

PSYCHOLOOG,
TEXELAAR, EXPEDITIE-
LEIDER JAAP DUIN

'Ik heb liever intensiteit dan geluk'

INTERVIEW ANNEMARIE BERGFELD FOTOGRAFIE LODE GREVEN

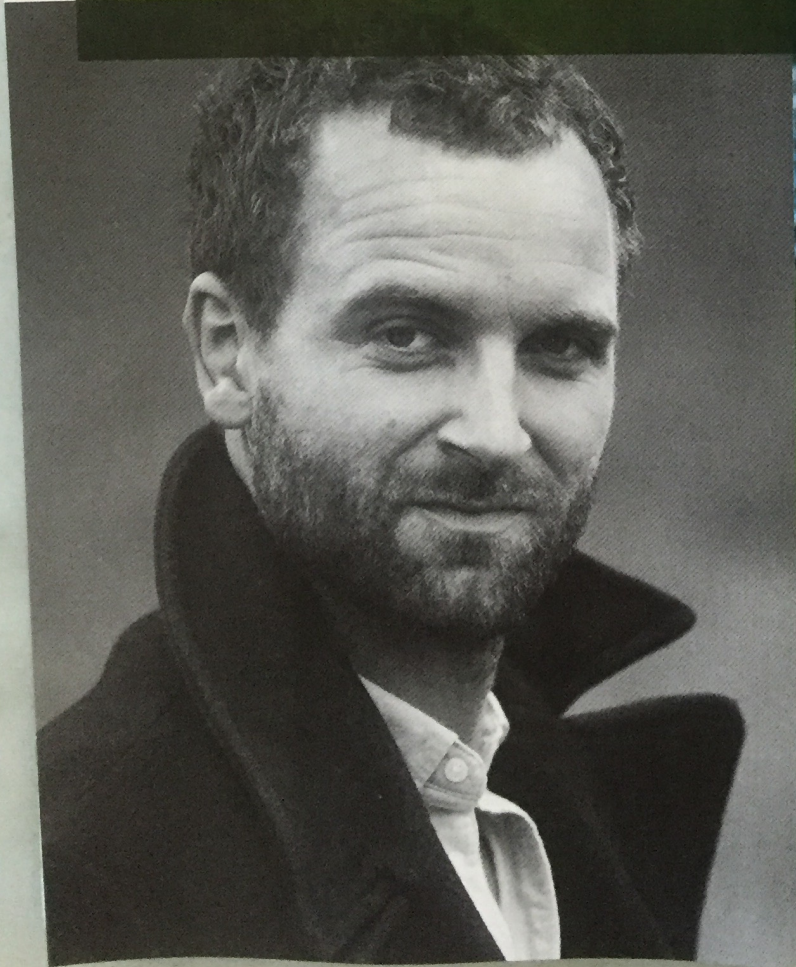
Autonomie "Ik heb lang gedacht dat het geen bijzondere betekenis had dat ik op Texel ben opgegroeid. Toch merk ik steeds meer dat wat ik in mijn coaching inbreng terug te voeren is op mijn geboortegrond. Laat ik het zo zeggen: dat er water tussen mij en de overkant zit. Als ik coach, zit ik in een soort autonome positie van waaruit ik mensen goed kan helpen ook autonomer te zijn. Omdat dat op een eiland zo duidelijk is. Ik ben altijd 'de Texelaar', ook als ik in Amsterdam ben. Het geeft me op de een of andere manier een rustig gevoel; het hoort bij mij en gaat nooit meer weg. Het voelt ook wel weids. Als je in een klein dorp bent geboren, is dat je geboortegrond. Voor mij is het een heel eiland, maar het is weer niet zo groot en onoverzichtelijk als heel Nederland. Ik heb er altijd een

heel positief gevoel bij. En de zee blijft een constante in mijn leven, ik móét regelmatig de golven in."

Vrijheid "Mijn ouders hebben een huisje in de duinen op Texel, waar ik altijd graag een weekendje met vrienden naartoe ging. Tot ik merkte dat mijn behoeftes met betrekking tot vrienden en de natuur te ver uit elkaar lagen. Als ik om zeven uur opstond om te gaan hardlopen of de zee in te duiken, vielen die jongens net in bed na een avond bier drinken en gitaar spelen. Ik dacht: laat ik de voorwaarden scheppen die voor mij ideaal zijn. Ik organiseerde daarom een reis, in de vorm van een expeditie, naar Italië. Het was geen survivalkamp, maar ook geen spirituele reis; geen retraite waarin je zes dagen stil moet zijn, maar ook geen

wandelreis met een vooraf vastgelegde route. Wil je meedoen met een zweethutceremonie? Prima. Wil je niet meedoen, ook prima. Die vrijheid vond ik in geen enkel concept, dus heb ik het zelf gemaakt. Ik wilde lekker buiten zijn, lol hebben, vriendschappen vieren en waar dat kon de diepte ingaan. Uit die eerste reis met vrienden is gaandeweg Elements Expeditions ontstaan."

Uit het patroon "Zes keer per jaar begeleid ik een Elements-expeditie: dat betekent in een kleine groep, dag en nacht buiten zijn, horloges en telefoons inleveren, 's nachts onder een zeiltje slapen, veel lopen en genoeg tijd voor reflectie. Op vrijdag stond je nog onder een warme douche, zaterdagavond lig je in je bivakslaapzak naast een bulderende



rivier onder je zeiltje. Bij de reizen in Noorwegen moeten we, onder begeleiding van gids Torjus, ook voor ons eigen eten zorgen. Vang je geen vis, dan heb je niks te eten. Als stadsmens is dat een heel intense ervaring. In die reizen wordt bij de deelnemers vaak een waakvlam omhoog gedraaid. Het enige wat ik daarvoor hoef te doen is de mensen uit hun dagelijkse patroon halen en ze te begeleiden bij wat er naar boven komt. Het is trouwens vooral de natuur die het werk doet, die je een spiegel voorhoudt. Weken later krijg ik soms foto's van deelnemers: 'Ik heb die nachten in de wildernis zó lekker geslapen, vannacht ben ik met mijn dochter in het bos gaan slapen.' Het is ook magisch, dag en nacht buiten zijn."

Intens leven "Als kind wilde ik vuurwerkmaker worden. Ik heb heel wat bommetjes gemaakt en astronauten met touwtjes aan elkaar gebonden. Vuur is voor mij een metafoor voor iets onbeteugelds. Je mixt het een en ander en je weet niet wat er komt. Als je het aansteekt ontstaat er een soort van intensiteit, die ik, terugkijkend op mijn jeugd, op het veilige Texel wel een beetje miste. Die intensiteit vind ik nu steeds makkelijker in mijn leven. Veel dingen gaan tegenwoordig over geluk – je moet gelukkig zijn in je relatie, in je werk, met je lichaam en je vrienden. Ik zeg: je moet uitkijken dat geluk niet een verstikkende deken op je leven wordt. Ik streef geluk niet na, maar ik probeer me steeds comfortabeler te voelen bij een intens leven, met alle emoties en onvoorspelbaarheid die daarbij horen. Ik ervaar trouwens dat het leven vanzelf intenser wordt naarmate ik meer emoties in mijzelf kan herkennen. Naarmate je ouder wordt, bouw je automatisch beschermingsmechanismen in, maar die

leiden er vaak toe dat je jezelf vastzet. Een inzicht dat ik uit de natuur haal, is dat iets dood gaat óf groeit. Daar zit niks tussen, stilstand bestaat in de natuur niet. Dat geldt voor ons mensen net zo goed, zodra we dingen proberen vast te zetten, ontstaat er verkramping."

Inzichten "Van onze Noorse gids Torjus heb ik geleerd om niets te verspillen en, het klinkt misschien gek, om niet meer te eten en drinken dan nodig is. Hij heeft twee jaar lang bijna onafgebroken in de natuur gewoond en begrijpt de complexiteit van het ecosysteem. Hij kan heel veel met weinig en hij zal niks verspillen. Als hij een rendier geschoten heeft, gebruikt hij dat van kop tot kont. Hij eet het vlees, maakt een jas van de huid, gebruikt de beenderen als schaven, en eet zelfs de ogen op. Hij maakt echt alles tot nut. En Torjus eet als hij honger heeft en drinkt als hij dorst heeft, niet meer en niet minder. Dat elk jaar een week meemaken, herinnert mij er weer aan om naar mijn lijf te luisteren. Niet zomaar wat eten omdat het kan en niet altijd maar doorrazen in mijn werk omdat dat nu eenmaal de makkelijkste weg is. Ik vraag me nu af: doe ik dit of dat omdat ik verveeld of angstig ben, of omdat ik het nodig heb? De antwoorden vind ik als ik uit mijn omgeving stap. Vroeger gingen mensen vijf dagen zonder eten op een berg zitten om antwoorden te vinden. Dat vinden we nu raar. Ik vind dat steeds minder raar. Ik heb gemerkt dat ik buiten mijn normale patronen en zekerheden inzichten krijg die me meer over mijzelf en anderen leren."

Verlangen "Op Texel was de zee een vanzelfsprekendheid, ik kwam als vanzelf een paar keer per week op het strand. In de stad viel die vanzelfsprekendheid weg en werd het

een verlangen. De kust is een soort control-alt-delete, daar kan ik resetten en heb ik niks anders nodig om me zo op te laden. Ik ga vaak naar Texel, of Bloemendaal of Zandvoort en ik zwerf het hele jaar door. Het maakt niet uit hoe koud of warm, het verfrist altijd. Net zoals koud douchen ook lekker is. Maar dat hoeft voor mij niet elke dag, ik ga niet zo goed op rigide dagbestedingen. Dat heeft ook weer te maken met goen naar mijn lichaam luisteren – soms heb ik een warme douche nodig."

Leuk "Ik ben mijn motorrijbewijs aan het halen. Niet met een bepaald doel maar omdat het me wel leuk lijkt eens motor te rijden. Het woord 'leuk' wordt vaak weggezet als oppervlakkig, maar veel van mijn cliënten hebben niet meer zo veel in hun leven dat ze al 'leuk' ervaren. Terwijl er veel waarde in dat woord zit. Wat je leuk vindt, kun je vaak goed, en andersom. Als kind heb je een feilloos vermogen om contact te maken met je talent. Ik heb onlangs ontdekt dat ik nog steeds heel blij word van de dingen die ik als jongetje deed. Vroeger deed ik aan windsurfen, laatst ging ik kitesurfen, en voelde me weer twaalf. Ik had altijd al een fascinatie voor de natuur, de zee, bepaalde boeken, en het menselijk gedrag. Ik wist precies hoe ik de leraar op de kast kon krijgen, maar wist ik veel wat het was om psycholoog te zijn. Nu gebruik ik dat talent om mensen te helpen. Als je doet wat je leuk vindt, komt er vaak een soort raketje op gang dat lol én verdieping geeft." 🚀