

Opnieuw beginnen

We dromen er allemaal weleens van. Over de grenzen stappen van het leven zoals je het nu leidt. Alles achter je laten en opnieuw beginnen. Documentairemaakster Sarah Domogala (37) dééd het ook: samen met haar gezin vertrok ze naar de Pyreneeën. Dit is haar verhaal. Een verhaal over vallen en opstaan, over zoeken en over het vinden van een paar belangrijke inzichten.



Het begint zachtjes te regenen als ik over de Amsterdamse grachten naar huis fiets. Voor de laatste keer door het drukke verkeer. Op mijn hakken door de plassen, langs de hippe vegetarische traiteur waar ik aansluit in de rij met werkende moeders die geen tijd hebben om te koken. Ik glimlach erbij, voor mij is het de laatste keer. Morgenochtend vertrekken we in een overvolle auto naar de zon. We gaan in het zuiden van Frankrijk wonen, het land waar mijn vader vandaan komt. Het is een sprong in het diepe, maar een die voor mij broodnodig is. Op alle mogelijke manieren worstel ik met de ideaalbeelden van een goede vrouw, moeder, filmmaker. Ik probeer me steeds opnieuw te bewijzen. Maar als ik het één probeer te zijn, faal ik hopeloos in het andere. Waarom komt er maar geen einde aan mijn gestuntel? Voor ik een antwoord kan verzinnen, slibt het leven alweer dicht met deadlines, verjaardagen en afspraken. Ik slaap slecht, snauw tegen mijn kinderen, draag een ongestreken jurk en vind dat allemaal heel normaal. Alles moet beter, groter. Het is nooit genoeg. Uitputtend. Diep in mijn hart wil ik een ander leven. Een heel ander leven. Ik wil weten wie ik ben zonder ideaalbeelden en prestatiedruk. Ik wil weten wat er onder die laag chaos zit. Ik wil de waarheid weten. Mijn man is wel in voor avontuur en op een avond in de tuin besluiten we gewoon te gaan. Met wat spaargeld en de kinderen, naar een afgelegen plek in de natuur. Ver van comfort, vrienden en ons werk. Eens zien wat er van ons overblijft.

▣ Inzicht - 1 ▣

Wat 'moet' hoeft vaak helemaal niet

Na 14 uur rijden kronkelen we vanaf de kust een dik uur de Pyreneeën in. We hebben voor minimaal een jaar het vakantiehuis van een Engelse schrijfster gehuurd. Het is een eenvoudig huis dat in de berg is gebouwd met een grot waarin vroeger de voorraad werd bewaard. Voor het huis komen twee rivieren samen. Tussen de besneeuwde bergtoppen wonen veertig mensen van wie de meeste hier zijn geboren. De mensen van een dorp verderop zijn 'étrangers'. Ze leven zoals men dat al eeuwen doet. Familie is belangrijk, samen eten nog belangrijker, de tijd nemen het allerbelangrijkst. Na aankomst probeer ik zo veel mogelijk tegelijk te regelen, waardoor ik regelmatig een stads sprintje trek. Onze buurman Roger lacht erom. Hij sjokt elke dag de straat af om de krant te halen. Ik heb hem nog nooit op een haastige pas kunnen betrappen. Mijn dochter hangt gevaarlijk over een 9 meter diepe afgrond. Waarom wonen we ook al weer een uur van het ziekenhuis? En er is hier geen winkel te bekennen. Hoe kom ik aan een pak melk? Aan een nieuwe hondenriem? Allemaal behoeften die meteen vervuld moeten worden, maar het is onzin om voor elk wisselende de berg af te rijden. Een touw werkt prima als hondenriem, en we kunnen blijkbaar ook best wel een paar dagen zonder tandpasta.

>



▣ Inzicht -2 ▣

Er is een tijd en plaats voor alles. Zo niet, is het niet belangrijk

> Niet alleen de 'loze' behoeften worden duidelijk, ik loop ook tegen allerlei rare denkbeelden aan. Zo is het onmogelijk het huis schoon te houden: de hond slaapt een dood konijn naar binnen, de kinderen zitten onder de modder en mijn man besluit het hout in de keuken te hakken. Ik blijf stug doorvegen, boos omdat ik mijn idee van 'schoon' niet kan loslaten. Onze dorpsgenoten doen de hele dag klusjes. De was ophangen, de auto repareren, in de (moes)tuin werken, schoonmaken, koken. Terwijl ik die dingen probeer weg te moffelen om tijd te maken voor betaald werk, zien zij het huishouden juist als de broodnodige zorg voor het leven. Werk, betaald of onbetaald, is niet bedoeld om anderen eens te laten zien 'hoe goed je het doet'. Het is een functioneel onderdeel van het bestaan, waarbij je bijdraagt aan de gemeenschap. Eten gebeurt per definitie aan tafel met anderen en er wordt altijd gekookt en heel veel gepraat over de bereiding. Iedereen helpt mee. Ik prop een broodje in mijn mond, terwijl we haastig in de auto stappen. Ik probeer nog wat modder van mijn nieuwe sneakers te poetsen terwijl ik de kinderen een rijstwafel toewerp. Mijn buurvrouw lacht om onze stadse fratsen. Er is een tijd en plaats voor alles, zo niet, is het niet belangrijk. Ik wil alles tegelijk. Geen wonder dat ik altijd te weinig tijd heb. 'Wat vind ik wezenlijk belangrijk?' Dat is best een enge vraag, want prioriteiten vragen om offers. En het is een vraag die een hele reeks veranderingen in gang zal zetten die ik niet zie aankomen.

▣ Inzicht -3 ▣

Er is eindeloos veel licht, juist in het donker

De Franse school begint en m'n vijfjarige zoon is doodsbang om 's ochtends in het schoolbusje te stappen. Met buikpijn wordt hij wakker. Als we met de hele familie

op het piepkleine dorpsplein staan, stapt hij toch in. Met pijn in mijn hart zwaai ik zijn bedrukte gezichtje uit. Ik voel me een slechte moeder. Maar 's middags komt hij drie koppen groter thuis, vol verhalen over zijn nieuwe vrienden en over wat *maitre* allemaal heeft gezegd. Hij begint de moed te vinden om dingen te doen die hij daarvoor niet durfde. Ineens kan hij koprollen, vreemden aanspreken en alleen brood halen. Doordat ik hem beschermde, ontnam ik hem ook allerlei dingen die hij leuk vindt en goed kan.

Ik ontwijk heel vaak dingen als ik ze eng vind, omdat ik bang ben dat ik faal. De eerste keer dat ik een week alleen blijf, griezel ik van het diepe donker overal om me heen. Toch laat ik de hond alleen uit in het pikzwarte bos. Achter elke boom voel ik een aanwezigheid. Ik schrik van elk geluid. Mijn hart klopt luid in mijn keel. Ik weet hoe idioot mijn angst is, het leven is per definitie niet veilig, hoe veilig we het ook proberen te maken. De dieren zijn niet bang. Ik ben vergeten om me veilig te voelen in het donker, in mezelf. Dan kom ik onverwacht op een open plek. Een ongelooflijke sterrenhemel overvalt me. Er is overal licht, eindeloos veel licht; juist in het donker.

▣ Inzicht -4 ▣

What goes around, comes around

Ik probeer te werken, we kunnen niet eeuwig van ons spaargeld leven. Mijn man reist op en neer voor een film. Het lukt mij niet een nieuw project te beginnen. Ik raak gefrustreerd door alle angst die er in me leeft. Angst om het niet goed te doen. Om mijn werk te verliezen. Om mijn tijd niet goed te benutten. Alles komt onder een vergrootglas te liggen en dat doet pijn. Pijn die hier groter lijkt dan ooit. We leven zonder televisie, reclame, verkeer, winkels. We hebben geen volgeplande dagen, geen uitgebreid sociaal leven en geen collega's. Als vrienden op bezoek komen, kijken ze ons geschrokken aan. 'Maar er is hier echt niks...' Al het kleine is heel groot. Je kunt je eigen stem veel beter horen en ik merk wat voor impact die stem heeft. De wet van wederkerigheid is goed zichtbaar. Wil je vertrouwen? Vertrouw. Wil je liefde? Heb lief. Wil je ruzie? Wees dan geïrriteerd. Het gaat allemaal een stuk sneller dan ik kon vermoeden. >



Als vrienden op bezoek komen, kijken ze geschrokken: 'Er is hier echt niks...'



'Als ik weer in Nederland ben, mis ik de bergen. Hun geur, hun impact. En de zon. Maar wat ik vooral mis is de stilte. Mijn oren zijn niet meer gewend aan het stadse lawaai.'





Ik zal mijn oude ideeën
hier moeten loslaten.
Maar kan ik dat wel?



□ Inzicht - 5 □

**Geluk is het leven omarmen
zoals het zich aandient**

- > Elke donderdagochtend haal ik groenten op de markt. Daar leer ik Fredrik kennen. Zijn vrouw Sofia en hij hadden een beroemd restaurant in Zweden en wonen nu op een afgelegen boerderij in de buurt. Eén van hun vier zoontjes is ernstig ziek, hij heeft een auto-immuun ziekte waardoor hij extreem gevoelig is voor virussen. In Zweden woonden ze letterlijk in het ziekenhuis. Keer op keer werd hij doodziek door (verkoudheids) virussen van buitenaf, de strijd om hem steriel te houden was slopend. Tegen alle regels in gaven ze alles op, verkochten het restaurant en verhuisden ze naar onze berg. Hier leiden ze een geïsoleerd bestaan. De kinderen krijgen thuis les (in Zweden verboden) en ze leven zo eenvoudig mogelijk van hun land, dieren en spaargeld. Ze maken er het beste van en krijgen er rust voor terug. Ik e-mail elke dag met Sofia en we ontwikkelen een innige vriendschap. Haar verhaal leert me om de moeilijke kanten van het leven te omarmen. Het is de kunst ze te accepteren, niet om perfectie na te streven. Haar sleutel: gelukkig zijn ondanks alles wat er in je leven gebeurt, niet dankzij alles wat lukt, zoals ik dacht.

□ Inzicht - 6 □

De aarde lééft

De hemel is hier dichtbij en de volle maan is groter dan ik hem ooit heb gezien. Onze burens vragen of we mee willen doen met een vuurceremonie. Het leven van de gepensioneerde stewardess en piloot staat in het teken van het Sjamanisme. Er zijn een medicijnman en -vrouw over uit de Andes. De twee kleine, in klederdracht gestoken indianen schudden bescheiden mijn hand. Daar sta ik dan in mijn dure spijkerbroek. Ik lach schaapachtig en voel mijn westerse ijdelheid, mijn zorgen om geld en uiterlijkheden als een laag rommel naar de oppervlakte drijven. Hun pure aanwezigheid scheidt de zin van onzin. Even later zit ik rond een heilig vuur uit volle borst Quechua-liederen te zingen.



De Q'ero indianen roepen de vier windrichtingen aan en de zon, het vuur en de aarde. Ik zie de medicijnvrouw knielen en fluisteren tegen de aarde. Met haar hand maakt ze aaiende bewegingen, zoals je bij een baby zou doen. Wat ben ik dom! De aarde lééft! Ik voel haar tintelen onder mijn voeten. Ze leeft, alles leeft! Mijn zintuigen staan wagenwijd open. Wat heb ik ze weinig gebruikt! Ik heb nog nooit met mijn hele wezen naar de wereld gekeken.

Als ik thuiskom en de kachel aansteek, vraag ik het vuur te gaan branden. Mijn man lacht, maar waar het natte hout normaal moeilijk brandt, vat het nu meteen vlam. Ik ben overdonderd. Wat je niet ziet bestaat wel.

□ Inzicht - 7 □

**Zelfvertrouwen is
vertrouwen op jezelf**

Er leeft zelfs meer dan ik vermoedde. Tijdens een wandeling ontdek ik een oud kapelletje in het bos. Als ik op de vochtige stenen op adem kom, krijg ik snel het gevoel 'niet alleen te zijn'. Wat moet ik nou? Mijn wereld brokkelt zo snel af. Soms weet ik niet meer wie ik ben. Mijn man is vaak op reis voor werk, misschien verander ik wel sneller dan hij. Ik weet dat ik mijn oude ideeën moet loslaten. Maar ook hem? Mijn werk? Wil ik dat? Kan ik dat?

Vanuit de eeuwenoude vloer voel ik antwoorden komen. 'Wees van jezelf' en 'Niets vasthouden'. Ik schrik ervan. Echt alles loslaten? Ben ik daartoe bereid? Hoeveel pijn gaat dat doen? En wat krijg ik ervoor terug? Ik weet dat het pad dat ik ben ingeslagen me nergens anders gaat brengen dan bij de waarheid. Maar wil ik dat wel? Verschrikt loop ik naar buiten, terug de zon in. Wat kan de waarheid angstaanjagend zijn. Alles wat ik altijd kon negeren - mijn ijdelheid, mijn angst, mijn eerbij - ligt nu onder een vergrootglas. Waarom die perfectie? Waarom is mijn man zo met zichzelf bezig? Waarom ben ik zo bang aangelegd? De negatieve gevoelens zijn verpletterend en ik ben zo gewend ze uit de weg te gaan. Woede, angst en schuld zijn net zo goed hier als in Nederland. Alleen hier is geen vriendin om bij uit te huilen, geen afleiding. Door noodgedwongen heel boos te zijn, blijkt de woede minder bruut dan ik dacht. Hij smelt zelfs weg. Ik kan

weer lachen. Ik leer voelen wat ik voel, en mezelf niet in de steek te laten als het moeilijk wordt. Dit bedoelen ze met 'zelfvertrouwen'. Dat je op jezelf kunt vertrouwen als het nodig is. Ik heb dat nooit zo begrepen.

En nu?

Na anderhalf jaar in de bergen is het leven veranderd. Wat eerst een recht levenspad leek waarop je onderweg wapenfeiten verzamelt, is nu een woeste zee waarin ik goed moet leren zwemmen. Geen idee hoe de volgende golf eruit gaat zien. De toekomst plannen doet er niet zo veel meer toe; als je op het leven gaat vertrouwen, zie je dat je krijgt wat je nodig hebt. En dat is niet altijd wat je wilt: mijn carrière als filmmaker is nagenoeg gestopt. Mijn bankrekening is leeg. Mijn huwelijk heeft een flinke crisis doorgemaakt. Ik weet niet wat de volgende stap is. Terug naar Amsterdam? Vanuit mijn stadse perspectief heb ik gefaald en verloren. Maar gek genoeg heb ik me nog nooit zo vol vertrouwen en vol leven gevoeld als nu. Ik heb alles losgelaten en ironisch genoeg niets verloren. Ik ben niet bang meer, juist in die angst zat de meeste pijn verscholen. Het leven is verre van perfect, maar het is echt. We zitten met een glaasje wijn in de avondzon voor ons huis. We zien wel waar we terecht komen. Het gaat niet om waar je leeft, maar met welke intenties je het doet. 🌿

TEKST EN FOTOGRAFIE SARAH DOMOGALA

Sarah Domogala (1978) vertelt verhalen over hedendaags geluk en succes, waarin verborgen angst en onzekerheid een gezicht krijgen en die ramelen aan de stugge ideaalbeelden in onze westerse cultuur. Ze maakte documentaires als 'It's In The Sky' en 'All We Ever Wanted', daarnaast schrijft ze - onder andere voor haar blog sarahdomogala.com - en geeft ze lezingen. Sarah woonde en werkte jarenlang in Amsterdam, voor ze in 2013 met haar gezin uitweek naar de Franse Pyreneeën.