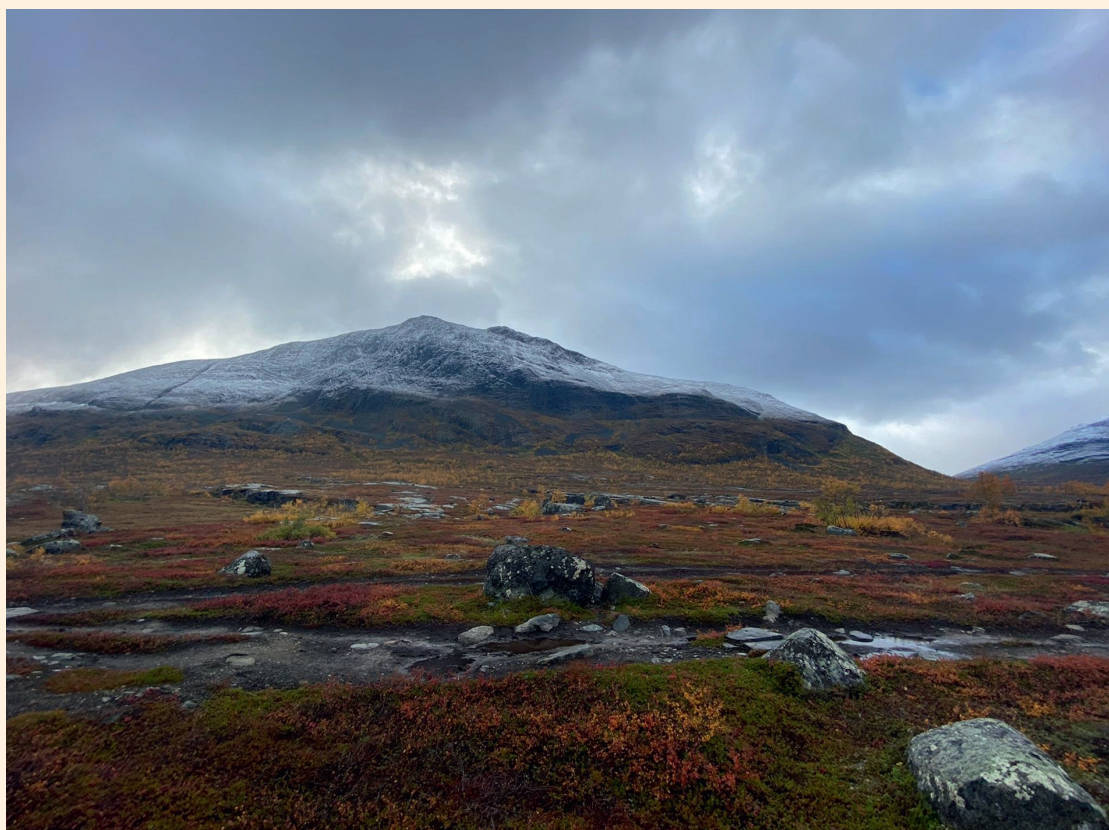


Faudt Boek
'Ik maak geen
spotfoto's
om mensen
blij te maken'

P52

Verder

Vrije tijd, Wetenschap & Cultuur | DE TIJD zaterdag 3 oktober 2020

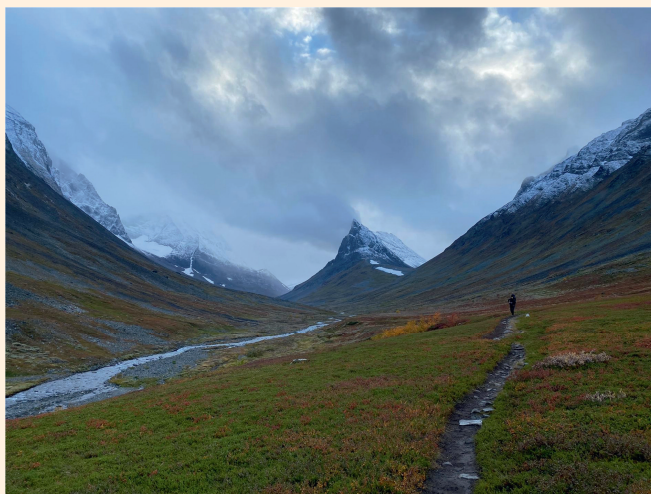


© SOPHIE VANLOMMEL

e c h t w e g

Een lange wandelmeditatie in Lapland. **P50-51**

Verder



© SOTIE VAN LOMMEL

In het jaar dat de wereld de weldadige kracht van wandelen ontdekte, trok onze reporter **een week door Zweeds Lapland**. Ver buiten het bereik van telefoons, internet en het coronavirus. Ze kwam er rendieren tegen, brullende rivieren, doodse stilte. En uiteindelijk zichzelf.

SOTIE VAN LOMMEL

Plons. Het is iets na zes in de ochtend, het wordt lichter in het tentje dat staat opgesteld aan de oevers van de Vistassjøhkarivier. Het geluid klinkt te plomp voor een zalm, te stil voor een mens. Wie wil er trouwens bij het krieken van de dag een duik in het water nemen, bij temperaturen rond het vriespunt? Een bruine beer lijkt onwaarschijnlijk, hij komt niet voor in deze regio, zo is mij voor vertrek verteld. Maar ik ben niet helemaal gerust.

Voorzichtig schuif ik de rits open en kijk door een gleufje naar buiten.

Niets.

Opnieuw een plons, wat zachter nu, iets verder weg. Ik kruip uit mijn tent en speur de omgeving af. In de rivier staat een eiland, op een meter of tien afstand, herkenbaar aan de hoge schoft, lange kin en schommelende pas. Hij - of zij - heeft een klein gewei, het moet nog een jong exemplaar zijn. Hij gaat door de knieën en schudt de druppels van zijn ochtendlijk bad van zich af. Dan verdwijnt het dier stiltejes in een berkenbosje. Welkom in Lapland.

John Porter en het voltallige directiecomité van Telenet. Het vrouwenbusinessnetwerk van Elke Jeurissen. De ondernemersorganisatie Etion. CEO's, managers en coaches vinden al even de weg naar Lapland om te herbronnen. Ik ben hier op uitnodiging van Ben Sansen, een businesscoach die al vijf jaar met ondernemers

Hier wordt besloten om te trouwen of een relatie te verbreken, om een nieuwe onderneming op te starten of juist een andere weg op te gaan.

Ben Sansen
Businesscoach

naar het Hoge Noorden trekt. We zullen in totaal zo'n 90 kilometer wandelen door het natuurgebied Abisko in het noorden van Zweden. Tent, slaapzak, matje, kleding, eten voor een week: we dragen alles zelf in een rugzak mee.

We zijn met zes. Drie architecten, iemand uit de bouwsector, de zaakvoester van een groothandel in groenten en fruit. Allemaal mensen die leven voor hun job, en die voor een stuk geleefd worden. Zeven dagen lang laten we alles en iedereen los.

'De mensen die met mij meegaan naar Lapland staan doorgaans zowat halverwege hun carrière', vertelt Sansen. 'Ze willen graag even stilstaan: wie ben ik? Wat wil ik nog? Wat houdt mij tegen om dat te bereiken? Het zijn drukbezette mensen, vaak zelfstandigen en ondernemers, die al vaak hebben gezegd: ik moet er eens tussenuit. Maar die elke keer weer worden opgeëist door werk en gezin. Het stopt eigenlijk nooit.'

Deconnecteren

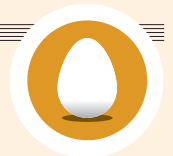
Hij krijgt soms de vraag: waarom niet gewoon een weekend in de Hoge Venen? 'Maar Lapland is een van de weinige plekken in Europa waar geen bereik is voor telefoons of internet. Dat is een heel belangrijke factor in het deconnecteren, merk ik. Net zoals het wandelen: het is in feite een lange wandelmeditatie.'

De natuur in Lapland is overweldigend. We stappen door miljoenen jaren geleden

breid uitgesleten groene valleien. We klauteren over zwarte rotsblokken die met lasers lijken uitgesneden, met kaarsrechte hoeken en scherpe randen. Er is drassig gras naast zachte bedden van mintgroen mos en laag struikgewas dat, al in herfstmodus, kleurt van okergeel tot vlammeend rood. Onder het kleine blad verstopten zich veenbessen, bosbessen, zwarte bessen. Er zijn bloemen: gele boterbloemen en maïskleurige arnica, purperen dwergazalea's en de witte pluizige bloembollen van moerasrozemarijn. Zelfs op de kale plateaus van de hoge bergen stoot je op een veldje wollegras, met plukjes wit katoen die wuiven in de wind.

Therapeutisch

'We need the tonic of the wilderness', schrijft Henry David Thoreau in zijn klassieker 'Walden' over de therapeutische kracht van de natuur. Soms is Lapland lieflijk en zacht. We vullen onze bidons in kristalheldere meren en snelstromende riviertjes. Het water is zo zuiver dat het drinkbaar is. Een kudde rendieren draaft voorbij, houdt even halt, kijkt passerende wandelaars nieuwsgierig aan. Een mannetje en een jonger dier haken de gewieën even in elkaar. Maar soms is de omgeving akelig en bedreigend: een kale berg, eenzame beesteeuwde toppen, striemende slagregen in het gezicht, claustrofobische bossen. De natuur dwingt bewondering af, en ontzag.



De Balans

Ward
Vergote

'Het is zover. Ik ben partijloos.' Deze week liet de burgemeester van Moorslede Ward Vergote (58) in een tweet weten dat hij na dertig jaar zijn partijkaart van Open VLD niet zal verlengen. Hier maakt hij zijn persoonlijke balans op.

Wat zijn uw belangrijkste activa?

'Mijn familie. Ik heb een prachtvrouw die naast en achter me staat in alles wat ik doe. We zijn 35 jaar getrouwd. Op onze drie kinderen ben ik heel trots. We hebben ook hard gewerkt voor ons huis en het tandtechnisch labo dat we al dertig jaar samen runnen en waar we vijf mensen voltijds tewerkstellen.'

Wie heeft u geïnvesteerd?

'Al in mijn kindertijd was ik op mezelf aangewezen. Mijn ouders hadden een bakkerij, waardoor er weinig tijd was voor de vier kinderen. Op internaat in het Sint-Amandscollege van Kortrijk kreeg ik een groot stuk van mijn opvoeding. De paters en pastoren waren heel streng, maar op een manier dat ze er trots op mochten zijn. Ik nam er mijn eerste verantwoordelijkheden. Op feestelijkheden leidde ik dingen in goede banen. Ik heb niet die typische afkeer voor katholieken. Ik ben ongelovig, maar hecht veel belang aan de christelijke waarden - al zou ik bij CD&V nooit kunnen fungeren.'

Ook de regionale bestuursleden van Open VLD hebben in me geïnvesteerd. Vincent Van Quickenborne is een compagnon de route. Ik heb ook op nationale kieslijsten gestaan, en ging met hem op campagne. Daar heb ik veel geleerd. Nu heeft hij me wat ontgoeeld, maar Vincent is Vincent. We zijn allemaal een beetje opportunist, anders eindigt je met lege handen. Ook de burgermanifesten van Guy Verhofstadt hebben me gevormd. Ik ben een echte PUV'er, en géén flamingant. Behalve van sterven heb ik van weinig dingen schrik. En ik ben vrij impulsief. Ik heb m'n partijkaart niet in tweeën gesneden, maar 1 januari zal te vroeg zijn om een nieuwe te kopen. Als de partij die me zo na aan het hart lag later inziet dat de ingeslagen weg niet juist is, sluit ik misschien weer aan.'



© BELGA

Investeert u in anderen?

'Ja, in collega-politici en -tandtechnici. En zeker in mijn gezin. De kinderen opvoeden is het beste dat mijn echtgenote en ik hebben gedaan. Ik heb hen van nabij gevolgd, leerde hen paardrijden, tennis en waterskiën. Daarin was ik vrij streng. Zo ontstond een sterke band, en ze leerden zich inspannen. Het resultaat: drie universitair geschoolde kinderen die het zeer goed doen. Sport is de beste opvoeding.'

Wat was uw kwantumsporg?

'In 2006 was ik er zeker van dat we in de meerderheid zouden komen en ik burgemeester zou zijn. Dat gebeurde niet. Ik vroeg me af wat ik fout had gedaan en ben toen in een paar weken van een negatieve, zeer lastige oppositieaanval uittegroei tot een positief ingesteld politicus. Ik zag in dat alijd afbreken.'

Gaat u soms in het rood?

'Het burgemeesterschap combineren met de zaak betekende vroeg opstaan en laat gaan slapen. Dat lukt, maar nu bots ik op mijn grenzen. De handhaving van de coronamaatregelen, de commentaren, vergaderen met collega-burgemeesters en de gouverneur: het vreet energie en geeft veel stress. Tegen mijn vrouw moest ik al een paar keer zeggen: ik kan niet meer.'

Hebt u al mensen afgeschreven?

'Ik ben zeer verdraagzaam en geef mensen een tweede en derde kans. Die krijg ik ook zelf graag, want door mijn impulsiviteit maak ik soms fouten. Maar als ze volhard in de boosheid, is het deuren toe. Doorgaans gaat dat over persoonlijke zaken. Op basis van hoe mensen aan politiek doen, kan je niemand afschrijven. Je kan dat niet echt persoonlijk nemen. Hoe hoger het politieke niveau, hoe meer men daarin slaagt. Lokaal is er meer vijandschap. Een politieke opponent in je eigen straat is minder vergevingsgezind dan iemand verder weg. Toen ik burgemeester werd, ben ik naar mijn grootste tegenstrever gestapt met de vraag of we vijanden zouden blijven dan wel zouden samenwerken. Ik denk niet dat ik nu nog politieke vijanden heb. Op persoonlijk vlak ligt dat anders.'

Staat er winst op uw balans?

'Ja. Ik heb een gezin dat echt aan elkaar hangt en twee kleinkinderen. Het burgemeesterschap is de mooiste stiel ter wereld, maar ook een raar beroep. Je staat er mee op en gaat er mee slapen. En tussendoor word je er elke minuut mee geconfronteerd, overal waar je komt, zes jaar lang. In het begin had ik het daar moeilijk mee. Ik heb het nog altijd niet gewend, maar nu geniet ik er wel elke dag van.'

BERT VOET

'Het is niet de berg die we overwinnen, maar onszelf.' Sir Edmund Hillary zei het nadat hij de Mount Everest had beklommen. Zulke hoge pieken kent het oude gebergte van Lapland niet, maar op een koude, mistige ochtend maakt ook de Alisbuoldda, 1.285 meter, indruk. Het regent en de wind jaagt ongenadig over de bergflank. Het is niet moeilijk om de symboliek te zien: deze berg moeten we vandaag over, stap voor stap, in groep.

De mens is het enige dier dat op twee benen kan lopen zonder de hulp van een staart of vleugels voor balans. Maar het door de natuur trekken, louter ter ontspanning, is een vrij recente activiteit. Tot de 18de eeuw wandelden alleen zij die zich geen ander transport konden veroorloven. Het waren de Britse broer en zus William en Dorothy Wordsworth die door de literaire verslagen van hun lange tochten door het Engelse Lake District wandelen opgevoerd hebben tot romantische ontspanning voor de elite. Anno 2020 wandelen we uitgedost in waterdichte Goretex, met lichtgewicht tentjes en met in onze hightechrugzakken gevriesdroogde maaltijden - iemand heeft chocomousse in poedervorm bij. Maar de essentie van het wandelen is al miljoenen jaren hetzelfde: stap voor stap, elke pas een overwinning op de zwaartekracht.

'Wandelen is voor mij een manier om mijn gedachten in gang te zetten', zegt Sarah Theeuws (41), een zelfstandige architecte met zeven medewerkers. Ze maakt geregeld meerdaagse trektochten met haar gezin door landen als IJsland en Canada. 'Maar in een groep heb je andere prioriteiten, dan primeert niet het eigen gevoel. Hier in Lapland kan ik echt alleen zijn met mijn gedachten. En dat is best een aangenaam gevoel.'

'The mind at three miles an hour', zo vangt hoofdstuk twee aan in het magistrale boek 'Wanderlust' van Rebecca Solnit: de geest aan vijf per uur, het gemiddelde tempo waarin we lopen. 'Wandelen is, in het beste geval, een staat waarin de geest, het lichaam en de omgeving op elkaar zijn afgestemd', schrijft ze, 'alsof drie letters plots een gesprek worden, drie noten een akkoord'.

Inktpotje

Filosofen stappen al eeuwen om beter te kunnen denken. Aristoteles gaf naar verhouding al wandelend les, Jean-Jacques Rousseau beweerde dat hij enkel kon nadenken als hij zijn benen voortbewoog. Op de wandelstok van Thomas Hobbes stond een inktpotje gemonteerd om opkomende gedachten te kunnen noteren. Onlangs ontdekten neurowetenschappers dat wandelen effectief het brein in gang zet, omdat de hersendelen die instaan voor het verwerken van informatie en het geheugen overlappen met onze interne gids. Wandelen zo goed zijn tegen depressie en helpen bij het stimuleren van creativiteit.

Tijdens de tocht voert coach Ben Sansen dat proces met een werkboekje, denkoefeningen en ademhalingsstips. Voor een aantal deelnemers wordt zo'n reis een ingrijpende, soms levensveranderende ervaring, zegt hij. 'Hier wordt besloten om te trouwen of een relatie te verbreken, om een nieuwe onderneming op te starten of juist een andere weg op te gaan. Een deelnemer vertelde ooit op de eerste dag, wanneer we het hebben over onze waarden als intern kompas, dat familie zijn belangrijkste goed was. Toen bleek dat hij geen enkele avond thuis was en zijn kinderen zelden zag. Die kloof werd pas duidelijk toen hij ze hier uitsprak. Ik ben hier niet om tegen mensen te vertellen wat ze moeten doen met hun leven. Op zo'n inzicht komen ze zelf, als je de ruimte toelaat.'

Filip Deckx (44) houdt van het 'ritme, de tijd en de ruimte die vrijkomt om na te denken' als hij aan het wandelen is. Hij zet net zijn job op als directeur innovatie bij de bouwgroep B&R uit Arendonk, deels in handen van de familie Van Gorp-Roussis

(Ravago). Het is al de tweede keer dat hij in groep door Lapland trekt. 'Ik grijp de kans om mijn ideeën over mijn toekomst nog wat scherper te stellen: wat wil ik de volgende 25 jaar doen? Ik deed mijn werk graag, maar ik voelde ook dat iets ontbrak. Ik was deel van een grote vloot, nu heb ik meer zin om te varen met een zodiac.'

Satelliettelefoon

Op dag zes van onze tocht gaat iedereen 24 uur solo. De dichtstbijzijnde hut - uitgerust met satelliettelefoon voor noodgevallen - bevindt zich op zo'n vier uur wandelen. Kaartlezen, stappen, potje koken, tent opzetten, overnachten, opbreken, weer wandelen: het is nu even ieder voor zich.

Eenzaamheid is slecht voor de gezondheid. Gebrek aan sociale contacten veroorzaakt schade die tot in het brein en tot op celniveau te zien is. Maar alleen zijn, los van prikkels, invloeden en afleiding, is een bijzondere, bijna exclusieve ervaring. Wanneer zijn we nog ooit alleen? Echt alleen, zonder hulpjijn van chat of telefoon, zonder burens om aan te bellen, zonder geruststellende anonieme passage in onze straat?

'A solitary walker is in the world, but apart from it', schrijft Rebecca Solnit. De onthechting is aangenaam en soms een beetje eng. Pas als je helemaal alleen bent, merk je hoe stil het hier is. Soms hoor je de wind over de bergen jagen, het kabbelen van de rivier, de bladeren ruisen. Verder is er niets.

Het is alsof het brein even moeten wennen aan deze toestand. Er flitsen onnoemelijk veel gedachten door mijn hoofd, een zelfverzonnen deuntje blijft als een oorwurm hangen. Alsof de hersenen zichzelf verwed blijven bezighouden, nu er geen gesprekken meer zijn, of andere prikkels die afleiden. Als ik de kaart uit mijn rugzak neem om mijn positie te bepalen, lees ik de aanwijzingen hardop voor aan mezelf. Als een soort realitycheck: is dit echt? Ik denk aan Tom Hanks die in de film 'Cast Away' tegen een volleybal begint te praten, wanneer hij na een vliegtuigrash op een onbewoond eiland strandt.

De avond valt, het wordt snel kouder. Ik zet het tentje op. De eerste druppels vallen. Wat nu? Ik zet thee om op te warmen. We hebben van coach Ben Sansen enkele denkoefeningen meegerekregen om de avond door te brengen. Ik kruip vroeg onder de wol en staar in het aarddonker naar de koepel van mijn tent. Alleen zijn is ook een beetje saai.

In het midden van de nacht schiet ik wakker. Het is koud, zo koud, en de kou komt via de grond. Het tentzeil flappert hard, het lijken wel zweepslagen, door de strakke wind die over de vlakte jaagt. In de verte klinkt het razende gedonder van de woeste rivier. Ik tast in het duister naar oordopjes en sluit mij af van de omgeving. Ik snoer het touwtje van mijn donzen slaapzak nog wat vaster dicht in een poging op te warmen.

Vijf uur later, het is kwart voor zes, word ik opnieuw gewekt. Het regent binnen. Mijn rugzak drijft net niet door het voortentje, mijn slaappak is nat. Razendsnel pak ik in. Ik ben kwaad. Om mezelf. Waarom koos ik deze modderige plek als uitvalsbasis terwijl er regen werd voorspeld, hoe dom om de rugzak in een voortent zonder grondzeil te leggen. Hoe stom kan je zijn? Ik stop al mijn spullen in mijn rugzak: uitgerende tent, vochtige slaapzak, natte mat, Fuck.

Ik schakel de vliegtuigmodus van mijn telefoon uit. Vanuit de drang om iets te doen, want ik weet wat er gaat gebeuren: niets. Na enkele minuten vruchteloos proberen geeft de iPhone het op. Drie punten. Geen bereik. Ik stop de telefoon weer weg. Het is even gestopt met regenen. Er zijn nu twee opties: een korte route, vier uur vrij vlak stappen door de bossen, of de brug over de rivier nemen en nog een bergcol doen. Dat betekent zes kilometer erbij, een uur of twee extra stappen. Met een mengeling van colere, frustratie en

zelfmedelijden stap ik over de zwiepande hangbrug boven de bulderende rivier. Kom maar op, berg. Net op het moment dat ik de klim aanvat, begint het opnieuw te regenen. Het zal pas stoppen als ik, anderhalf uur later, voor de afdaling sta. Ik ben doorweekt, mijn voeten soppin in mijn schoenen. Waarom wilde ik dit ook alweer doen?

Elke wandelaar komt op een gegeven moment zichzelf tegen. Op een bergwand, een glibberige steen, door een stap in een plas die plots kniediep blijkt te zijn. De meeste deelnemers hebben een aangename solodag beleefd dan ik, zo blijkt als we elkaar terugzien in de trekkershut waar we hebben afgesproken. Een enkeling is van het pad geraakt en in het niet gesukeld. Iedereen is uitgerend. We drinken thee om op te warmen en Carlsberg om stoom af te laten. Carlsberg van 3,5 procent: zeker niet het beste bier van de wereld. Maar na zes uur stappen door wind, regen, ijzel en af en toe een heel klein streepje zonneschijn, smaakt alles. Zelfs gevriesdroogde stukjes rendier en aardappelpuree - 330 ml water toevoegen, 8 minuten laten trekken, oplepelen uit een aluminiumzakje - komt binnen als een sterrenmaaltijd.

'I took a walk in the woods, and came out taller than the trees', schreef John Muir, de geestelijke vader van het Amerikaanse natuurreservaat en een verwoed wandelaar. Op de laatste dag van onze tocht staan we met zes rond een kampvuur van snel brandend berkenhout. Sansen leidt het gesprek. 'Denk goed na over hoe je terug de bewoonde wereld wil instappen.' Die bewoonde wereld ligt op een uur wandelen. We weten dat er een stroom aan whatsappjes, mails en nieuwsflashes klaarstaat om onze telefoons te overspoelen. 'Plan het aanzetten van je telefoon en het verwerken van informatie', zegt hij.

Veel is al geschreven over de prikkelreurn van de smartphone. Het zou afleiden, het brein belasten, het vreet de concentratie weg. Voor mensen die opstaan en gaan slapen met hun telefoon, die altijd willen 'móten' - bereikbaar zijn, is de ervaring van een week zonder bereik bevrijdend.

'Ik ben er zowat 24 op 24 voor mijn job', zegt An Vlaemynck (51), die samen met haar broer het gelijknamige familiebedrijf leidt, een groothandel in groenten en fruit in Veurne. 'Als een klant vrijdagavond belt, zeg ik niet: dat kan wachten tot maandag.' Voor mij was het de eerste keer dat ik echt offline ging.' Haar dochter en schoonzoon zijn net in het familiebedrijf gestapt, ze denkt nu na over haar eigen toekomst. 'Hoe kan ik steunen zonder in de weg te lopen? Ik heb in Lapland vastgesteld dat ik zelf meer ademsruimte nodig heb, letterlijk. Ik ben mezelf hier echt tegengekomen: ik ben zo streng voor mezelf geweest, mijn eigen behoeftes kwamen altijd als laatste. Ik heb hier ervaren dat alleen zijn niet betekent dat je eenzaam bent. Hoeveel kracht de stilte geeft. Ik pickier minder.'

Een borrel

Het dorpie Abisko, de toegangspoort tot het reservaat, ligt er deze tijd van het jaar desolaat bij. Er rijden amper auto's, op straat loopt geen kat. De buithutten waar we overnachten, stralen Scandinavische gezelligheid uit. De Zweden weten hoe goed te acclimatiseren: in de sauna, voor de kachel, met een borrel in de hand. Alles wat in de bergen eng, zwaar en confronterend was, wordt opeens hilarisch, boeiend, intens. Er worden plannen gesmeed: een aantal deelnemers wil graag terugkomen, liefst volgend jaar al, misschien wel helemaal alleen.

Het laatste woord van dit verhaal gaat naar Rebecca Solnit, die zo begeesterd over wandelen schreef: 'De wereld verkennen is een van de beste manieren om de geest te exploreren, en wandelen is beide tegelijk.' Lees dat boek, trek de natuur in zoek eens de eenzaamheid op. Wie weet wat er dan gebeurt.

Hier in Lapland kan ik echt alleen zijn met mijn gedachten. En dat is best een aangenaam gevoel.

Sarah Theeuws
Architect

Ik ben mezelf hier echt tegengekomen: ik ben zo streng voor mezelf geweest, mijn eigen behoeftes kwamen altijd als laatste.

An Vlaemynck
Groente- en
fruithandelaar