

De Pelgrimsdroom

Jezelf zijn en toch de ander niet verliezen

Binden, loslaten en vooral pijn lijden

Camino Francés

Hoe ver en hoe alleen

Camino de la Plata

Fantasie en werkelijkheid

Camino de la Plata

De graat van de berg

Camino Primitivo

De grens van binnen en buiten

Camino del Norte

Veiligheid en vertrouwen

Camino Francés

Thuiskomen

Camino de Madrid

De Pelgrimsdroom

De wandelaar is geen zwerver, maar een zoekende, onderweg om in contact te komen met zijn of haar gevoelsleven, en dat te begrijpen. Zoals in Schuberts liederencyclus *Winterreise*. Nadat een jongeman zijn geliefde heeft verloren, reist hij door een winters landschap. De 'Wanderer' is op zoek naar vrede in zichzelf, maar wordt gekweld en achtervolgd door herinneringen.

Als je alleen loopt, zoals ik vaak deed tijdens de Camino de Santiago, merk je dat veel gevoelens al gauw vervluchtigen, als rook in de wind. Gevoelens bestaan pas echt via de ander. Tijdens de wandeling is die andere degene in het bed boven of naast je, de mede-pelgrim in de refugio met wie je eet of een glas drinkt, aan wie je vertelt wat er die dag is gebeurd. Gevoelens, verwachtingen en bedoelingen komen dan tot leven. In de *Winterreise* worden emoties in muziek verbeeld, aangevuld met de tekst van de dichter. Aan het eind van zijn reis ontmoet de 'Wanderer' de speelman met de draailier, de metgezel die de liederen in zijn leven 'aanwezig maakt', met de natuur als metafoor voor

allerlei gevoelens van pijn en verlies. Daarmee begint het terugkijken op wat hij heeft gedaan en gevoeld, op het leggen van verbanden en het verkrijgen van nieuwe inzichten.

Je zou kunnen zeggen dat de wandelaar voortdurend in een eigen wereld verkeert. In een parallelle wereld van tijdloosheid, zonder ambivalenties, nagenoeg zonder mogelijkheden voor verwerking of reflectie. Die wereld spat ruw uiteen bij aankomst in Santiago de Compostela, aan het einde van de reis.

Wie wandelt neemt zichzelf mee, en ik ben psychoanalyticus. Mijn beroep kleurt mijn ervaringen. Mijn Camino's hebben mij aan het denken gezet over het waarom van het wandelen, wat ik er eigenlijk mee wilde bereiken. *De Pelgrimsdroom* is geen psychoanalytisch boek, geen vakboek waarin ik het wandelen beschrijf als een therapeutisch proces, maar een boek waarin ik mijn ervaringen heb willen onderzoeken, en delen. Het eindpunt van de Camino de Santiago is niet het doel. De weg is het doel, of liever het wandelen. Dat begint met het lichaam, met zere voeten; met pijn, fysiek en mentaal. Tijdens zo'n wekenlange wandeling, lopen binnen- en buitenwereld, werkelijkheid en fantasie in elkaar over. Je zet de ene voet voor de andere, dag na dag, in een parallelle wereld van doen en van denken. Het wandelen roept oeroude patronen en automatische manieren van doen op. De wandelaar neemt zijn geschiedenis mee, en komt die pijnlijk tegen.

Gaandeweg krijgt het denken de kleur van danken. Ik ben me gaan realiseren dat er een oud vlammetje op de achtergrond in me opflakkert en meeloopt. Een vlammetje dat ik bijna vergeten was. Wandelen gaat over herhalen en herinneren.

Jezelf zijn en toch de ander niet verliezen

In 2006 lopen mijn wandelmaat Jean en ik onze eerste Camino, de Camino Francés. We beginnen in Le Puy en hopen drie maanden later in Santiago aan te komen. Het is mijn eerste langeafstandswandeling, en eigenlijk weet ik niet goed waarom ik ga. Dat begin ik pas jaren later te begrijpen. Het verleden is voor mij onvoltooid verleden tijd. Ik leef erin, weet niet goed wie ik ben, en waar ik naar onderweg ben. De Camino, besef ik achteraf, is mijn poging om daar greep op te krijgen. Niet om het verleden op te bergen, maar om het een plaats te geven, zodat ik verder kan. Een proces dat natuurlijk niet die dag in Le Puy begon, maar jaren eerder, en ook niet eindigde in Santiago.

Ik ben geboren als eerste kind in een middenstandsgezin, net boven het Noordzeekanaal. Toen ik op de lagere school zat, werd ik misdienaar in de plaatselijke parochiekerk, en al op heel jonge leeftijd werkte ik in de winkel van mijn vader – eigenlijk een veel te grote verantwoordelijkheid voor het angstige kind dat ik was, iets wat alleen ikzelf zag.

Op de hbs van de paters augustijnen in Haarlem, aan de andere kant van het kanaal, ging het minder soepel, ook door de dyslexie die me meer in de weg begon te zitten. Daar begon het gevoel een buitenstaander te zijn, iemand die zijn eigen weg volgde, het zelf wel kon en moest doen. Ik bouwde een romantische fantasie op van een veilige binnenwereld en een uiterst beangstigende buitenwereld.

Tot mijn eerste Camino had ik eigenlijk een hekel aan verandering, was ik voortdurend bang en voelde ik me doorgaans miskend en tekortgedaan. Ik was achterdochtig, had moeite met genieten. Ik hechtte me niet snel maar als ik dat deed liet ik, uit angst, ook niet makkelijk los. Zonder contact met het verleden is het leven eenzamer, dan wanneer je er in doorleefd contact mee kunt omgaan. Dat doorleven begint paradoxaal genoeg in het hier en nu. In het heden komen verleden en toekomstperspectief samen. Je kunt leven in het nu zonder je verleden kwijt te raken, leerde ik gaandeweg tijdens het wandelen. Daarmee ligt de toekomst open.

Uiteindelijk zullen het tien aankomsten in Santiago worden, allemaal min of meer hetzelfde, en toch telkens heel erg anders. Al spreek ik geen woord Spaans, ik voel me thuis op de Camino, iedere keer weer. De wereld van de Camino is de concrete wereld van het nu, bijna magisch. Bomen, paden en riviertjes lijken je toe te spreken, spelen een spel met je. Zonder dat ik

het me eerder realiseerde, beland ik tijdens de Camino in een onwerkelijke wereld, een wereld van hunkering en verlangen, van fantasie en werkelijkheid. Dat verandert pas tijdens mijn laatste wandeling, als ik juist de Camino ga ervaren als onwerkelijk, als de parallelle wereld naast de 'echte' wereld. Fantasie en realiteit zijn niet hetzelfde, ga ik voelen. Ze vallen niet samen maar zijn ook niet echt gescheiden, hebben wel iets met elkaar van doen. Dit besef groeit met de jaren. De eerste keer loop ik de Camino gewoon omdat Jean en ik dat hebben afgesproken.

Tijdens de Camino zijn de binnen- en buitenwereld meedogenloos, zoals zon en regen dat kunnen zijn. Iedere keer bij thuiskomst denk je weer: waarom doe ik dit, waarom stop ik hier niet mee? Rusteloze nachten volgen, bovenbenen en voeten zijn pijnlijk. Het kost tijd om te landen, de draad weer op te pakken, in te voegen in de wereld waarin tijd de tijd van het horloge is. Ik loop gewoonlijk in mei, als het nog niet zo warm is – en het trouwens ook veel kan regenen.

De eerste maanden na thuiskomst teer ik op wat ik op de wandeling meemaakte. Tot ongeveer oktober moet ik er niet aan denken het nog eens te doen. Gaandeweg ga ik het missen, verdwijnt de herinnering aan de pijn naar de achtergrond en begin ik naar een nieuwe wandeling uit te zien. Aan het einde van het jaar besluit ik dan toch weer op pad te gaan. Een besluit gedreven door verlangen, maar naar wat, is niet zo duidelijk. En elke keer weer gaat dat verlangen gepaard met angst.

In 2011 loop ik een kleine twee maanden in mijn eentje, de Camino de la Plata. Ik zal het daarna nog tweemaal doen. Het is de mooiste wandeling die ik ken, en een lange afstand: duizend kilometer, niet de zeshonderd die ik doorgaans loop. Tweehonderd, zeshonderd of duizend kilometer; dat maakt echt wat uit. Een afstand tot ruim tweehonderd kilometer kun je overzien. Je loopt ergens naartoe, er blijft een perspectief van verleden, heden en toekomst. Van gisteren, vandaag en morgen. Voorbij de vierhonderd kilometer verdwijnt dat besef en is alles hier en nu. De tijd telt, niet het horloge. Alleen lopen is ook anders dan met z'n tweeën. Samen oplopen is meer naar buiten gericht. Als je alleen loopt kom je weliswaar mensen tegen, maar raak je meer in jezelf gekeerd en ontstaat er meer ruimte voor reflectie. Als je alleen loopt, beslis je als je mensen tegenkomt of je alleen of met de ander verdergaat, en voor hoelang. Wat je wel en niet prijsgeeft aan de ander, maar ook aan jezelf.

Een wandeling begint ruim voordat je begint met lopen. Het alleen op pad gaan fascineert me, maar maakt me ook angstig en onzeker. Ik ben bang me verloren te voelen, maar ook om de weg kwijt te raken. Om het fysiek en mentaal niet aan te kunnen. Het is vooral de Meseta, de Spaanse hoogvlakte, waar ik bang voor ben, zonder te weten waarom. Misschien is het de leegte, de uitgestrektheid die weinig afleiding biedt. Die leegte dringt zich naar binnen en roept gevoelens van eenzaamheid op. Ik raak geïrriteerd en gedeprimeerd, onrustig. Vraag

me af of ik dit in mijn eentje kan volbrengen. Maar hoe groot de twijfel ook is, de angst is niet zo intens dat ik er niet meer door kan denken, ik raak er niet door in paniek. Ik blijf bij mijn besluit om te gaan.

Wel vraag ik me af of ik moet oefenen om de tocht goed te kunnen volbrengen. Maar hoe moet je oefenen om duizend kilometer te lopen: dag in, dag uit, veertig dagen lang. Ik kan me er eigenlijk geen voorstelling van maken hoe dat zal zijn. Ik kom niet verder dan dat het lang en ver is, zoals een kind de ervaring heeft van een, twee, drie ... heleboel.

Terwijl de wandeling die heel basale gevoelens van angst en onveiligheid oproept, vraag ik me af of ik de Camino gebruik als tussenruimte om me voor te bereiden op een nieuwe levensfase. Dat heb ik eerder gedaan, toen ik na de middelbare school een paar jaar in een klooster verbleef om me van daaruit voor te bereiden op het leven van een volwassen man.

Ik had het er naar mijn zin, ik ging mezelf meer als een samenhangend geheel voelen, vond er mezelf. Ik ging met moeite weg, op het moment dat van me werd verwacht dat ik de eeuwige geloften zou gaan afleggen. Eeuwig leek me wel erg lang, zeker nu de angst voor seksualiteit begon af te nemen. Het was in de klooster-tuin dat ik voor het eerst een meisje kuste.

Ik ging psychologie studeren en werd psychotherapeut en psychoanalyticus. Ik deed bestuurswerk op mijn vakgebied in Nederland en Oost-Europa, werd

hoofdopleider psychotherapie aan de beide universiteiten in Amsterdam en was jarenlang lid en voorzitter van de raad van bestuur van het NPI, specialist in persoonlijkheidsproblematiek.

Privé liep niet altijd alles op rolletjes. Mijn huwelijk strandde na 26 jaar, daarna vond ik ruimte en plezier in een tweede relatie die alweer bijna 25 jaar duurt.

Tijdens mijn Camino's werd me gaandeweg duidelijk dat wandelen me helpt om de draden waarmee mijn leven geweven is bloot te leggen en onder ogen te zien. Tijdens het lopen blijven herinneringen uit een soms ver, soms wat meer nabij verleden komen. Ze worden opgeroepen door mijn gevoelstoestand in het hier en nu. Het zijn niet zozeer oude beelden die ik me herinner, maar nieuwe beelden die in de loop van de tijd een andere betekenis hebben gekregen.

De eerste nacht dat ik weer thuis ben droom ik over mijn tocht. Dat gaat gepaard met slaapwandelen.

Midden in de nacht sta ik in de slaapkamer voor de tuindeuren. Ik moet eruit, maar dat lukt me niet. Ik zoek de gele pijl, maar kan die niet vinden, ik ben verdwaald en voel een lichte paniek. Mijn vrouw schiet me te hulp. Ze doet het licht aan en laat me zien waar ik ben: thuis. Ik kalmeer en kruip weer in bed.

Mijn vrouw is die nacht degene die me geruststelt, en de werkelijkheid vertegenwoordigt. En vooral is ze degene die gevoelig is voor wat er in me omgaat, en kan verdragen wat voor mij op dat moment te zwaar is. Het

is wat een moeder doet: onverdraagbare en onbegrijpelijke gevoelens overnemen van haar kind en die in pure vorm aan hem of haar teruggeven, zodat het kalmeert. Naarmate het kind zich verder ontwikkelt, zal het zich de eigenschappen van die begrijpende, verdragende moeder zelf eigen maken. Het is de manier waarop ik afscheid kan nemen van het wandelen, en uiteindelijk ook van het onvoltooide verleden, zodat ik me kan richten op de toekomst.

De dagen daarna blijf ik dromen, maar nu zonder te slaapwandelen. Steeds gaan die dromen over de wandeling. Ik herhaal delen van mijn tocht, heel concreet, maar ik ben steeds zowel wandelaar als observator. Ik houd mezelf in de droom in de gaten. Mijn vrouw zegt lachend dat ik alweer weg lijkt te willen om te gaan wandelen. Dat is niet zo, ik geloof niet dat het in deze dromen om verlangen gaat. Voor mij is het een manier om de Camino een plaats te geven in mijn innerlijk leven, als een mentale manier om de afgelopen weken te verwerken.

De eerste weken thuis mis ik de routine en de rituelen van de Camino. Het 's morgens vroeg in het donker vertrekken om de warmte voor te zijn. Het iedere ochtend opnieuw controleren of alles wel in mijn rugzak zit. Of ik genoeg water en brood bij me heb, een stuk worst of kaas, een appel en wat donkere chocolade. Het volgen van de gele pijlen, het lopen in een automatische cadans, het organiseren van een slaappleats op de

plaats van bestemming. Douchen, benen verzorgen, de was doen, wat slapen, mijn dagboekje bijhouden. Nagaan met hoeveel mensen je die dag ongeveer onderweg was vanwege de beschikbare slaappleatsen, wie er al zijn aangekomen en wie niet.

Stoppen kost tijd, het begint ruim voor de laatste etappe en gaat door tot ver na aankomst in Santiago. Je kijkt ernaar uit maar het maakt je ook verdrietig, en soms boos. De schijnbare eindeloosheid maakt plaats voor een terugkerend besef van eindigheid. Het gaat min of meer vanzelf. Ik voel me tijdens de tocht verbonden met de mensen die ook het pelgrimspad lopen. Ik ken ze niet echt en toch voel ik een soort van verbondenheid, als pelgrim met de andere pelgrims. En tegelijk voel ik me ook alleen, zeker in het begin van de wandeling. Eenzaamheid en gedeprimeerdheid zijn wezenlijke onderdelen van de tocht. Zonder dat geen Camino. Een pelgrim is wezenlijk anders dan een bewoner, een toerist of een monnik.

Overdag tijdens het wandelen staat het doen op de voorgrond, het lopen. Het overdenken en verwerken van wat er overdag gebeurt, vindt plaats in de refugio, als je geluk hebt onder een deken. De eerste weken valt elk besef van tijd weg en is er niets anders dan het nu. Verleden, heden en toekomst verliezen hun betekenis. Dat verandert pas als ik voorbij Ourense ben: nog tweehonderd kilometer te gaan. Dan realiseer ik me dat het einde in zicht komt, en ontstaat weer ruimte voor een leven na de Camino.

Ik ga weer plannen maken: wat te doen als ik in Santiago ben, hoe ga ik terug naar huis. Neem ik de lange weg per trein, of de snelle route met het vliegtuig. Hoe neem ik afscheid van de mensen met wie ik heb opgelopen de laatste weken, hoe zal het zijn als we ieder onze eigen weg weer gaan. Ik ben er al een tijdje mee bezig als ik me realiseer wat ik aan het doen ben: afscheid nemen. Van de Camino, van de mede-pelgrims. Santiago komt in zicht, zo meteen ben ik geen pelgrim meer maar een mens die net als ieder ander weer aan het werk moet. Met dit verhaal wil ik voor mezelf en voor anderen verhelderen wat het betekent: wandelen. Het is een verhaal over verlangen en angst, over hechten en onthechten, over pijn en genieten, over op jezelf zijn en je toch verbonden voelen. Over het verschil en de overeenkomsten tussen fantasie en werkelijkheid, en het uiteenrafelen daarvan zodat er betekenis en toekomst kunnen ontstaan.