

# Het helende verhaal

*Over het ontstaan en het helen  
van ons gevoel van afscheiding*

Wim Bonis



Uitgeverij Oorsprong

Copyright  
© 2023 Wim Bonis | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk maart 2023

ISBN 9789461014092  
NUR 720/736

Foto omslag:  
Beuken bij Avebury, Wiltshire, Engeland  
Foto auteur: Chris Bonis

Correctie:  
Elske Feitsma

Trefwoorden:  
Spiritualiteit, religie, bewustzijn, Godinnenerfgoed, landschap,  
de Patriarchale Verschuiving, dualiteit, dualisme, Aarde Gemeenschap,  
natuur en cultuur, geest en lichaam, de Grote Wending, Yin-Yang

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van  
Uitgeverij Oorsprong, Postbus 583, 7400 AN Deventer

[www.uitgeverijoorprong.nl](http://www.uitgeverijoorprong.nl)

# Inleiding

## Een spirituele crisis

Het is vrij duidelijk geworden dat de menselijke wereld op een mondiaal niveau met diverse crises wordt geconfronteerd – een ecologische crisis, een crisis binnen de religie en secularisme, een wetenschappelijke crisis, een financiële crisis, een voedsel- en watercrisis, een vluchtelingen crisis, een identiteitscrisis en meer recentelijk ook nog een coronacrisis. Deze manifesteren zich allemaal in onze tijd en zijn, naar mijn overtuiging, manifestaties van één onderliggende spirituele crisis. Het is belangrijk om daar goed van doordrongen te zijn, want het voorkomt dat we ons focussen op een specifieke crisis, die proberen op te lossen, waardoor we tegelijkertijd wellicht een andere crisis vergroten en daardoor de dingen zelfs erger maken.

De Amerikaanse dieptepsycholoog, ecotherapeut en wildernisgids Bill Plotkin heeft in 2003 al aangegeven, in zijn boek *Soulcraft*, dat deze crisis een manifestatie is van het feit dat we vervreemd zijn geraakt van onze ziel, van onze innerlijke natuur. Volgens hem heeft dit geresulteerd in een verloren respect voor de uiterlijke natuur, vervuiling, degradatie van de leefomgeving, afwezigheid van een gevoel van doelgerichtheid en eigenwaarde, oppervlakkige politiek, impotente regeringsinstituties, interraciaale en internationale conflicten. Hij heeft benadrukt dat onze verschillende afleidingen, die vaak veranderen in verslavingen, alleen bijdragen om verslechtering van de wereld te bespoedigen. Als voorbeelden van deze afleidingen/verslavingen noemt hij: consumen-tisme, eetstoornissen, middelenmisbruik, compulsieve seks, pornografie, workaholisme, religieus fundamentalisme, obsessieve sensatiezucht, gokken, en excessief tv-kijken.<sup>1</sup> Als we naar de wereld om ons heen kijken – de menselijke en de natuurlijke wereld – dan mogen we ons serieus afvragen of deze boodschap, en vergelijkbare boodschappen van andere schrijvers, enige verandering hebben weten te genereren. Hebben we geleidelijk geleerd om iets te doen aan ons gevoel van vervreemding of is de wereld nog verder verslechterd sinds 2003?

Voor zover ik kan zien, is er in de wereld die wordt gedomineerd door materialistische wetenschap of religieus geloof nog steeds de neiging om afzonderlijk de diverse crises aan te pakken, ondanks de roep om interdisciplinaire samenwerking tussen de verschillende wetenschappelijke terreinen en om out-of-the-box denken. Bijvoorbeeld, in het kader van de aanpak van de corona-

crisis, werd mensen geadviseerd om geen gebruik te maken van het openbaar vervoer, om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Het gevolg was dat bus- en treindiensten verslechterden of zelfs verdwenen, en indirect mensen werden gestimuleerd om hun auto te gebruiken. Met andere woorden, automobilisten werden beloond met blijvende toegang tot reizen. En reizigers die afhankelijk waren van het openbaar vervoer, werd de toegang tot reizen ontnomen: ze werden gestraft met toegenomen immobiliteit. Deze ontwikkelingen waren duidelijk schadelijk voor het milieu en keerden de trend in het goed aanpakken van een andere crisis, de klimaatcrisis.

Afzonderlijk aanpakken van specifieke crises is als iemand die naar de dokter gaat en zegt dat hij onrustige darmen heeft, zenuwpijn voelt in de armen en ook in de rug, regelmatig hevige hoofdpijn ervaart, een paar vreemde plekjes op zijn huid heeft opgemerkt, ook 's nachts slecht slaapt en gedurende die dagen niet kan concentreren. En de dokter, een beetje overweldigd door het scala aan klachten, zegt: 'Laten we eerst met één ding beginnen: welke van je problemen is het ergste? Als we dat eerst oplossen, ik je een paar tests laat doen en er misschien een specialist naar laat kijken, dan gaan we naar het volgende probleem.' Dit is wat echt vrij vaak plaatsvindt in de wereld van de conventionele medische wetenschap. De dokter denkt in afzonderlijke aandoeningen en mogelijke diagnoses, terwijl de patiënt *zijn of haar lichaam als een geheel* ervaart, en alle aandoeningen heeft vermeld omdat hij / zij voelt dat die op de een of andere manier met elkaar samenhangen. Echte genezing betekent aanpakken van *zowel* de afzonderlijke aandoeningen *als* de disbalans van het hele lichaam, en zelfs kijken naar de grotere context van de relatie met de omgeving waarin we ons bewegen – het grotere lichaam van het omringende landschap.

## **Naar een nieuw en heel erg oud verhaal**

Ik ben niet de enige die ervan overtuigd is dat de huidige crises manifestaties zijn van een onderliggende spirituele crisis. Mick Collins heeft er bijvoorbeeld in zijn boek *The Unselfish Spirit* op gewezen dat 'zonder een duidelijk inzicht dat de *mondiale crisis* een *spirituele crisis* is, zullen onze diensten voor geestelijke gezondheidszorg het transformatieve potentieel van mensen niet effectief richting kunnen geven of kunnen ondersteunen.'<sup>2</sup> De spirituele crisis waar we mee te maken hebben, heeft betrekking op het achterlaten van het oude verhaal, dat ons allemaal bekend is, maar dat ook erg incompleet is. Om vervolgens naar een nieuw verhaal toe te bewegen, hetgeen inhoudt dat we ons open moeten stellen het hele verhaal te vertellen en zelfs het ons eigen moeten proberen te maken. Dit hele verhaal is ook *het helende verhaal*. Zoals ik hoop duidelijk te maken, is dit helende verhaal veel groter dan ons menselijk

leven en omvat het ook de hele natuurlijke wereld, de ‘meer-dan-menselijke wereld’ – een betekenisvolle en toepasselijke term die ik van David Abram heb geleend.<sup>3</sup> Daarom ga ik mij concentreren op de huidige spirituele crisis als geheel vanuit binnenuit en wat dit soort holistische benadering met zich mee brengt. In een holarchisch systeem van leven (dat ik verderop uitgebreider zal bespreken) zijn er altijd grotere gehelen waarin kleinere gehelen zijn ingebed. Wij zijn ingebed in het geheel van planeet aarde – dat is ingebed in het zonnestelsel – dat is ingebed in de Melkweg – die weer is ingebed in het hele universum en mogelijk verder in het multiversum. Om het hele verhaal te vertellen, het eigen te maken en zijn helende werk te laten doen, moeten we beginnen met te begrijpen wat het betekent om deel uit te maken van het leven van onze planeet, Moeder Aarde.

Ik moet hier een aantal belangrijke denkers vermelden die mij bewust hebben gemaakt van het feit dat een verandering van verhalen een centrale rol speelt in de huidige crisis. De Amerikaanse cultuurfilosoof Charles Eisenstein heeft betoogd dat we ons als cultuur *in between stories* bevinden, tussenin verhalen; dat we ons middenin het proces bevinden van het oude verhaal achter ons laten en het geleidelijk verwelkomen van het nieuwe verhaal in ons leven, dat in zijn opvatting tegelijkertijd het opnieuw leven inblazen is van een heel oud verhaal. Daarom heeft hij dit *the new and ancient story* genoemd, het nieuwe en heel erg oude verhaal.<sup>4</sup> Zijn ideeën zijn een belangrijke bron van inspiratie voor dit boek. Een andere denker, de Engelse voormalige milieuactivist Paul Kingsnorth, heeft ook onderkend (toen hij samen met een ander een manifest getiteld *Uncivilisation* schreef in 2009), dat we ‘niet geconfronteerd worden met een crisis van de economie of de politiek of de techniek, maar een crisis van verhalen – dat de verhalen die we onszelf vertelden over onze plaats in de wereld gevaarlijk fout waren, dat we ze moesten corrigeren en dat dit op zijn minst gedeeltelijk een werk was voor schrijver, kunstenaar en ieder ander die speelde met de verbeelding voor wat schijn van leven.’ Net als Eisenstein is hij ervan overtuigd dat we ons op dit moment tussenin verhalen bevinden: ‘Het oude is dood of stervende, maar het nieuwe moet nog worden geboren.’<sup>5</sup> In verband met het benadrukken van de enorme impact die verhalen en mythen altijd hebben gehad – en nog steeds hebben – op ons leven en de noodzaak in dit opzicht voor diepgaande verandering in de westerse wereld, moet ik hier ook de Ierse filosoof en ‘moderne mysticus’ John Moriarty noemen. Omdat hij aannam in zijn boeken dat de lezer al in het bezit is van een uitgebreide kennis van het culturele erfgoed op een mondiale schaal, zijn ze misschien niet altijd even gemakkelijk te lezen, maar zijn algemene boodschap is erg verrijkend voor de lezer die volhoudt. Zoals Eisenstein en Kingsnorth, is hij er ook van overtuigd dat de oude verhalen en mythen, die de westerse wereld millennia lang richting hebben gegeven, kritisch zijn geworden in onze tijd

en ons niet langer kunnen ondersteunen; dat we een nieuw verhaal moeten creëren met zowel hele oude als inheemse wortels die onze geesten kunnen openen en onze hele cultuur kunnen vernieuwen.<sup>6</sup>

Hoewel we momenteel ons misschien tussen verhalen bevinden, is het ook een feit dat veel mensen nog sterk vasthouden aan het oude verhaal. Zoals veel feministen heel juist hebben aangegeven, is dit oude verhaal voornamelijk *His Story* geweest. Zonder *Her Story* om het te completeren, blijft dit slechts het halve verhaal: een erg vervormd verhaal, het verhaal van het patriarchaat, van mannelijke *power over*, van macht en controle over anderen. De macht over anderen bevat de macht van het mannelijke over het vrouwelijke, van mannen over vrouwen, en van de mensheid als geheel over de natuurlijke wereld. *His Story* is het verhaal waarin de geschiedenis werd verheven boven de prehistorie, de westerse cultuur boven andere culturen, conflict en oorlog boven samenwerking en vrede; een verhaal waarin de spirituele dimensie van het leven grotendeels is genegeerd.

We moeten niet vergeten dat een basisverhaal zoals dit altijd functioneert als een *matrix*: het beïnvloedt de levens van de mensen die het koesteren op alle gebieden en alle niveaus waarop ze zich begeven. Daarom is het zo belangrijk dat we oprecht het nieuwe en erg oude verhaal, het hele verhaal, verwelkomen, en ons laten opnemen in deze nieuwe matrix die ons leven op alle gebieden en alle niveaus volledig zal gaan helen en vernieuwen. Dat is waaraan dit boek een bijdrage hoopt te leveren.

## Natuur

Belangrijk hier is dat we ons realiseren hoe we ons verhouden tot de natuur en wat natuur eigenlijk is. Er zijn een paar punten die in dit opzicht belangrijk zijn:

- 1) Vanuit een holistisch oogpunt zijn we altijd volledig *ingebéd* in de Natuur – in matrices of holons op verschillende niveaus – en daarom kunnen we die nooit van buitenaf observeren. In deze ingebédde staat is de waarnemer werkelijk het waargenomene, zoals is bevestigd door de kwantumfysica, en voelen we dat we tot de wereld *behoren* waarin we leven.
- 2) De Natuur waarin we zijn ingebéd heeft altijd een *dubbele* aard, of we het hebben over onze eigen natuur of de natuurlijke wereld om ons heen. Veel onderzoekers/denkers hebben geschreven over onze eigen dubbele natuur. Heel bekend is natuurlijk de innerlijke scheiding tussen het Zelf en het ego dat is voorgesteld door de Zwitserse psycholoog Carl Jung. In dit verband heeft de Nederlandse antropoloog Jan van Baal gesteld dat we aan de ene kant geboren worden en onafscheidelijk verbonden blijven met het universum, en dat we aan de andere kant als subjecten ons-

zelf tegenover de wereld opstellen.<sup>7</sup> De Engelse ‘facilitator and teacher of embodied enquiry’ Fiona Robertson heeft een interessant onderscheid gemaakt tussen het *echte zelf* waarmee we worden geboren en het *aangepaste zelf* dat zich ontwikkelt als we jong zijn en ons eigenlijk alleen maar wil beschermen tegen pijn, maar in dat proces het echte zelf dusdanig onderdrukt dat we het contact daarmee – met de persoon die we werkelijk zijn – volledig verliezen.<sup>8</sup> Ik geloof dat onze eigen dubbele natuur de dubbele aard weerspiegelt die we overal in de natuurlijke wereld in verschillende manifestaties kunnen zien. Maar als we ons eenzijdig identificeren met de subject kant van onszelf – met *het ego*, *het aangepaste zelf* of *het afgescheiden zelf* –, ontkennen we dat we een dieper, verbonden deel in ons zelf hebben, het echte zelf, de waarheid omtrent onszelf. Op deze manier transformeren we de natuurlijke dualiteit tot *dualisme*, waardoor we niet alleen de balans in onszelf verstoren, maar in de hele wereld om ons heen. Het volgende inzicht van Mick Collins drukt de staat van disbalans in onze eigen dubbele natuur goed uit: ‘Op het meest subtiele niveau zijn we sterrenstof, diep verstrikt en ingebed in het universum als geheel, maar toch blijven we ons gedragen op een al te zelf refererende manier alsof we totaal afgescheiden zijn van de natuur.’<sup>9</sup>

- 3) Alleen wanneer de dubbele aard van de natuur volledig wordt onderkend en gerespecteerd, opnieuw in balans wordt gebracht (in onszelf en in de omringende natuurlijke wereld), hetgeen betekent dat beide kanten gelijk worden gewaardeerd, zal een derde dimensie zich voor ons openen. Voorbij aan deze dualiteit zullen we dan de aanwezigheid van het Heilige of Sacrale ervaren, dat zich uitdrukt via het lichaam van het geanimeerde of *bezielde landschap* en andere kleinere lichamen zoals dat van onszelf. Het leven, zowel van binnen als buiten ons, krijgt weer diepte. We realiseren ons dat de natuurlijke wereld waarin we zijn ingebed Heilig is omdat zij veel groter is dan wij zijn, helemaal buiten onze controle ligt, gerund wordt door een andere krachtigere intelligentie, en mysterieus is in haar overweldigende schoonheid. In feite erkennen we het holarchische systeem van leven, waarin op verschillende niveaus gehelen tegelijkertijd delen zijn van een weer groter geheel. Deze grotere gehelen functioneren als onzichtbare matrices of baarmoeders, die – net als de baarmoeder van elke vrouw tijdens haar zwangerschap – groei mogelijk maakt.
- 4) De Natuur is uiteraard ook dubbel in onze ervaring van een wereld binnen en buiten onszelf, een binnen- en buitenwereld. In het Heilige zijn ze gebalanceerd, onlosmakelijk met elkaar verweven. Dit wordt ook uitgedrukt door het motto van mijn website ‘waar we zijn is wie we zijn’. Hiervoor werd ik geïnspireerd door Duane Elgin die stelde (in zijn boek *Het levende universum*) ‘wie we zijn hangt direct af van waar we zijn’, om

daarmee uitdrukking te geven aan de diepe verbinding van de binnen- en buitenwereld. Het is belangrijk op te merken dat deze stelling niet alleen een *plaats*dimensie bevat, maar ook een *tijd*dimensie. In dit opzicht moeten we eerst de tijddimensie – die onze basisideeën over de prehistorische en historische ontwikkelingen omvat – verduidelijken, voordat de sluier wordt opgeheven en we toegang krijgen tot de plaatsdimensie – tot het gevoel van echt ‘hier zijn’, volledig aanwezig zijn in ons eigen lichaam en in het lichaam van het omringende landschap. Daarom zullen we op de komende pagina’s veel aandacht besteden aan de tijddimensie.

Een andere interessante stelling heb ik altijd bij me gehad toen ik dit boek aan het schrijven was, de stelling: ‘het universum is geen verzameling van objecten maar een communiceren van subjecten’ van de Amerikaanse ‘eco-theoloog’ Thomas Berry.<sup>10</sup> Berry’s conceptie van ‘subjecten’ is uiteraard heel anders dan die van Van Baal gebruikt in zijn karakterisering van onze dubbele natuur. Bij Van Baal is het subject het menselijke ego. Als we ons ermee identificeren ervaren we onszelf als afgescheiden van anderen en van de wereld, en nemen het universum en de wereld juist waar als een verzameling van objecten. Bij Van Baal impliceert het subject de objectivering van de wereld om ons heen. Berry verwijst met zijn term juist naar de diepere aard die in ons en in alle andere levende wezens aanwezig is, waarin de beleving van onderlinge verbondenheid tussen alles vanzelfsprekend is en de waarneming van de verzameling van objecten geen enkele betekenis heeft.

Berry’s stelling verzekert ons dat wanneer we een duidelijker beeld hebben gekregen van de tijd- en plaatsdimensie, we de verzameling van objecten achter ons hebben gelaten en onze geest weer hebben geopend voor het ervaren van het leven als een communiceren van subjecten. Als ons dat is gelukt, zullen we ons ook opnieuw verbonden gaan voelen met een voorouderlijk erfgoed dat te lang is verwaarloosd.

## **Open of gesloten van geest zijn**

Er zit een individuele en collectieve – historische en zelfs prehistorische – dimensie aan het vertellen en eigen maken van het hele verhaal. In onze huidige westerse wereld ligt de focus op ons individuele leven, waardoor we geneigd zouden kunnen zijn om te onderschatten dat deze ontwikkeling heel erg afhankelijk is van de basisideeën die we hebben over de collectieve ontwikkeling van onze hele soort. In feite zijn beide even afhankelijk van elkaar en beïnvloeden ze elkaar wederzijds. Omdat het duidelijk is geworden dat onze ideeën over onze collectieve ontwikkeling veel bijstelling behoeven, ligt hier de nadruk op in dit boek. We moeten beginnen met het integreren van de ver-



waarloosde en vergeten delen van ons verhaal, om uiteindelijk onze individuele psychologische en spirituele ontwikkeling mogelijk te maken.

Individueel beginnen we allemaal ons leven als ruimdenkende wezens, met een open geest. Wanneer onze ego-ontwikkeling na een paar jaar begint, krijgt onze geest de neiging om zich af sluiten. Maar, zoals in dit boek zal worden aangevoerd, deze ego-ontwikkeling is niet alleen een individueel fenomeen: collectief kan de oorsprong ervan gelokaliseerd worden in een specifieke historische periode, die alles te maken heeft met de patriarchale aard van de samenleving waarin we zijn grootgebracht en met de spirituele crisis waarmee we vandaag de dag op een mondiale schaal worden geconfronteerd. Om ons leven te kunnen helen op een collectieve en individuele schaal moeten we allereerst erkennen dat een paar duizend jaar voor de gewone tijdsrekening een grote verschuiving heeft plaatsgevonden in onze culturele ontwikkeling, die ik *de Patriarchale Verschuiving* heb genoemd. Erkennen dat deze verschuiving onze levens duizenden jaren op alle niveaus heeft beïnvloed – en echt een paradigmaverschuiving is geweest – is noodzakelijk om ons vervolgens te kunnen openstellen voor het huidige helingsproces – een andere paradigmaverschuiving – in onze tijd, die sommige onderzoekers *de Grote Wending* ('the Great Turning') hebben genoemd. En, zoals we zullen zien, heeft dit helingsproces ook een belangrijke individuele dimensie: door het begrijpen en overstijgen van ons gevoel van afgescheiden zijn – van de manier waarop ons onderontwikkelde ego zoveel schade heeft aangericht in onze relaties – wordt onze geest heropend, in staat om opnieuw ruimdenkend te kijken naar al onze relaties, en te erkennen dat we volledig afhankelijk zijn van de omringende natuurlijke wereld.

Belangrijk is dat het open of gesloten zijn van onze geest ook uitdrukking heeft gekregen op een biologisch niveau. De Amerikaanse bioloog Bruce Lipton heeft in zijn boek *The Biology of Belief* (vertaald in het Nederlands onder de titel *De biologie van de overtuiging*) laten zien, dat volgens de laatste wetenschappelijke inzichten de werking van het leven op een cellulair niveau niet wordt gecontroleerd door genen, maar door *het membraan*, het omhulsel van de cel. Dit membraan blijkt te functioneren als het brein van de cel dat kan bepalen welke invloeden vanuit de omgeving worden toegestaan om de cel binnen te komen en hoe het potentieel van de genen zich kan ontwikkelen. Het membraan kan zich openstellen of kan afsluiten. Bij *openstelling* kunnen heilzame omgevingsinvloeden de cel binnenkomen en bij *afsluiting* worden de schadelijke omgevingsinvloeden buiten gehouden. Bij openstelling kan de cel groeien, en door afsluiting wordt weliswaar *bescherming* geboden aan de cel, maar omdat alle energie dan gestoken moet worden in de vecht-of-vlucht respons, wordt daarmee tegelijkertijd ook het *groeiproces geblokkeerd*.

Lipton heeft er nadrukkelijk op gewezen dat openheid de standaardin-

stelling is van het membraan. Volgens hem werkt het functioneren van het membraan op het cellulair niveau ook door in ons organisme als geheel, in ons lichaam en onze geest. In zijn visie zijn we als organisme in feite een gemeenschap van cellen, 'een coöperatieve gemeenschap van ongeveer 50 biljoen eencellige burgers.'<sup>11</sup> Dit betekent dat wanneer we als individuele mensen open van geest zijn, we kunnen en ook zullen groeien – niet alleen biologisch, maar ook psychologisch en spiritueel. Wanneer onze geest gefocust is op bescherming en zich heeft afgesloten, blokkeren we tegelijkertijd het potentieel van onze groeiprocessen. Het impliceert dat deze processen zelfs betekenisvol zijn op het grotere sociale niveau, op de wijze waarop we met elkaar en met de omringende natuurlijke wereld omgaan. De nieuwe ontdekkingen over de membraanprocessen op een cellulair niveau laten duidelijk zien dat openheid eigenlijk de norm is, omdat dit simpelweg heilzaam en gezond voor ons is. En ze laten ook zien dat bescherming – en de vecht-of-vluchtrespons – zeker geactiveerd moet worden als dat nodig is, maar niettemin de uitzondering is en ook zou moeten blijven. Maar helaas is het zo, zoals Lipton heeft waargenomen, dat de beschermingsfactor chronisch is gaan domineren in ons leven.<sup>12</sup>

Dus de biologie bevestigt het feit dat we individueel allemaal ons leven beginnen als wezens met een open geest. De andere kant van onze dubbele natuur – de ervaring van onszelf als subject of ego dat zich tegenover de wereld voelt staan – ontwikkelt zich pas later, in de eerste jaren van ons leven, voornamelijk om ons te beschermen tegen schadelijke invloeden. Maar het vernauwt tegelijkertijd onze blik op het leven. Omdat de ego-ontwikkeling behoorlijk overweldigend is, begint het gemakkelijk ons leven te domineren; en als dit is gebeurd, zijn we geneigd te vergeten dat we eigenlijk een dieper verbonden en authentieker zelf bezitten. Gedreven door een gevoel van afscheiding, wil het onontwikkelde ego helemaal alleen heersen.

Zoals gezegd, is dit niet slechts een proces dat in ons individuele leven heeft plaatsgevonden: onze identificatie met het ego – en onze neiging om onszelf af te sluiten en voornamelijk op onze omgeving te reageren via de vecht-of-vluchtrespons – heeft zich ook op collectieve schaal gemanifesteerd en is sinds de Patriarchale Verschuiving dominant geworden in onze westerse samenleving. Als we in staat willen zijn om de huidige spirituele crisis te overleven en een proces van volwassenwording in de hele westerse cultuur willen genereren, dan moeten we het enorme groeipotentieel herontdekken waar we als soort mee geboren worden en dat we daarom in feite al bezitten. We kunnen dat alleen activeren door opnieuw open van geest te worden. Dat lijkt natuurlijk eenvoudiger dan het is, want het betekent bijvoorbeeld dat we ons weer openlijk kwetsbaar moeten durven opstellen in de wereld.

In het onderhavige boek zal ik inzichten lenen van veel verschillende terreinen en wetenschappelijke disciplines. Een van de moeilijkste dingen is het