

De weldaad van wandelen

“We voelen ons meteen beter als we de benen strekken en even een ommetje gaan doen.”

- Alicja Gescinska

Alicja Gescinska verschijnt in vele gedaanten. Ze is filosoof, auteur, docent en televisiemaker en daarnaast slaagt ze erin regelmatig tijd te vinden om te wandelen of piano te spelen. Deze dame straalt evenwicht, rust en positiviteit uit. Aan haar brein om jaloers op te zijn ontspruiten vragen die ons helpen de wereld beter te begrijpen of om zaken in een ander licht te zien. Haar boeken gaan over vrijheid, ambivalente liefde, de verheffende kracht van muziek, de verlokkingen van de leugen en over politieke betrokkenheid. Onlangs werd haar gevraagd een bijdrage te leveren aan het boek *De grote vertraging – wandelen in tijden van overdrive*. Daarover gaat dit gesprek.

TEKST: RAYA DE WINTER - FOTOGRAFIE: ARCHIEF VRT / STEVEN LEPEZ



“Ons lichaam is gemaakt om wandelend grote afstanden per dag af te leggen.”

Het is duidelijk dat wandelen één van de trends van deze tijd is, geldt dit ook voor boeken over wandelen?

Alicja Gescinska: “Ik zou wandelen niet een trend van deze tijd noemen. We wandelen al doorheen de eeuwen, en zonder twijfel gebeurde dat vroeger zelfs veel meer dan nu. Natuurlijk was het vroeger ook gewoon noodzaak. Laten we niet vergeten dat auto’s en het openbare vervoer zoals we vandaag kennen heel recente uitvindingen zijn in de geschiedenis van de homo sapiens. Ons lichaam is gemaakt om wandelend grote afstanden per dag af te leggen. We worden ziek van te lang stil te blijven zitten, maar onze moderne levens spelen zich hoofdzakelijk al zittend af. We voelen ons meteen beter als we de benen strekken en even een ommetje gaan doen. Ik vind het heerlijk als ik na een wandeling mijn benen voel tintelen van de inspanning. Ik voel me gezonder, zowel lichamelijk als geestelijk: wandelen verschaft een verkwikkende vermoeidheid.”

Hoe vaak en hoe ver wandel je zelf?

“Ik probeer bewust elke dag te gaan wandelen, soms is dat maar een half uurtje, andere dagen lukt het me om twee uur van mijn laptop te ontsnappen. Maar in vergelijking met onze voorouders ben ik, als liefhebber van het wandelen, nog steeds meer een zittend wezen. Helaas.”

Wat is het verband tussen het bewegen van de benen en de beweeglijkheid van de geest?

“Wandelen zorgt ervoor dat ons bloed sneller circuleert. In een doffe ruimte met weinig zuurstof worden we moe en dan denken we gewoon trager. Maar eenmaal het bloed goed circuleert en we ademen verse zuurstof dan gaat het denken opeens ook veel beter. Het is fantastisch om keer op keer te ervaren dat wandelen het denken scherper maakt. Wandelen helpt soms om gedachten te laten verwaaien en nieuwe gedachten te laten aanwaaien.”

Trek je vooral de natuur in om harmonie en stilte te vinden of zijn spannende prikkels - zoals wilde dieren, aantrekkelijke boswachters, opwindende onweders - ook welkom?

“Ik trek er vooral op uit omdat ik me tijdens en na het wandelen beter voel. De beweging is zalvend voor lichaam en geest. Ik hou erg veel van lange stille wandelingen. Ik ben graag in het gezelschap van mijn eigen gedachten. Maar ik heb er zeker niets op tegen als er tijdens de wandeling herten te zien zijn, of mooie vogels te horen.”

Vind je dat er te veel onnodig lawaai is in de wereld? Waarom veroorzaken mensen zoveel rumoer?

“Uiteraard is de wereld veel te lawaaiig geworden. *Noise pollution* is een reëel gegeven. De oorzaak is natuurlijk dat we enerzijds met meer mensen dan ooit op deze aardbol rondlopen. En anderzijds zijn er de machines, fabrieken, technische apparaturen, wagens, vliegtuigen die zo’n grote component van ons leven zijn geworden.”

Je schrijft dat wandelen een grote rol kan spelen in ons mentaal welzijn, dat sommigen zelfs moeten wandelen op doktersvoorschrift. Ken je zo iemand? Of kreeg je zelf al eens een wandeling voorgeschreven?

“Ik ben zelfstandige waardoor ik om uit te zien niet naar de dokter moet voor een attest. Het gevolg is dat ik me erbarmelijk moet voelen vooraleer ik de stap naar de dokter zet, meestal ben ik mijn eigen dokter. En zo schrijf ik mezelf heel vaak een lange wandeling voor, meer voor de geest dan voor het lichaam. Als filosoof en schrijver leef ik grote stukken van de dag in mijn hoofd. Dat hoofd moet op vaste tijdstippen verse buitenlucht hebben, anders worden mijn gedachten loom en somber.”



Wandelen in tijden van overdrive

Hoe kwamen jullie op het idee om een wandelboek te maken?

Marije Ligthart (Brainwash): “Maart vorig jaar toen de eerste lockdown ingesteld werd, was ik net het boek *Wanderlust* van Rebecca Solnit aan het lezen. Haar boek is een prachtige filosofische overpeinzing naar de betekenis van wandelen. Ook ik ging, omdat mijn dagelijkse bezigheden als festivaldirecteur opeens stil kwamen te liggen, steeds meer wandelen. En met mij heel veel anderen. Ook dacht ik na over hoe wij alle wetenschappers, filosofen en schrijvers op een andere manier een podium konden bieden dan op ons Brainwash Festival. Zo kwamen we tot het plan om in de voetsporen van Rebecca Solnit te treden. We hebben voor ons boek schrijvers en filosofen gevraagd na te denken over de maatschappelijke en filosofische betekenis van wandelen in een tijd waarin al onze vanzelfsprekendheden overhoop kwamen te liggen.”

Het is duidelijk dat wandelen één van de trends van deze tijd is, geldt dit ook voor boeken over wandelen?

“Ik denk dat wandelen steeds belangrijker voor ons aan het worden is in een wereld waar we geen controle op lijken te hebben en waarin we constant moeten presteren. Het eindeloos turen naar onze laptopschermen en het online met elkaar in verbinding staan maakt dat we constant ‘aan’ staan. Filosoof Haroon Sheikh verwoordde het mooi in ons boek. Volgens hem doorbreekt het wandelen onze ‘door techniek gecreëerde binnenwerelden’ en geeft er ons een directe, fysieke ervaring voor in de plaats.”

Hoe vaak en hoe ver wandel je zelf?

“Ik wandel iedere dag minstens een half uurtje en in het weekend maak ik lange wandelingen. Het geeft mij rust en ik merk ook dat ik gek aan het worden ben van het binnen zitten. Het

wandelen biedt een escape.”

Wat is het verband tussen het bewegen van de benen en de beweeglijkheid van de geest?

“In onze bundel staat een prachtig essay van psychiater Paul Verhaeghe. Hij beschrijft hoe ons lichaam een product geworden is en hoe ons wordt voortdurend voorgehouden wordt hoe we eruit moeten zien en hoe we moeten genieten. Ook wandelen past in dat verhaal: als we 2000 stappen zetten per dag zijn we weer wat gezonder. We denken vaak over wandelen als iets dat ons wat kan opleveren. Maar wandelen doet iets anders, het is een ervaring van het lijf, het zorgt voor aarding. Voor mij voelt wandelen dan ook als dichterbij mezelf komen, rust vinden in de beweging en mijn werk en gedachten even laten. Dus misschien wel het tegenovergestelde: rust in mijn altijd doordenderende, beweeglijke hoofd. Vandaar ook de titel van het boek: *De Grote Vertraging*.”

“Wat me opviel dit afgelopen jaar: het is door de pandemie stiller geworden. Er rijden minder auto’s, minder lawaai van vliegtuigen en door de avondklok hier in Nederland is het ‘s avonds doodstil in de stad. Dat vind ik dan, als ik toch iets positiefs moet noemen van deze crisis, iets moois. En het verklaart dus ook ons rumoer: de snelheid en veelheid van ons leven in coronavrije tijden.”

Wandelen kan een grote rol spelen in ons mentaal welzijn, sommigen moeten zelfs wandelen op doktersvoorschrift.

“Ik heb zelf nog nooit een wandeling voorgeschreven gekregen maar ik merk wel dat ik het anderen steeds meer aan het aanraden ben. Zo van: ‘Weet je wat jij zou moeten doen? Even een wandeling maken om je zorgen te vergeten.’”



Zijn er naast wandelen nog andere dingen die je helpen om even je gedachteknoop op pauze te zetten?

“Muziek. Beluisteren, spelen, begeleiden en dansen. Elke dag zit ik naast mijn twee zoontjes aan de piano om hen te helpen. Als er tijd over is, helaas is dat niet elke dag, dan speel ik zelf nog een half uurtje. Na elke gehaalde deadline zet ik even dansmuziek aan om enkele minuten de stramheid van het neerzitten aan de laptop uit mijn lijf te dansen. En er gaat geen enkele dag voorbij zonder een vleugje Chopin of Schubert.”

Hoe lang woon je nu in de Stille Kempen? Bevalt het je daar?

“Het is hier heerlijk wonen. Toen we het huis kochten, kenden we niemand in deze streek en kenden we de streek zelf amper. Het waren de vogels in de tuin die me meteen het thuisgevoel gaven de eerste keer dat we het huis bezochten. Eigenlijk was het een gok om het geluk in de Stille Kempen te zoeken, en het werd een schot in de roos.”


Hoe ziet je schrijfplek eruit? Is het eentje met uitzicht op het bos?

“Ik werk graag aan de keukentafel omdat door de glazen schuifdeuren veel dachtlicht in de keuken valt. Ik heb ook een mooi uitzicht op onze tuin waar altijd vogels te spotten zijn, en soms ook eekhoorns.”

Is schrijven voor jou ook een manier om onderweg te zijn?

“Leven is onderweg zijn, en ik heb een schrijvend leven, dus ja, zo kan je het zeker stellen: schrijven is altijd onderweg zijn.”

Je schrijft over “de innerlijke lente als ultiem levensdoel”. Mogen we ons jouw binnenwereld zo voorstellen, vol kleurrijke bloesems?

“Geluk vinden in de dingen die je doet en in de persoon die bent, dat is het grootste geluk dat een mens kan vinden, lijkt me. Maar dat ultieme geluk is ook altijd net een *je-ne-sais-quoi*: het ontglipt ons altijd net, al komen we nog zo dicht in de buurt. Het is een doel zonder finaliteit. Naar die innerlijke lente ben ik dus altijd op zoek. Met ouder worden heb ik geleerd dat we niet altijd weten wat ons precies geluk zal verschaffen. Maar als ik geluk vind in iets, dan is mijn binnenwereld een uitgestrekt veld tot aan de horizon gevuld met kleurrijke bloemen en bloesems.” 

“Ik ben graag in het gezelschap van mijn eigen gedachten.”



Stoppen met doorjakkeren

We zijn verstedelijkt en overprikkeld. Ons werk, ons liefdesleven, ons ouderschap, onze vrije tijd: alles moet geoptimaliseerd. We moeten maximaal genieten met maximale efficiëntie. Er was een pandemie voor nodig om ons te realiseren dat dingen misschien anders moeten. Het leidde tot een herwaardering van een eeuwenoud fenomeen: wandelen. Wandelen vertraagt. Is wandelen daarom precies waar deze tijd om vraagt? In navolging van *Wanderlust*, Rebecca Solnits *cultuurhistorische verkenning van het wandelen*, stoppen tien auteurs met doorjakkeren en staan ze stil bij de betekenis van het wandelen in de 21e eeuw. Met bijdragen van: Haroon Sheikh, Marja Pruis, Paul Verhaeghe, Alicja Gescinska, Marleen Stikker, Simone Atanga Bekono, Daan Heerma van Voss, Chris Keulemans, Floor Milikowski en Thijs Lijster.

€17,50 - ISBN 9789038810218 - verschijnt op 28 april