

**Maarten Ghysels:** sne tot een hoogtepunt komen of zalig genieten van elkaar

**Op stap naar Compostella:** met jezelf in de clinch of aanvaarden en vriendschap voor het leven vinden

**Column Judith Webber:** je relatie als spiegel

## ONDERNEMEN

### + je missie volgen

**Ricardo Semler:** deze gerenommeerde pionier heeft zijn winst aanzienlijk vergroot door gelukkigere werknemers

**Getuigenissen:** twee bedrijfsleiders vertellen hoe een grotere vrijheid rendeert

**Kunstschilder Marcel Bastiaens:** door goed te luisteren naar water in je leeft, creëer je voor jezelf een gelukkig bestaan

**De Chinese voedingsleer in de praktijk:** sterrenkok Han Ting toont hoe het volgen van je oorspronkelijke passie zeker ook tot succes kan leiden

## GEZONDHEID

### + loslaten

**An De Mulder:** bij causale voetreflexologie wordt via de voeten naar oorzaken gezocht van zowel fysieke als emotionele problemen

**Marina Rienslagh:** Psyck K bevrijdt je van belemmerende overtuigingen en buigt ze om tot een kracht

**dr. Eduard Van den Bogaert:** de instant-stamboom en het de-coderen en helen van ziekten uit je familiegeschiedenis

**CHANGE Day** op 28/09 en 05/10, helemaal in het teken van gezondheid, en op 7/12, 'Een andere kijk op Onderwijs'

**Column Veerle Declercq:** van trauma naar vertrouwen



DE POSITIVITEITSDAG  
www.positiviteitsdag.nl



## Santiago de Compostella

*Inge Compen samen met haar vader op pelgrimstocht*

30 april 2014 om 7 uur in de ochtend: mijn vader en ik verlaten de herberg in het Zuid-Franse Saint-Jean-Pied-de-Port voor een tocht van 780 kilometer naar Santiago de Compostella over de beroemde Camino.

Compostella en de Camino trekken me al langer aan. In 2007 ben ik er met de motor geweest. De sfeer van Santiago en het plein voor de kathedraal blijven me bij. Dat mijn vader op zijn verlanglijst heeft staan om ooit de Camino te wandelen, ontdekte ik toevallig. Begin vorig jaar zit ik in een transformatieproces wanneer ik een heldere ingeving krijg: "Ik vraag mijn vader om samen de Camino te wandelen." Het kost hem welgeteld twee seconden om ja te zeggen.

### *Alle begin is moeilijk*

Onze eerste dag zetten we er gelijk goed de pas in. Meteen aan het eind van de dag kampen we al met een uitdaging: mijn vader verliest de kracht in zijn been door de vermoeidheid, een overblijfsel van zijn herniaoperatie twee jaar geleden, en gaat onderuit. Die avond richt ik mij voor de eerste keer tot de heilige Jacobus en vraag

hem voor begeleiding. Wonder boven wonder is mijn vader er de dag nadien weer bovenop. Hij zal eenendertig dagen lang nergens meer last van hebben.

Door spierpijnen kom ik de eerste vier dagen traag vooruit. Elk uur roept mijn lichaam om een pauze die ik onbewust probeer te rekken. Mijn vader spreekt me streng toe: "Inge, je moet wel verder gaan als je ooit in Compostella wil geraken. Rusten is oké, maar stappen is toch echt de enige manier die je vooruit helpt." Die zit. Na twee weken ben ik gewend aan het gewicht op mijn rug en het maken van tochten van gemiddeld 25 kilometer. Ik loop een kilometer per uur sneller dan daarvoor. Doorzetten is de boodschap. En discipline. Ik merk dat ik van dit laatste heel wat kan leren van mijn vader.

### *Aanpassen en loslaten*

We wandelen de eerste zes dagen samen met twee Duitse mannen. Mijn vader en zij geraken veel sneller vooruit. Ik peddel er dus maar een beetje achteraan en loop eigenlijk boven mijn kunnen. Na enkele dagen besluiten we om elkaar los te laten en gaan mijn vader en ik alleen verder. Het werkt niet om samen te stappen met

mensen met een ander tempo. Het is al moeilijk genoeg met twee. Niet alleen wandelen mijn vader en ik aan een ander tempo, we zijn echt dag en nacht bij elkaar. Tel er vermoeidheid bij op en je krijgt af en toe wrijving. Gewoon doorstappen blijkt een ideale remedie te zijn om het los te laten. Ik leer dat niet alles uitgesproken hoeft te worden.

### Van strategie veranderen, het doel houden

Na zo'n zeven dagen klimmen en dalen voel ik dat mijn knie warm loopt. Ik begrijp meteen dat dat iets anders is dan de spierpijnen van de vorige dagen.

Uiteindelijk besluit is, samen met mijn vader, om een dag de wandel ng af te breken en alleen, al liftend verder te gaan. Het zorgt voor een onverwachte ontmoeting: een Amerikaanse medepelgrim vraagt me om met haar nog een stukje verder te liften. We krijgen zo de luxe van een relaxte namiddag met fijne gesprekken. Wat leuk om van strategie te veranderen.

De twee dagen daarna maak ik gebruik van de 'rugzak-taxi' die je rugzak tegen betaling naar de volgende herberg van je keuze brengt. In combinatie met een knieband en ontstekingsremmende pillen redt dit mijn knie. Van strategie veranderen was loslaten. Vooral omdat mijn vader wél alles wil wandelen.



aankomen op het plein voor de kathedraal in Santiago helpt om mijn positieve gevoel terug te brengen.

En gelukkig maar. Na drie dagen krijg ik eindelijk de blaren doorprikt, de pijn vermindert zienderogen en mijn moraal schiet de hoogte in.

### Op de helft, de moraal staat onder druk

We zijn zestien dagen ver. Ik loop al drie dagen met op elke hiel een blaar waardoor ik de laatste kilometers elke dag met veel 'auw' en 'ai' afleg. Het is een kantelmoment voor me. Niet alleen hebben we 400 kilometer gestapt en worden de kilometers vanaf nu afgeteld in plaats van opgeteld. Ik realiseer me ook dat we al zestien dagen onderweg zijn. Maar onmiddellijk komt de gedachte erbij "pff, nog eens evenveel dagen en kilometers te gaan." De pijn en deze bedenking ondermijnen mijn moraal. Een paar keer gaat het door m'n hoofd "nu kap ik ermee." De bedenking "opgeven kan ik maar één keer" haalt me er door. Het visualiseren dat ik mezelf zie

### Het mindset-spel

Dag twintig. Ik schrijf in mijn dagboek: "wat is het fucking koud!" Het weer is inderdaad niet wat we van Spanje denken. We vertrekken in Astorga om 7 uur 's morgens met een temperatuur van 1,5°. Ook de volgende dagen kunnen we ons met moeite warm houden. Niet zozeer tijdens het wandelen, maar vooral na het douchen, wanneer de vermoeidheid toeslaat.

Op dag drieëntwintig, op weg naar Cruz de Ferro, met 1500 meter het hoogste punt van de Camino, regent het pijpenstelen en is het met temperaturen net boven het vriespunt opnieuw ijskoud. Zeer snel is ook mijn broek aan de onderkant kletsnat en voel ik langzaam maar zeker via mijn sokken mijn schoenen vochtig worden. In een opwelling vraag ik me af hoe ik dat in hemelsnaam droog ga krijgen.

Hier ervaar ik opnieuw hoe een positieve mindset mijn kijk helemaal verandert. Ik slaag erin om me mentaal weer helemaal in het moment te brengen, mijn aandacht te leggen op de zware en natte tocht en daar zelfs nog van te genieten door me te bedenken: "Ik ben NU aan het wandelen en kan niets veranderen aan die natte broeken sokken. Straks als ik in de herberg kom, bekijk ik wel hoe ik dat droog krijg." En de regen en de kou? Daar heb ik ineens geen oordeel over. Het IS. Het zorgt ervoor dat ik de dag als een mooie uitdaging en overwinning op mezelf ervaar.





### Focus houden

We hebben nog zeven dagen te gaan volgens de planning die mijn vader uitgedokterd heeft. Hij geeft aan: "nu wordt het makkelijker want het is veel vlakker." Dat las hij in onze reisgids. Maar niets is minder waar. Er zitten nog regelmatig korte maar pittige klimmers en dalers in en het blijft nog steeds 25 kilometer om te stappen. Ik heb opnieuw twee moeilijke dagen. Ik spreek mezelf streng toe om te focussen op het NU: realiseren dat ik nog steeds elke dag zo'n 25 kilometer te gaan heb, zonder verwachtingen over de weg. Het helpt me weer te genieten van de onverwachte ontmoetingen, het fluiten van de koekoeken of de prachtige omgeving. En om door te zetten.

### Onlosmakelijk verbonden

De laatste avond stoot mijn vader zijn rug aan het stapelbed. Recht op de plek waar hij geopereerd was aan zijn hernia. De eerste seconden merk ik niet dat hij zo veel pijn heeft. En dan gebeurt er iets bijzonders. Het zweet breekt me uit en het lijkt alsof ik moet overgeven. Dan realiseer ik me: "dit is ernstig." Of hoe je energetisch



verbonden bent met elkaar. Gelukkig is mijn vader een taale en had ook hij één groot doel: "ik loop elke kilometer tot in Santiago, mét rugzak." De dag nadien wandelen we samen Compostella binnen.

### Tijd voor bezinking

Aankomen in Santiago is de totale ontlading. In de pelgrimsmis zijn mijn tranen niet te stoppen. Ik voel me met alle pelgrims verbonden tot één grote familie die elkaar feliciteert, rond de nek vliegt en samen huilt.

De priester roept ons op om niet enkel pelgrims op de Camino te zijn, maar vooral pelgrims in het leven. Dat is wat ik probeer te doen: de lessen van de Camino ook toepassen in mijn leven.

Elke Camino is anders. De mijne was zwaar maar voelt wel heel bijzonder. Juist het doorzetten -780 kilometer lang- maakt het voor mij tot 1 van de mooiste ervaringen in mijn leven. En ik zorg nu voor minder doelen in m'n leven. Het maakt mijn leven overzichtelijker. Als ik pieker over een probleem, vraag ik me af of dat nu een probleem is (meestal niet) en ik laat het los.

En de relatie met mijn vader? Die is er bijzonderder op geworden. Ik heb ervaren dat de band er is, juist door in stilte voor en naast elkaar te wandelen. Door los te laten en niet alles te delen. Door te leren van zijn kwaliteiten en over de wrijving heen te stappen. We zijn onlosmakelijk verbonden. Deze tocht te mogen en kunnen delen met hem is een cadeau.

