



‘Een burn-out, ik...?!  
Tot ik hoorde dat een  
burn-out typisch is voor  
mensen die lange tijd  
tegen hun natuur in leven.  
En dat was precies wat ik  
had gedaan’



# Burn-outtherapie in Thailand

Ontsnappen aan stress, piekergedachten en jezelf? Waar kan dat beter dan in een paradijselijke setting met wit zand, wuivende palmbomen en intensieve professionele begeleiding? Journaliste Sarina Wijnen ging bekomen van een burn-out in Kamalaya, een wellnessoord op het Thaise eiland Ko Samui.

Tekst **Sarina Wijnen** - Foto's **Sarina Wijnen, Kamalaya Ko Samui & Waroonrat Potpanlert**

Het is valavond en de maan staat pal boven het zwembad met panoramisch zicht over de prachtige baai. Ik heb net een Chi Nei Tsang-behandeling achter de rug, een ontgiftende buikmassage die blokkades en spanningen opheft. Ik voel me heerlijk rustig en in balans, duik even onder water, kom boven en geniet van het magische gevoel van connectie met de elementen en met mezelf. Ik beseft wat een lange weg ik, letterlijk en figuurlijk, heb afgelegd om hier te komen. Want het is nog maar een paar maanden geleden dat ik opeens mijn bed niet meer uit kon. Ik kampte ook met de vreemdste klachten: 's ochtends stress-braken, voortdurend hartkloppingen, een verkrampde rug, zero energie waardoor ik zelfs bij

het douchen pauzes moest nemen en - het ergste - allerlei doemgedachten over hoe er voor mij niks was weggelegd en alles voorgoed hopeloos was. De diagnose: een burn-out met agitatie en depressieve symptomen. Een schok, want al wist ik dat ik er het type voor was - gevoelig, perfectionistisch en een controlefreak - toch had ik nooit verwacht dat het mij zou gebeuren. Ik, die zoveel las en schreef over psychologie, workshops volgde, professoren en therapeuten interviewde? Tot ik ergens las dat burn-outs en depressies vooral mensen overkomen die lange tijd tegen hun natuur in leven. En dat was precies wat ik had gedaan. Ik ben een rasechte extravert, maar woon alleen en had als freelancer de laatste jaren voortdurend >>

>> in mijn eentje thuis gewerkt. Door het gebrek aan prikkels was mijn energiepeil geleidelijk gaan afkalven en was mijn bril ongemerkt almaar somberder geworden. Tel daarbij een belangrijke teleurstelling - de spreekwoordelijke druppel - en mijn breakdown was een feit. Toen ik na enkele maanden een beetje uit het dal begon te kruipen, wist ik precies wat me goed zou doen: bijkomen in Thailand. Ik was er al een paar keer geweest en hield van de gratie, de Bounty-stranden en het heerlijke eten. Tijdens het googelen kwam ik uit bij Kamalaya, een wellnessoord op het eiland Ko Samui, dat oosterse en westerse helende therapieën combineert en er op de foto's uitzag als het aards paradijs. In samenspraak met Kamalaya's naturopate Didi, die mij enkele weken voor vertrek thuis opbelt, kies ik voor een combinatie van het basic en het uitgebreide 'stress and burn-out'-programma.

### Op het lijf geschreven

Bekentenis: de eerste uren vind ik het niet zo leuk in Kamalaya. Zeker, het is er wondermooi, met die tropenhouten huisjes op een weelderig begroeide berg met uitzicht op de turkooise zee. En overall waar je komt, ruikt het heerlijk naar jasmijn, wierook en citroengras. Maar ik schiet helemaal in de stress over de villa die ik gekregen heb, die prachtig maar ook erg licht is, en waaronder een waterval klatert. Ik ben bang dat ik er niet ga kunnen slapen en daardoor misschien opnieuw burn-outverschijnselen zal krijgen. Gelukkig zoekt het personeel een nieuwe, iets donkerdere villa voor me uit, weg van het water. Ik verontschuldig me later bij naturopate Didi, die me tijdens mijn hele traject in Kamalaya zal opvolgen. Warm en lief-

devol stelt ze me gerust: 'Maak je geen zorgen, we begrijpen dat. En nee, ik vind je geen lastig mens. We weten dat je door uitputting hypergevoelig voor licht en geluid kan zijn.' Het is ook bij Didi dat ik een Body Bio-impedance Analysis krijg, een lichaamsmeting via elektroden op je lichaam. Vooral mijn energieniveau, mijn weerstand en mijn hydratatiepeil blijken laag. Ik krijg het advies om het detoxmenu te volgen, dat mijn lichaam meer energie en evenwicht zal geven. Ze raadt me ook aan om veel kokoswater te drinken, dat qua samenstelling lijkt op het water in ons lichaam en boordevol kalium zit. Ik krijg van haar mijn weekprogramma met allerlei exotisch klinkende massages, privémeditatiesessies en acupunctuur, en het vaste programma van Kamalaya met yoga- en meditatielessen, lezingen en workshops. Wat later staat in mijn nieuwe villa ook een flesje Bachbloesemdruppels voor me klaar, door Didi op maat samengesteld.

Na een heerlijke douche in mijn buitenbadkamer met rotsen, tropische bomen en planten - je waant je in een Fa-reclame - ga ik naar het restaurant. Het is even een drempel, maar ik schuif aan aan de *community table*, waar mensen die dat willen samen kunnen eten. In *no time* ben ik in gesprek met George, een Australische psychiater, en Tess, een Australische lerares, die hier net als ik en vele anderen in hun eentje zijn. Het valt me op dat de gesprekken vrij snel



persoonlijk worden. George, een zestiger, vertelt over zijn scheidingen en hoe hij recent op een burn-out afstevende. Tess, in de vijftig, deelt dan weer hoe ze het overlijden van haar man, nu twee jaar geleden, niet heeft kunnen verwerken en sindsdien chronische buikpijn heeft. En dan zijn er nog de Zwitsers Daniel en Mario, twee dertigers met topjobs die nooit aan zichzelf toekomen. Iedereen heeft zijn eigen reden om hier te zijn en de instantverbondenheid en positieve *flow* zijn betoverend.

### Mezelf terugvinden

De volgende dagen staan vooral in het teken van bijkomen en relaxen. Ik geniet van de schoonheid en de magie van Kamalaya, waar je na een paar dagen onvermijdelijk van in de ban raakt. Zo krijg ik maar geen genoeg van de sprookjesachtige *leisure pool* vlak aan het strand, met watervallen en omzoomd door lotusvijvers en palm-bomen. Alles is hier luxe, maar dan op

een understated, elegante en naturelle manier. De massages blijken de meest fantastische die ik al gehad heb. De therapeut is met zijn volle aandacht bij je en checkt regelmatig of je comfortabel ligt en of de druk niet te zacht of te hard is. Mijn favoriete behandelingen zijn de Royal Ayurvedic massage, een lichaamsmassage met olie om spanning weg te nemen, en de Shirodhara massage, waarbij er een uur lang warme kruidenolie over je voorhoofd, of eigenlijk je 'derde oog', stroomt, om zo je energie terug te krijgen. Na elke massage word je naar de *the quiet room* gebracht, met zicht op zee, waar je kan kiezen uit een kopje pittige gemberthee of zachte moerbeithee. En dan is er nog het verrukkelijke eten: alles even puur en verfijnd, met verse en gezonde ingrediënten die je lichaam ontgiften en tot rust brengen.

### Oude pijn loslaten

Rustiger in mijn hoofd wordt het dankzij de privésessies met Sujay, een wijze Indiase meditatieleraar. Zijn filosofie is dat we innerlijk nog altijd baby's zijn, maar dan in een volwassen lichaam. We hebben nog altijd dezelfde nood aan liefde en we voelen nog altijd dezelfde pijnen, zegt hij. 'Als baby wordt er aan al onze noden voldaan: we worden gevoed

en gekleed, en we krijgen liefde. Maar rond ons tweede levensjaar verandert dat: we leren spreken, worden zelfstandiger, er komt misschien een tweede kind, en je krijgt minder aandacht van je ouders. En dan komt de pijn om de hoek kijken. Waardoor we allerlei dingen gaan doen om die liefde en aandacht terug te winnen. Dat geldt voor iedereen, alleen ervaren mensen met meer onvoorspelbare ouders vaak meer pijn en hebben ze meestal meer last van perfectionisme en angsten.' Het verschil met de westerse psychologie is dat het in de oosterse leer niet gaat om oplossingen daarvoor, maar om acceptatie, vertelt Sujay. 'Het heeft geen zin om boos op jezelf te zijn omdat je bepaalde gedachten of emoties hebt. Want dan ben je als een hond die in cirkeltjes achter zijn staart aan rent, met als enige resultaat dat je dodelijk vermoeid raakt. En dat is wat er bij jouw burn-out gebeurd is. Je lichaam heeft zich als antwoord op die pijn en vermoeidheid volledig afgesloten, wat eigenlijk een heel gezonde reactie is.' Sujay pleit er ook voor om meer in contact te staan met onze innerlijke baby, zeker als je perfectionistisch ingesteld bent. 'Veroordeel jezelf niet als je een fout maakt, maar ga ermee om zoals baby's dat doen. De enige manier waarop ze leren lopen is met vallen en

opstaan. Ze vallen hard, huilen hard, maar staan dan lachend weer op en proberen het opnieuw.' Volgens Sujay hebben we niet alleen een innerlijke baby, maar ook een innerlijke ouder. En het is de bedoeling om als een goede ouder voor die baby te zorgen. Een belangrijke manier om dat te doen is via je ademhaling, om zo spanningen weg te nemen en je geest tot rust te brengen.' Samen met hem doe ik de 4-8-8 ademhaling: vier keer door de neus, acht tellen vasthouden en acht tellen uitademen door de mond. Het is mijn huiswerk om dat vier à vijf keer na elkaar te doen, zo'n vijf keer per dag. Oké, denk ik, dat kan ik, dat is niet moeilijk. En inderdaad: wanneer ik later in een ligstoel aan het strand oefen, voel ik een diepe relaxtheid intreden die ik al lang niet meer gevoeld heb.

### In mijn hart komen

Omdat ik geen ochtendmens ben en ook nog behoorlijk wat vermoeidheid in mijn lijf en leden heb, heb ik me nog niet aan de yoga gewaagd, waarvan de eerste sessie al om half acht en de laatste om half negen 's ochtends begint. Maar halverwege de week lukt het me dan toch. En ik heb meteen spijt dat ik het niet eerder gedaan heb. Want ook hier is de setting adembenemend: een rond

**'Het verschil met westerse psychologie is dat oosterse therapeuten geen problemen willen oplossen. Bij hen ligt de sleutel in acceptatie'**

## ‘Waar het eigenlijk op neerkomt, is dat ik gedeconnecteerd was en dat het zo goed voelt om weer geconnecteerd te zijn, met mezelf, met mensen, met de elementen’

>> houten paviljoen op de top van Kamalaya met een prachtig uitzicht op de palmwouden en de zee. Ik kom er mijn kersverse vrienden van de *community table* tegen, zoals de Australische Tess, de Nederlandse Odette en de Duitse Beate. Ik was vergeten hoe herboren, positief en energiek yoga je doet voelen en ik neem me voor om vanaf nu elke morgen minstens één sessie mee te pikken. De ochtend is hier veel te mooi om te missen en de lessen zijn veel te goed, vind ik.

Die dag heb ik ook de eerste acupunctuurbehandeling van mijn leven. Iets waar ik op zich niet naar uitkijk, omwille van de naalden, maar wel benieuwd naar ben. Na een kennismakend gesprek vertelt Bernie, een Duitse specialist in de traditionele Chinese geneeskunde, dat we op drie dingen gaan werken: spanningen wegnemen, positieve emoties stimuleren en meer in het hart komen. Want ik ben volgens hem iemand die veel nadenkt en analyseert. Ik spreek dat niet tegen en laat hem eerst in mijn polsen en enkels, en vervolgens op mijn rug en buik naalden aanbrengen. Daarna bevestigt hij telkens een kruid op elke naald en verbrandt dat. Om eerlijk te zijn vind ik het allemaal een beetje vaag en weet ik niet goed wat ervan te vinden. Maar ik ben wel verast door Bernies rake woorden tijdens de sessie. Zo zegt hij dat mijn lever wat

hard aanvoelt, wat wijst op een zekere krampachtigheid, en hij geeft me de raad om wat meer om mezelf te lachen, om dingen niet te serieus te nemen. En over de liefde zegt hij, zonder dat ik zelf iets over mijn relationele verleden deel: ‘Choose a man from the heart, not from the hips. Enkel met een man met wie je een hartconnectie hebt, kan je iets voor het leven opbouwen.’ Waarna hij me een tissue aanbiedt, omdat zijn uitspraak de nodige tranen bij me losmaakt.

### Een lesje in emoties

Ik weet niet waar het precies aan ligt: de schoonheid van de plek, de topbehandelingen, de *overall* kindness van zowel de staf als de gasten - waarschijnlijk aan al die dingen samen - maar na een paar dagen Kamalaya voel ik een soort diepe euforie. Nooit eerder heeft een plek me zo ontroerd en beroerd. Mijn hoofd is helder en mijn hart staat open. De perfecte staat van zijn voor nog een sessie met meditatieleraar Sujay. Deze keer gaat het over pijn en hoe daarmee om te gaan. Hij vertelt dat de pijn zelf geen probleem hoeft te zijn, het zijn de pogingen om het weg te drukken die je problemen opleveren. Zijn advies is dan ook om door de pijn te gaan. ‘Daarvoor moet je eerst de pijn observeren en erkennen, zonder anderen, jezelf of de situatie te beschuldigen. Daarna doe je

een paar diepe ademhalingen. Om vervolgens de pijn te “drinken”: hem intens en met volle aandacht te beleven. Je zal verbaasd zijn hoe snel de pijn dan wegebt. De kans is zelfs groot dat je gaat lachen, als reactie van je centrale zenuwstelsel. Precies zoals je dat ziet bij mensen die parachutespringen: ze zijn eerst doodsbang, springen en kunnen dan niet stoppen met schaterlachen.’

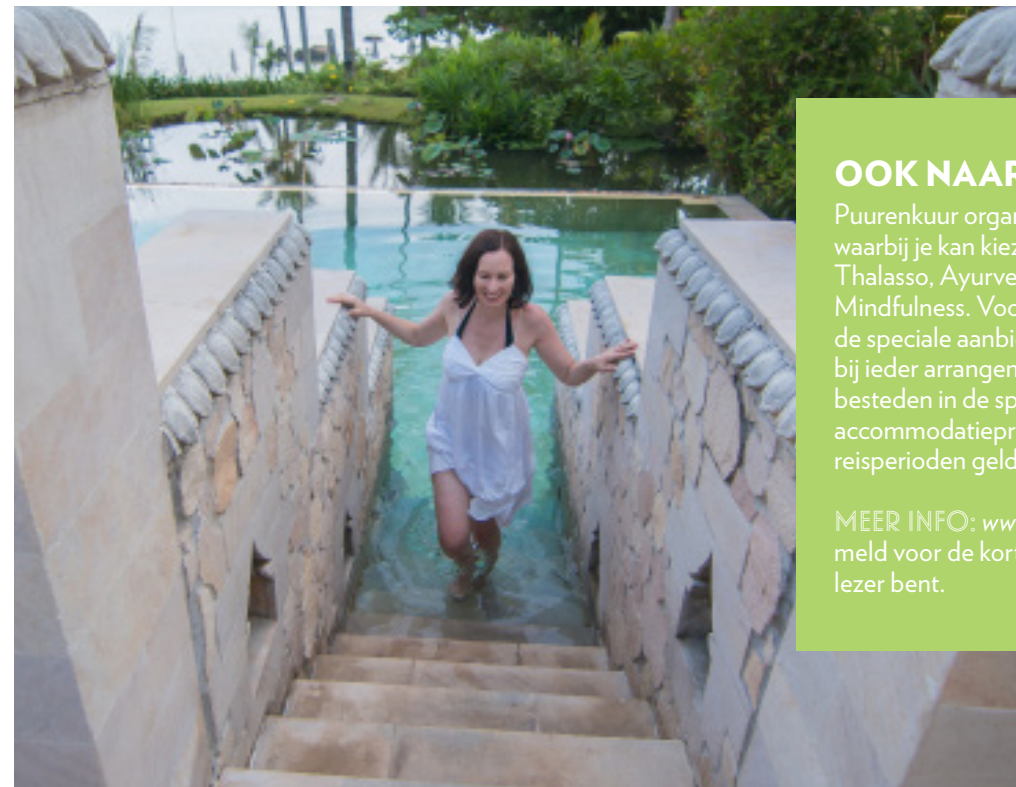
Dat dat echt werkt, merk ik een uur later al. Tot mijn verbazing word ik op het strand, in het bijzijn van de andere gasten, afgebekt door een van de Zwitserse jongens met wie ik zulke geweldige eerste avonden heb gehad. Al zeg ik hem, na van de schok te zijn gekomen, duidelijk en direct dat ik zijn gedrag niet oké vind, toch voel ik me beschaamd en vernederd. Oké universon, bedenk ik terwijl ik naar boven kijk,

*you move fast*. Dat ik zo snel na mijn laatste privémeditatie sessie al oefenmateriaal aangereikt krijg, vind ik ongelooflijk. En bij de rotsen, in het hoekje van de feeëriekke *leisure pool*, doe ik wat Sujay me opgedragen heeft: ik erken en accepteer de pijn, zonder te beschuldigen, ik adem een paar keer diep in en uit en ik probeer om de pijn bewust en intens te voelen. Wat later, tijdens de voetmassage die als volgende activiteit op mijn programma staat, moet ik bijna hardop lachen. Want opeens zie ik in die Zwitserse man een bepaald soappersonage dat ook de mensen in zijn omgeving als personeel behandelt en pas respect voor hen krijgt als ze van zich afbijten. Die methode, hoewel zeker niet de gemakkelijkste, ga ik vaker gebruiken, besluit ik.

### Opnieuw in verbinding

De laatste dag en tijd om de balans op te maken. Dat doe ik gezellig kletsend in zee samen met de Britse Shannon, die in Kamalaya een pauze neemt van de zorg voor haar bejaarde ouders, en de Dubaise Ban, die een yoga-programma volgt. Ik vertel dat ik niet verwacht had dat dit zo’n diepgaande ervaring zou zijn en dat ik me rustiger, positiever en vooral veel meer *connected* voel. Met mezelf, met mensen, met de elementen. En ik som op wat ik allemaal naar huis wil meenemen. Allereerst wil ik de raad van mijn wellnesscoach Didi volgen, die zei dat ik als extravert ‘mensenmens’ mezelf uitgehongerd had door al dat thuiswerken, dat ik er goed aan gedaan heb om in een *coworking space* te gaan werken

en dat ik dat vooral moet blijven doen. Verder wil ik opnieuw yoga gaan doen en wil ik vaker de natuur in, die ik hier als erg helend ervaren heb. En ik ga voortaan ’s avonds in bed de dankbaarheidsmeditatie doen die ik bij Sujay geleerd heb, waarbij je je hand op je hart legt en iedereen bedankt die die dag iets voor je betekende en je als laatste ook jezelf bedankt. Op die manier wil ik ook wat meer uit mijn hoofd en in mijn hart komen, wat acupuncturist Bernie me adviseerde. Shannon, zelf een *regular*, vraagt me of ik denk dat ik zal terugkomen naar Kamalaya. ‘Dat denk ik niet, dat wéét ik’, antwoord ik beslist. Kamalaya wordt vanaf nu een jaarlijks cadeautje aan mezelf.



### OOK NAAR KAMALAYA?

Puurenkuur organiseert wereldwijd wellnessreizen, waarbij je kan kiezen uit de thema's Fitness, Detox, Thalasso, Ayurveda, Wellness, Yoga, Antistress en Mindfulness. Voor Kamalaya kan je gebruikmaken van de speciale aanbieding voor *Psychologies*-lezers: je krijgt bij ieder arrangement een giftvoucher van € 150, om te besteden in de spa en 10% korting op de accommodatieprijs voor alleen reizenden. Voor sommige reisperiodes gelden ook gratis nachten.

MEER INFO: [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com); [www.puurenkuur.be](http://www.puurenkuur.be), meld voor de korting bij het boeken dat je *Psychologies*-lezer bent.