren verschrikkelijk. Mensen verloren hun huizen, toeristen konden niet meer uit of in de stad. Ik was gelukkig op tijd vertrokken uit de hoofdstad.

Tijdens het backpacken kon ik veel mensen tegenkomen. Deze mensen zijn gasten in mijn verhaal, net zoals ik gast was in hun verhaal, we ontmoetten elkaar allemaal met een reden, want ieder persoon was een persoonlijke les die wachtte om verteld te worden. Tenminste, als ik mijzelf durfde open te stellen. Jammer genoeg was dit voor mij geen normaal iets en vanzelfsprekend feit om te doen zonder vanbinnen te vergaan van angst. Sociale angst had me héél veel doen missen en leidde tot erge vereenzaming. Tijdens mijn busrit naar Pokhara was er een Russisch meisje met wie ik wel wat kon praten, maar het al twee weken praten in het Engels en het luisteren naar andere dialecten, die ik zo goed mogelijk moest proberen te verstaan, was ontzettend uitputtend. Uiteindelijk, na negen lange uren in plaats van de geplande zeven, kwam ik eindelijk aan in Pokhara. Het werd nog heel wat gedoe om in het hostel te geraken, maar uiteindelijk lukte het toch. Het hostel lag vlak bij Phewa Lake. Na de lange rit had ik niet veel energie meer om nog iets anders te doen dan enkel met het Russische meisje iets te gaan eten in de buurt. Daarna ben ik meteen mijn bed in gekropen.

Die hele nacht bleef het regenen. Ik werd al vroeg wakker, en gunde het mezelf niet om in bed te blijven liggen uit vrees dat ik alles zou missen, dat er iets met de wereld gebeurde en ik het niet meer kon meemaken. Om 6.30 uur nam ik mijn dagrugzak. Ik ging naar beneden toe en bestelde een koffie en havermout. Het bleef regenen, en in de hoop dat dit voorbij zou trekken, begon een man uit Texas met mij te praten. (Als ik alle nationaliteiten bij elkaar zou zetten, dan was het een wereldreis zonder ver te hoeven gaan.) Hij gaf wat tips over trekkingen in de buurt en over de klim van de Mount Everest. We zaten beiden in hetzelfde dilemma: zowel hij als ik wilden Nepal verlaten omwille van de regen. Ik had in mijn hoofd om naar een ander land te reizen, maar na enige tijd brak de zon toch door en stopte de regen – en daarmee ook ons gesprek over Nepal verlaten. Alsof onze woorden gehoord waren.

Ik besloot naar buiten te gaan en een wandeling te maken naar Sarangkot Viewpoint. Nu ja, kort was het niet. Onderschatting was alweer duidelijk geworden. Neem bij mij 'kort' altijd met een korreltje zout, zie het als een under-