

Het gewone leven is er niet zo geschikt voor om bij de dingen stil te staan. We denken en voelen elke dag heel veel. En vaak zijn die



gedachten en emoties heel vluchtig. We vergeten ze voordat ze gedacht zijn. Er is veel af- en verleiding. En veel gedachten had ik nog niet afgemaakt. Daarom ging ik een eind wandelen. Een eind wandelen om stil te staan bij de dingen die in het gewone leven voorbij vliegen. Na meer dan 25 jaar in de psychiatrie te hebben



gewerkt was het nodig om een break te nemen.

Moet ik nog meer uitleggen?

Santiago is ver. Heel ver. Ik ga mensen ontmoeten en gesprekken voeren. Onderweg vertel ik wel meer en maak ik in alle rust tekeningen. Gewoon omdat dat heerlijk is.

'Nog iets,' zei hij en keek me diep in de ogen. 'Toen ik terug was uit Santiago heb ik een reusachtig doek geschilderd met alles erop wat ik had mee gemaakt. Dit is de weg van de gewone mensen en jij kunt hetzelfde doen als je wilt. Als je niet kunt schilderen, schrijf dan iets,

of bedenk een ballet. Zo kunnen mensen onafhankelijk van waar ze zijn de Jakobsroute, de Melkweg, de Vreemde Weg naar Santiago lopen.' Uit Paulo Coelho. De weg naar Santiago.

Ik heb de camino gewandeld en getekend en wil daarover vertellen. Paulo Coelho heeft heel veel mensen geïnspireerd om pelgrim te worden en de ervaring op een of andere



manier vast te leggen. Hij nodigt mij uit een reusachtig doek te maken. Ik hou 't liever nog even klein. Dat doek hou je van mij te goed. Misschien... ooit... als ik zin heb. Wat de camino mij gebracht heeft staat hier op papier. Maar het gaat ook nog over zo veel meer. Verwacht niet dat je hier een praktische gids hebt als je zelf op pad gaat. Veel plaatsnamen ben ik alweer vergeten en moet ik opzoeken. Ik weet ook niet meer precies wat ik elke dag gedaan heb en met wie ik heb gesproken. Ik vind het niet erg als mijn geheugen me in de steek laat als het om dat soort feiten gaat. Ik zou het veel erger vinden als ik zou vergeten wat de camino mij geleerd heeft.

Een kunstenaarsboek.

Ik ben gecharmeerd door schetsboeken en kunstenaarsboeken. Een schetsboek wordt met teksten waar ruimte is voor spontane hersenspinsels en triviale zaken een plek kunnen krijgen. Een prentenboek met als bonus verhalen en overdenkingen of andersom. En een boek dat inconsequent mag zijn. Waarin ik het ene moment iets beweer en daar volledig achter sta om een paar bladzijden later een tegenstrijdige opmerking te mogen

maken. Waarom? In social media laten we



de beste kant van ons zelf zien. Een schetsboek doet dat niet. Het is nog niet gepolijst en het ontwikkelingsproces is zichtbaar. Als je je ontwikkelt veranderen inzichten. Wat veel pelgrims zeggen: 'niet het doel geldt, maar de weg er naar toe. Daar hou ik van. Het is inmiddels een cliché geworden, misschien moeten die er ook zijn, als een soort van mantra om ons zelf rust te manen en dat we onze energie richten op de dingen die er echt toe doen. Ik ben in het voorjaar van 2018 gaan lopen. Elke dag heb ik met veel plezier getekend. Meestal ergens onderweg of in de loop van de middag na het wandelen in een herberg. Een enkele keer moest ik me er toe zetten om 's avonds laat nog een tekening eruit te persen na een gezellige avond. Rode wijn helpt mij niet om beter te tekenen, maar afspraak is afspraak dus die tekeningen zijn er gekomen en een verklaring dat niet alle tekeningen even geslaagd zijn.

Op eerdere reizen had ik altijd een schetsboekje en waterverf mee. En maar al te vaak is dat op een fiasco uitgedraaid. Een kleine rugzak is niet zo geschikt om papier en verf te vervoeren. Mijn spullen en kleren kwamen onder de verf en de tekeningen waren aan elkaar vastgeplakt. Ik wil ook nog het gewicht van mijn rugzak zo beperkt mogelijk houden. En tekenspullen mee betekent al gauw een

kilogram extra. Dat ik zou tekenen stond vast. Ik zou en moest tekenen.



Vlak voor mijn vertrek kwam ik de iPad-tekeningen van David Hockney tegen.

David Hockney is een Engelse kunstenaar die in de jaren 70 beroemd is geworden



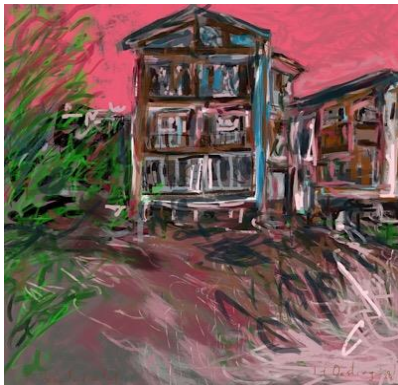
met zijn series o.a a bigger splash en later a bigger picture. Na zijn 70e levensjaar maakte hij prachtige tekeningen te maken op zijn I-pad en telefoon. 'Als hij het kan (en mag van zichzelf en de wereld) dan



kan ik
het
ook
om
met
alleen
een
iPad
als

tekenblok op reis te gaan. Dat ik schone hand hou is een bijkomend voordeel. De tijd van romantisch op pad gaan met een ezel, schilderskist en doeken bewaar ik voor een volgende reis.

Geen verwachtingen en een open einde
Ik heb over de weg naar Santiago gelezen en ga het nu eindelijk zelf ervaren. Het zal anders zijn dan een gewone vakantie. Ik ben er nog niet van



overtuigd dat ik een pelgrim ben. De camino heeft nog geen bezit van mij genomen en dat is wederzijds. Ik ben afwachting en kritisch. Als het me niet bevalt reis ik door naar Toledo om de schilderijen van El Greco te gaan bestuderen, een andere langgekoesterde wens van me. Voor het eerst sinds jaren reis ik alleen. Iedereen die ik vertel dat ik een sabbatical neem en naar Santiago ga wandelen reageert er anders op. De reacties vertellen vooral hoe iemand zelf in het leven staat. Bezorgdheid, verbazing,

afkeuring en bewondering wisselen elkaar af. Alsof ik me moet gaan verdedigen waarom ik mijn vrouw en kinderen zo lang verlaat. Waarom ik een sabbatical heb genomen, waarom ik überhaupt op reis ga. Ik voel me gesteund door de bewonderende reacties. Veel mensen koesteren de droom om op een dag huis en haard achter zich te laten en het onbekende tegemoet te gaan, de dagelijkse sleur te doorbreken en weg te gaan. Ik ga op reis en weet niet hoe lang mijn pelgrimsreis gaat duren. Ik wil nog niet dat er een datum en een ticket naar huis is. Ik wil alleen een begin en een open einde, zoals ik hou van een film met een open einde en hou van mijn eigen leven met een open einde en niets definitief.



Ik ga op weg naar Santiago. Om iets achter te laten en om werelden in mezelf, in anderen te ontmoeten.

Mijn pelgrimage begint in een dorpje in de Pyreneeën. In Saint-Jean Pied de Port loop ik na zonsopgang een deur door, sla linksaf, doe mijn rugzak op en ga dan op weg voetstap voor voetstap richting Spanje. Ik laat mijn leven achter me. De weg een overgangsrutueel, een rite de passage naar een volgende fase. En ik start mijn eigen camino, mijn weg naar Santiago. De weg zal vlak, steil, geasfalteerd en op sommige stukken onbegaanbaar zijn met de zekerheid dat deze alsmat verder westwaarts gaat. De landschappen zullen veranderen en het weer zal veranderlijk zijn. Ik zal gedachteloos en sprakeloos zijn. Ik zal een hoofd vol hersenspinsels hebben en overladen met intense gesprekken. En ik zal me vrij voelen. Vrij om te wandelen. Nu is het nog winter en al gauw begroet ik het

voorjaar. Ik ben vrij om te gaan en te staan waar en wanneer ik wil. En ik volg de weg. Ik maak mijn vervolg.

Ik maak deel uit van de rijke historie van pelgrims naar Santiago. En dat is opwindend. En na de eerste stappen weet ik het. Dit is een bijzondere weg waarover vanaf de vroege Middeleeuwen miljoenen pelgrims hebben gelopen. Saint Jean is dan ook een idyllisch plaatsje. Het wordt langzaam licht en om me heen lopen meer mensen met rugzakken allemaal dezelfde kant op. Miljoenen verhalen en ervaringen zijn me voorgegaan. En ik loop die weg. Ik heb het voorrecht er te mogen zijn. Op een doodgewone dag in april. Iedereen moet werken en ik niet. Ik heb geen vakantie. Ik ben pelgrim. Uit vrije wil loop ik hier. Iemand die een pauze in het bestaan heeft ingelast. Iemand die zijn identiteit ontleent aan het gegeven dat hij onderweg is naar een pelgrimsoord. Niet meer en niet minder. De zee zal mij tegenhouden. Pas dan zal ik omkeren. Tot die tijd loop ik in de richting van de ondergaande zon. De Romeinen dachten nog dat de aarde bij de Atlantische kust in Finisterra ophield. En mijn pelgrimsreis zal daar bij het einde van de wereld ophouden Maar zover is het nog niet, nog meer dan 900 kilometers te gaan. Ik wil ook nog niet denken aan dat moment. Ik wil het allemaal meemaken en ondergaan.

Op de camino moet ik opnieuw leren wandelen. Het gaat niet langer om kilometers te maken of de snelheid waarmee ik loop.

De ene voet voor de andere plaatsen en uitvinden welk tempo bij mij past. Zo wordt wandelen weer gewoon lopen. Ik heb nog geen idee welk tempo ik de hele dag kan volhouden en welke afstand me voldoening geeft. En er is zo veel meer dat ik moet uitzoeken: "Loop ik aan een stuk door of rust ik uit in een van de talrijke barretjes langs de kant van de weg? Ga ik dan 's middags ook nog een stuk doorlopen? Ik wil ook nog tijd hebben voor douchen, kleren wassen, eten, mensen

ontmoeten en tekenen. En de volgende dag wil ik weer verder kunnen zonder blaren, spierpijn, krampen, stijfheid en andere dingen die de tegenzin in wat ik aan het doen ben vergroten.

"Tussen droom en daad staan regen en modderpaden.

(Vrij naar Willem Elsschot Tussen droom en daad bestaan wetten en praktische bezwaren).

De eerste dag is ook gewoon

een eind wandelen door de regen in de Pyreneeën. Een mistroostige dag die pijn doet omdat het koud en nat is. De Napoleonroute over de bergtoppen is gesloten en het zicht is beperkt. Het sneeuwt bovenop de berg. Het is half april en er zijn nog geen tekenen van voorjaar. Op de weg ontmoet ik figuren die net als ik met een rugzak onwennig over de asfaltweg lopen. Allemaal eenlingen die zich af lijken te vragen: "Is dit het nou? De magie is er niet. Het is een gewone donderdag in het voorjaar dat nog maar niet wil opschieten. Mijn droom wil dat het heel bijzonder is en dat is het niet. Het is vooral afzien. Het is vooral op karakter doorwandelen in een verregend landschap met een uitzicht in de mist en een continu beslagen bril. En het wandelen is ploeteren met doorweekte schoenen in de modder. Het is een slecht georganiseerde survivaltocht waarbij ik niemand, behalve mezelf, de schuld kan geven van alle ellende.

Gedeelde smart is een eerste aanzet tot genieten.

Ik wandel verder en probeer te genieten. Er valt niet zo veel te genieten. Ik focus me op wat ik voel. Regen, regen en regen en het bange gevoel dat ik uit ga glijden. Ik ben gelukkig niet de enige die aan het overleven is. Een figuur in oranje regencap staat onder een boom te



schuilen, lijkt te stoeien met zijn rugzak onder een boom. Ik ben in mijn eigen wereld



verzonken en zie het uit mijn ooghoeken maar merk het niet op. Pas als ik al doorgelopen ben dringt het tot me door dat ik hem misschien ergens mee moet helpen. Ik loop weer terug. Even verderop schuilen we in een bar. Een gemengd gezelschap van doorweekte pelgrims en droge lokale bevolking rond het middaguur. We trekken onze regenkleding uit, nemen de shade op en lachen om elkaar hoe we er uit zien. En steeds meer pelgrims komen binnen. De regen en de camino verbindt ons. Een gewatteerde jas kan wel meer dan een liter water vasthouden leer ik van een Amerikaanse die er zelf nog het meeste om kan lachen. Een mooi verhaal voor later. Ook een paar weken later lachen we er om als we elkaar weer onverwachts tegen komen. Fijn om mensen met zelfspot tegen te komen. Ik geniet van de extreme omstandigheden, de regen, de kou, de inspanningen en ontberingen omdat we het samen doen. En iedereen vertelt zijn verhaal van die dag. Iedereen heeft een soortgelijke ervaring en beleeft het anders. En ik heb de tijd en rust om te luisteren. Door met de blik van een ander naar mezelf te kijken wordt het een andere ervaring. En het helpt. Mijn humeur verandert. Mijn eigen blik op de wereld ken ik nu al lang genoeg. Door de ervaring te delen met anderen wordt het een avontuur om trots op te zijn en een ervaring die ik niet had willen missen.

Me-time.



Voor het sinds twintig jaar ben ik een lange tijd op mezelf. Naar een congres

in het buitenland ging ik hooguit 5 dagen om altijd weer snel thuis te komen. En ik zal nu voor onbepaalde tijd weg zijn. Ik noem het met een overwinningsgevoel 'me-time'. Weg uit het jachtige bestaan en tijd om bij de dingen stil te staan. Ik heb de neiging mezelf dan te corrigeren: zo jachtig is mijn leven nou toch ook weer niet. Maar toch... mijn agenda vult snel de dagen tijd om te lummelen blijft er niet veel over. Een gezin vraagt om rekening te houden met clubjes, sport, afspraken en feestjes en dan is er ook nog de nodige aandacht nodig om sociale contacten te onderhouden. Voor je het weet heb je een training vergeten of heb je niet gezegd dat je niet thuis komt eten en dan is er iemand teleurgesteld.

Stel ik mijn relatie op de proef of ben mezelf en mijn relatie juist aan het verrijken?

Als economische principes ook gelden voor liefde en relaties dan investeren we in onze relatie en verwachten daar vroeg of laat terugbetaald te worden. Elke relatie heeft een boekhouding, kasboek,



rekeningen en schulden. De grootste verwachting is dat een investering zich ooit laat uitbetalen. Het 'voor-wat-hoort-

wat-principe” is weliswaar niet romantisch, maar een relatie is dat ook lang niet altijd. Ik ben het niet gewend om zakelijk te kijken naar liefde en relaties.

Door weg te gaan maak ik mijn vrouw alleenstaand ouder. In onze boekhouding sta ik bij haar in het krijt. Ik loop het risico dat zij, na mijn thuiskomst, elk weekend met haar vriendinnen op stap wil. Of zegt: je hebt alleen maar genomen, het kost me alleen maar energie, ga jij maar een eigen huis zoeken. Ik besef maar al te goed dat het lang gaat duren voor de balans op de liefdesrekening weer gelijk staat.

Eindelijk

alleen. (Met heel veel anderen)

De dagen in Spanje dat ik even niet meer mee doe. Ik ontdek mijn eigen leven. Maar wel mijn leven zonder



haar. Ik krijg de ruimte om dingen voor en van mezelf te doen. Heel veel ruimte en tijd die ik niet hoeft te verantwoorden en met iemand te delen.

Laten we ons beter maar afvragen wat het gevaar voor onze liefde is. Is het voldoende om de economie van de liefde te kennen. Om investeringen over en weer in de gaten te houden en te bespreken? Ik geloof niet alleen in economie. Ik denk dat er meer is. Respect, waardering en elkaar het beste gunnen. Soms hoort daar jezelf wegcijferen bij afgewisseld met egocentrisch leven. En het vertrouwen krijgen dat er geen ruimte is voor angst. De angst om uit elkaar te groeien, veranderen of te veel ruimte krijgen. En dan is er geen gevaar meer voor de relatie. Als ik mijn geliefde in mijn hart met me meedraag is er niet meer nodig. Dan voel ik me gesteund en geliefd. Dan kan zij groeien doordat ze dingen ontdekt die ze anders, als ik de godganselijke dag

maar om haar heen ben, niet ontdekt zou hebben. Dan moet je elkaar wel vertrouwen. Dat je na elke verandering weer moet ontdekken wie de ander is. Niet saai, wel inspannend.

Leef het leven als een honeymoon met couple-goals.

Ik kwam hen tegen vlak nadat we over de snelweg waren gelopen ergens tussen Pamplona en verderop. Op een stenen brug twee vermoeide jonge mensen. Ze staan daar blij, positief en belangstellen in de wereld staan terwijl er ogenschijnlijk helemaal niets is om blij over te zijn. Hij al de nodige blessures en nauwelijks in staat om zonder hulp vooruit te komen. Zij moet zich aanpassen aan zijn trage tempo. Het is al laat in de middag en een herberg is kilometers ver. Dan hoor ik dat ze de camino lopen voor hun huwelijksreis. Wat origineel en waarom komen niet meer mensen op dit idee vraag ik me af. Op dat moment ken ik het woord couple-goals nog niet. Het betekent voor iedereen wat anders maar in de basis zijn het de kleine dingen die een relatie speels en levendig houden. Niet te vangen. Samen sterk zijn maar open naar de buitenwereld. Samen ontbijten, in de tuin met waterpistolen spelen, dansen in een zaal met alleen maar vreemde mensen, naar iedereen samen lachen en plezier hebben. Hun couple-goals: samen de camino lopen, geblesseerd raken, telefoon vergeten in een herberg en weer 5 kilometer teruglopen, onderdompelen in een groep drukke Italianen en een Mediterrane avond doorbrengen, de volgende dag brak en gelukkig samen door de heuvels lopen, dagen niet bereikbaar zijn voor de familie ver weg en zwanger thuiskomen. Iemand hebben die er voor je is en attent is en blijft.

Kunstenaar Hans Oosting werkt als psychiater en psychotherapeut.