

 ns avontuur is nog maar net van start gegaan en het woord valt al. Genieten. Een halfuur geleden stonden we nog op de ruim duizend jaar oude Torre di Barbaresco, het startpunt van onze reis. Het imposante, grotendeels bakstenen bouwwerk torent zesendertig meter uit boven het pittoreske wijndorpje Barbaresco, dat boven op een heuvel ligt. Zo'n tweehonderd meter lager stroomt de Tanaro, een rivier die verderop uitmondt in de Po. Het uitzicht was adembenemend, net als het smalle trapje naar de top. Voor ons zagen we de arena van onze wandeling. Een week lopen – een kleine honderddertig kilometer – door de schilderachtige heuvels van de Langhe, een streek in Piëmont, sinds 2014 UNESCO werelderfgoed. Van 'Bar-to-Bar', zoals de wandeling heet. Een kroegentocht? De twee 'barren' staan voor Barbaresco en Barolo, twee beroemde wijngebieden, dus in zekere zin wel. De streek is niet alleen wereldberoemd om zijn wijnen, maar ook om zijn culi-

naire kwaliteiten, waaronder *il tartufo bianco*: de witte truffel. De schatkist van dat ‘witte goud’ lonkt op nog geen tien kilometer: Alba. Een stadje halverwege Turijn en Genua. Nog opgericht vóór de Romeinse civilisatie en bekend om zijn vijf veertiende-eeuwse torens, ooit in het bezit van een paar nobele families. Een soort uitroepteken: kijk ons eens! Voor ons het markante eindpunt. We kunnen er in twee uur naartoe lopen, maar we kiezen voor de lange route. Bar-to-Bar. Een kleine week lopen.

Waarom? Hebben we niets beters te doen, kunnen we niet lekker aan het strand gaan liggen? Het eenvoudige antwoord is: om te genieten. Het is namelijk niet de eerste keer dat we een lange afstand lopen. We zijn vrienden sinds onze studententijd, nu dik dertig jaar geleden. We ontmoetten elkaar in Utrecht, waar Pieter natuurkunde studeerde en ik communicatie. Sindsdien hebben we van alles ondernomen en een paar jaar geleden ontdekten we het langeafstandswandelen, of ‘hiken’ zoals het ook wel genoemd wordt, wat natuurlijk een stuk minder oubollig klinkt. We begonnen in 2019 – ter voorbereiding op het grote werk – met het Engelse stuk van de via Francigena, daar waar de oude route naar Rome begint. Daarna liepen we in drie etappes (voor, tijdens en net na corona) in de voetsporen van Franciscus van Assisi zo’n zeshonderd kilometer van Florence via Assisi naar Rome. Onze voetreis was puur genieten! Al was het vaak genoeg ook afzien. Maar misschien genoten we daarom juist nog meer. De tijd en ruimte om los te komen van het alledaagse leven, het simpele leven uit een rugzak en de goede

gesprekken over het leven. Dat is drie keer leven: écht leven dus! Tijdens onze wandelingen bespreken we van alles, maar vanwege de weelde van tijd en ruimte vinden we het leuk om spontaan dieper in te gaan op één onderwerp. Om erin te kruipen, iets proberen te begrijpen. Ervan te leren. Zo spraken we in Engeland over bewustzijn; wat is dat eigenlijk? En ontleedden we onderweg naar Rome het concept ‘purpose’. Hoe vind je een betekenisvol doel in je leven? Waarom is het belangrijk?

Terug naar het nu. ‘Dit is echt genieten,’ zegt Pieter als we Barberesco uit zijn gelopen en een steil landweggetje afdalen richting Neive, het eerstvolgende prachtig gelegen dorp boven op een heuvel. Overal wijnranken, een lekker voorjaarszonnetje, het prikkelende gevoel van een frisse start aan een nieuw avontuur. ‘Ja,’ beaamt ik, ‘puur genieten.’ De eerste steile beklimming moet dan nog komen. Onder in de vallei lopen we langs hazelnootbomen. Dit zullen we de hele week gaan zien: Alba is – naast die van de witte truffel – ook de hazelnoot hoofdstad van de wereld. Waar Atlanta Coca-Cola is, is Alba Nutella. We draaien naar links. En *what goes down, must go up*: dat geldt ook in Italië. We klimmen een heuvel op, het zweet gutst van ons voorhoofd en voor het eerst ervaren we dat we een kilootje of tien op de rug dragen. Het valt stil. Die stilte wordt doorbroken als we de top bereikt hebben: ‘Heerlijk, even afzien,’ zeg ik. ‘Nu nog wel, ja...’ voegt Pieter er lachend aan toe.

We komen aan in het dorpje Treiso. De eerste twaalf kilometers zitten erop. De heuvels leken vanaf de toren lieflijker

dan ze in werkelijkheid zijn en we hebben behoefte om onze energievoorraad aan te vullen. Als een zonnestraal op een druilerige herfstdag doemt plotseling achter een klimop de Tratorria Risorgimento op. Een eenvoudig restaurant, maar dat zegt niets in Italië. We eten, na wat antipasti, een voortreffelijke *pasta al ragù*. Het smaakt ongelooflijk goed. Ondertussen stroomt het terras vol met Italianen. Dat zijn veelal werklui, aan de overalls én de keurige pakken te zien. Het G-woord valt voor de tweede keer. ‘Zitten we hier toch mooi te genieten... op een maandagmiddag.’ Pieter knikt. Tevreden kijken we elkaar aan. We hebben het – op dit moment – goed voor elkaar. Genieten lijkt het doel van onze trip, of het nu over wandelen of eten gaat. Misschien is het zelfs het doel van het leven, zoals de hedonisten beweren.

Hedonisme: verstandig of onstuimig?

Denk je aan genieten, dan kom je al snel uit bij het hedonisme, een filosofische stroming van zo'n driehonderd jaar voor Christus. Het streven naar genot en het vermijden van pijn was volgens hen het hoogste doel in het leven. ‘Hèdonè’ betekent dan ook ‘genot’ of ‘lust’. Leidt het klakkeloos najagen van genot niet tot een mateloze hoeveelheid uitgaan, eten, drank en seks? In tegenstelling tot hoe wij een hedonistische levensstijl nu meestal afschilderen – het kan niet op, van pleziertje naar pleziertje – pleit een van de grondleggers van het hedonisme, Epicurus,

juist voor een eenvoudige levensstijl. Gematigdheid, zelfs soberheid. Want hoewel volgens hem geen enkel genot op zichzelf slecht is, kan bepaald genot je wel degelijk in de problemen brengen, wat zwaarder weegt dan het genot zelf. Baten versus lasten. Een hedonist volgt zijn verstand. Werkelijk genot draait volgens Epicurus dan ook niet om de korte, maar om de lange termijn. Zelf leefde hij voornamelijk op water en brood, waardoor ieder extraatje voor hem een luxe was. Het klinkt allemaal vrij braaf. Is genieten soms saai en voorspelbaar?

De hedendaagse hedonistische filosoof Michel Onfray (1959) heeft niets met dat ‘zuinige’ epicurische hedonisme. Waar Epicurus getroffen werd door een maagkwaal, kreeg hij als achtentwintigjarige een hartaanval. Voor hem het startsein van zijn filosofische carrière én het intense genieten. Op de vraag wat het goede leven is, is volgens Onfray maar één juist antwoord: je moet genieten, *vól* genieten. ‘Ik ga liever dood aan het eten van boter dan dat ik mijn bestaan rek met margarine,’ is zijn meest geciteerde uitspraak. Zijn hedonisme draait om bruisend, intens genot. Hij noemt het vitaal genot. Wie van genieten een verstandelijke aangelegenheid maakt, heeft niet goed begrepen wat genot is, vindt hij. Want ons lichaam is ‘een speelparadijs, waarin de wereld pas echt tot leven komt als we al onze zintuigen volop laten genieten van de vele smaken, geuren, muziek, betastingen en aanrakingen’.

Er zijn dus meerdere manieren om te genieten. Onstuitig en vitaal aan de ene kant van het spectrum en deugzaam en verstandig aan de andere kant. Zit jij aan de kant van Onfray of die van Epicurus?

We rekenen af en lopen verder. We hebben er lekker de pas in. Het is duidelijk dat we genieten van dit moment. Ieder op onze eigen manier, althans zo lijkt het. Want waarschijnlijk genieten we van hetzelfde: het weldadige zonnetje, de mooie natuur en het opkomende gevoel van vrijheid. Vooral in ons hoofd: geen e-mails, vergaderingen en zoomgesprekken. De overnachtingen zijn geboekt en het enige wat er op de agenda staat is lopen en zo nu en dan wat eten. Dat is een van de dingen die het lopen voor ons zo mooi maakt: je hoeft nergens aan te denken.

‘Genieten toch, gewoon lopen,’ zeg ik om mijn gedachte te delen.

‘Super. Ook omdat het zo anders is, zo’n contrast met het dagelijkse leven.’ Het is even stil, tot hij lachend vervolgt: ‘Zou je ook genieten als je je hele leven lang loopt?’

‘Met jou?’ zeg ik grinnikend. ‘Op een gegeven moment zou ik mijn mails missen, denk ik.’

‘Ah je mails, mis je die nu al?’

Het gespreksonderwerp is geboren. Gebeurt het gewoon of is het maakbaar? Kun je genieten beïnvloeden? Hoe vaak, hoe intens, hoelang? En wanneer en waarom? We zijn het er

snel over eens dat het in ieder geval voor een deel beïnvloedbaar is. En sowieso een onderwerp van belang: het geeft het leven bij uitstek kleur. Kijk terug op je leven: je herinnert én beoordeelt dit op basis van bijzondere ervaringen. Zeker, hoogstwaarschijnlijk óók op basis van minder goede, zelfs slechte ervaringen, iets waar bijvoorbeeld de Belgische psychiater Dirk de Wachter op hamert: ‘Genieten als doel *an sich* is een lege doos.’ Hij noemt de zoektocht naar geluk en genot als doel van het leven een vergissing en meent dat de pieken de dalen niet kunnen opvangen. Sterker nog, hij zegt dat een obsessie met genot en geluk vaak zorgt voor een paradoxaal effect: de druk om constant gelukkig te zijn leidt tot ongelukkig zijn, en dus tot minder genieten. Iets wat steeds meer mensen ervaren, wat hij deels verklaart door te stellen dat genieten het geloof vervangen heeft. Er moet nú genoten worden. Kon je dit vroeger nog uitstellen naar het ‘hierna maals’ – het hemelse genieten zou immers het moeilijke aardse leven ruimschoots compenseren – in de eenentwintigste eeuw moet het nu gebeuren. Liefst zo veel mogelijk. *The pressure is on*. ‘Yolo’, oftewel: je leeft maar één keer. Hier zijn wij het grondig mee eens. Maar dat het leven alleen maar mooi is, is een illusie, dat weten we ook allemaal. Oftewel: het lijkt de kunst om net als de goede, mooie momenten ook de moeilijke, lelijke momenten te accepteren. Iets wat wij zeker herkennen: zelfs binnen zo’n langeafstandswandeling heb je dalen, tegenslagen en mindere momenten. Kleine blessures, regen en vooral vermoeidheid. En ook die hebben hun waarde; ze geven contrast en daardoor kleur aan het ge-

heel, waardoor het genieten over de hele linie misschien zelfs wordt versterkt. Maar hoewel diepe dalen wellicht zorgen voor hogere pieken, zit het genieten hem toch met name in die mooie momenten. Stel je voor dat die mooie momenten er niet waren, dan zou je de dalen niet eens herkennen en was het leven gewoon een groot dal. Wat zijn dan die mooie momenten? Dit kunnen ‘kleinere’ momenten zijn, de alledaagse momentjes van genot: de zon op je hoofd, een fantastische cappuccino, een leuk gesprek bij de bakker of een mooi liedje in de file. Zo geniet ik zelf iedere keer opnieuw van de geur van hardhout of het kwetteren van vogels. Maar er is ook genieten met een grotere G, waarbij het contrast met het alledaagse een stuk groter is, zoals het voltooien van je eerste marathon, iets wat Pieter en ik allebei op onze eigen manier hebben ervaren. Wat overeenkwam was de opluchting er te zijn én de blijdschap om het doel gehaald te hebben. En niet te vergeten: het enthousiasme van het publiek. En wat te denken van je trouwdag of een langgekoesterde droom die uitkomt?

Over mogen en moeten

Een belangrijke vraag is natuurlijk *hoe* je het doet. Moet het altijd méér zijn of kan het ook met minder? *Less is more*, of ‘consuminderen’. Het zijn uitdrukkingen die relevanter lijken dan ooit nu de leefbaarheid van de aarde onder druk staat. En sinds het IPCC in 2007 overtuigend bewees dat kli-

maatverandering, de opwarming van de aarde, voornamelijk door menselijk handelen komt, is het niet heel gewaagd om een verband met méér genieten te leggen. Mensen associëren genieten toch veelal met reizen, eten en drinken. Mooie spullen kopen, winkelen. Dit zal misschien minder moeten, of op zijn minst anders. Hoe dan ook, genieten maakt ons leven voor een groot deel de moeite waard. Zeker nu het leven – gelukkig voor velen van ons – niet meer gaat om óverleven en wachten op het hiernamaals. Waar het bij eerdere generaties nog veelal draaide om bezit en gezin, draait het nu meer dan ooit om ervaringen. Jouw ervaringen. Hoe jij maximaal geniet. En dat moet allemaal in dat ene leven gebeuren, waarin je zelf bepaalt hoe. Genieten geeft ons bestaan een reden. Het leven is ervoor gemaakt, zou je zeggen. Om van genoten te worden. Ook al lijken er soms steeds meer aanleidingen te zijn om niet te kunnen of zelfs te mógen genieten. Klimaatcrisis, oorlogen, hongersnood. Is het wel ethisch om te genieten als de wereld in brand staat en zoveel mensen het moeilijk hebben? En dan nog iets anders: hebben we er wel tijd voor? Hebben we het niet veel te druk om te genieten? Ondanks, of misschien juist dóór dit alles, denken wij dat de tijd nemen om vol, maar verantwoord te genieten belangrijker is dan ooit. En dus trekken we er ieder jaar samen op uit. Bovendien ontdekken we dat genieten zeker niet zonder betekenis hoeft te zijn. Sterker nog, betekenis blijkt juist essentieel te zijn voor genieten. Wij, Pieter en ik, maar ook jij, hebben alle drie het ontzettend grote geluk gehad om geboren te worden op deze

aarde. Er zijn allerlei kansberekeningen op los te laten, maar het enige wat zeker is, is dat de wiskundige kans minuscuul is. Ben je gezien dit voorrecht niet ‘verplicht’ het leven te ervaren in al zijn potentie? Of zoals de beroemde natuurkundige en kosmoloog Stephen Hawking zei: ‘Vergeet niet naar de sterren te kijken in plaats van naar je voeten. En probeer te begrijpen wat je ziet en vraag je af waarom het universum bestaat. Wees nieuwsgierig. En hoe moeilijk het leven soms ook lijkt, er is altijd iets wat je kunt doen en waarin je kunt slagen.’ Het leven is een gift. Het antwoord op de vraag of je mag genieten is wat Pieter en mij betreft dan ook: ‘Absoluut!’ Op een verantwoorde manier. Het op zijn minst proberen. En niet per se alleen zelf. Je kunt ook genieten van het genieten van anderen. Al helemaal als jij het bent die hen laat genieten.

Wanneer we erachter komen dat het nog een stuk verder is naar onze *agriturismo* in Rocchetta Belbo dan we dachten, besluiten we een doorsteek te maken door het bos. Het onduidelijke paadje in onze wandelapp blijkt een mountainbikeroute te zijn. Het is onze eerste loopdag en veel getraind hebben we niet. Er wordt weinig gesproken. We omarmen het afzien en denderen als mountainbikes omlaag en omhoog. Na twee uur komen we afgemat aan bij een slonzig barretje aan de ‘grote weg’. De eerste zevenentwintig kilometer zit erop. De rugzak mag af, een heerlijk gevoel. De eigenaar ligt bij binnenkomst in het café op de bank te slapen. Er is verder niemand. Zijn vrouw komt achter het gordijn vandaan en

tapt twee ijskoude Peroni’s. We ploffen neer op de oranje plastic stoeltjes. De veters gaan los. Bij het tweede biertje gaan onze gastvrouw en -heer ervandoor. ‘Zet de glazen maar bij de deur.’ We zitten erdoorheen, maar we moeten nog een klein stukje. Na ons biertje maken we onze veters vast en hijsen onze rugzak weer omhoog voor de laatste kilometer naar Agriturismo Tenuta San Giuseppe. Kort nadat we de grote weg oversteken, zien we een slagboom met daarbij een bordje met onze eindbestemming voor vandaag. We drukken op de intercom om ons te melden, maar krijgen geen gehoor. We lopen om de slagboom heen en vervolgen de smalle weg, die gracieus omhoog slingert tegen de met wijnranken beplante heuvel.

Universeel genieten

‘Is genieten niet heel persoonlijk?’ merkt Pieter plotseling op.

‘Iedereen heeft zo zijn voorkeuren, zijn eigen smaak,’ beaamt ik.

‘Wat bepaalt dat? Afkomst, waar je vandaan komt?’

Ja, ik weet ook wel wat afkomst betekent, denk ik licht geïrriteerd door de vermoeidheid. ‘Lijkt me wel. Cultuur is belangrijk. Ik geniet minder van jakmelk of thee met een kilo suiker dan mensen die daarmee zijn opgegroeid.’

We lopen zwijgend door, lijken het eens te zijn. Of is dat omdat we zo langzamerhand aan het einde van ons Latijn