



Eline van de Kam ontdekte al jong dat ze hiv-positief is. Na de diagnose onderzocht ze diverse manieren en middelen om de mentale pijn te verzachten. Inmiddels is ze 50 en heeft ze in yoga haar medicijn gevonden.

Van roes naar rust

‘TOEN IK 23 WAS, ging ik met mijn partner naar de Filipijnen om ontwikkelingswerk te doen als onderwijzeres. Toen was net “het nieuwe, gevaarlijke virus” bekend. De Verenigde Naties, waar we voor gingen werken, wilden ons op hiv testen



voordat we de Filipijnen binnenkwamen. Tot onze schrik werd mijn vriend positief getest. We hadden al gepakt, het was een week voor ons huwelijk en ineens werd ons verteld dat hij een dodelijke ziekte had. Ik testte negatief, maar wist intuïtief dat ik het ook had. Dat bleek later inderdaad het geval te zijn.'

KOELBOX

'Men dacht toen dat we nog een jaar te leven zouden hebben. Na de uitslag van de test vroeg de internist in Maastricht "of we de afdeling wilden zien", want daar zouden we toch terecht komen. Gek genoeg schoten we niet in een depressie, al ging ik wel veel drinken. Drank was sinds mijn studententijd een middel om stress te onderdrukken, dus greep ik naar de fles.'

'Gek genoeg schoten we niet in een depressie, al ging ik wel veel drinken.'

Toch was het een fijne tijd daar. Als ik foto's terugkijk, dan zie ik een blijde juf met allemaal lachende kindjes om zich heen. Het was mijn eerste keer voor lange tijd in het buitenland. Het was nieuw, één groot avontuur. Mijn man en ik hadden elkaar, ook in het omgaan met de ziekte. We waren niet zozeer bezig

met doodgaan, maar wel gefocust op bijvoorbeeld rare plekje op onze huid en opgezette klieren. Na de Filipijnen werkten we een poos in Afrika. We graptten wel eens om ons vliegbrevet te gaan halen en samen dramatisch neer te storten, zoals Denys Finch Hatton in de film *Out of Africa*. We kregen onze medicijnen via de Nederlandse ambassade toegestuurd. Toen waren dat nog heel veel pillen, die ook gekoeld bewaard moesten worden. Dan liepen we rond met koelboxjes, een heel gedoe.'

FEESTEN

'We stopten alles weg, gingen maar door. Wéér naar een feest, de Kilimanjaro voor de derde keer beklimmen, zeilen in Zanzibar; we waren altijd op zoek naar een nieuwe kick. Ik leefde in een hogere versnelling, doordat ik wist dat ik niet lang te leven had. Toen we terug waren in Nederland dachten we dat we snel dood zouden gaan. Maar we gingen niet dood.'

'Ik had behoefte aan openheid.'

Na een paar jaar scheidde ik van mijn man. Ik kreeg een burn-out en alle identiteitslagen die ik had gecreëerd, zoals het vrolijke feestbeest, stortten in. Ik heb toen iedereen over mijn hiv verteld, ik had behoefte aan openheid. Helaas was er een geheim dat bleef: mijn alcoholverslaving.

Een nieuw huwelijk volgde, met veel drank en leven *to the max*, de wereld rondreizen. De drank had een sociale functie, maar ik dronk ook als ik het allemaal niet meer wist, het niet meer zag zitten. Ik besloot in een kliniek af te kicken. Toen ik mijn nuchterheid hervonden had, besepte ik dat alle prikkels en het materialistische geluk, waar ik vroeger naar op zoek was, mij niets brachten. Ik verliet mijn comfortabele huwelijk en ging verder met helemaal niks. Ik kon een appartement in de Amsterdamse Jordaan krijgen en in diezelfde week opende Johan Noorloos De Nieuwe Yogaschool in mijn straat. Ik liep naar binnen en schreef me direct in. Iedere dag volgde ik lessen, deed eerst karma yoga (werken zonder eigenbelang, zonder materiële vergoeding, red.) en ging later voor de school werken.'

VERLICHTING

'Op de yoga-mat heb ik geleerd om dingen die beklemmend aanvoelen te accepteren, in plaats van ze weg te drukken of te vluchten. Als je vecht tegen zware gevoelens, worden ze juist zwaarder. De realisatie dat zo'n gevoel ook weer voorbij zal gaan, maakt alles lichter. Je hoeft niet te reageren op ieder gevoel, op iedere gedachte die je hebt. Ik besepte me dat ik hier prima zit, in de Jordaan, in mijn huis, op mijn mat. Ook al doet mijn linkerknie pijn of komt er een gedachte bij me op dat ik te oud ben om yoga-juf

te worden. Ik zie op Facebook allemaal *posts* voorbij komen met geweldige *retreats* op Bali en andere exotische plekken, maar ik hoef niet meer overal bij te zijn. Die rust ervaren is het grootste cadeau dat yoga me heeft gegeven. Alles in het leven is tijdelijk: geluk, pijn, ongemak, plezier. Dit is voor mij een mooi gegeven. Als ik iets heb gedaan wat niet handig was, dan weet ik dat het voorbij gaat. Ik hoef het niet meer weg te drinken. Nu maak ik een wandeling of mediteer en alles wordt rustiger.'

'Alles in het leven is tijdelijk: geluk, pijn, ongemak, plezier.'

Hiv is in mijn leven gekomen, ik moet ermee omgaan en ik moet ook weer door. Net als met mijn alcoholisme. Iedereen heeft soortgelijke dingen in zijn leven, zaken die weerstand met zich meebrengen. Het heeft geen zin om je identiteit daaraan op te hangen, om met dat label op je voorhoofd rond te blijven lopen.'

ACCEPTATIE

'Voor sommige mensen wordt hun lichaam een vijand wanneer ze een ziekte als hiv krijgen. De ziekte leren accepteren is zo belangrijk. Yoga kan je daarbij helpen. Alles

houdt er mee op in ons lichaam, bij iedereen. Het vel gaat rimpelen, de organen gaan minder functioneren. We worden ziek en we gaan dood. Bij iemand met hiv gaat dat proces misschien sneller, maar uiteindelijk zijn we allemaal tijdelijk hier, in dit lichaam. Kijk niet alleen naar de falende aspecten van het lichaam. Je vel is gerimpeld, maar je hand en je arm doen het nog wel. Je kunt een kopje vastpakken en een slok koffie nemen. Dat is zo'n wonder. Ik vind het geweldig dat mijn lichaam me al zo lang draagt, na het misbruik dat ik het heb aangedaan.'

DANKBAARHEID

'Pas geleden ben ik 50 geworden en toen heb ik ook gevierd dat ik 25 jaar hiv-positief ben. Ik voel vooral dankbaarheid voor dat ik er nog ben. Mijn dokter zei 25 jaar geleden, dat ik nog een jaar te leven had. Ik geloofde hem. Als ik nu van mensen hoor dat ze een prognose hebben gekregen over hoe lang ze nog te leven hebben, dan word ik zo verdrietig. Die arts doet alsof hij God is.'

'Het is zonde om de tijd die je hebt in gevecht te zijn.'

Hij heeft het recht niet om dat te doen. Al heeft iemand terminale kanker, je weet nooit precies wanneer het is afgelopen.

Als boeddhist geloof ik in reincarnatie. Er komt een moment dat je afscheid moet nemen van je lichaam. Het is zonde om de tijd die je hebt in gevecht te zijn. Het gevecht tegen hiv, tegen aids, tegen kanker of wat dan ook. Omarm wat er is. Ik ben alcoholist, ja. Ik kan daar prima mee leven zolang ik niet drink. En ja, ik ben hiv-positief. Daar kan ik ook goed mee leven, zolang ik mijn pillen slik, gezond leef en van mijn lichaam houd. Uiteindelijk zal ik doodgaan, net als ieder ander. Ik heb er vrede mee.'



PASPOORT

NAAM
Eline van de Kam (50)
WERKT
als docent yoga en studio host bij De Nieuwe Yogaschool
RELATIESTATUS
leeft als boeddhistische non
LEVENS MOTTO
right now, it's like this

YOGALESSEN VOLGEN BIJ ELINE?

Eline geeft les bij De Nieuwe Yogaschool op maandag om 14.00 uur. Elke woensdag om 20.00 uur en zondag om 10.30 uur geeft ze les op steeds een andere locatie.

Voor meer info ga naar www.eline-meditationyoga.nl.