



Durf te **zwerven**

Soms klopt er iets totaal onverwachts aan je deur. Zo klopte *out of the blue* een beeld van het South West Coast Path (1014 km wandelpad) op mijn deur. Tot dat moment wist ik zeker dat ik dit pad nooit zou lopen; zeker niet alleen en al helemaal niet met een tent in mijn rugzak. Maar er leek wel een magneet onder het pad te liggen die me naar zich toetrok. Twee maanden later stond ik in Minehead bij het beginpunt van het pad. Alleen met mijn trekkerstent in de rugzak en met één doel: gaan en maar zien wat er op mijn pad komt. Acht weken liet ik alles achter me, nam een diepe duik in het onbekende en verfriste me als mens en coach.

Auteur: Wendy Hobbelink

Het is mei 2022 als ik tussen twee coachings door voor me uitstaar en er spontaan een bewegend beeld in me opkomt. Alsof iets met een rotvaart door de ruimte op me afkomt en vlak voor mijn neus tot stilstand komt. Dan zie ik een landkaart van Engeland die mijn hele werkkamer vult. Mijn ogen glijden nieuwsgierig over bruin heuvelland, groene valleien en slingerende rivieren. Wat moet ik nou met Engeland? Misschien daar wandelen? Direct na deze gedachte draait het innerlijke beeld met een ruk naar links. Ik snap er niets van, zie een wazig bewegend beeld waarna het plotseling stopt en er door een onzichtbare camera ingezoomd wordt. Dan zie ik een uitvergroete kaart van zuidwest Engeland en weer zie ik groene en bruine stukken, maar nu ook de zee. Even is het stil in mij en dan komt er in me op: ah, het South West Coast Path.

Onvrij

In mijn coachpraktijk werd er bij Pauline¹ stevig op de deur geklopt: "Ik heb van alles geprobeerd, het lukt me niet en ik wil het anders." Haar werk als IT-manager liep goed, maar ze zat niet lekker in haar vel en had veel stress. Ze had zichzelf verteld dat als ze meer haar best zou doen en een waslijst aan actiepunten zou afwerken, ze zich wel goed zou gaan voelen. Haar automatische piloot had het overgenomen, ze vervlakte en voelde zich juist onvrij.

Neus achterna

Na het lezen van het boek *Het zoutpad* (Winn, 2021) dacht ik: ik ben niet gek, dat pad ga ik nooit lopen. Maar nu het beeld zo uitvergroet voor mijn neus verscheen, kwam het erop aan: durfde ik het serieus te nemen? Ook al trok het pad me, ik had stevig bezwa-

ren: ik kan niet acht weken mijn werk loslaten, het is niet veilig als vrouw alleen en die kliffen zijn veel te zwaar. Hoe snel gaan we soms van ons eigen pad af zonder onze hobbels te onderzoeken? Hoe kunnen we er dan voor onze cliënten met hun beelden, verlangens en hobbels zijn? Als je het mij vraagt, hebben we als coach levenslang om te reflecteren, te verfrissen en onszelf uit te dagen. En dat laatste deed ik onder het mom van 'hobbels mogen er zijn, maar ik ben niet de hobbels'. Ik las verhalen over alleenreizende vrouwen op het pad, stemde met cliënten mijn reistijd af en besloot dat een dag kustpad ook al mooi zou zijn, en ik het per dag mocht bekijken of ik door wilde lopen. Stevig voorbereid vertrok ik met een rugzak van 16,4 kilo met mijn 1,64 lengte.

Hobbels

Cliënt Pauline had ook hobbels op haar pad: haar relatie was een jaar geleden uitgegaan, haar moeder was twee jaar terug overleden en op haar werk was haar beste maat vertrokken. Ze had haar gevoelens hierover weggedrukt en was op de automatische piloot doorgegaan. We spraken over meervoudig verlies en de impact hiervan op haar, en dat de verliezen nog geen plek hadden gekregen in haar. Dat ze in de overlevingsstand was gekomen en het tijd was haar 'hobbels' te onderzoeken.

Eerste stappen in het onbekende

Op 4 juli 2022 stond ik in Minehead bij het startpunt van het pad. Met een stoere Australische wandelaar deelde ik met een piepstem: "Ojee, hoe heb ik dit nu kunnen bedenken?" Hij grinnikte want hij had dezelfde gedachte. Juist door het delen van mijn angst viel de

¹De naam van de cliënt is in dit voorbeeld gefingeerd.

"Get rid of your stuff,
just keep the essentials."

spanning weg en kon ik met vertrouwen de eerste stap zetten. Ik trok door paarse heidegebieden, zag wilde pony's gracieus voorbijtrekken en genoot van de glinsterende zee aan m'n rechterhand, die acht weken mijn trouwe vriend zou worden. Door mijn zware bepakking had ik alle aandacht nodig voor de volgende stap en stond soms even stil om te luisteren naar de oorverdovende stilte op het pad. Inzoomen, uitzoomen, bewegen, stilstaan en ruimte voor kracht en kwetsbaarheid; we kennen het allemaal als coach en hoe verfrissend was het om daar nu weer zelf alle ruimte voor te maken.

Na een paar dagen sloeg de twijfel toe: de kliffen waren te steil, de rugzak te zwaar, de 37 graden te heet en de eerste blaren schuurden in mijn sokken. "Stap, stap, stap", zei ik tegen mezelf bij elke stap en dat gaf me lucht. Met een 25-jarige wandelaar deelde ik mijn bosbessen en twijfel of ik het wel aankon als 61-jarige. Hij liep met acht kilo op zijn rug en zei: "Get rid of your stuff, just keep the essentials. I believe in you, age is just a number." En van zijn ferme taal, liefdevolle blik en empowerment knapte ik op en stuurde twee kilo bagage naar huis. Daar ging mijn powerbank, vitaminepillen en ook nog mijn deodorant onder het mom van 'less is more'.

Rugzak

De (innerlijke) rugzak van Pauline was ook te zwaar. Haar innerlijke criticus had haar ingefluisterd: anderen hebben wel hun zaakjes op orde en zijn happy, maar jij bent mislukt. Ze ontdekte dat het haar nog niet gelukt was om de verliezen te verwerken, en dat dat niets met mislukt zijn te maken heeft. Haar innerlijke perfectionist en pusher hadden een interne coupe gepleegd met 'je kan beter, meer en sneller' en zo was ze de connectie met zichzelf kwijtgeraakt. Door dit te doorzien en doorvoelen, kwam er ruimte in haar om voorzichtig het onderste vakje van de rugzak, haar drievoudige verlies, te openen.

Pad in mootjes hakken

De eerste week moesten mijn klimspieren nog groeien en liep ik soms pruttelend een heuvel op. Regelmatig stopte ik om mijn blaren te verzorgen, focuste dan weer op de volgende stap en werd regelmatig weggeblazen door de schoonheid van rauwe rotsen, lieflijke baaien en duizenden varens. Op steile stukken vertelde ik mezelf dat twintig stappen genoeg waren, dan stopte ik, nam een hap adem en verleidde mezelf met 'misschien nog twintig stappen?' Zo heb ik duizenden 'twintigers' gemaakt, waarmee ik het voor mij onbekende pad in mootjes hakte op weg naar een onbekende bestemming.

Het pad gaf me genadeloos feedback: zodra ik in mijn hoofd zat, struikelde ik over een steen en door de pittige tocht kwamen er stukjes oud verdriet los die blijkbaar toch nog niet helemaal verwerkt waren. Het pad droeg me door dik en dun, het maalde niet om mijn lach of tranen. Hoe langer ik liep, hoe leger ik werd en hoe voller ik kon genieten van roefvogels, kliffen, baaien en ontmoetingen. Alsof mijn hart ruimer werd en er momenten waren dat ik me een voelde met alles in mezelf en op

het pad. Alsof je samenvalt met jezelf: ik in de natuur en de natuur in mij, totdat ook die grens vervaagt.

Interne klim

Met Pauline deed ik oefeningen om naast haar hoofd ook contact met haar hart en buik te krijgen. Stap voor stap deelde ze haar verliesverhalen en stroomden horend en stotend haar weggestopte tranen en boosheid. Ook bij haar 'interne klim' namen we regelmatig een adempauze en hakten we het verwerkingspad op in behapbare stukken. Totdat ze niets meer tegenhield: de weggestopte herinneringen, de tranen en het gemis er helemaal mochten zijn en ze schoonspoelde vanbinnen. Met een boterzachte glimlach zei ze "ik ben er weer", en ik zei "welkom thuis".

Engel op je pad

Een van de pittigste stukken van het kustpad loopt naar Hartland Quay en het zou 40 graden worden. Om 4.00 uur pakte ik mijn tent op om voor de ergste hitte op de volgende camping te arriveren, waarvan de eigenaren van mijn komst wisten. Met het licht van mijn zaklamp en fonkelende sterren startte ik de tocht. Een hertje stak het pad over en we staarden elkaar minutenlang verwonderd aan. Na een grillig bos en weilanden vol veldboeketten liep ik urenlang over verlaten stenen vlaktes zonder enige schaduw.

Om 10.30 uur moest ik nog twee pittige kliffen op en af, en opeens viel de hitte als een deken over me heen. Ik sleepte mezelf omhoog, wilde een slok drinken maar mijn waterfles rolde de heuvel af. Nog net op tijd kon ik die vastgrijpen en even ontstond er paniek: ik kan niet meer, er is geen spatje schaduw. Om de twintig treden deed ik mijn rugzak af en ik dacht 'als ik nou even een dutje doe', maar gelukkig herinnerde ik me dat dat levens-

gevaarlijk kan zijn in de hitte. Per twintig stappen wurmde ik me de eerste klif op en af, tot ik voor de laatste klif een afgelegen huis zag. Met knalrode wangen vroeg ik daar aan een vrouw of ik tegen haar huis mocht zitten en met haar lange zwarte staart en sigaar kwam ze wijdbeens rokend naast me zitten babbelen. Ze vertelde dat rond dit huis de film *Pride & Prejudice* van Jane Austen opgenomen was, en ik herkende het van de film. Opeens kwam haar moeder van 76 met haar rammelende auto thuis. Ze bood me een lift aan en bracht me naar de camping, waar ik voor mijn tent in slaap viel. Toen ik wakker werd, stonden er campinggasten met scones en sapjes voor mijn tent. Als ik twee uur later aangekomen was, hadden de campingeigenaren de *coastguard* gewaarschuwd. Ik heb mijn les geleerd: zout in je waterfles doen tegen dehydratie en niet lopen met extreme hitte.

Ultiem vrijheidsgevoel

Het pad had een verslavende werking: ik ervaarde vaak een ultiem vrijheidsgevoel zodra ik 's ochtends mijn eerste stap zette. Alles kwam en ging, en ik zette alleen maar de volgende stap. Regelmatig liffte ik naar een camping en ontstonden de meest intieme gesprekken. Ook kampeerde ik een keer vrij met een medewandelaar, omdat de camping te ver weg bleek en voelde ik me omhuld door een vallei en een sterrendeken. Mijn grenzen 'niet liften en niet vrij kamperen' liet ik in het moment los en ik voelde me compleet veilig. Uiteindelijk liep ik tweederde van het pad tot Plymouth en hoop ik deze zomer op het eindpunt aan te komen.

Op het pad draag jij je rugzak,
maar het pad draagt jou.

Draai gevonden

Pauline schreef een afscheidsbrief aan haar overleden moeder, ging het café in met haar oude werkmaat en zag in dat het goed was dat haar relatie voorbij was. Ze had weer haar draai in zichzelf en haar werk gevonden, voelde zich vrijer en had nu wel wat beters te doen dan met een coach te praten.

Tot slot

Zonder te luisteren naar de innerlijke film van het pad, had ik nooit de moed gehad om wekenlang alleen rond te zwerven. Juist door het bekende los te laten, kun je zomaar op een onbekend pad recht op je eigen pad komen. Op het pad draag jij je rugzak, maar het pad draagt jou. Juist door elke keer het onverwachte te omarmen, ontstond er een rotsvast

vertrouwen in mezelf. Het kustpad loopt nog steeds door in mij met 'stap, stap, stap' en in mijn werk als coach zijn helderheid, loslaten en overgave steeds meer de *key factors* waar ik vanuit werk. En: er is altijd een engel op je pad, en soms wel meer dan een. ■

Wendy Hobbelink is executive coach, senior trainer en facilitator, en begeleidt leiders, managers, professionals en particulieren met (executive) coaching, life coaching, persoonlijk leiderschap, talks en retreats. Onlangs verscheen de tweede uitgave van haar boek *Grenzeloos vrij: Hoe oude wijsheid je naar je innerlijke natuur leidt* (2022).

www.wendyhobbelink.com

Referentie

- Winn, R. (2021). *Het zoutpad: Over oude wegen naar een nieuw begin*. Amsterdam: Balans.

Teamchange Jaarcongres – 22/9/2023 TEAMchange

'BEZIELD SAMENWERKEN'

Thema's: Resonantie & Alliantie – De Eenhoorn Amersfoort
Met: Leike van Oss, Jaap Boonstra, Erica Nap en Martijn Vroemen
www.teamchange.nl/jaarcongres