

soulpedition

MATELJAN

SILVIE

house of sea



soulpe

WIT.
Ontdaan van alle ruis.
Leeg, maar boordevol avontuur.

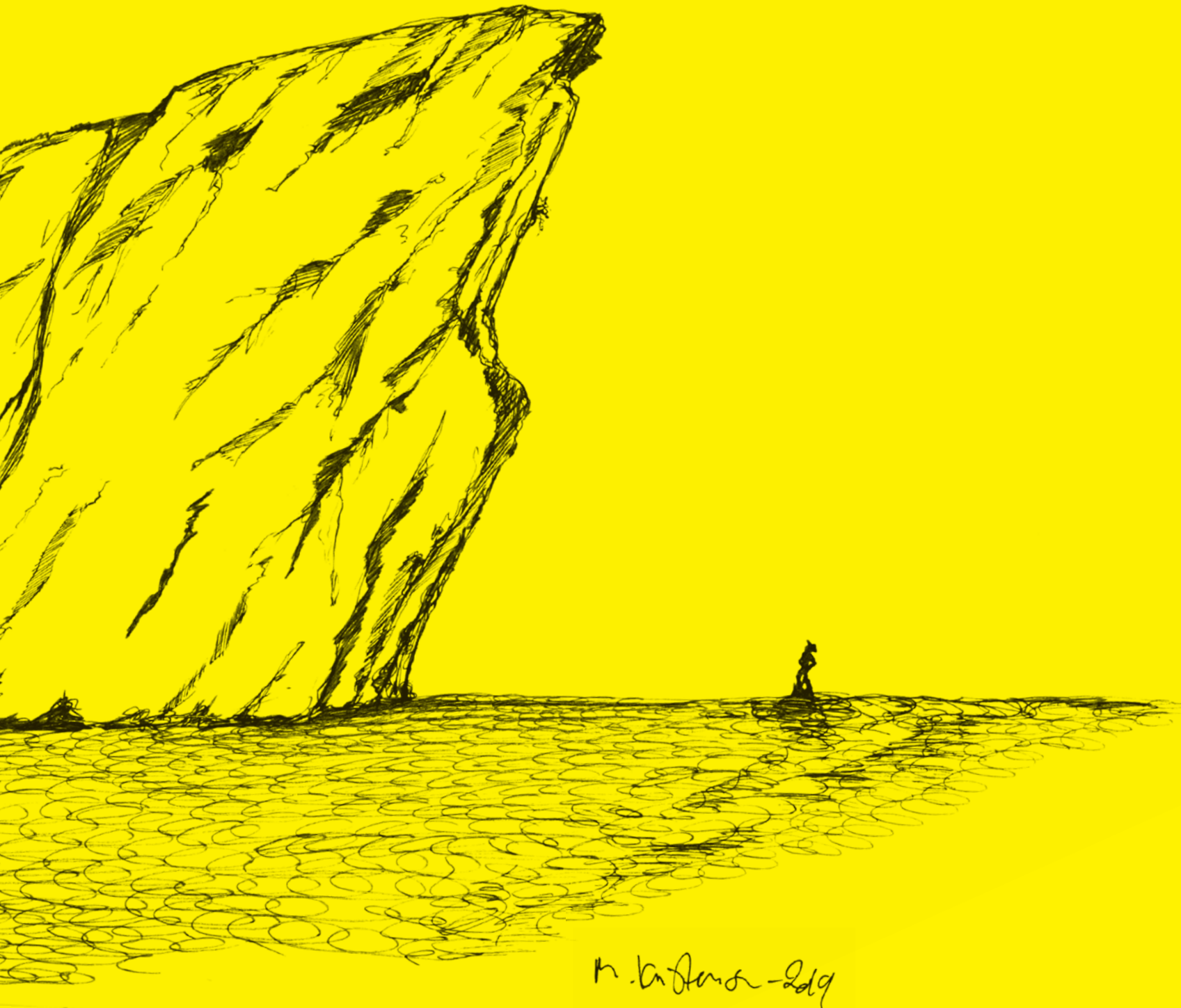
De cover van dit boek is voor jou.
Vul hem met je dromen,
zodat hij jouw soulpedition kan vertellen.

- Silvie Mateljan



ex·pe·di·tie

(de; v; meervoud:
expedities)
Van het Latijnse expeditio;
'onderneming, veldtocht'



een (wetenschappelijke)
ontdekkings- of onderzoeks-
reis die vaak naar vreemde
en afgelegen gebieden leidt
en daardoor vaak gebonden
is aan behoorlijke inspannin-
gen en beperkingen.

soul·pe·di·tion

(de; v; meervoud:
zielsexpedities)



M. Kristensen

Een innerlijke ontdekkings-
tocht die onverwacht kan
leiden naar de antwoorden in
jezelf.

Aurora Borealis - Naustholmen,
Noorwegen



13	Een uitnodiging	86	De 5 Etappes van mijn innerlijke expeditie	171	En nu?
15	(er is geen) Handleiding			178	Een zee van mogelijkheden
19	Dromen			185	Dankwoord
	Dromen over boeken	90	voel	188	fotografie en artwork
	Dromen over Noorwegen	92	Reddingsboei	189	Inspiratie voor een expeditie
29	42	96	Let's get physical	191	Colofon
41	Bulderende golven	102	Rugzak		
47	De storm	104	Waarden en normen		
55	20 seconden moed	108	The truth, and nothing but the truth		
71	Wijn en wijsheid met Randi				
		114	stop		
		116	Rebel Yell		
		119	ont-denk		
		122	Take a hike		
		128	laat los		
		130	Ego		
		132	Angst		
		137	Moeten		
		144	focus		
		146	Focus op inspiratie		
		150	Focus op mogelijkheden		
		158	vertrouw		
		160	Droom het en laat het los		
		166	Vertrouw de timing van het leven		



EEN UITNODIGING :

Met Soulpedition neem ik je graag mee op avontuur, op de ontdekkingstocht naar jezelf.

Jarenlang was ik op zoek naar mijn eigen verhaal en identiteit maar het was pas toen ik ongewild in het oog van de storm belandde en ik gedwongen werd om te stoppen, dat ik windstilte ervoer en dat de antwoorden in mezelf zichtbaar werden.

Ik hoop dat dit verhaal een inspiratie mag zijn om je hart te openen voor je eigen avontuur, want er zit een expeditie in elk van ons. Je innerlijk kompas, je roadmap naar succes, je verbinding met jezelf en anderen, de rust die je zoekt of de vrijheid en harts-tocht waar je naar snakt, het zit allemaal in jezelf.

Het is een eindeloze zee van mogelijkheden. Je moet het gewoon nog even ontdekken.

Mijn droom is om jou te mogen inspireren om je eigen expeditie te gaan leven en de antwoorden in jezelf te vinden. Zodat je ook op avontuur kan gaan en ontdekken, wie je eigenlijk al bent.

Het avontuur ben JIJ.

(ER IS GEEN) HANDLEIDING

Toen ik het boek net geschreven had, zat ik met een goede vriend samen tijdens een lunch. Ik had hem in het kort uitgelegd waar het verhaal over ging en hij vroeg me plots: 'Het is toch geen zelf-hulpboek, he?'

'Nee! Natuurlijk niet!' was mijn snelle en bijna verontwaardigde reactie op zijn vraag. 'Het is een inspiratieboek!'

Maar toen ik 's avonds in de zetel zat, bleef de vraag en vooral het woord, door mijn hoofd spelen: een zelf-hulp-boek.

Eigenlijk is het dat wél. Dit is absoluut een zelfhulpboek.

Want de beste persoon die je kan helpen om te ontdekken wie je bent en je kan helpen om je meest avontuurlijke leven te leiden, ben jij zelf.

Niemand anders.

Oh mijn God, ik heb een zelfhulpboek geschreven.

Maar voor mij is het meer dan dat. Dit boek draait wel degelijk om INSPIRATIE. Ik neem je mee in mijn zoektocht naar het begin van mijn expeditie, we gaan naar Portugal en Noorwegen. Ik deel mijn gesprekken en ervaringen en ik laat je de 5 etappes zien die ervoor gezorgd hebben dat mijn leven (bijna) elke dag aanvoelt als een avontuur. Verder vertel ik ook hoe deze 5 etappes me mijn hele leven lang telkens opnieuw zullen helpen om avontuurlijk en authentiek te blijven leven.

In dit boek vind je geen kant en klare oplossingen, geen magische formules of handleidingen voor je beste leven. Je zal zelf op expeditie moeten gaan.

Dus die handleiding? Die schrijf je gewoon zelf!



DROMEN

Iedereen heeft dromen, maar vaak blijft het bij dromen. Want het dagelijkse leven komt er tussen te staan en dus doen we het maar niet. Maar soms worden dromen wel werkelijkheid...

Dromen over boeken

Ik zit in een klein appartementje aan de Belgische kust. Aan de zee! Haven van mijn ziel, de grote constante in mijn leven. Drie dagen zicht op de oneindigheid, voeten in het zilte water. Ik ben drie dagen los van de rol als echtgenote, mama, vriendin, collega,... Drie etmalen rust. Tweeënzeventig uren mezelf.

Ik heb nood aan loslaten en verandering, maar ik weet niet goed hoe. Een coach vertelde me ooit over automatisch schrijven. "Laat de woorden komen en zelfs wanneer je niet weet wat schrijven, dan schrijf je gewoon verder", legde ze uit. "Het helpt je om te communiceren met het diepere deel van jezelf en je krijgt een ander zicht op een situatie of je leert je ware verhaal beter begrijpen."

Ik ben van nature nuchter en dit klinkt fluffy, maar met een kop koffie en een blik op de golven waag ik er me toch aan. Ik duw de vouw van een vers schriftje plat en zet de punt van mijn pen op het blad. En ik schrijf, schrijf, schrijf.

'Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren'.

— Willem Elsschot

De inkt vloeit onder mijn penpunt en mijn onbewuste gedachten laten zich neerpennen op de blanco bladen van het schriftje. Het avontuur dat in mij sluimert wordt langzaam wakker. Al schrijvend herinner ik me dat dit mijn grote kinderdroom was. Als kind was de plaatselijke bibliotheek zowat mijn tweede thuis. Elke twee weken kwam ik terug met een verse stapel boeken en de geur van nieuwe verhalen en avonturen. Ik was elf toen ik besloot dat ik schrijfster wilde worden.

Wat is nu mooier dan verhalen verzinnen? Je gebruikt je verbeelding om een nieuwe wereld te scheppen waarin alles mogelijk is en waar je personages tot leven kan brengen met zoveel detail dat je hun hart bijna hoort kloppen en hun adem op je huid kan voelen.

Maar mijn droom bleef een droom en ik groeide op om andere dingen te doen in mijn leven. Ik had er sinds mijn elfde nooit meer aan gedacht.

Totdat de droom tijdens dat weekend aan zee langzaam weer terug naar voren kruipt in mijn gedachten.

Mijn onderbewustzijn had deze droom en mijn liefde voor papier als een boodschap in een fles uit een ver verleden terug naar de oppervlakte geduwd. Dobberend op de golven. Wachtend. Met de drang om mijn eigen avontuur te schrijven. Verlangend naar een boek. Daar aan dat tafeltje aan zee besliste ik dat ik een boek vol avontuur ging schrijven. Hoe wist ik nog niet, maar mijn droom als elfjarig meisje was ontwaakt en ik ging hem werkelijkheid laten worden.

Dromen over Noorwegen

Noorwegen was ook al jaren een droom. Een mens moet dromen, moet begeren en hunkeren in het leven om zichzelf een richting en een doel te geven. Ik had al vaker luidop gezegd dat ik het gevoel had dat het land me riep, maar ik wist niet goed waarom en het was er om een of andere reden nog niet van gekomen om naar het hoge noorden te reizen.

Tot ik op een dag een aflevering zag uit de BBC-documentaire-reeks “New lives in the wild” met Ben Fogle. De Britse avonturier ontmoette Randi Skaug en het was alsof de bliksem op me insloeg. Randi was de eerste Noorse vrouw die in 2004 op haar 44e de top van Mount Everest beklom. Ze haalde ook de top van de “Seven Summits”, doorkruiste 77 landen en kajakte in haar eentje de hele kust van Noord-Noorwegen af tot aan Rusland.

Ik had geen drang om te klimmen, 77 landen doorkruisen was wat veel en maandenlang alleen in een bootje leek me ook wat extreem. Maar ergens was er iets wat die vikingvrouw deed dat me aansprak. Ik wist alleen nog niet wat...

In 2015 kocht Randi een eiland in de noordelijke provincie Nordland. Ze doopte het “Adventure Island” en wilde er een avontuurlijke bestemming van maken om gasten te ontvangen en om er haar liefde voor de regio en de natuur te delen.

Ik zat voor de televisie terwijl televisiemaker en avonturier Ben Fogle voet op haar eiland zette. Fogle trainde zelf om de Everest te beklimmen en wilde graag wat tips van de ervaren klimster.

De twee avonturiers wisselden informatie uit op mijn scherm, terwijl ze de witte stranden verkenden. Azuurblauwe golven sloegen tegen de rotsen en in de verte luisterden en keken de ruwe bergen over hun schouder mee.

In mijn comfortabele zetel zinderde ondertussen de bliksem verder in mijn lijf. Deze vrouw lichtte mijn hele hart op!

Ik naderde de leeftijd van 44, dezelfde leeftijd die Randi had toen ze Everest beklom.

De elektriciteit knetterde in mijn brein, terwijl die enthousiaste Noorse op mijn scherm verder uitweidde over al haar avonturen. Als zij dit kon bereiken op die leeftijd, wat was er dan allemaal nog mogelijk voor mij?

Zicht vanop de brug
tussen de twee eilanden
Naustholmen en Grøtøy



Randi Skaug



Ik worstelde al maanden met mijn eigen houdbaarheidsdatum. En daar, tussen de kussens in mijn zetel, verdween dat gevecht plots naar de achtergrond.

Deze vrouw was een tikkeltje ouder dan ik en kwam net als ik uit een zakelijke omgeving, toen ze besloot om haar leven om te gooien en de roep van de natuur te volgen. Waar de sociale norm voorschreef dat ze een bepaald pad zou volgen, besliste zij dat het niet dat was wat zij nodig had.

De manier waarop Randi sprak, de positiviteit die ze uitstraalde en predikte, de vastberadenheid waarmee ze een visie tot haar werkelijkheid omvormde, ja, dat bezielde me. Maar het was vooral haar menselijkheid en puurheid die me raakten.

Het cijfer van mijn leeftijd deed er plots niet meer toe. Een wereld van mogelijkheden ging voor me open. Ik zag mogelijkheden die ik nooit eerder had opgemerkt.

Aan het einde van de aflevering was het voor mij helemaal helder. Ik moest naar Noorwegen, ik zou die droom waarmaken én ik zou Randi ontmoeten.

Net zoals het boek wist ik nog niet hoe en wanneer, maar het zou gebeuren.



42

Mijn boekidee was blijven hangen na mijn weekend aan zee, maar toch had ik het gevoel dat ik nog niet kon beginnen. Er miste nog iets. Ik wou een avontuur vertellen, maar ik had inspiratie nodig, een verhaal, een muze.

Ik was niet zomaar tot de ontdekking gekomen dat ik meer avontuur en vervulde dromen in mijn leven wilde. Al geruime tijd donderde het in mijn hoofd. Het voelde als een zwoele zomeravond waarbij de geur van de lucht in enkele tellen verandert, de lucht kleurt abnormaal, maar de dreigende donderwolken zijn nog veraf. De elektriciteit is al waarneembaar in de lucht, maar je beseft nog niet ten volle dat de storm zal uitbarsten.

Ik moest 42 worden om me bewust te worden van die dreiging die in de lucht hing. De zwoelheid drukte op mijn schouders en ik begon mijn hele leven in vraag te stellen. Al had ik daar op het eerste gezicht weinig reden toe. Statistisch gezien stond ik in de helft van mijn leven. Mijn carrière was mooi op schema, ik was getrouwd met een lieve man, ik had twee prachtige dochters, een eigen huis, het tuintje, de hond had ik geskipt, een mooie wagen voor de deur, ik maakte elk jaar een aantal leuke vakanties,... Helemaal prima toch?

Al jaren volgden de ochtenden en avonden elkaar op in een steeds hoger en sneller ritme. Een ritme waarin ik onbewust meedraaide. Dagen werden weken, weken werden maanden, maanden werden jaren en voor ik het goed en wel doorhad stond ik plots tien jaar verder.

En in tien jaar tijd gebeurde er wel wat. Ik ging van Silvie: dochter en vriendin, naar Silvie: dochter, vriendin, lief, echtgenote, mama, carrièrevrouw, boekhouder, chauffeur en familieplanner. Op zich was dat helemaal oké. Ware het niet dat de rollen die ik in die jaren erbij had genomen me zo overheersten dat ik mezelf helemaal was kwijtgeraakt.

Wat was er toch met me gebeurd die laatste tien jaar? Ik was 42 geworden en ik voelde de warme adem van 50 al in mijn nek blazen. Ik leek langzaam wakker te worden uit de droom van iemand anders. Een droom waarin ik wou weglopen, maar ik geraakte niet vooruit. Ik wou schreeuwen, maar er kwam geen geluid uit mijn keel.

Ik werd geconfronteerd met mijn eigen sterfelijkheid en dat sloeg in als een geluidloze bom.

De donderwolken hadden mijn hoofd bereikt en het begon dikke druppels te regenen in de vorm van grote vragen. Het avontuur dat mijn jongere ik wilde beleven, was uit mijn huidige leven weggeleden en ik vroeg me af of dit het nu was. Ik voelde me niet meer vrij en alle opwinding leek verdwenen.

Ik maakte de balans op van wat ik het afgelopen decennium had beleefd en ik zag de kansen die ik had laten liggen. Ik bedacht dat het voor sommige van mijn dromen misschien al te laat was om ze nog werkelijkheid te laten worden. Ik stelde me voor dat ik morgen ongeneeslijk ziek zou worden en ik vroeg me af of ik mijn leven dan wel ten volle zou hebben geleefd. Zou ik met spijt terugkijken?

Ik begon aan alles te twijfelen en stelde zelfs mijn relatie in vraag: was hij de man van mijn leven? Voor altijd? Zijn we überhaupt wel gemaakt om voor altijd bij dezelfde man of vrouw te blijven? Waarom kunnen we niet eens een joker inzetten?

Het huwelijk is een mooi instituut, maar fuck.... Het is ook elke dag hard werk. Na twaalf jaar en twee kinderen zat er best wel wat sleur in onze relatie en die roze bril was al lang afgevalen. Mijn man en ik leefden naast elkaar en als we zo verder zouden doen waren we allebei goed op weg om het helemaal fout te laten lopen.

Ook het moederschap vond ik op dat moment in mijn leven niet evident. Ik hou zielsveel van mijn dochters, daar was en zal nooit twijfel over zijn, maar het opvoeden zelf viel me veel zwaarder dan ik ooit zou durven toegeven.

Mijn klok was pas op latere leeftijd gaan tikken, waardoor ik 36 was toen mijn jongste dochter werd geboren en die verandering had meer impact dan ik had verwacht. De combinatie van een job, een gezin, een relatie en een sociaal leven vroeg veel energie en ik had nog niet door dat de batterij sneller leeg liep dan ik ze tussendoor kon opladen. Mijn job was vaak mijn vlucht van thuis als ik eerlijk ben.

Ik voelde me geen typische moeder. Verjaardagstaart bakken en versieren alsof ze uit Bake-Off Vlaanderen zou komen? Niet voor mij. Op woensdagmiddag knutselen met mijn dochters aan de keukentafel en gezelschapsspelletjes spelen? Ik ga liever met hen naar zee of naar het bos, want ik wil hen de wereld laten zien. Was het verkeerd van me dat ik meer verwachtte van het leven dan enkel mijn moederrol in te vullen? Ik wou niet de moeder zijn die haar eigen leven helemaal aan de kant schuift. Zelf groeien was voor mij even belangrijk en ik geloof dat mijn twee meisjes meer hebben aan een moeder die groeit in het leven en ook haar weg zoekt, dan een mama die zichzelf opoffert en voor hen het ideale leven uittekent.

Naast mijn privéleven dat niet op wieltjes liep, was er ook die carrière. Ik had er de afgelopen jaren hard voor gewerkt, maar eigenlijk was het een veilige gouden kooi. Ik besepte dat maar al te goed, maar toch bleef ik kiezen voor die kooi waar ik me eigenlijk helemaal niet in thuis voelde. Vanzelfsprekend kon ik mijn batterijen dan ook niet opladen wanneer ik op kantoor was. Integendeel: ik werd er moe van en het maakte me ongelukkig. Elke dag startte ik vol goede moed, maar halverwege de middag zonk het lood me alweer in de schoenen. Elke avond sleepte ik me door de file terug naar huis. Tijdens die autoritten vroeg ik me af of dit was wat ik de komende 25 jaar zou doen? Drie tot vier uur per dag pendelen met de wagen? En wat leverde het op? Ik zag de wereld niet veranderen met mijn verkoop- en marketingacties...

Waar was mijn roeping!?

Ik was zoekende, maar vond niet.

Mijn arbeidscontracten van onbepaalde duur bereikten hun vervaldatum meestal al voor er vijf jaren voorbij waren. Ik bleef tot het nieuwe eraf was en ik onrustig begon te worden. Dan was het weer tijd voor wat nieuws en hopte ik naar een nieuwe job. Telkens opnieuw dacht ik dat ik in die nieuwe job wel mijn avontuur zou vinden.



Maar waar ik op hoopte, gebeurde niet. De vragen bleven komen en het werden er ook steeds meer.

Wat wou ik?

Wie was ik nu ook alweer?

Wat was de zin van dit alles?

Wat was mijn meerwaarde?

Wat was mijn bijdrage aan de wereld?

Alles, maar dan ook alles, groeide tot vraagtekens. Het onweer zwol aan en ik was hopeloos op zoek naar antwoorden! Mijn hart pompte mijn bloed nog wel rond in mijn lichaam maar écht kloppen deed het al even niet meer. Ik wilde mezelf en mijn dromen terugvinden. **Ik snakke naar zingeving en voldoening in mijn leven, rust in mijn hoofd én tegelijkertijd avontuur voor mijn geest!**

De zachte ruis in mijn leven was de afgelopen jaren gaan rommelen en was aangezwollen tot mijn storm. De wervelwind tussen moeder-, partner- en werknemerschap hield mij gevangen en ik kreeg het benauwd van de uitzichtloosheid.

**'Ik zat
gevangen
tussen de
warme wolken
van onvervulde
verlangens en
de kille wind van
mijn realiteit.'**

Daar
barstte
de storm
los.

Ik moest weg. Ik deed waar ik goed in was en wat ik altijd deed als de onrust weer eens in mijn hoofd raasde: ik vluchtte weg van de realiteit. Maar ook weg van mezelf, mijn verantwoordelijkheden en mijn zorgvuldig opgebouwde leventje als middenklasser. Ik vluchtte weg van alle rollen die ik speelde en ik rende recht naar de storm.



BULDERENDE GOLVEN

Ik droomde al van surfen sinds ik Point Break in de bioscoop zag en ik dacht dat een weekje op een plank me goed zou doen. Voor het eerst sinds lange tijd nam ik een vakantie voor mezelf. Geen gezin, geen kinderen, geen man, geen job, geen drama.

De keuze voor surfen was overduidelijk een terugkeer naar een meer onbezorgde tijd in mijn leven, waar mijn grootste zorg was dat ik tijdig thuis moest zijn voor het avondeten.

Ik koos Ericeira in Portugal als bestemming en ervoer weer wat het was om even terug zonder planning te leven. Ericeira is een prachtig vissersdorpje dat officieel erkend is als één van de twee surfreservaten ter wereld. De golven zijn er goed en consistent, de oceaan heeft een rijke biodiversiteit, er is een lange surfgeschiedenis en dat alles maakt het een mekka voor surfers van over de hele wereld. Geen wonder dat ze de plek zo goed willen bewaren.

Ik connecteerde er met de woeste natuur, de zon streekte mijn huid en het gevoel vrijheid kwam terug. De go-with-the-flow surf life: het was precies wat ik nodig had!





En daar gebeurde het.

Ik herinner me nog exact het moment.

De zon stond hoog aan de hemel en het was aangenaam warm voor de maand mei. Ik stond met mijn blote voeten in het lauwe zand van Praia do Sul, een strand grenzend aan het dorp met rechts van me een statig hotel dat met haar enkels elegant baadt in de oceaan.

Het brullen en bulderen van de golven die op het strand te pletter sloegen, hun oorverdovende lawaai weerklonk tot diep in mijn hart en raakte me plots tot in de kern van mijn ziel.

Daar, op het strand in Portugal raasden de golven me wakker. Op dat moment, op dat strand, gedurende enkele minuten, herinnerde ik me weer wie ik echt was en wie ik kon zijn.

Het rommelde, het donderde, het daverde, het dreunde, maar ik was vrij. Het was een moment van pure verbinding met mezelf, de elementen en het universum.

Dát moment, dat was mijn keerpunt.

Het bleek een oncontroleerbare kracht te zijn die me stuurde, in een rechte lijn naar het oog van de storm. En er was geen weg terug.

Ik vond het heerlijk in Portugal. Hoe langer ik er was, hoe minder ik aan thuis dacht. Ik was los van alle regels, opgelegde kaders en van moeten. Moeten bestond niet meer. Ik mocht: surfen, slapen, eten, genieten, repeat.

Bijna niemand van de andere surfers wist dat ik getrouwd was en twee kinderen had en dat vond ik helemaal prima. Ik was gewoon Silvie, los van alle rollen die thuis aan mij kleefden. Op het strand en in het water kon ik tegelijkertijd dromen wie ik wou zijn én die droom ook werkelijkheid laten worden. Ik pakte mijn eerste golfjes en 's avonds als de zon onder was en de wind zachtjes door het surfkamp waaide, had ik heerlijke gesprekken die eindelijk eens niet gingen over werk en school. Ik voelde me jong, begeerlijk, zonder zorgen... Alive!

Maar de week vloog voorbij. Op de terugvlucht voelde ik de beklemming weer op mijn schouders kruipen. Ik wrong me met veel moeite terug in al mijn rollen. De kooi van het heilige instituut van het huwelijk, het moederschap en de carrière wachtte op mij in België. Ik stapte van het vliegtuig en het voelde alsof ik een korset droeg dat veel te strak zat, waardoor ik constant in ademnood was.



DE STORM

Ik ben ervan overtuigd dat ieder van ons een sluimerende storm in zich draagt. Als hij losbarst, is het een zielsroep die een ontwaken en een transformatie in gang kan zetten. Wat je ermee doet, zou wel eens de rest van je leven kunnen bepalen.

Een storm kan verschillende vormen aannemen. Het kan kort en krachtig zijn of misschien lang en uitputtend. En ieders storm is anders. Een zielsroep kent geen leeftijd, ras of geslacht.

Mijn storm noem ik “Midlife crisis”, zoals het nummer van Faith No More: stevig, donker en grauw en beladen met een nostalgie naar mijn onbezorgde jaren 90.

De donkere wolken verzamelden zich langzaam boven mijn hoofd. Ik zag het niet aankomen en misschien maar goed ook.

Terug thuis was de vrijheid die ik in Portugal voelde ver te zoeken. Ik kon me in geen enkele gewoonte meer vinden en ik was niet meer te genieten. De bulderende golven hadden mijn hele hart gevuld en het gedonder bleef nazinderen, waardoor ik niets anders meer wou horen of voelen.

Ik wou blijven vluchten van alle verantwoordelijkheden, van mijn rollen, van mezelf.

Mijn man begreep niet wat er met me aan de hand was. Hij had gehoopt om zijn vrouw uitgerust en gelukkig thuis te mogen verwelkomen. Maar in plaats daarvan raasde ik als de storm en duwde ik hem steeds verder van me weg. “Hij paste niet meer bij me,” dacht ik. “Wij passen niet meer, dit leven past niet meer.”

Afzondering werd mijn nieuwe religie.

Het was enkel wanneer ik alleen was dat ik het gevoel van de golven kon vasthouden. Het gevoel van de vrijheid en verbondenheid met alles om me heen. Met de natuur, met mijn zijn en mijn mogelijkheden.

Ook vrienden duwde ik weg. Sommigen zelfs zo ver dat ze niet meer terugkwamen.

Het was mijn drug. De roes van het zicht op dat vrije leven zorgde ervoor dat ik er alleen maar meer van wou.

De golven, mijn opium.

Maar het probleem met drugs is, dat het je realiteitszin vertroebelt. Ik had toen nog geen idee dat ik die heerlijke gevoelens van verbinding ook op andere manieren kon terugvinden. Dus ik bleef gebruiken.

Op vakantie gaan was mijn escape plan. Hoe meer, hoe liever.

De nood aan zekerheid werd een nood aan avontuur.

Meer golven! Meer drugs!

Ik kocht zelfs een skateboard. Officieel om beter te leren surfen, maar ik denk dat we wel kunnen besluiten dat dit het ultieme teken was dat ik in die midlife crisis zat.

Ik vond het heerlijk! Ik bakte er niets van en toch vond ik het fantastisch.

Elke vezel in mijn lijf katapulteerde me op die momenten weer terug naar een stukje onbesuisde kindertijd.

Voor zover ik me daar iets kan van herinneren.

Want in mijn ogen was ik altijd een serieus kind geweest. Ik had nooit geskatet, laat staan gesurft. Voor mij was avontuur met mijn rolschaatsen het gladde, betonnen bergje afrijden van het rusthuis in het park.

En daar waren we dan.

Het cliché van de 50 jarige man die een Porsche koopt en zijn hele leven omgooit?

Dat was ik. Weliswaar in vrouwelijke vorm, een aantal jaren jonger en de Porsche was een surfboard. Maar het was exact dat.

Ik moest toegeven dat ik in een zware identiteitscrisis beland was en dat ik het niet meer onder controle had.

Vrouwen kunnen dus ook een midlifecrisis doen. Kan je geloven dat ik daar geen benul van had? Ik zocht in die periode het hele internet af naar voorbeelden van andere vrouwen. Om maar een bevestiging te krijgen dat ik niet alleen was met deze gevoelens en dilemma's.

Elke vrouw van mijn leeftijd leek het zo goed voor elkaar te hebben. Wou er dan niemand uitbreken, keurslijven verscheuren en spreekwoordelijke bh's verbranden?

Ik was klaar met mijn oude verhaal. Het paste niet meer.

**Een midlifecrisis is een
bewustwordingsproces.
Een proces is een ontwikkeling.
Een herinnering van het zijn.**

Ik wou gewoon mezelf terug.

Gewoon ik, Silvie.

'When you come out of the storm, you won't be the same person who walked in. That's what this storm's all about.'

— Haruki Murakami, *Kafka on the Shore*

De midlife storm had me helemaal opgeslokt, door elkaar geschud en me uiteindelijk op het strand van Ericeira uitgespuwd en de golven gevormd door de storm brulden me wakker.

Die storm zou nog lang razen. Pas twee jaar later zou de rust terugkeren, wanneer diezelfde golven me naar Noorwegen droegen.





20 SECONDEN MOED

Twee jaar lang trachtte ik de storm te bedaren. Ik ging in therapie, stelde meer vragen dan ik antwoorden had en ontdekte uiteindelijk de 5 etappes van mijn expeditie die me door mijn storm zouden helpen.

In die periode kwam er een moment dat de storm luwde en het was toen dat ik terugdacht aan de BBC-documentaire en aan Randi Skaug. Deze vrouw had me geraakt tot in mijn diepste harts-tocht en ze sprak de taal van avontuur. Zij was de bekrachtiging dat alles in mijn leven nog mogelijk was.

Wie anders kon me meer vertellen over avontuur, natuur, stilte en innerlijke strijd dan de vrouw die op mijn leeftijd de zeven hoogste toppen van de wereld had beklommen?

Mijn twee dromen vonden elkaar, ik had mijn muze gevonden en meer had ik niet nodig. Mijn kompas wees nog maar naar één richting: Noorwegen.

In de film “We Bought a Zoo” is er een prachtige scène op het einde van de film, waarin Matt Damon, als hoofdpersonage Benjamin Mee, een ondertussen klassiek geworden advies geeft aan zijn tienerzoon:

“You know, sometimes all you need is twenty seconds of insane courage. Just literally twenty seconds of just embarrassing bravery. And I promise you, something great will come of it.”

Ik volgde Benjamin’s advies op en mijn 20 seconden moed waren een e-mail aan Randi.



Dear Randi

I hope everything is well on your beautiful island. We have never met or spoken, so I hope it's ok for me to write to you. I saw you for the first time in the documentary with Ben Fogle, a couple of months ago. And you made a big impression on me.

Now, who am I and why am I writing to you? :-) I am Silvie Mateljan, a 44-year-old woman from Belgium. I am married, with 2 kids. And I recently gave up my well-paid job to go on my own adventures. For one, I am writing a book.

A book to inspire more women (and men) to wake up from the life they live and to start working on the life that they want. I want them to do that by adding more slowing down, more nature, more real connections.

One part of the book is about my story and why I chose to turn my life around.

I also wanted to include an interview with someone who inspired me. (That would be you) :-).

To me, you are the perfect example of a woman who turned her life around after her 40s and that is a story I would love to share.

Anyway, I was wondering: I would love to come and stay on your island for a couple of days ... And have a good conversation with you. On connecting with nature, with yourself, your story, what you would like to share with other people who are stuck in their lives, etc. Would you like to help me? I really hope you say yes to my adventure book :-)

Have a lovely day!
Silvie

Op het exacte moment dat ik op send duwde, manifesteerde mijn nieuwe realiteit zich. Al mijn innerlijke stormen en golven, alle stilte die ik had opgezocht, al de dromen die ik koesterde, alles werd gebundeld in die ene mail.

Welgeteld twee dagen zaten er tussen het versturen van de email en Randi's antwoord:

YES!

“Kom naar het *Wonderful aurora & Arctic light weekend*, samen met 12 andere gasten. Op die manier kan je ervaren wat ik doe op het eiland en dat gaat al een pak van je vragen beantwoorden.”

Ik moest niet lang nadenken over haar voorstel.

Een maand later zat ik op het vliegtuig richting Noorwegen, met een rugzak vol wollen ondergoed en mijn hart overstromend van avontuur.

Toen het vliegtuig boven Bodø vloog, ging de zon net onder. De lucht kleurde alle tinten roze en oranje en de gloed viel over de indrukwekkend ruige bergen die majestueus uit de zee torenden. Ik plakte gelukkig met mijn neus tegen het raampje, of ik had de man naast me vastgenomen in al mijn euforie. Ik bedwong me, enkel mijn idioot brede glimlach lokte een paar rare blikken uit. Noorwegen stelde me op het eerste gezicht niet teleur. Integendeel. Ik was heel erg onder de indruk van de machtige natuur. Mijn eerste ochtend in Bodø was er dan ook eentje uit de boekjes. Ik stond op voor dag en dauw en werd beloond met een suikerspinroze zonsopgang over de haven met zijn typische rood gekleurde huisjes.

Een mooiere dag om met de boot naar Naustholmen te vertrekken was er volgens mij niet.

Met een brede glimlach wacht Randi ons zelf op in Nordskot. Ze groet ons allemaal persoonlijk en zet meteen de toon voor een warm en vriendelijk verblijf. Ik klim met de andere deelnemers in de speedboot en we varen naar haar eiland. Zoals de boot stuitert op de golven, zo is haar enthousiasme vanaf de eerste minuut voelbaar. Ze is duidelijk erg blij om de eerste gasten van het seizoen te mogen verwelkomen.

Twaalf dappere zielen die magnetisch naar dit noorden werden getrokken nadat ze dezelfde documentaire zagen.

Naast mij in de boot zit de oudste deelnemer, Richard, een Engelsman van 79 en ernaast de jongste gaste, Samantha, een prachtig meisje van 19 uit Zuid-Afrika. De twee zussen Sidsel en Randi, uit de regio van Oslo, schuiven schouder aan schouder bij elkaar naast Martha. Zij is een Noorse kunstenares die uit een vikingfilm lijkt te komen en zelf ook op een eiland woont in het zuidwesten van Noorwegen. In het midden naast Randi staat Alan, een man uit Guyana die trouwde met een Noorse en al 40 jaar in Noorwegen woont. Een dag later arriveren de laatste expeditieleden. Vijf ondernemende vrouwen uit België: Veerle, Veronique en Veronique, Sofie en Caroline. De sfeer zit er meteen goed in.

Avontuur kent duidelijk geen leeftijd of grenzen.

Samen met Randi en haar crew van drie fantastische vrouwen: Tina, Ellen en Elisabeth, zijn we dus met zestien. In dit heerlijke, bonte gezelschap bevinden zich twee fantastische fotografen en twee getalenteerde kunstenaressen. Ik ben blij dat ze dit avontuur met mij deelden want zij geven mee kracht aan mijn woorden in dit boek met hun foto's en kunst.

Het worden zestien connecties voor het leven.

Suikerspinroze zonsopgang
in Bodø



links: Bodø, street art route.
rechts: Sauna op Naustholmen.



Bij een eiland in Noorwegen denk je misschien aan een barre rots in een woeste zee, maar Naustholmen heeft eigenlijk veel weg van een tropisch paradijs. Vanop witte stranden tuur je over azuurblauw water en ruwe bergen rijzen omhoog uit het water. Een arctisch eden, met in de verte de witte, imposante muur van de Lofoten.

De winter maakt het betoverende tafereel nog dramatischer. Alles ligt onder een dikke laag sneeuw waardoor het voelt alsof ik door de kast ben gekropen en in Narnia ben beland. Het witte deken dempt alle geluid, behalve dat van de zee.

Randi had een droom. Ze wilde van haar eiland een plek maken waar mensen in een vredige sfeer kunnen samenkomen in de natuur. “Being together in kindness and in nature” is het fundament van haar organisatie.

“Ik hou van de spontaniteit die ontstaat en vind het steeds heerlijk wanneer mensen zich comfortabel genoeg voelen om in hun lange ondergoed te komen ontbijten”, vertelde Randi. “Vergelijk het met op expeditie gaan of op een tocht met vrienden in de natuur: je moet er niet goed uitzien, het gaat niet om je uiterlijk of wat je hebt. Het gaat enkel om wie je bent en om de energie die je meebrengt in de groep.” Ik herkende het exacte gevoel dat ik ook in Ericeira gevoeld had en voelde me meteen thuis.

Randi's geestdrift en enthousiasme zijn erg aanstekelijk en haar energie is onuitputtelijk. Ze is sportiever dan de 12 gasten samen en alles, maar dan ook alles, gebeurt met een glimlach en vaak weergalmt haar schatergelach over het water.

Elke ochtend, voor ze opstaat, strekt Randi haar armen boven zich uit en glimlacht ze. Glimlachen bevordert de aanmaak van het gelukshormoon serotonine, waardoor ze altijd met een goed gevoel aan de dag begint.

Ik denk niet dat ik ooit al iemand ontmoet heb die zo gelukkig is met het leven dat ze leidt. Dit is het leven waar zij voor koos, een leven zo dicht mogelijk in en met de natuur.

Ze slaapt in het boothuis, waar de spleten tussen het hout de koude van de nacht ongenadig binnenlaten. En zo heeft ze het graag. Geen overbodige luxe. De warme en gezellige kamers zijn voor de gasten. Voor haar is luxe het voelen en ervaren van de elementen, het horen van de arenden die cirkelen boven het eiland en het zicht op de zee wanneer ze wakker wordt.

Ergens tijdens het weekend wil ik te weten komen hoe deze vrouw van 61 het pad van het bedrijfsleven verliet en koos voor dit avontuur.

Samen met de andere gasten delen we de kamers in het huis, we plaatsen onze tandenborstels naast elkaar in de gemeenschappelijke badkamer, drinken 's ochtends koffie in de sneeuw, bakken visburgers en wafels op het strand, vissen op kabeljauw, ploeteren een berg op door een halve meter sneeuw, zitten samen in de sauna op de steiger om daarna te zwemmen in het ijskoude water en juichen uitgelaten als we tot twee keer toe het noorderlicht zien. En tussendoor heb ik heerlijke gesprekken tijdens onvergetelijke avonden.

We wandelen met de groep naar het hoogste punt van het eiland om de zon onder te zien gaan in een oneindig bad van blauwe en roze tinten. Daar bovenop die berg, wanneer de zon met haar laatste stralen over mijn gezicht aait, voel ik me gelukkig.

Heel het weekend lach ik met mijn hart en ik voel me mezelf weer. Ik heb geen nood aan een masker of aangepast gedrag en ik voel bij de andere deelnemers hetzelfde. Iedereen is naar Naustholmen gekomen met dezelfde intentie: we willen proeven van het avontuur in onszelf.

Van de twaalf gasten, zijn er elf naar hier gereisd, na het zien van de documentaire. Blijkbaar was die bliksem op meerdere plaatsen tegelijk ingeslagen.

Hoe heerlijk is het om aansluiting te vinden bij gelijkgestemde zielen en hoe verrassend is het om op te merken hoe ik helemaal mezelf ben.

Verbonden met wie ik altijd was.

De ervaring brengt ons dichter bij elkaar en bij onszelf. Ik geniet van de levenslust die overduidelijk in elk van ons zit.

En Randi leidt door voorbeeld.



Naustholmen





WIJN EN WIJSHEID MET RANDI

Wafels on the
rocks, Oksholmen



Op het einde van het lange weekend gaan Randi en ik met een glas wijn op de keukenvloer zitten. We willen de oven in de gaten houden terwijl de broden voor de volgende ochtend bakken.

Ik vertel haar dat ik de manier waarop zij in het leven staat, bewonder. Dat ik dit weekend verschillende keren het gevoel had dat ik de koningin van de wereld was. Ze lacht en ze legt uit dat haar levenswijze ook niet zomaar gekomen is. Het is het resultaat van haar avonturen en de lessen die ze eruit trok. En dat “King Of The World”-gevoel? Dat is de titel van de motiverende speech die ze op radio, televisie en bij bedrijven geeft. “Ik wil mensen inspireren om zelf een leven te creëren waardoor ze zich voelen alsof ze op de top van de hoogste berg staan en koning of koningin van de wereld zijn.” Die missie was dat weekend alvast geslaagd!

Ik wilde dat gevoel graag vasthouden, maar ik wist na mijn trip naar Ericeira dat dat moeilijk zou zijn eens terug in België. Had ik avontuur nodig om me dichterbij mezelf te brengen of zou het volstaan om elk weekend terug te kijken naar de foto's van deze trip om herinneringen op te halen en me zo weer op te laden?

Randi wierp snel een blik in de oven en antwoordde: “Het is niet voldoende om alleen naar de natuur te kijken, je moet ook deelnemen. Observeren kan zeker rust brengen, maar de echte connectie met jezelf komt pas wanneer je de omgeving beleeft. Het maakt niet uit of dat hier in het hoge noorden is of thuis in een bos vlakbij of op je surfplank. Maar het is belangrijk dat je ER-IN-LEEFT.”

Ze gaat verder: “Je kan een berg van ver bekijken en fotograferen of je kan die berg gaan bewandelen. Dat is een volledige andere gewaarwording.

Daarom gaan we op het eiland samen kajakken, klimmen of wandelen en helpen we elkaar wanneer het even wat zwaarder is. De wind voelen, even op adem moeten komen en weer verder trekken.

Stappen door diepe sneeuw, een vuurtje maken op het strand of peddelen tegen de wind in. De elementen en hun krachten voelen.

Je moet de omgeving beleven en vooral deelnemen!”.

Ik knik zwijgend en denk even na. Maar Randi is op dreef en raakt een tweede punt aan: “Wanneer je in de natuur bent, leer je stappen zetten waar je misschien wat bang voor bent of help je anderen net die stappen te zetten waar zij angstig voor zijn. Even een gevecht met jezelf aangaan en wat worstelen met je vermoeidheid of de koude en je hart voelen kloppen. Of stel je voor dat je een vuurtje maakt op een besneeuwd strand en je er je eerste lunch klaarmaakt. Dat geeft voldoening.” Randi nipt even van haar glas en besluit: “Maar het fijnste is wanneer je om je heen kijkt en ziet hoe ver je al gekomen bent. Wanneer je opmerkt dat de wereld er vanop zee of van bovenop die berg helemaal anders uitziet en je dan beseft: “Hey, I did it!”



Ik kan niet anders dan mijn Noorse gastvrouw gelijk geven, want ik herken het gevoel. Maar zij is degene die het eindelijk benoemt. Dit is een belangrijk element dat in ons leven vaak over het hoofd gezien wordt. Iets nieuws leren, het onder de knie krijgen en beheersen, het zich meester maken van een situatie: daar draaide het hele leven rond. Of het nu gaat over een bedrijf runnen of een expeditie naar de top van de Everest organiseren: je leert met vallen en opstaan, totdat je het kan en het vol vertrouwen doet. Randi leunt naar voren en vertrouwt me toe: “Maar het gaat niet alleen om grote uitdagingen. Ik bedoel dat evengoed voor de alledaagse dingen. Hier op het eiland moest ik leren timmeren, leren de boot herstellen en leren vissen op kabeljauw. Dat moest ik me eigen maken en dat was minstens even belangrijk als mijn expedities.”

Bij de gezellige warmte van de oven luister ik verder naar Randi: “Als kind is er een hele wereld om te ontdekken. We exploreren onze omgeving, wat we kunnen, wie we zijn. Bij elke mijlpaal zijn we trots. We leren stappen, praten, schrijven, lezen, fietsen, zwemmen. We gaan naar school en leren een vak of een ambacht. We leren kussen en vrijen en autorijden. We ontdekken zo ontzettend veel.

Maar naarmate we ouder worden, leren we steeds minder vaak en zijn de mijlpalen minder groot. We verliezen dat gevoel. Alles wat we geleerd hebben, gaan we steeds herhalen waardoor het een automatisme wordt. We worden lui want we kunnen het al. We gaan van participeren naar observeren. We verliezen de sensatie van overwinning op onszelf. Het gevoel dat je elke keer had:

ik kan het! Ik deed het!

En zo geraak je dus het gevoel voor avontuur en voldoening in je leven kwijt.”

Het geurt ondertussen heerlijk naar vers brood in de keuken en Randi vult ons glas bij. “De kunst in het leven is dus om ook wanneer we ouder worden, wat minder te observeren en terug wat meer deel te nemen en te ontdekken. Blijven leren geeft ons een “sense of adventure”. En dan bedoel ik grote avonturen én kleine avonturen. Het hoeft niet altijd groots en gevaarlijk te zijn. Het zijn zelfs vaak de kleine avonturen of overwinningen die een grote invloed op je leven kunnen hebben en je terug dichter bij jezelf zullen brengen”, besluit ze.

Ik herkende de “Ik kan het!” momentjes waar Randi het over had. Het surfen en het skaten waren een vertaling van die honger naar nieuwe ervaringen.

**'Nieuwe omgevingen
en ervaringen creëren
nieuwe decors voor je
dromen.'**

Avontuur laat je hart sneller slaan, waardoor er nieuwe energie doorheen je lichaam gestuwd wordt.

Vanop Naustholmen heb je een prachtig zicht op de zee cabins van Manshausen eiland, die meer dan 40 architectuur prijzen wonnen. Een aanrader voor de moderne privacy zoeker.



'I'll miss the sea, but a person needs new experiences. They jar something deep inside, allowing him to grow. Without change something

sleeps inside us, and seldom awakens. The sleeper must awaken.'

— Duke Leto Atreides -Dune

Het leek alsof alle maanden voordien een voorbereiding waren op deze ervaring. Hier, in de keuken van een Noorse avonturierster, moest ik zijn.

Mijn tijd op het eiland, de kennismaking met Randi en de ontmoetingen met de anderen bevestigden alles wat ik de afgelopen periode wel al gevoeld had, maar nog niet had uitgesproken.

Het was door terug naar de essentie te gaan, door te verbinden met de natuur, mezelf en anderen, dat het pad dat ik kon kiezen zichtbaar werd.

Randi springt recht om de broden uit de oven te schuiven en ik bedenk me dat wat ze me vertelde, ik eigenlijk al wist. Het klinkt vertrouwd want ik heb het heel die tijd al onbewust toegepast op mijn leven.

Ik herken in haar verhalen de manier waarop ik mijn leven stap voor stap aan het omgooien ben en weet meteen ook wat de belangrijkste hoofdstukken van mijn boek zullen worden. Het zijn de etappes die ik onderweg heb afgelegd: voelen, stoppen, loslaten, focussen en vertrouwen.

Eindelijk herkende ik de connectie tussen die vijf stappen. Mijn innerlijk kompas gaf plots heel duidelijk richting aan.

Een nieuwe weg inslaan gaat vaak gepaard met het nemen van beslissingen die voor verandering kunnen zorgen. Veranderingen die soms moed vragen, veel moed.

Maar daar op die houten vloer voelde ik me dapper en onbevreesd en mijn dromen kregen meer en meer vorm. Tijd om die kaart van het leven erbij te pakken en een nieuwe route uit te stippelen.

De wijn was op, het brood was gebakken voor de volgende dag en we waren allebei klaar om onder de wol te kruipen. Ik in mijn mooie kamer, Randi in haar fantastische boothuis met zicht op zee.

Ik dacht dat ik naar Adventure Island ging voor een interview en een portie avontuur. Maar het werd zoveel meer dan dat.

Ik leerde prachtige en moedige mensen kennen van over de hele wereld en de verbinding is blijvend. De overweldigende schoonheid van de natuur maakte me zo klein dat het me net weer heel groot maakte. De enorme ruige, rotsachtige bergen, met hun sneeuw bedekte toppen torenden uit de zee en openbaarden een oerkracht die ik nu nog steeds in me voel.

Alles kwam voor mij samen tot een hoogtepunt tijdens een gezamenlijke saunasessie die voelde als een hergeboorte. De sauna was als de zware rugzak die je soms draagt en de dip in het ijskoude water was als de verlossing van dat gewicht. Elke keer iemand in de ijzige zee sprong, voelde dat als een ontlasting!

“Je komt hier aan als de persoon die je bent en je vertrekt hier als de persoon die je geworden bent”, zegt Randi over haar eiland. Ik was er maar een paar dagen en ik kon het alleen maar beamen. Ik leerde er mezelf inderdaad beter kennen. En daar ben ik dankbaar voor.

Maar ook dankbaar dat ik mijn innerlijke kompas volgde en mezelf op het pad van Randi stuurde tijdens mijn 20 seconden moed. Het was dankzij de antwoorden binnenin, via stilstaan en stilte, loslaten en vertrouwen, dat ik Randi contacteerde.

Geen boek, geen goeroe, geen masterclass had ik nodig om dit avontuur te beleven. Ik volgde enkel de etappes die tijdens mijn expeditie op mijn pad kwamen.

Ik zag duidelijk de link tussen de wijsheid van Randi en de lessen die ik zelf uit mijn persoonlijke expeditie had geleerd. We ontdekten beiden het pad dat gecreëerd werd door de grote leermeesters:

**tijd,
natuur
en stilte.**



De
5
etappes
naar mijn
meest
avontuurlijke
leven →

soulpedition destination you.

“Mijn droom is om jou te mogen inspireren om je eigen expeditie te gaan leven en de antwoorden in jezelf te vinden. Zodat je je eigen avontuur kan beleven en kan ontdekken wie je eigenlijk al bent.”

—Silvie

“Wanneer vertraging en avontuur je de weg wijzen, volg je.” En dat is exact wat Silvie Mateljan deed. Een stevige midlife- en identiteitscrisis schudden het avontuur in haar wakker uit een winterslaap die bestond uit een carrière, een gezin met kinderen en een relatie in de sleur.

Ze ontdekte vanuit stilstand de vijf etappes van een innerlijke expeditie naar een authentiek en avontuurlijker leven die haar via Portugal en Noorwegen uiteindelijk deden belanden bij zichzelf.

Haar persoonlijke verslag dient als inspiratie om je hart te openen voor je eigen avontuur.

Een eerlijk, no-nonsense verhaal, prachtige foto's en veel ademruimte : een modern avonturenboek voor zij die dromen maar nog niet durven.



Silvie Mateljan is een Belgische auteur met Kroatische roots en een liefde voor golven. Na een turbulente midlife crisis zet ze een punt achter haar succesvolle carrière als sales- en marketingmanager om op zoek te gaan naar meer voldoening in haar persoonlijk en professioneel leven. Met een nieuw innerlijk kompas op zak, startte ze haar eigen bedrijf House of sea, een uitgeverij voor de innerlijke ontdekkingsreiziger waarmee ze anderen inspireert en aanmoedigt om hun meest authentieke en avontuurlijke leven te leiden.

