

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding, het doolhof van zelfontdekking en verbondenheid: een generatie overstijgende reis	13
Hoofdstuk 1: Wat zeggen filosofen over het 'zelf' en de verbondenheid met alles	17
Hoofdstuk 2: Het verhaal dat we onszelf vertellen	20
Hoofdstuk 3: Denken in actie en daarbij behorende basisinteracties	38
Hoofdstuk 4: Navigeren door ons levensverhaal	43
Hoofdstuk 5: De energie van het 'zelf'	48
Pauzemoment en tussentijdse reflectie	53
Hoofdstuk 6: De rol van de omgeving	61
Hoofdstuk 7: Het ego-verhaal en de zoektocht naar maakbaarheid in een ecologische wereld	69
Hoofdstuk 8: Het ecosysteem van het ego, oftewel navigeren tussen harmonie, conflict en het geloof	106
Conclusie en reflectie	127
Afsluitende reflectie en nawoord	132
Verklarende woordenlijst	135
Naslagwerken voor verdere verdieping	142
Bijlage: Nadere uitleg van het psychologisch ecosysteem, componenten van het psychologische ecosysteem	145

Inleiding

Het doolhof van zelfontdekking en verbondenheid: een generatie overstijgende reis

Op het eerste gezicht lijkt alles perfect. Een succesvolle carrière, een warm gezin en een comfortabel leven. Maar onder deze glans van voorspoed voelen velen van ons een onderhuidse leegte, een gevoel van onrust. Je bent niet de enige die zich afvraagt: 'Is dit alles?' Diep vanbinnen klinkt een stil verlangen naar meer, naar een diepere verbondenheid die nog ontdekt moet worden.

Deze zoektocht naar zelfontdekking en de intrinsieke verbondenheid die daarbij hoort, is van alle tijden. Al vanaf Plato's beschouwingen tot aan Freuds inzichten is het duidelijk geworden dat zelfontdekking en verbondenheid hand in hand gaan. Wanneer we onszelf beter leren kennen, ontdekken we hoe diep we verweven zijn met de wereld om ons heen.

We beginnen met de periode na de Tweede Wereldoorlog. Er werden in ons land bovenmatig veel kinderen geboren. Dat resulteerde in bomvolle lagere scholen in de jaren vijftig, een groei van de arbeidsmarkt en het hoger onderwijs in de jaren zestig, enorme bouwactiviteit in de jaren zeventig en dientengevolge een explosieve groei van de consumptiemaatschappij.

De naoorlogse generatie staat nu bekend als de 'babyboomers'. Deze mensen, die tussen 1945 en 1955 werden geboren, profiteerden van een groeiende welvaart. Door de toegang tot hoger onderwijs ont-

stond een grote kennis- en diensteneconomie waar riant salarissen verdiend werden, er waren goedkope huizen en ten slotte was daar de macht die dat alles met zich meebracht. Het ging de babyboomgeneratie doorgaans voor de wind. Met de protestbeweging die deze generatie ook kenmerkt, werd een nieuwe toon gezet. Nederland veranderde van een verzuilde, hiërarchische samenleving in een individualistische, egalitaire samenleving, waarin zelfontplooiing centraal stond.

De babyboomgeneratie streefde naar geluk via individuele vrijheid en materieel succes; een zoektocht die zowel voorspoed als complexiteit met zich meebracht. Historische factoren zoals verstedelijking en culturele revoluties leidden tot een verhoogd individualisme en een nadruk op persoonlijke autonomie. Deze focus op het individu was niet altijd in lijn met de ecologische inzichten. Sterker nog: niet zelden werd de verbinding met de natuur en de bredere gemeenschap over het hoofd gezien.

In tegenstelling tot deze naoorlogse generatie toont de huidige generatie Z, geboren tussen 2000-2015, een groeiende waardering voor de natuur. Deze verschuiving weerspiegelt een dieper bewustzijn van de ecologische uitdagingen en dientengevolge een verlangen naar een meer duurzame levenswijze. Dit kan voortkomen uit een vergroot bewustzijn en meer kennis over ecologische crises en een verlangen naar een duurzame, holistische benadering van welzijn. Hoewel de huidige generatie meer ecologisch bewust is, wordt ook zij beïnvloed door het individualisme en intensieve zelfanalyse. De waardering voor natuurlijke ecosystemen neemt over het algemeen wel toe, maar het integreren van deze principes in het dagelijkse leven blijft een uitdaging. En dat is een kloof die dit boek probeert te overbruggen.

Dit boek streeft ernaar een duurzaam evenwicht te bieden door je mee te nemen op een reis door het doolhof van zelfontdekking en verbondenheid. Hoe kun je in deze drukke, vaak onpersoonlijke wereld die verbondenheid ontdekken, voelen en zelfs verdiepen? Hoe vind je de echte connecties in een tijdperk waarin oppervlakkigheid zo vaak de norm lijkt? En hoe past dit binnen het grotere geheel? Dat is de kern van dit boek. Ik zal in mijn betoog concrete voorbeelden gebruiken, zoals bijvoorbeeld een thermostaat die onze adaptieve reacties symboliseert, om de diepe verbindingen die we hebben met onze omgeving te verduidelijken.

Terwijl je verder leest, zul je dit boek niet alleen als een bron van informatie ervaren, maar ook als een metgezel op je ontdekkings-tocht. In plaats van een strikt academische tekst vind je hier een samensmelting van vereenvoudigde wetenschappelijke inzichten, persoonlijke verhalen en illustratieve voorbeelden. Beschouw het als een denkmodel, een hulpmiddel dat je in staat stelt om gedrag en complexe concepten beter te begrijpen en te interpreteren.

Mijn eigen reis naar zelfbegrip en verbondenheid werd aangespoord doordat ik mijn zusje verloor. Maar wat jouw aanleiding ook is, ons gedeelde doel is helder: het vinden van een diepere verbinding met onszelf, met anderen en met de wereld om ons heen.

Samen zullen we dit doolhof van zelfontdekking en verbondenheid betreden. Gewapend met tijdloze wijsheden van bekende filosofen en nieuwe wetenschappelijke inzichten hoop ik dat dit boek je helpt de leegte te begrijpen, je onrust kalmeert en je naar een rijkere, meer verbonden ervaring van het leven leidt.

Hoofdstuk 1:

Wat zeggen filosofen over het 'zelf' en de verbondenheid met alles

Bij het verkennen van het concept van zelfbewustzijn en identiteit komen we onvermijdelijk bij het intrigerende idee van hoe het 'zelf' verbonden is met anderen, en met de wereld in zijn geheel.

Neem nu René Descartes (1596-1650), de vader van de moderne filosofie en bekend om zijn uitspraak *Cogito, ergo sum*. Hij zag het 'zelf' primair als een denkend wezen. Maar, hoe relateert dit aan onze verbondenheid met de natuur en de samenleving? Descartes' benadering nodigt ons uit om te overwegen dat ons bestaan en onze gedachten niet geïsoleerd zijn, maar deel uitmaken van een groter netwerk van relaties en interacties.

Of kijk naar het stoïcisme, een filosofische stroming die rond 300 v.Chr. in Griekenland begon. Die geeft ons een model van hoe het 'zelf' kan kiezen hoe het wil reageren op externe gebeurtenissen. Deze keuzevrijheid benadrukt onze verbondenheid met de wereld: elke beslissing die we nemen, weerspiegelt en beïnvloedt onze interacties met anderen en onze omgeving. Vooral de werken van jonge stoïcijnen als Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius spreken sterk aan.

Existentiële filosofen, zoals de Deen Kierkegaard (1813-1855) en de Fransman Sartre (1905-1980), doken op hun beurt diep in het idee van authenticiteit en keuze. Hun gedachten over individualiteit en

persoonlijke vrijheid dagen uit om na te denken over hoe mensen hun persoonlijke keuzen verbinden met de bredere maatschappij en de natuurlijke wereld.

Boeddhistische filosofen, de oudste denkers, geven je misschien wel het duidelijkst inzicht in verbondenheid. Zij laten zien dat het ‘zelf’ niet geïsoleerd is, maar continu verandert en diep verweven is met alles om ons heen. Het is een perspectief dat ons helpt onze onderlinge afhankelijkheid te begrijpen.

Met de opkomst van de psychologie en de Oostenrijks-Hongaarse neuroloog Freud (1856-1939), de grondlegger van de psychoanalyse, kwam het idee naar voren dat ons ‘zelf’ wordt beïnvloed door verborgen verlangens en drijfveren. Dat wijst op de complexe manier waarop onze interne wereld en onze relaties met anderen, ons vormen.

Vandaag de dag, in onze moderne, technologie gedreven wereld, wordt het concept van het ‘zelf’ voortdurend heroverwogen en getransformeerd door onze digitale interacties, waardoor traditionele ideeën van verbondenheid worden uitgedaagd. Virtuele relaties dagen ons traditionele begrip van verbondenheid uit en herdefiniëren wat het betekent om verbonden te zijn.

Door de lenzen van voornoemde filosofen en denkers bezien, wordt het duidelijk dat het ‘zelf’ niet alleen een intern begrip van identiteit is, maar ook diep verweven is met anderen, de natuur en de wereld als geheel. Deze inzichten nodigen uit om na te denken over onze plaats in een steeds veranderende wereld en hoe onze perceptie van het ‘zelf’ evolueert in relatie tot anderen en onze omgeving.

Kortom, de historische reis van het begrip van het ‘zelf’ en de verbondenheid met alles is rijk, en gevarieerd. Terwijl dit boekje een

stap verdergaat, en voortborduurde op deze fundamenteën, zie je hoe traditionele ideeën over het ‘zelf’ en verbondenheid een nieuw leven krijgen in de moderne wereld. Je ontdekt dat het begrip van het ‘zelf’, hoe het zich verhoudt tot verbondenheid in constante evolutie, en is gevormd door zowel historische inzichten als hedendaagse ervaringen.