

Een idyllische zeiltocht langs de Turkse kust: wind in je haren, zon op je huid, tijd voor nieuwe energie. En misschien wel voor een nieuwe koers in je leven. Redacteur Dagmar van der Neut vaart een week mee.

REIS NAAR *Jezelf*

TEKST: DAGMAR VAN DER NEUT BEELD: KARIN VAN TIL



“W

e gaan een reis maken op twee niveaus. Natuurlijk een prachtige zeilreis, maar er is ook een andere laag. Waarom ben je hier? In welke fase van je leven zit je en waar wil je naartoe?’ Trainer en coach Ilonka de Haan kijkt de kring rond op het voordek van de Fortuna, een prachtige houten tweemaster. Samen met Julika Marijn leidt ze deze inspiratie-zeilreis voor de Turkse kust; een combinatie van vakantievieren, coachingsgesprekken, yoga en meditatie, en oefeningen uit de loopbaanadvieshoek die inzicht moeten geven in onze talenten, dromen en wensen.

Een voor een vertellen ik en mijn elf medereizigers wat ons hier heeft gebracht. Er zijn accu’s leeg, of leeg geweest, relatiebreuken die veranderingen met zich meebrengen. Er zijn mensen die rust zoeken, de lat te hoog leggen, of meer met hun hart willen gaan leven.

‘Ik heb altijd achter mijn man gestaan, en gedaan wat er van me werd verwacht,’ zegt Iris van midden veertig. ‘Maar nu vraag ik me af: was dat wel wat ik echt wilde?’

‘Ik leefde altijd met tweehonderd kilometer per uur,’ vertelt Rob. Hij verkocht zijn goedlopende bedrijf en wil nu een periode aan zichzelf gaan werken. ‘Ik wil bewuster leven en meer genieten. Ik heb mijn vrouw en kinderen niet genoeg gekoesterd.’

Deze inspiratiereis is voor mensen die op een of andere manier op een kruispunt staan, vertelde Ilonka, verbonden aan trainingsbureau TalentFirst, van tevoren aan de telefoon. Mensen die hun richting opnieuw willen bepalen. Eigenlijk heb ik al jaren het gevoel op zo’n verkeersplein te staan, dacht ik meteen. Ik zie vooral andere mensen richting bepalen en voorbijrazen, maar ik? Ik keer telkens weer terug naar diezelfde splitsing. En wat doe ik daar? Na-

denken over welke kant ik op zal gaan. Fantaseren, dromen en twijfelen. Ik kan weken, zo niet maanden aarzelen over beslissingen. Ik wil bijvoorbeeld een boek schrijven, heb zelfs al een enthousiaste uitgever die wacht op een hoofdstukindeling, maar ik doe weinig omdat ik maar beren op de weg blijf zien en geen knopen doorhak. Wanneer krijgt mijn leven nou eens echt richting?

Innerlijke reis?

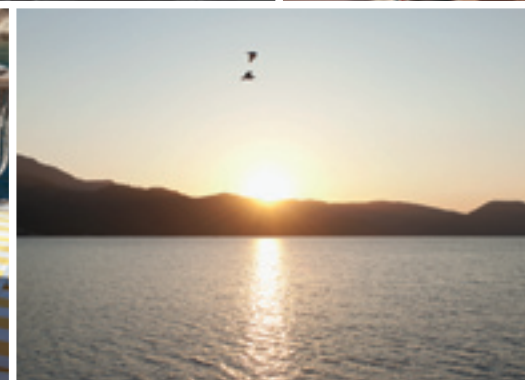
Het zeilen blijkt de hele week prachtige metaforen op te leveren die onze innerlijke reis ondersteunen. Zo is het thema van de eerste dag: wat wil je overboord kieperen? We gaan in drietallen aan de slag. Ik nestel me met twee dames op het achterdek, aan de tafel met olijven, feta en zoute nootjes. Zelftwijfel is het eerste wat ik overboord wil gooien, en faalangst, want dat is volgens mij de reden dat ik vaak maar geen keuze wil maken.

’s Avonds bij het diner gaat een envelop met al onze belemmeringen in een wijnfles, die men overboord wil gooien. Maar daar komt de twijfelaar in mij weer naar boven: ‘Moeten we dat wel doen?’ vraag ik. Ten eerste vind ik het een naar idee om zomaar een fles in het kristalheldere water te gooien, en, zo bedenk ik slim: in zee gooien betekent niet dat de belemmeringen *echt* weg zijn. Wat als iemand de fles vindt? Dan zit die maar mooi met een envelop vol ellende opgescheept. ‘Of nog erger,’ stel ik theatraal: ‘Wat als we er morgen met snorkelen zelf weer tegenaan zwemmen?’

Plons! De fles wordt zonder pardon overboord gegooid. Niemand heeft tijd voor dat genuanceerde geklets van mij natuurlijk. De richting is bepaald, en ik sta weer eens op dat kruispunt met mijn bedenkingen. Gelukkig is de gegrilde zeebaars die kok Servet voor ons heeft klaargemaakt zo ongelofelijk lekker dat ik het voorval snel vergeet.

Walt Disney als voorbeeld

Iedere ochtend wakker worden in een prachtige baai, een frisse ochtendduik nemen en dan rustige en eenvoudige yogaoefeningen aan dek; bij de gedachte alleen al word je ontspannen en energiek. Actrice en presentatrice Julika Marijn geeft in Nederland cursussen ‘Art of living’, waarin je met behulp van



Op het zonnedeck doen we oefeningen en voeren we diepe gesprekken over relaties, werk en zelfontplooiing

yoga en ademhalingstechnieken leert je te ontspannen en meer energie en levensvreugde te krijgen. Hier op de boot doet ze naast coaching ook de yoga- en meditatiesessies – een heerlijk begin van de dag.

Na de ochtendyoga volgt het ontbijt, en daarna meestal een groepssessie waarin we oefeningen krijgen die we alleen of in groepjes verder gaan uitwerken. Aan het eind van de dag komen we er in de tweede sessie soms weer op terug. Opvallend daarbij is het positieve, krachtgevende en speelse van de oefeningen. Zo praten we in tweetallen over de piekmomenten in ons leven en proberen onze talenten daaruit te destilleren, we geven elkaar complimenten, doen visualisatie-oefeningen, knippen en plakken een *moodboard*, we denken na over wat we vroeger als kind wilden worden en zoeken naar de parallellen met het heden. Bij die laatste oefening valt me iets op aan mezelf dat later in de week vaker terug zal komen. Ik wilde vroeger ‘vrouw van de wereld’ worden die gehuld in de laatste mode op de gekste plekken uit haar privéjet stapt, maar ook een klein boerderijtje runnen met opvang voor de plaatselijke straatkatten. Twee absolute tegenpolen. Nog steeds heb ik het gevoel tussen twee uitersten in mezelf heen en weer geslingerd te worden; een avontuurlijke Dagmar die vol ambitie zit en alles wil meemaken,

en een Dagmar die zich overbelast voelt en zich het liefst met de katten opsluit in de achtertuin. Het is dus niet zo gek dat ik blijf hangen in twijfels; met één voet stevig op het gaspedaal en de andere vol op de rem steek je dat kruispunt niet zo makkelijk over.

Later, in een individueel coachingsgesprek met Ilonka, kaart ik mijn ‘probleem’ aan. ‘Een innerlijk conflict kost enorm veel energie,’ zegt ze, terwijl de bemanning de zeilen hijst en het schip licht schuin begint over te hellen. ‘Ik denk dat jij in de basis niet accepteert wie je bent. Juist de combinatie van je rustige en tobberige kant en je avontuurlijke, creatieve kant kan heel krachtig zijn, maar je moet ze wel goed weten te gebruiken. Walt Disney had net als jij twee kanten, maar daar had hij een oplossing voor gevonden. Hij ging naar zijn creatieve kamer om wild te brainstormen en naar zijn kritische kamer om zijn plannen te toetsen aan de realiteit. In de creatieve kamer mocht de criticus niet komen.’

Ik begrijp de boodschap: ik moet niet proberen één kant in mezelf te negeren omdat die de ander in de weg zit. En ook niet een van beide kanten de ander laten remmen. Als ik de kracht van beide inzie en elk op zijn eigen tijd inzet, zou me dat ver kunnen brengen.

Elkaars coach

Het fijne van deze week is dat hoewel we de diepte ingaan en echt met onze kwesties bezig zijn, het nooit te zwaar wordt. Dat ligt voor een deel aan de positieve, energieke benadering van Ilonka en Julika

Trainers Julika Marijn (l) en Ilonka de Haan



Een envelop met al onze belemmeringen gaat in een lege wijnfles – *overboord ermee!*



Op de laatste avond *dansen we bij volle maan* op het achterdek. Een magisch einde van een reis waarin alles leek te kloppen

en de oefeningen die steeds maar weer onze eigen kracht benadrukken. Maar het komt ook door de dynamiek in de groep. Ofschoon iedereen heel verschillend is, wordt er ontzettend veel gelachen. Eigenlijk zijn we ook elkaars coach. Liggend op het zonnedeck of aan tafel met een wijntje worden de beste gesprekken gevoerd over relaties, werk, en zelfontplooiing. En met de wind in je haren, de zon op je huid en een glas raki in je hand lijkt het leven sowieso een stuk lichter. Wat maken we het onszelf af en toe toch moeilijk!

Ik voel hoe gedurende de week de energie begint te stromen, en zie het ook bij anderen gebeuren. Een avond die veel indruk maakt is die waar we met de ondergaande zon als decor onze toekomstdromen aan elkaar presenteren alsof ze werkelijkheid zijn geworden. Je ziet de kracht in de ogen van mensen als ze vertellen over dat wat ze het allerliefste willen. 'In 2010 had ik nog een duf autootje, maar nu rijd ik een cabrio!' zegt Magda, de bescheiden vrouw van achter in de veertig die deze week de grootste transformatie lijkt door te maken. En het is ontroerend hoe sommigen tot groot inzicht komen. 'Eigenlijk wil ik het contact met mijn moeder helemaal niet verbreken,' ontdekt Lex tot zijn eigen verbazing.

De volgende dag krijgt de magie van de week nog een zetje als ik een rondje om het schip trek en op eens tegen een fles aan zwem. 'Welke idioot gooit er nou een fles in dit prachtige water,' denk ik verontwaardigd. En een seconde later zie ik dat het onze fles met belemmeringen is. Dit kan niet waar zijn! Vele kilometers van de plek waar hij overboord ging, komt uit waar ik voor gewaarschuwd had. Ik mag dan een doemdenker en een twijfelaar zijn; ik heb wel gelijk.

Dit kán ik dus

Tegen het einde van de week komt voor mij de oefening die het meest met me doet. Het thema van de dag is 'koers bepalen', en de oefening die daarbij hoort is het schrijven van je eigen afscheidsspeech.

Wat zou je willen horen als je afscheid neemt van je werk? Door op die manier naar je loopbaan te kijken, ga je nadenken over wat het eigenlijk is dat je wilt bereiken, wat je nog wilt neerzetten in je leven, hoe je herinnerd wilt worden. 's Avonds na het diner dragen we onze speeches voor. Los van weer een hoop hilariteit – het is best komisch om over jezelf te schrijven: 'Wat hebben we van je genoten!' – is de speech voor mij een middel om tot de essentie te komen. Dit is wie ik ben en hier sta ik voor! En aan de stilte die valt als ik uitgesproken ben, voel ik dat het is aangekomen. 'Wauw,' zegt iemand. En een ander: 'Wanneer kan ik dat boek van je aanschaffen?' Ik voel me kwetsbaar omdat ik mezelf heb laten zien, maar ook oersterk. Dit kan ik dus gewoon.

Op de laatste avond dansen we bij volle maan op het achterdek. Een magisch einde van een reis waarin alles leek te kloppen: de mensen, de inspirerende oefeningen, de gesprekken, de humor, het goddelijke eten, het frisse water en het perfecte zeilwindje. Ogen stralen weer, de energie borrelt, goede voornemens zijn gemaakt, knopen doorgehakt en actieplannen opgesteld.

Of de inspiratie beklijft? Helemaal zeker weet je dat nooit, maar de reis werkt nog lang na. Weken na thuiskomst gaan er nog mailtjes over en weer: 'Ik mis jullie!', 'Dit was mijn keerpunt!'

En ik? De onrust die ik de weken voorafgaand aan de reis in mijn buik voelde, is weg. Ik voel me sterk, ik weet weer wie ik ben en wat ik wil, en ik schrijf elke avond voor het slapengaan. Dat boek gaat er zeker komen, maar wel op mijn manier. Zoekend, nuancerend en twijfelend, meander ik mijn weg eraartoe.

En de fles? Die gooide ik onder luid applaus keurig in de glasbak, in de haven van Bodrum. ■

De deelnemers heten in werkelijkheid anders.

Inspiratiezeilreis met € 100 korting!

De volgende tocht is van 2-9 oktober 2010. Kosten € 1350, incl. 7 overnachtingen en bijeenkomst vooraf, excl. retour Bodrum. Als lezer betaalt u € 1250, dus u ontvangt € 100 korting! Aanmelden: happysoultravel.nl/inspiratiezeilen. Meer informatie: scicsailing.eu.

Vermeld bij uw boeking: **Psychologie Magazine**