



“JE VOELT HET, OF NIET, THAT’S IT. BIJ MANNEN IS DAT GEVOEL VAAK MINDER ONTWIKKELD.”



JAAP DUIN

Psycholoog Jaap Duin (30) begon als mentaal coach, maar gelooft inmiddels dat het niet om ‘weten’ gaat. In plaats daarvan kiest hij ervoor om te improviseren en ‘om te gaan met wat er is’. Die filosofie brengt hij in praktijk door zijn kantoor enkele keren per jaar te verplaatsen naar de bergen. Daar leert hij mannen om zich los te koppelen van de dagelijkse maalstroom van e-mail, telefoon en drukte.

— *Waarom ben je afgestapt van je rol als mentaal coach?*

“Je hoort weleens: ‘een idee komt tot je’. Daar kan ik me helemaal in vinden. Je bedenkt geen idee, het ontstaat doordat er ruimte is voor goede impulsen en signalen. Ik leerde door de jaren heen dat iets creëren niet gestoeld is op schema's, maar juist op intuïtie en spontaniteit. Hierdoor is het resultaat vaak spannender en zuiverder. Mijn Elements Expeditions verlopen net zo. Er ligt een planning, maar we gaan vooral op onderzoek. Niks is goed of fout. Denken zorgt vaak voor een onderscheid in goed of fout. In voelen zit dat niet. Je voelt het, of niet, that's it. Bij mannen is dat gevoel vaak minder ontwikkeld.”

— *Hoe kwam je tot dit inzicht?*

“Afgelopen zomer rende ik door de Slufter (natuurgebied, red.) op Texel. Het begon te schemeren en opeens moest ik gewoon stoppen. Alles klopte op dat moment. Ik voelde me volledig verbonden met de omgeving: de vogels, de lucht, de grond, mijn lijf. Een magisch moment. Dat doet de natuur met je. Zoiets overkomt je en brengt

een interne rust en ruimte. In zo'n staat worden keuzes maken en leiding geven makkelijker.”

— *Hoe werkt dat in de praktijk?*

“Met een lokale gids neem ik een groep van maximaal twaalf mannen de bergen in van bijvoorbeeld Albanië, IJsland of Schotland. Diep in de natuur laad je je fysiek en mentaal helemaal op en kom je tegelijkertijd tot rust. Telefoons, computers en camera's mogen niet mee, zodat je niet wordt afgeleid.”

— *Moet je tot op het bot gaan voor zo'n ervaring?*

“Absoluut niet. Dat verschilt voor iedereen. We hadden onlangs een deelnemer wiens levensstijl – denk aan lange dagen op kantoor, alcoholgebruik, roken, veel buiten de deur eten – hem tót de reis niet in de weg zat. Op de eerste dag merkte hij dat 15 km wandelen te veel voor hem was. Hij besloot om de andere dagen in het basiskamp te verblijven. Die beslissing leidde tot het besef dat hij thuis voortdurend over zijn grenzen heen ging. Het gaat niet om extremen. Als je zo fysiek bezig bent en met volle teugen geniet van het landschap, dan is het niet vreemd dat je je op een bepaald moment realiseert waar je in het leven staat. Je komt letterlijk los van je reguliere omgeving. Het is geen fysieke uitputtingsslag, maar ook geen geitenwollensokkentrip. Elements Expeditions zit er precies tussenin.”

► www.elements-expeditions.com