

Toen Nasreddin op het punt stond een pedante betweter over een onstuimig stuk zee te varen, zei hij iets wat in strijd was met de grammaticaregels.

‘Maar hebt u dan nooit de grammatica bestudeerd?’ vroeg de passagier aan Nasreddin.

‘Nee.’

‘In dat geval is uw halve leven verspild.’

Enkele minuten later draaide Nasreddin zich om naar de passagier. ‘Hebt u ooit leren zwemmen?’

‘Nee, hoezo?’

‘In dat geval is uw hele leven verspild, want we zinken!’

# Inhoud

Luister naar de natuur	9
Vaar op je eigen kompas	15
Het belang van op tijd opstaan	23
Optimisme is een kwestie van oefenen	27
Onderschat jezelf niet	34
Het is vaak wél mogelijk	44
Kon je jezelf maar echt moed indrinken	50
Een beetje gevaar kan geen kwaad	63
Ben ik nu gelukkig?	73
De weldaad van eenzaamheid	87
Waardeer de kleine dingen	93
Pijnlijke nederlagen	103
Vrijheid door verantwoordelijkheid	114
Lang leve onze gewoonten	118
Zo veel geluk als je maar wilt	126
Je doelen achterna	134
Waarom ik nog steeds droom als ik wakker ben	143
Dankwoord	151
Bronvermelding	153
Fotoverantwoording	160

## Luister naar de natuur

Als ik in de buitenlucht ben en het ijskoud heb, is er een eenvoudige manier om het weer warm te krijgen: ik trek de capuchon van mijn jas rond mijn hoofd, doe de rits helemaal dicht tot aan mijn kin en verhoog mijn tempo. Als de warmte weer terugkomt en zich door mijn lichaam verspreidt, via mijn bovenlichaam naar mijn armen en verder, helemaal tot aan mijn polsen en uiteindelijk tot in mijn vingertoppen, kan ik een pauze nemen. Ik haal een mandarijntje tevoorschijn, pel het, duw het partje zacht met mijn tong tegen mijn gehemelte en zuig langzaam het sap op.

Op zo'n moment voel ik me verbonden met de persoon die de boom heeft geplant, met het water waaraan de boom zich heeft gelaafd, met de aarde waarin de boom zijn wortels uitstrekt, met de tak die de mandarijn van bestuiving tot vrucht heeft gedragen en met de zon die de mandarijn heeft gerijpt. Op zo'n moment voel ik me dankbaar. Dankbaar omdat ik het weer warm heb en omdat ik me verbonden voel met het ritme van de natuur.

Op andere momenten is het alsof ik geen gedachten heb en registreer ik, als ik op pad ben, nauwelijks iets van de wereld om me heen. Mijn hoofd houdt een winterslaap en slechts af en toe komen er flarden van gedachten in me op. Zo zie ik tijdens het skiën voor me hoe de sneeuwkrystallen waar ik overheen glijd zijn opgebouwd; ik zie kleine waterdruppels die zo'n 10 tot 20 kilometer boven het oppervlakte van de aarde kristalliseren en een zeshoekig prisma vormen dat voor 90 procent uit water bestaat. Ik zie hoe ze door de atmosfeer naar beneden dwarrelen en voor me op de grond landen. Er zijn geen twee sneeuwkrystallen hetzelfde en ze volgen nooit dezelfde route. Vaak zijn ze symmetrisch, totdat ze door mijn ski's worden samengeperst.

De natuur heeft haar eigen taal, ervaringen en bewustzijn; ze vertellen ons waar we vandaan komen en wat ons in de toekomst te doen staat. Ik ben opgegroeid zonder tv en auto (mijn vader vond beide maar ongezond) en bracht mijn vrije tijd door in het bos, op het water en in de bergen. Ik kreeg de liefde voor de natuur dus met de paplepel ingegoten. Nu bijna iedereen bijna altijd bereikbaar is en we een groot deel van de dag worden afgeleid, vergeet ik de natuur soms volledig. Als ik om me heen kijk, krijg ik zelfs het gevoel dat veel mensen de

natuur helemaal uit het oog verloren zijn.

Hoe meer afstand ik van de natuur neem en hoe beter bereikbaar ik voor anderen ben, hoe rustelozener ik word. En ongelukkiger. Ik ben geen wetenschapper, maar ik heb de ervaring dat onzekerheid, eenzaamheid en depressieve gevoelens vaak samenhangen met een wereld die steeds 'platter' wordt doordat we van de natuur vervreemden. Er zitten uiteraard positieve kanten aan door de mens gecreëerde werelden en nieuwe technologieën, maar onze ogen, neus, oren, tong, huid, hersenen, handen en voeten zijn niet gemaakt voor de weg van de minste weerstand. De wereld is 4,54 miljard jaar oud, dus ik vind het nogal overmoedig dat we niet naar de natuur willen luisteren, maar liever blindelings vertrouwen op wat mensen hebben uitgevonden.

In 2010 ben ik samen met Børge Ousland en de IJslandse poolreiziger Haraldur Ørn Olafsson de Vatnajökull, de grootste gletsjer van IJsland, overgestoken. We reisden met lichte bepakking en trokken alle drie een slee achter ons aan met daarin alles wat we aan eten en uitrusting nodig hadden. Vatnajökull is qua volume de grootste gletsjer van Europa. Hij bestaat uit 3100 kubieke kilometer ijs en bedekt 8100 vierkante kilometer van het zuidoosten van IJsland. Onder het ijs bevinden zich verschillende vulkanen, wat vaak het geval is onder IJslandse gletsjers. Ter-

wijl we onderweg waren over de gletsjer, ontstond er een vulkaanuitbarsting op de Eyjafjallajökull, de naastgelegen gletsjer. Honderden mensen werden onmiddellijk geëvacueerd en het vliegverkeer boven een groot deel van Europa werd vanwege de aswolken stopgezet. We liepen zelf nooit gevaar, maar de gebeurtenis liet me inzien dat een kleine vulkaanuitbarsting in een afgelegen deel van IJsland grote consequenties voor een heel werelddeel kan hebben. Grote vulkaanuitbarstingen kunnen de hele wereld veranderen.

Hebben we natuurrampen zoals de uitbarsting van de Eyjafjallajökull nodig om ons te helpen herinneren aan de dynamiek en krachten van de aarde; en om daar ook gehoor aan te geven? Ik denk het niet. Ik denk dat er heel veel mogelijkheden zijn om op een rustige manier naar de natuur te luisteren.

In de eerste twaalf jaar van mijn leven werd ik door mijn ouders altijd naar buiten gestuurd, weer of geen weer. Ik geloof dat ik daar wel van hield, maar in mijn vroege tienerjaren kreeg ik er een afkeer van. Ik zat liever binnen of ging feesten. Een jaar of zeven à acht later begon ik weer naar de natuur te verlangen. Ik miste het bos, de bergen en het water en het voldane gevoel nadat je jezelf buiten hebt afgemat. Het was een verlangen dat van binnenuit

kwam. Een diepe behoefte om in nauw contact te staan met elementen die niet door machines waren geschapen. Een behoefte om zon, regen, kou, wind, modder en water op mijn lichaam te voelen. Om te luisteren.

De Ierse poolreiziger Ernest Shackleton leed veel grotere ontberingen en liep veel vaker bevriezingen op dan ik zelf ooit deed, maar toch kan ik me heel goed vinden in sommige gedachten die hij tegen het einde van zijn leven opschreef: 'We had seen God in his splendours, heard the text that nature renders. We had reached the naked soul of man.'

Pas nadat ik een paar keer op expeditie was geweest, ging ik nadenken over de keuzes die ik als ontdekkingsreiziger maakte. Soms dacht ik bewust na over een route, maar op andere momenten kwam ik zonder ook maar om me heen te kijken of na te denken op nieuwe plekken terecht. Ik begon me af te vragen wat het voor zin heeft om tot het uiterste te gaan. En waarom je het nog een keer zou doen, terwijl de bevriezingen, pijn en honger nog vers in het geheugen liggen. Valt er iets te leren van dit soort ervaringen? Ik kon mijn vragen niet goed beantwoorden en in een poging het beter te begrijpen besloot ik te gaan schrijven. Toen ik jaren geleden aan *Filosofielessen voor avonturiers* begon, was ik voornamelijk geïnteresseerd in wat er achter de horizon

lag te wachten en veel minder in wat zich recht voor mijn neus afspeelde. Als ik op pad ging, wilde ik zo ver mogelijk gaan en ik had nog niet ontdekt hoe fijn het is om kortere wandelingen te maken. Later, met drie tienerdochters, een veeleisende baan en een groeiende interesse voor kunst, moest ik inzien dat mijn leven gaandeweg was veranderd. Ik richtte mijn blik naar binnen en schreef *Stilte* en *Het plezier van wandelen*; twee boeken over de stilte die in onszelf huist.

Sindsdien hebben nieuwe ervaringen mij nieuwe perspectieven gebracht. Een van de dingen die ik als ontdekkingsreiziger heb geleerd, is dat je onderweg af en toe even moet stoppen om goed om je heen te kijken. Op die manier kun je onverwachte gebeurtenissen of veranderingen in het weer bijvoorbeeld zien aankomen. Met dit boek probeer ik op een bepaalde manier hetzelfde te doen.



## Vaar op je eigen kompas

Ik weet niet meer precies wanneer ik aan de onbegrensdeheid van mijn eigen mogelijkheden begon te twijfelen. Aan de illusie dat ik kon doen en worden wat ik maar wilde; wereldkampioen voetbal worden, met een zeilboot de wereld rondreizen, op ski's hoogvlakten bedwingen, bergen beklimmen, leven als Muhammad Ali, het mooiste meisje van de klas kussen, de wereld redden van de ondergang, humanist worden, net als Albert Schweitzer, brandweerman, premier of vuilnisman worden, naar de maan reizen of naar Mars. Als ik erover kon dromen of het kon bedenken, kon ik het ook waarmaken. Als je niet beter weet, is in je hoofd alles mogelijk.

In mijn jeugd blonk ik nooit ergens in uit. Ik was niet echt goed in sport, begon een jaar later dan gebruikelijk op de basisschool en behoorde twaalf jaar op rij tot de drie slechtste leerlingen van de klas. Een grote vriendengroep had ik ook al niet. Dankzij mijn hazentanden, geprononceerde lippen, een spraakgebrek en problemen met lezen en schrijven was ik een voor de hand liggend slachtoffer van pestgedrag.

Als kind deed ik nooit bijzondere dingen, maar ik droomde er wel van en ben nooit gestopt met dromen.

Op een zeker moment begon ik in te zien dat het buiten mijn bereik lag om brandweerman, voetbalspeler, astronaut of superheld te worden. Mijn dromen werden in die tijd doelgerichter. In 1990 bereikten Børge Ousland en ik de Noordpool zonder gebruik te maken van sneeuwscooters, honden of voorraaddepots; dat was nog nooit eerder vertoond. In 1993 was ik de eerste mens ter wereld die solo de Zuidpool bereikte en in tegenstelling tot de meeste solo-expeditiegangers koos ik ervoor om geen contact te hebben met de buitenwereld. In 1994 beklom ik de Mount Everest. Mijn doel om als eerste mens ter wereld de drie polen van de aarde te bedwingen was daarmee bereikt. Zonder daarbij vleugels te gebruiken.

In dit boek zal ik je iets meer vertellen over de dromen en mijmeringen die me nooit echt loslaten. Over mijn eerste lange zeiltocht, over de ijsvlakten, de bergen en de kunstwereld.

En over mijn leven als vader, veellezer en uitgever. Ik vertel je over dromen die groeien en die zich, gedreven door nieuwsgierigheid en ambities, ontploffen als de tijd rijp is. Ik vind het altijd interessant om te merken hoe ik mezelf tijdens die tochten, op