

Wereldtrip van een jonge psychiater

TE GEK!

- REMCO DIJKSTRA -



Inhoud

MAASTRICHT	7
Ich	7
Ontwikkeling	17
THAILAND / LAOS (APRIL, JUNI)	20
Kuuroord	20
Baarmoedergevoel	29
VIETNAM (JUNI)	42
Adrenaline-eruptie (1)	42
JAPAN (JUNI, JULI)	51
Einzelgänger	51
HAWAÏ (JULI)	59
CALIFORNIË (JULI, AUGUSTUS)	64
City of angels	64
MEXICO / GUATEMALA (AUGUSTUS)	74
Zeemonsters	74
PERU (AUGUSTUS TOT NOVEMBER)	82
Minutes of fame	82
Zesduizend doden	87
Kater	103
Junglestad	114
Jungledrug	119

Vietnam (juni)

Adrenaline-eruptie (I)

Op 25 juni verlaat ik in de vroege ochtend Vietnam. De vlucht vanuit hoofdstad Hanoi brengt mij op de belangrijkste luchthaven van Maleisië, Kuala Lumpur International Airport.

Ik arriveer in het begin van de middag, ruimschoots op tijd voor mijn connectievlucht met Malaysia Airlines naar Tokio die gepland staat voor 23.30 uur.

Een ‘onthaast’-dagje: ik eet een Aziatisch noedelsoepje, lees me in over Japan – van een Vietnamese straatverkoper kocht ik een paar dagen geleden een gekopieerde versie van de Lonely Planet die helaas nu al uit elkaar dreigt te vallen – overdenk de vele belevenissen in Vietnam en werk mijn waarbenjij.nu-weblog bij, en stuur e-mails naar familie en vrienden.

Balen doe ik ook. Een van mijn neuroses is flink aangewakkerd. Hoewel ik van nature al een soort ‘melkboerenhondenhaar’ heb, is mijn blonde kapsel er sinds gisteren niet beter op geworden. Normaal gesproken ga ik ongeveer een keer in de zes weken naar mijn leuke en extraverte, van oorsprong Iranese kapster in Maastricht om de boel te fatsoeneren, jammer genoeg kan ik de komende tijd niet bij haar terecht. Zij snapt precies hoe ik het wil hebben (‘Hetzelfde model. Stukje eraf. Niet te kort.’), maar leg dat maar eens uit aan een mannelijke Vietnamese kapper die geen woord Engels spreekt. Met duim en wijsvinger probeerde ik aan te geven dat het de bedoeling was dat hij mijn haar een beetje bijknipte. Echter de vriendelijk knikkende man vatte deze gebaren op als aanwijzingen dat ik het heel kort wilde hebben. De schaar ging er dus goed in! Het resultaat is een gemillimeterde coupe met twee opvallende ‘plukjes’ aan de voorkant, mijn kuifjes die ik normaliter probeer te verdoezelen...

Om 18.45 uur passeer ik de paspoortcontrole. De rest van de tijd kan ik een beetje rondhangen in de luchthavenlounge.

Af en toe stap ik een winkeltje binnen en blader door exotische tijdschriften, glimlach naar vriendelijke Maleisische verkoopsters en neem een ‘chemische douche’ – deze backpacker wil vooral niet stinken – in een parfumerie.

Na het avondeten, een McDonald’s frietje en Coca-Cola, rond negen uur ga ik lekker languit op een bankje liggen.

Ik voel me behoorlijk vermoeid na deze lange dag en zo apathisch en murw, dat zelfs een tijdschrift lezen niet meer gaat.

Mijn ogen sluiten zich. Na korte tijd vertragen de hersengolven zich tot de snelheid van een parkinsonistische schildpad...

Plotseling schiet er een fel elektrisch schokje door mijn hoofd; mijn armen en benen reageren met een kortdurende heftige stuipbeweging.

Riep iemand mijn naam? In ieder geval klonk het alsof een vrouwelijke stem met een zwaar Maleisisch accent ‘mister Remco Dijkstra’ uitsprak, en dat deze woorden nagalmden uit de luidsprekers in de enorme hallen van de luchthaven.

Het is bijna 22.30 uur.

22.28 uur

Is het echt? Wat vreemd. Het vliegtuig vertrekt pas over een uur. Is er soms een lichte verstoring opgetreden in mijn grijze massa, een akoestische pseudohallucinatie?

22.29 uur

Opnieuw hoor ik de vrouwelijke stem, nu klinkt ze indringend en roept duidelijk mijn naam om. Dwingend wordt aan de oproep ‘IMMEDIATELY BOARDING!’ toegevoegd.

Het onbewuste deel van mijn brein reageert acuut met verwarring: er klopt toch écht iets niet. Onmiddellijk wordt het primitieve alarmsysteem in werking gesteld, de amygdala. De zenuwcellen

in deze belangrijke amandelvormige kern beginnen te 'rinkelen'. Het directe gevolg is dat ik onmiddellijk angstig word. De hersenen voelen zich intens bedreigd en willen zo snel mogelijk weten wat er aan de hand is. Hulpdiensten krijgen een noodoproep. Alle informatiekanalen worden opengezet en verwerkt door het meest analytische deel, de linkerhersenhelft. In milliseconden wordt uit de geïntegreerde data een meest logisch verklaring gedestilleerd die zonder omwegen naar het voorste deel, de prefrontale cortex, wordt verzonden. Inmiddels is het pakketje ook klaar om naar het bewustzijn te gaan...

Fuckin' hell!

Ik heb er niet aan gedacht mijn horloge een uur vooruit te zetten; het is in Maleisië een uur later dan in Vietnam! Het is nu dus half twaalf en mijn vliegtuig staat op het punt te vertrekken!

De prefrontale cortex is het hersengebied dat een belangrijke rol speelt bij onder andere het nemen van beslissingen, het plannen en organiseren van gedrag. Het is het commandocentrum van het menselijke lichaam.

Ik wil mijn vlucht NIET missen!

23.29 uur

Het bevel dat mijn sympathische zenuwstelsel moet 'uitrukken', wordt terstond uitgevaardigd. De adrenaline en andere stresshormonen worden massaal uitgestort. Mijn lichaam komt meteen in de allerhoogste activatietoestand: de (toepasselijke) flight response. Het sympathische zenuwstelsel gooit de beuk erin: de hartslag schiet omhoog, de ademhaling versnelt, spieren spannen zich aan en bloedvaten in mijn gezicht spatten wagenwijd open waardoor mijn hoofd aanvoelt als gloeiende houtskool. Ik ben volledig paraat om te vechten of, als het nodig is, te vluchten.

Als een bezetene zoek ik mijn boardingpass en kijk snel naar welke gate ik moet: nummer tien.

Ik pak in een seconde mijn rugtas. En zet een razendsnelle sprint in...

23.33 uur

Inmiddels wordt mijn naam voor de derde keer omgeroepen. Ik sta even stil bij het dreigende 'IMMEDIATELY BOARDING!': heeft het allemaal wel zin? Het vliegtuig vertrekt vast zonder mij. Dit is volstrekt kansloos. Ik kap ermee.

Bij acuut gevaar wordt het lichaam in staat gesteld de bedreiging te lijf te gaan en/of er als een haas vandoor te gaan. Een andere, veel minder voorkomende reactie is 'bevriezen', alsof er plotseling vloeibare stikstof over je heen wordt gegoten en je niet meer in staat bent te reageren. In dit geval zou dat een inadequate (lees: laffe) respons zijn.

Nee, ik mag niet stoppen. Ik moet het vliegtuig halen. Willen = kúnnen!

Ik ren als een ernstig manisch ontregelde patiënt door de immense hallen van Kuala Lumpur Airport.

Waar moet ik precies heen? Shit. Hoe werkt die bewegwijzering? Ik sla ergens rechtsaf. De vleugel waar ik terechtkom lijkt wel uitgestorven. Klopt dit wel? Via de loopband suis ik door de ruimte. Halverwege ben ik nog niemand tegengekomen. Sukkel, je zit verkeerd! Ik keer om. In volle vaart ga ik terug naar het hoofdpad. Kop er nu bijhouden.

23.38 uur

Ik kom aan bij de juiste gate.

Er staat een sexy, in een rode, traditionele *kebaya* geklede, Maleisische stewardess in het midden van het gangpad op mij te wachten. Een pak van mijn hart.

'Sorry, sorry, sorry,' zeg ik flink hijgend en zwetend: ik voel me als een koortspatiënt op de intensive care.

Met een vriendelijke lach vraagt ze waar ik bleef.

Ik mompel uit schaamte iets onverstaanbaars.

De stewardess: ‘Geen probleem, we hebben op u gewacht. Maakt u zich geen zorgen.’ Ze vertelt dat ze mijn bagage inmiddels al uit het vliegtuig hebben gehaald. Maar ze voegt er verontschuldigend en bijna gegeneerd aan toe: ‘We brengen uw bagage weer terug, hoor!’

‘Ik ben een domkop. Nogmaals sorry. Echt, het spijt me oprecht,’ zeg ik.

De lieve stewardess kijkt mij aan en lacht voorzichtig; ik kan geen spoorje boosheid vinden op haar mooie Aziatische gezicht.

Van: *Remco Dijkstra*
Verzonden: *25 juni 2009, 16.43 uur*
Aan: *frans@psychoanalytischepraktijk.nl*

Hallo Frans,

Eindelijk heb ik weer de tijd en de rust om je een e-mail te sturen. De afgelopen weken in Vietnam, officieel de Socialistische Republiek Vietnam, waren hectisch. Ik ben nog steeds in Zuidoost-Azië, maar niet meer in het land waar de krachtige rode vlag met in het midden een grote, gele ster wappert, symbool van de revolutie. Op dit ogenblik bevind ik me in het islamitische Maleisië; slechts tijdelijk want ik ben op de luchthaven, Kuala Lumpur International Airport, geduldig aan het wachten op mijn vlucht naar keizerlijk Japan.

Zoals ik je in het vorige bericht al schreef, kreeg ik opnieuw bezoek vanuit Nederland. Yahoo, Margo kwam langs! Supercool!

Wat dacht je trouwens toen je dit in mijn mail las? Ik was een beetje bang dat je me zou bestempelen als een ‘afhankelijke persoonlijkheid’, ondanks grootspraak en bravoure over het maken van een solo-wereldreis niet in staat voor zichzelf te zorgen en alleen te zijn. Haha, volgens mij zijn dit niet de onderliggende beweegredenen: ik heb Margo niet gesmeekt te komen (zij had toevallig vakantie in

deze periode en eerder in Nederland had ze al geopperd langs te willen komen) en zoals ik in mijn laatste mailtje betoogde heb ik inmiddels voldoende vertrouwen om alleen op pad te gaan.

Je wilt vast weten wat mij gelukkiger maakt: samen reizen of in m'n eentje? Een moeilijke vraag, ik ben natuurlijk op beide gebieden nog niet doorgewinterd.

Om te beginnen vond ik het erg gezellig met Margo (en daarom was het afscheid vanochtend vroeg weer moeilijk). Het is heel fijn om continu een praatpaal te hebben, het maken van foto's te kunnen delegeren, ervaringen direct met een maatje te delen, niet alle regelingen zelf af te hoeven handelen en altijd een tafel- en drinkgenoot te hebben. Reizen met een goede vriend of vriendin maakt denk ik ook minder kwetsbaar en vergroot dus het gevoel van veiligheid: criminelen vinden je een minder aantrekkelijke prooi, bij ziekte kan de ander sinaasappeltjes voor je uitpersen en een antibioticumkuur bij de plaatselijke apotheek halen, als je op een druk treinstation heel nodig moet plassen, hoef je niet alle bagage mee te slepen naar het vaak smerige toilet, en mocht je onverhoopt je pinpas kwijtraken dan kom je niet meteen in de plaatselijke daklozenopvang terecht.

Het intensieve en langdurige contact met een medemens tijdens een buitenlandse reis brengt uiteraard ook nadelen met zich mee. Ik moet niet alleen zien te dealen met mijn eigen soms onvoorspelbare stemming, die door alle gebeurtenissen hevig fluctueert, maar ook met die van de ander (en conform mijn beroepscode mag ik helaas niet een antidepressivum in het drankje van mijn reisgenoot stoppen, haha). Daarnaast kan ik niet ongebreideld doen waar ik zelf zin in heb; er moet democratisch gestemd worden en ik word af en toe tot bepaalde dingen 'gedwongen' (het bezoeken van kledingwinkels, bijvoorbeeld).

Aansluitend op mijn laatste punt is het belangrijkste voordeel van een solotoer dat je eigen baas bent, alleenheerser. Ik kan alles doen wat ik zelf wil en hoef met helemaal niemand rekening te houden. Mijn narcisme komt hierdoor volledig tot bloei. Het is een oppermachtig gevoel zeeën van tijd te hebben en me mee te kunnen laten voeren door mijn persoonlijke wind, drijvend op egoïstische impulsen. Ik heb maximale controle als het gaat om wie ik ontmoet, waar ik heen ga en hoe ik het doe. Oké, oké, ik chargeer vast een beetje, je begrijpt hopelijk mijn punt.

Het is misschien vergelijkbaar met de 'happy single'-status tegenover het huwelijk. Vrijgezellen beschrijven hun leven als spannend en gevarieerd, ze profiteren van hun vrijheid, experimenteren met verschillende partners en zijn trots op hun onafhankelijkheid. Maar stiekem verlangen ze ook af en toe naar regelmaat en een vaste partner. Getrouwde mensen klagen over sleur, oververmoeidheid door huilende baby's en een gebrek aan opwindning in hun relatie; ze vinden het moeilijk hun vastgeroeste patronen te doorbreken en krijgen soms de neiging het roer radicaal om te gooien. Mogelijk dat jij hier beter van op de hoogte bent, maar wat ik begrijp uit onderzoek is dat gebuwden over de gebele linie net iets gelukkiger zijn dan vrijgezellen. Toch?

Ja, het is een wat laf antwoord: ik heb (nog) geen uitgesproken voorkeur voor alleen of samen reizen. De 'seriële monogamie' bevat mij prima, afwisselend de hort op met vrienden of enkel met mezelf.

Vietnam was een heel gaaf avontuur. In mijn beleving – gebaseerd op Tour of Duty, de spannende televisieserie over de Vietnamoorlog die ik in mijn jeugd op de voet volgde – bestond dit land uit de grote stad Saigon (met veel hoeren, bruine cafés en risico's op dodelijke bomaanslagen) en een flinke lap donkere jungle (waar de gehate Vietcong boobytraps neerlegde, plotseling opdook en begon te schieten op de Amerikaanse militairen). Niets is minder waar. Overigens is het opzweepende 'Paint It Black' van de Rolling Stones nog steeds een van mijn favoriete rocksongs.

Margo en ik zijn in het zuiden gestart in Ho Chi Minhstad, het vroegere Saigon, en reisden vervolgens naar het noorden waarbij we stopten in diverse plaatsen. We zagen bruisende dorpjes en (miljoenen)steden, van primitief tot supermodern, maar ook de Mekongdelta, felgroene rijstvelden, gangenstelsels van de Vietcong, imposante kalksteengrotten, het mausoleum van de vroegere leider Ho Chi Minh en inderdaad tropisch regenwoud. Onze vervoermiddelen bestonden niet alleen uit treinen en bussen: we verkenden omgevingen op brommers en fietsen, zaten een aantal dagen achter op een motor, voeren in kano's en een minicruiseschip en geregeld maakten we lange wandelingen. In een kustplaatsje hebben we zelfs op een

surfplank gestaan! We zwommen in koude rivieren en in de warme Zuid-Chinese Zee, dronken kokosnootmelk, alcoholische cocktails en de lokale rijstwijn, en aten tropische vruchten, loempia's en rijstgerechten.

Kortom, mijn 'primitieve jeugdervaringen' gaven een wel heel vertekend, gegeneraliseerd en gesimplificeerd beeld. Vietnam is absoluut geen duister, agressief en antiwesters land. Het is juist open en vriendelijk voor haar bezoekers. Het is misschien een cliché, maar reizen verruimt écht je blik.

Ons vak kampt zoals je weet ook met fors negatieve en stereotype beeldvorming. 'Gekken' en 'psychiatrische patiënten' zouden ontoerekeningsvatbaar, waardeloos, gevaarlijk, onvoorspelbaar en chaotisch, vies en lastig zijn. Ik werk al een aantal jaren in de psychiatrie, maar heb echt nog nooit een van die stereotype patiënten gezien. Jij wel? Het zijn 'idiotie' denkbeelden die erg hardnekkig zijn.

Een oplossing? Ik weet het niet zo een, twee, drie. Misschien zouden we de deuren van onze 'gestichten' wat vaker voor het publiek moeten openstellen. Bij rondleidingen door onze 'geheime gangenstelsels' zullen mensen waarschijnlijk beseffen dat een psychiatrisch ziekenhuis nauwelijks afwijkt van een 'normaal' medisch ziekenhuis. Wat volgens mij het beste werkt is leken in direct contact brengen met patiënten, alleen op deze manier komt men er achter dat 'gestoorden' gewoon mensen zijn van vlees en bloed (met 'slechts' verstoringen van het denken, voelen en gedrag).

Ik moet ineens denken aan John Keating, de sprankelende leraar in *Dead Poets Society*, een inspirerende film waar we het eerder in een therapieessie uitgebreid over hadden. Tijdens een les springt hij plotseling op zijn bureau en vraagt de leerlingen op een prikkelende manier waarom hij dit doet.

'To feel taller!' zegt een bijdehante jongen.

'No!' zegt Keating, 'I stand upon my desk to remind myself that we must constantly look at things in a different way.'

Hij nodigt vervolgens zijn studenten uit hetzelfde te doen, om te leren kijken vanuit een ander perspectief.

'Don't walk just off the edge like lemmings. Look around you!'

Over stereotyperingen en vooroordelen gesproken: wat komt er bij jou naar boven als je aan Japan denkt?

Haha, ik kan er niets aan doen, bij mij roept het meteen beelden op van 'gekke Japanners'. De absurde filmpjes die ze maken, de nutteloze gadgets die ze produceren en de stoeten die toeristische attracties overspoelen om foto's te maken.

Ongetwijfeld levert mijn trip naar Japan een genuanceerder beeld op!

Tot snel!