

- Wilco Kruijswijk -

Wilco (38) studeerde filosofie en algemene sociale wetenschappen en volgde de docentenopleiding tai chi. Hij doet onderzoek en adviseert instellingen op het gebied van zorg en welzijn.

Wandelen is voor hem een belangrijke manier om geluk, welbevinden en plezier te vinden.

Samen met zijn vrouw Janneke loopt hij elk jaar een pelgrimsroute en hij ontwikkelde zelf een eigentijdse bedevaartstocht. Op het Gelukkigerwijspad, 125 km door Midden-Nederland, vergroot je het geluk voor jezelf en anderen, door te delen en te ontvangen.

VRIJE GEEST

Gesprekken met denkers die platgetreden paden vermijden.

WETENSCHAPPER,
FILOSOOF, VERBINDER,
WANDELAAR
WILCO KRUIJSWIJK

'Ik probeer blijdschap door te geven'

INTERVIEW ANNEMARIE BERGFELD FOTOGRAFIE LODE GREVEN

Lopen "Toen ik 26 was overleed mijn moeder, mijn vader was drie jaar eerder gestorven. Ik had nog geen baan, opeens geen ouderlijk huis meer, in mijn studie rommelde het. Ik had verdriet, raakte mijn veerkracht kwijt en wist niet welke kant ik op wilde. Toen er weer zo'n ochtend kwam waarop ik nergens zin in had, dacht ik bij mezelf: ga jij maar eens naar buiten en zie maar wat er gebeurt. Ik liep 25 kilometer en toen ik thuiskwam was de gedachte: hier wil ik wel meer van. Het was niet dat de oplossingen er opeens lagen, maar het lopen en het buiten-zijn hadden me een goed gevoel gegeven. Het voelde opgeruimder in de kluwen die mijn hoofd was. Toen kwam het idee van de Camino naar Santiago en ik dacht: laat ik dat maar doen, ik ga ervandoor en kom wel weer eens terug.

Het is een van mijn beste beslissingen ooit geweest. De telefoon ging uit en pas toen ik voor de kathedraal van Santiago de Compostela stond heb ik een berichtje naar iedereen gestuurd: 'In Santiago. 800 km gewandeld. Ik ben gelukkig.' SEND."

Vertrouwen "Het belangrijkste dat mijn eerste pelgrimage mij bracht was vertrouwen – in mezelf en in anderen. Het besef dat je benen stap na stap kunnen zetten en dat je als je al die stappen bij elkaar optelt een pokken-eind hebt gelopen, én je bepakkingsgedragen... Dan weet je dat je fit bent. Die wetenschap is zó gaaf. Een van de eerste dagen had ik mijn sokken en shirt gewassen en op een lijntje gehangen, daarna ging ik in het dorp wat drinken.

Ik weet nog dat ik dacht: als maar niemand het gejat heeft. Je hebt niet veel bij je op zo'n tocht. En ja hoor, 't zal toch niet, meteen toen ik kwam aanlopen zag ik dat het lijntje leeg was. Maar... het had geregend, iemand had m'n spullen keurig onder een afdakje gehangen. Ik werd niet bestolen, ik werd gehólp. Ik vond het zo'n fabelachtige confrontatie. Dat wantrouwen zat in mij en nergens anders. Dit soort situaties kom je altijd weer tegen. In Spanje sjouwde iemand dagenlang een boek dat ik was vergeten met zich mee om het aan me terug te kunnen geven. In Japan stonden onze rugzakken met ons hele hebben en houden erin een middag onbeheerd bij een tempel. Blijkbaar waren ze omgevallen. Toen we terugkwamen stonden ze een stukje verder keurig naast elkaar. Mét een paar snoepjes erbovenop."



me nog steeds: daar in Japan, meer dan 9.000 km van huis, waren we dicht bij elkaar dan in het dagelijks leven.”

Time-out “Natuurlijk hoef je voor een time-out niet naar Japan. Dat kan ook hier. De kerken lopen leeg, maar we blijven behoefte houden aan zingeving. Daarom ontwikkelde ik het Gelukkigerwijspad, een rondje van 125 kilometer vanuit de Onze Lieve Vrouwetoren in mijn woonplaats Amersfoort, dat – niet geheel toevallig – in de vijftiende eeuw een bedevaartsoord was. In zes etappes kom je door het mooiste van Nederland: heide, bos, de Utrechtse Heuvelrug, dorpjes, het rivierengebied. Alleen al van al die verschillende landschappen zo vlak bij elkaar word ik heel blij. Die blijdschap probeer ik door te geven, door de mensen die het pad lopen te stimuleren ontmoetingen aan te gaan, een uurtje vrijwilligerswerk te doen of hun geluksmomenten te delen op de Meldpunten Geluksmomenten die ze onderweg tegenkomen. Gedeeld geluk vergroot geluk.”

Flexibel “Wat je op zo’n tocht echt nodig hebt is aanpassingsvermogen. Als zich iets onverwachts voordoet, heb je daarmee te dealen. Er kan van alles gebeuren, je schoen gaat stuk of het regent alleen maar waardoor je pad onbegaanbaar wordt. Dan moet je los durven komen van de regels en verwachtingen die je jezelf hebt opgelegd. John Lennon zei het al: Life is what happens to you while you are busy making other plans. Durf je plan los te laten. Als je pad niet meer te belopen is, is het misschien beter om een stuk de bus te nemen. Tja, dan heb je niet elke meter van de tocht zelf gelopen, jammer dan.”

Wensen “Sinds Santiago loop ik elk jaar een lange route van een week of vier. Niet zozeer om een zwaar probleem op te pakken maar omdat ik die eerste keer een bepaalde essentie voelde die in het dagelijks leven vaak ver te zoeken is. Je hebt verplichtingen, je hoofd stroomt vol, je doet je werk, er wordt aan alle kanten aan je getrokken. Hoe fijn is het dan om eens per jaar een time-out te nemen en te zeggen: dit is nu even helemaal voor mijzelf alleen. Grappig genoeg ben ik juist tijdens zo’n time-out, op soms duizenden kilometers van huis, vaak meer met mijn naasten verbonden dan thuis. Het komt door de ruimte die je dan ervaart dat je je volledig op de ander kunt richten. Janneke en ik liepen de 88-tempel-route in Japan. Bij elke tempel heb je een ritueel. Je wast je handen, zegt een soetra op, en op een osame-fuda, een soort naamkaartje, schrijf je een wens voor iemand. We hadden vrienden en familie vooraf gevraagd hun kwesaties of thema’s, of problemen, hoe je het maar noemen wilt, aan ons mee te geven. Tijdens het wandelen kauwden we daar op en kwamen zo tot de formulering van de wens die we bij de volgende tempel aan hen opstuurden. Dit fascineert

Geluksmunt “Ik verkeer in de gelukkige omstandigheid dat mensen het Gelukkigerwijspad willen lopen en daarom het pelgrimspakket kopen. Ik verdien er niet een loon mee waarvan ik kan bestaan, maar alle verhalen die ik hoor zijn me veel waard. Ik maak de tinnen geluksmunten zelf, gewoon thuis aan tafel, met een mal en een tang. Veel mensen bieden me oud tin aan, je kent dat wel, van die spuuglelijke schenkkantjes uit de jaren 70. Ik vind het geweldig om van iets lelijks iets moois te maken, maar het mooiste zijn de verhalen die daarbij loskomen. Vaak komen die spullen uit ervaringen. Of de verhalen die de mensen op de Meldpunten Geluksmoment schrijven. Of iemand die me mailde: ‘Ik heb een moeilijke tijd gehad, zo nu en dan ging ik naar je

website omdat je met zulke mooie dingen bezig bent en dat gaf me altijd even plezier.’ Wow, we lossen er de wereldproblematiek niet mee op, maar als je op zo’n gemakkelijke manier een glimlach los kan krijgen, wordt de wereld toch weer even mooier.”

Compliment Janneke en ik wandelden in Frankrijk en kwamen op het idee om de hele week op te schrijven wat we lief, leuk, aantrekkelijk en interessant aan elkaar vinden en dat na afloop aan elkaar voor te lezen. Het was geweldig, de hele week waren we alleen met elkaars goeie punten bezig. De mooiste herinneringen kwamen terug. Meestal komen mensen pas met complimenten bij een afscheid, tijdelijk of definitief. Maar we hebben ze bij leven nodig. Met de ansichtkaarten in het pelgrimspakket hoop ik dat mijn wandelaars even de tijd nemen om een kaart te schrijven en aan iemand die dat verdient te vertellen wat zo mooi en geweldig aan hem is. De postzegel zit er al op en er staan genoeg brievenbussen langs de route. Soms zelfs met een bankje ernaast.”



Lezers Jubileumactie
Seasons mag 2x een pelgrimspakket van Wilco weggeven. In het pakket zitten een routeboekje, ansichtkaarten, pelgrimspaspoort, gelukskaart, geluksmunt, eet- en slaapadressen, plekken voor een uurtje vrijwilligerswerk of yoga, en een vuilniszakje voor zwerfvuil. Kans maken? Kijk op seasons.nl/winnen. U kunt het pakket ook kopen voor € 27,50. Per 20 verkochte exemplaren geeft Wilco 1 exemplaar cadeau aan iemand die zo’n verrassing kan gebruiken. Meer weten? gelukkigerwijspad.nl