



*Verliefd op
de wereld*

**Onbegrepen door
de massa, maar
intens verbonden**

Tamar Valkenier is een psycholoog, die haar belangrijkste levenslessen leerde door op te trekken met een kameel: 'Ik laat me de laatste jaren volledig sturen door mijn gevoel en dat heeft me ergens gebracht waar ik de meeste dagen opsta met een verliefd gevoel. Ik ben verliefd geworden op de wereld en het leven en voel de ruimte en de vrijheid om dat te vieren.'

door Ad Bergsma

Gods wegen zijn spreekwoordelijk ondoorgrondelijk, maar Tamar Valkenier (1986) kan er ook wat van. Tijdens haar studie psychologie hoopt ze bij de politie terecht te komen. Ze bereikt haar doel, werkt in een fijn team en doet werk dat ze waardevol vindt: aandacht besteden aan de persoon van de dader die een verkeerde keuze heeft gemaakt. Toch begint binnen enkele jaren de vraag te kriebelen of ze als onderzoekspsycholoog niet te monomaan bezig is. 'Als ik mij op één ding concentreer, moet ik duizenden andere dingen links laten liggen. Daar ben ik te nieuwsgierig voor. Ik wilde de wereld ontdekken. Zou ik op andere manieren ook gelukkig kunnen zijn?'

Valkenier biest wat afgedankte onderdelen bij elkaar om zelf een fiets in elkaar te kunnen zetten en trekt allereerst een jaar door Europa. Daarna zou ze als vegetariër gaan jagen in Nieuw-Zeeland, met een ezel wandelen in Jordanië, een trektocht maken met een kameel in Nederland, met adelaars gaan jagen in Mongolië, een sleehondentocht maken, trektochten maken te paard, enzovoorts. Ze beschrijft zichzelf als een full-time avonturier. Haar boek over haar manier van leven is een bestseller geworden.

De verleiding van vastigheid blijft echter op de loer liggen. Ze verblijft ten tijden van dit interview op IJsland en krijgt daar het verzoek om als kok te gaan fungeren op Antarctica, een buitenkans en bovendien een betaald avontuur. Valkenier: 'Ik heb ervaring in de kou en als chef, dus ik zou dit zeker gekund hebben. Ik heb echter niet direct 'Ja' gezegd, maar de tijd genomen of dit goed voelde. Uiteindelijk merkte ik dat het niet bij me paste om zeven dagen per week, twaalf uur per dag te koken voor kleine groepjes rijke toeristen die een weekje naar Antarctica gaan om het klimaat te verpesten.'

<<

*Tamar Valkenier leerde jagen met een adelaar in Mongolië.
'Je kunt leren het leven te nemen, zoals het komt.'*

Veel te verliezen, toch niet bang

Valkenier kan leven zonder de veiligheid dat haar bestaan voor de komende jaren in grote lijnen vast ligt. 'Mijn grootste nachtmerrie is dat ik kom te overlijden door een aanrijding in de file op weg naar een vervelende baan. In plaats daarvan leef ik vanuit het motto dat ik altijd iets anders kan gaan doen, als blijkt dat ik niet meer blij ben. Ik besef steeds meer dat het hele idee dat we veel controle hebben over ons leven een illusie is. Er kunnen je altijd dingen overkomen waar je geen greep op hebt. Dat ontslaat me natuurlijk niet van mijn eigen verantwoordelijkheid. Ik heb een goede verzekering en toen ik mijn been brak op een sleehondentocht in Mongolië, werd ik tot mijn eigen tevredenheid naar een Nederlands ziekenhuis overgevoerd.'

Zulke risico's zijn een geaccepteerd onderdeel van haar leven. 'De vraag is voor mij niet hoe ik alles zo veilig mogelijk kan doen, maar of ik een bepaald risico de moeite waard vind. Toen ik met mijn gebroken been werd opgevangen op de eerste hulp, zat ik tussen de mensen die op een stoep waren gestruikeld of in hun huis de trap af waren gegleden. Thuis ben je ook niet veilig. Uiteindelijk heb ik in al die jaren slechts één echt ongeluk gehad. Bovendien denk ik dat ik niet gevaarlijker leef dan jij. In de stad heb je te maken met fijnstof, lawaai, bespotten groente en fruit en alle stress van het werk. Voor dat soort risico's halen we echter collectief onze schouders op, omdat we eraan gewend geraakt zijn.'

Leven van de wind

'Achteraf constateer ik ook dat ik mezelf in mijn werk als onderzoekspsycholoog teveel gaf. Ik had te maken met moordenaars en zedenzaken en kon op zaterdagavond zomaar opgeroepen worden om een verhoor te ondersteunen. Daar had ik vrede mee. Ik vond het zelfs leuk en zinnig, maar ik kon er geen leven naast meer leiden. Toen ik aan mijn fietstocht begon, wilde ik er alleen een jaartje tussenuit, zodat ik daarna

sterker kon terugkomen en mijn werk nog beter zou kunnen doen.'

Leven van de wind, ver onder de armoedegrens en zonder huis, verrijkte haar echter op manieren die ze niet had kunnen bedenken. 'Mijn rekerchewerk leerde mij dat iedereen op zoek is naar waardering en verbondenheid, maar dat niet iedereen altijd de juiste *tools* heeft. De meeste misdadigers zijn niet door en door slecht en ook seriemoordenaars zijn het grootste deel van de tijd aardig. Zowel mijn oude werk als mijn nieuwe avonturen hebben mij geleerd mij niet tegen te laten houden door het idee dat er een man in de bosjes op mij ligt te wachten. Ik heb veel mensen ontmoet op plekken waar ik zeer kwetsbaar was, maar dat leidde vooral tot diepe gesprekken en waardevolle ontmoetingen. Als je de juiste vragen stelt, willen mensen graag met je praten. De meeste mensen deugen, wat je vergeet als je nog elke dag de krant leest. Ik ontmoet alleen maar prachtige mensen en ben verliefd op mijn medemens en de planeet.'

Een psycholoog zou Valkenier ervan kunnen verdenken dat ze er niet in slaagt echt volwassen te worden. 'Ik ben een zelfstandige vrouw, maar nog steeds enorm aan mijn pappie gehecht. Hij laat me gaan als ik op avontuur ga, maar zegt er nog steeds bij dat ik dan wel mijn sjaal goed om moet doen. Ik zie dat niet als stagnatie, maar als het koesteren van een belangrijke liefde. We zijn intens verbonden.'

Intens verbonden

Op haar reizen voelt Valkenier zich nooit eenzaam, maar juist ontzettend gedragen. 'Ik loop niet weg voor vaste relaties. Juist omdat ik geen vast werk heb, heb ik tijd om mensen echt te leren kennen en naar hen te luisteren. Ik verbind me heel intens. Ik heb bijvoorbeeld een trektocht van drie maanden gemaakt met een vriendin in Nieuw-Zeeland. We leefden daar van de planten die we plukten en het wild dat we schoten. Ik leef dan echt elke vierentwintig uur per dag, dag in en dag uit met iemand samen. Ik heb haar door en door leren kennen op een manier die in het normale leven onmogelijk is. Zo'n avontuur kan echter niet eeuwig duren. Zo is een patroon ontstaan. Ik wil mensen echt leren kennen en alles over hun cultuur weten, maar kan ze daarna ook weer loslaten. Het is nu eenmaal zo dat ik niet elke verbinding kan blijven koesteren, hoewel ik mijn vrienden in Mongolië en mijn vader wel altijd vasthoud.'



'Een kameel zal nooit een burn-out krijgen. Ik vind die dieren wat betreft karakter echt een lichtend voorbeeld.'

In Mongolië trok Valkenier op met een groep adelaarsjagers. 'Op het eerste gezicht hebben de mensen daar te maken met grote tekorten. Ze hebben geen tandarts, een te eenzijdig dieet en krijgen zelfs nog met de zwarte pest te maken. Als ik echter probeer uit te leggen wat een burn-out is, dan begrijpen ze je gewoon niet. Ze zijn gelukkig met de manier waarop ze voor elkaar kunnen zorgen, ze maken muziek en feesten. Ze bestaan gewoon op de manier waarop hun voorouders dat al deden en leven in evenwicht met hun land. Ik zelf heb het gevoel dat deze groep mensen een belangrijke boodschap heeft voor de mensen in het westen, namelijk dat we een mindset kunnen ontwikkelen waarin we meer leren het leven te nemen zoals het komt.'

Bewust kiezen voor wat je gelukkig maakt

Valkenier raadt niet iedereen aan haar voorbeeld te volgen om zich in wilde avonturen te storten. 'Als jij tevreden bent met huis, baan en woensdag een uurtje tennissen, dan gun ik jou dat geluk. De vraag is alleen of je op die manier je kop in het zand steekt over de aard van het leven, of dat je bewuste keuzes hebt gemaakt. Als de vaste regelmaat niet brengt wat je wil, dan vind ik dat je de vraag zou moeten stellen wat je tegenhoudt om iets anders te proberen. Is het bijvoorbeeld geld of wat anderen ervan vinden? Een van de dingen die ik zelf hebt geleerd op mijn reizen is dat ik niet alleen dingen wil doen waar ik goed in ben. Ik wil juist meer verschillende dingen proberen. Als mijn fietsreis niet zou zijn bevallen en ik mij snel weer met hangende pootjes bij mijn oude werkgever had gemeld, dan zou ik dat mezelf niet kwalijk hebben genomen. Ik zou dan gedacht hebben dat ik het kennelijk nodig had om

even over de schutting te gluren. Dat is wat ik anderen ook aanraad: lees een boek, spreek vreemden of doe vrijwilligerswerk, maar blijf niet teveel in je eigen bubbel hangen.'

De keuzes om tegen de stroom in te zwemmen roept vraagtekens op bij de grote meerderheid. Valkenier werd onlangs geportretteerd in een televisieprogramma over mensen die jong met pensioen gingen en die bijvoorbeeld rijk probeerden te worden met cryptocurrencies. Valkenier liep in die tijd met haar kameel drie maanden door Nederland, onder andere met het doel aandacht te vragen voor haar boek. De televisie legde vast dat ze aan het einde van de tocht huilend haar kameel weer verkocht. Het leverde een bespreking op in *de Volkskrant* waarin ze werd weggezet als egoïste en representant van een jonge generatie zonder maatschappelijke betrokkenheid.

Valkenier: 'Ik begrijp dat wel hoor. Met zo'n beest vervul ik in dat programma toch een beetje de rol van dorpsgek. Ik doe mee voor het afwijkende plaatje en word daar dan op beoordeeld. In het leven ben ik echter helemaal geen egoïst. Ik krijg ook vrijwel dagelijks emailtjes van lezers die naar aanleiding van mijn boek hun eigen prioriteiten nog eens tegen het licht hebben gehouden en nieuwe dingen proberen. Ik kan ze geruststellen dat het grote publiek misschien afkeurend zal reageren, maar in een-op-een-gesprekken zal je daar geen last van hebben. Samen ontdek je dat ieder zijn eigen manier heeft om het leven aan te gaan. We kunnen de ruis in ons leven verminderen en hoeven niet door te stampen tot we in een gat vallen na ons pensioen.'

'Op zulke momenten voel ik me intens verbonden met iets dat echt is.'



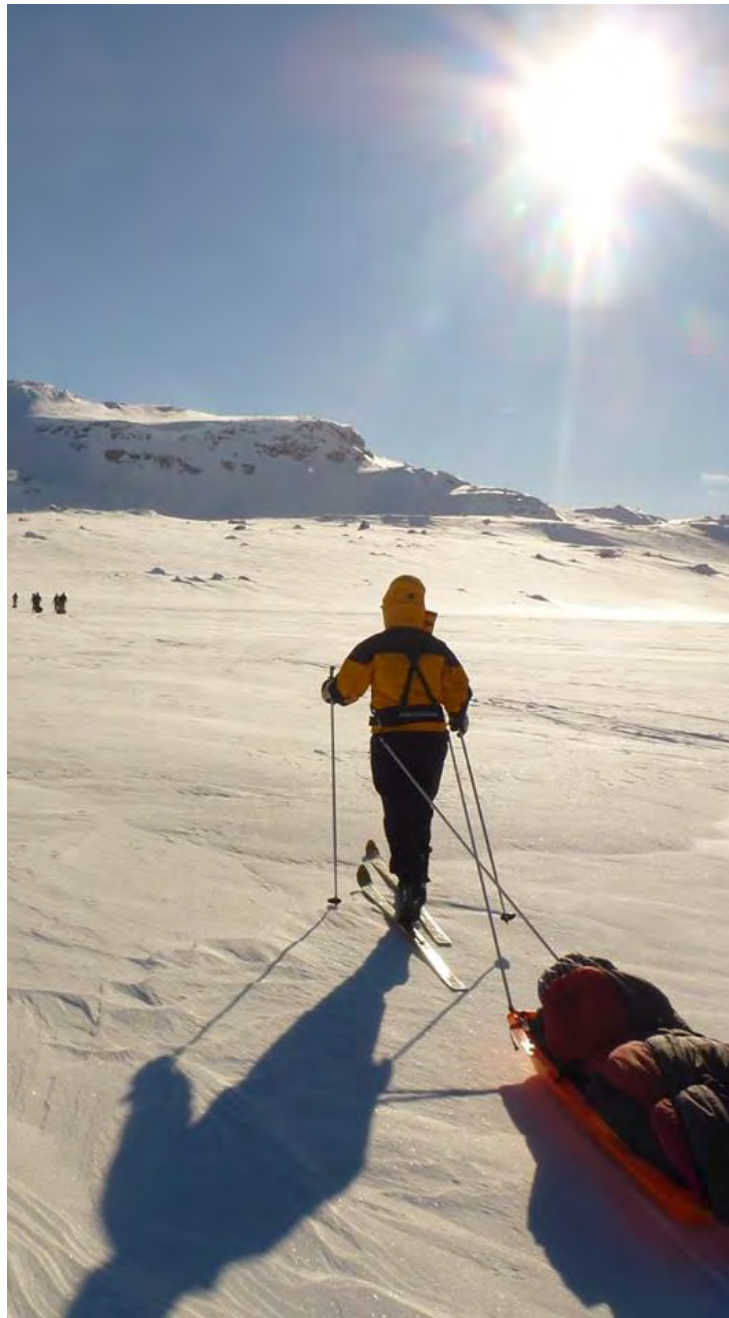
Piekervaring in de natuur

'Buiten in de natuur kan je ontdekken hoeveel ruis ons leven opvult. In de tijd van de verzuiling hadden we nog één dag in de week om te overdenken of we wel zijn wat we willen, maar nu zijn we voortdurend voortgedreven door prikkels en sensatie. Stop met jezelf teveel druk op te leggen. Toen ik naar Italië was gefietst en ik tegen een boom zat, voelde ik dat ik me vrij had gefietst. Ik voelde dat ik niet iets hoefde te worden, maar dat ik simpelweg kon zijn. Het leven zelf was genoeg en dat gaf me de vrijheid om maar wat aan te klooiën en te doen waar mijn interesse naar uitgaat.'

'Ik heb me losgemaakt van de stoïcijnse Griekse filosofen die ons vragen te leven met ons verstand en door onze gevoelens te overrulen met onze prefrontale cortex. Nu beseft ik steeds meer dat ons brein niet zaligmakend is, maar dat ik er ook op kan vertrouwen of iets goed voelt of niet. Het leven is een godswonder. Het is een manier van leven die ik deels heb afgekeken van kamelen. Dat zijn zulke ontroerende dieren. Ze zijn relaxed en kunnen heel goed duidelijk maken wat ze willen. Als je wakker wordt dan leggen ze hun dinosauruskop op je schouder. Bij een zenuwachtig dier als een paard kan je je nog voorstellen dat die te maken krijgt met een burnout, maar een kameel maakt zich gewoon niet druk. Ik vind die dieren echt een lichtend voorbeeld.'

Hoe de levensfilosofie van Valkenier zich heeft ontwikkeld, kwam ook naar voren toen ze in Australië op een enorme boom stuitte, die er al stond voor de eerste westerlingen het bezochten. 'Toen ik dichterbij kwam, stond er een bordje bij de boom waarop uitgelegd werd hoeveel paaltjes je wel niet uit de die boom zou kunnen halen. Voor mij heeft de boom echter een intrinsieke waarde die veel verder gaat dan het gebruiksgemak dat het hout zou kunnen opleveren.'

De open houding levert ook piekmomenten op. 'Ik maak af en toe mee dat de ruis in mijn hoofd helemaal is uitgeschakeld, bijvoorbeeld als ik in mijn eentje in een tent naar het noorderlicht lig te kijken. Ik ervaar dan soms ineens het sterke zielsgevoel dat ik een onderdeel ben van het leven, zonder verleden, zonder toekomst. Ik weet dat het leven ooit een keer ophoudt, maar op zulke momenten voel ik me intens verbonden met iets dat echt is.'



'Ik sta met een been in de maatschappij en met het andere in de natuur. Soms trek ik mij terug en ben ik een tijdje verdwenen.'