

IN DE SPIEGEL

Leesexemplaar

JOOST CALLENS & BJÖRN PRINS

IN DE SPIEGEL

STILSTAAN OM VOORUIT TE GAAN



P E L C K M A N S

© 2025, Joost Callens, Björn Prins en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *In de spiegel* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Mario Debaene
Zetwerk: Crius Group
Beelden: de auteurs, Wikimedia Commons en deepdemocracy.nl (p. 186)

D/2025/0055/320
ISBN 978 94 6234 845 5
NUR 801
THEMA VSC, KJMB

Ook verkrijgbaar als:
E-book: ISBN 978 94 6234 984 1

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be

 instagram.com/pelckmans.be

INHOUD

De aanloop	9
------------	---

DEEL I. DE LEIDER IN DE SPIEGEL

Waking up: de spiegel van vandaag	27
Cleaning up: de spiegel van het verleden	81
Growing up: de spiegel van de toekomst	121

DEEL II. IN DE SPIEGEL ALS ORGANISATIE

Van het individu naar de organisatie	163
Wat is een team?	165
Waking up als team	166
Cleaning up als team	184
Growing up als team	204
Wat met de ruimere samenleving?	221
Tot slot: de spiegel blijft	223
One more thing...	227
Literatuur	229
Bijlage	231
Future Proof Leadership	231

We worden ouder en soms wijzer
Maar het inzicht komt en gaat
Totdat we voor de spiegel staan
En naar onszelf zoeken

Stef Bos

DE AANLOOP

BEN JIJ ER KLAAR VOOR?

Dit boek is een uitnodiging om te kijken in de spiegel van het Bewustzijn (met grote B, want dit is de essentie), waarbij we die spiegel beschouwen als een open veld dat alles reflecteert zonder zich ermee te identificeren of erin verstrikt te raken. Zoals Ken Wilber zegt:

'The mirror-mind reflects all things, yet itself remains untouched.'

Er kunnen meerdere redenen zijn waarom jij de stap naar meer Bewustzijn wilt zetten: misschien ervaar je ongenoegen over hoe je leven – thuis of op het werk – momenteel verloopt, heb je te veel stress en sta je op de rand van een burn-out of heb je het gevoel dat je ter plaatse trappelt? Misschien is het net andersom en werk jij al volop aan je persoonlijke ontwikkeling en ben je klaar om een nieuwe stap te zetten? Wat ook je motivatie is om dit boek ter hand te nemen, hoe jij je vandaag voelt is zowel het resultaat van je ervaringen uit je verleden als je verwachtingen voor de toekomst. Zonder Bewustzijn is er geen gerichte persoonlijke groei en verandering mogelijk, maar blijf je doelloos rond-dolen. Bewustzijn is niet enkel noodzakelijk om je gedrag beter te begrijpen en te reguleren, maar evengoed om het gedrag van de ander te kaderen, zodat je elkaar beter kunt begrijpen.

**BEWUSTZIEN STELT JE IN STAAT OM TE REFLECTEREN
OVER DE VRAAG WAAROM JIJ JE ZO GEDRAAGT
OP DIT MOMENT, IN DEZE SITUATIE.**

In de spiegel kijken is leren om je bewust te zijn van je gedachten, emoties, gevoelens en lichamelijke sensaties en beseffen dat dat eerder tijdelijke verschijnselen zijn van het zelf, terwijl daaronder meer fundamentele zaken schuilen. Zo krijg je een scherper inzicht in je persoonlijkheid, je conditionering en je patronen. Sommigen zullen wellicht nooit in de spiegel kijken, anderen wachten tot er zich een professionele of persoonlijke crisis voordoet; sommigen worden ongeduldig of boos als ze in de spiegel kijken, voelen weerstand en willen vluchten, terwijl het voor anderen net bevrijdend is.

**HET VRAAGT NU EENMAAL MOED OM IN DE SPIEGEL TE KIJKEN.
EN JIJ, BEN JIJ ER KLAAR VOOR?**

De spiegel speelt trouwens letterlijk een belangrijke rol in de ontwikkeling van het zelfbeeld van een kind. Psychologisch gezien is het herkennen van zichzelf in de spiegel een mijlpaal in het zelfbesef en een van de eerste bouwstenen van het zelfbeeld. Zo ontstaat het besef van 'dat ben ik' (= identificatie) maar ook van 'ik ben nog niet helemaal' (= ideaalbeeld). Goede vriend Batian die opgroeide in Afrika vertelde ons dat hij als kind ontroostbaar was en zelfs boos op zijn ouders, toen hij voor de eerste keer in een spiegel keek en ontdekte dat hij blank en niet donker gekleurd was zoals zijn vriendjes.

Bewustzijn is een proces van vallen en opstaan; het is geen kaarsrechte autostrade. Je hebt onvermijdelijk terugvalmomenten en tegenslagen. Sommige patronen zijn nu eenmaal zeer hardnekkig en moeilijk te veranderen. Ook voor ons was het schrijven van dit boek best een confronterende uitdaging, omdat het ons herinnerde aan bepaalde inzichten die we zelf niet altijd even consequent naleven. Dat erkennen is al een waardevol inzicht. We zijn tenslotte zoekende mensen die af en toe struikelen.

Hoewel we dit boek met ons tweeën hebben geschreven, laten we toch af en toe onze individuele stem horen. Dat is onvermijdelijk, gezien onze zeer verschillende achtergrond en ervaring: Joost als bedrijfsleider met een jarenlange ervaring aan het hoofd van een familiebedrijf, en Björn als psycholoog en coach met een meer wetenschappelijke blik. Het resultaat is dat we je in dit boek onderbouwde inzichten en bruikbare modellen aanbieden die niet enkel getoetst zijn aan onze eigen jarenlange ervaring, maar ook aan die van tientallen mensen die de voorbije jaren hebben deelgenomen aan ons Future Proof Leadership-programma. (Meer informatie over dit programma vind je in de bijlage.)

Wij willen je uitdagen met kritische vragen en zelfreflectiemomenten, met als voornaamste betrachting je Bewustzijn aan te scherpen en te verdiepen. Zo kun je bewuster keuzes maken, zowel in je professionele als in je privéleven.

Bewustzijn vereist dat je weloverwogen en aandachtsvol kijkt naar wat er zich hier en nu, in dit moment, aandient. Veel mensen leven op automatische piloot: ze staan op, douchen, ontbijten, vertrekken naar hun werk, doen hun job, komen thuis, zorgen voor de kinderen, zetten de tv aan, scrollen op hun smartphone en gaan slapen, zonder een moment van Bewustzijn.

Elk van die handelingen kan je nochtans meer vreugde geven als je ze met meer Bewustzijn doet: in de douche ervaren hoe het warme water voelt op je lichaam; bij het ontbijten aandachtsvol het kauwen, de smaken en de geuren ervaren; op weg naar het werk opmerkzaam zijn voor wat er rondom jou gebeurt, als je je verplaatst met de fiets voelen wat het trappen doet met je lichaam; aandachtsvol luisteren wanneer je in gesprek bent met iemand en niet afdwalen of meteen al nadenken wat je wilt repliceren, maar de woorden in hun volle betekenis laten binnenkomen; niet met één oog op je smartphone praten met je kinderen...

**ALS ER ÉÉN RODE LIJN DOOR DIT BOEK LOOPT,
DAN IS HET DE AANSPORING OM MET MEER
BEWUSTZIJN IN HET LEVEN TE STAAN.**

Ook en vooral in relaties is Bewustzijn ontzettend belangrijk, onder meer om te bewaken of er een goede balans is tussen de energie die je geeft en de energie die je krijgt. Als die balans er niet is, bestaat het gevaar dat je jezelf te veel weggeeft louter om de vrede te bewaren, waarbij je je verlangens verloochent. Op termijn is dat nefast, zowel voor de relatie als voor je eigen welbevinden. Het is het bekende verhaal van 'de emmer der ergernissen' en de ene druppel.

Daarom is het zinvol om momenten in te bouwen waarbij je tijd neemt om stil te staan en bij jezelf aan te komen. Overschouw je dag en voel of iemand over je grens is gegaan, of dat jij over de grens van een ander bent gegaan. Als die spanningsmomenten zich in de loop van de dag telkens opnieuw aandienen, gebruik dat dan als 'spiegelmomenten'. Zo kun je veel leren over jezelf en het bewaken van je grenzen om zo, stap voor stap, te werken aan meer authentieke relaties.

Zo gebeurt het soms dat ik, Joost, na een intense werkdag, in de auto stap en dan pas de pijn in mijn maagstreek voel, of de spanning in mijn zonnevlecht. De zonnevlecht is een belangrijk energiecentrum in de buikstreek dat staat voor persoonlijke kracht, wilskracht en zelfvertrouwen. Onbewust heb ik tijdens de dag die lichamelijke signalen genegeerd en dan pas besef en ervaar ik hoe bepaalde woorden mij diep geraakt hebben.

Stilstaan om in de spiegel te kijken zal je ook helpen om de invloed van je voor geschiedenis op je huidige gedrag beter te begrijpen, om bewuster te kijken naar jezelf, je team, je organisatie en de wereld rondom jou. Zo kun je beter

voelen wat er echt telt in je leven en de nodige veerkracht ontwikkelen om de hindernissen op je pad aan te pakken.

Ben jij klaar om samen in de spiegel te kijken?

– Joost Callens & Björn Prins

EEN TIP

Beschouw dit boek als een trektocht door een nieuw te ontdekken landschap. Gun jezelf de tijd om af en toe stil te staan en te reflecteren. We hebben daartoe een aantal oefeningen en reflectievragen ingebouwd. Laat wat je leest binnenkomen in je hoofd én in je hart. Houd pen en papier bij de hand. Onderlijn de passages die je treffen en noteer de reflecties die tijdens het lezen bij je opkomen. Bekijk je nota's even opnieuw over een paar jaar om na te gaan welke sporen die inzichten hebben nagelaten in je leven.

DE KLOK TIKT

Als nieuwjaarscadeau kreeg ik, Björn, van mijn petekind Lukas een *Short Life Clock* van kunstenaar Dries Depoorter. Best een confronterend cadeau. 'A clock to remind you that life is short.' Op basis van je geboortejahr, het land waarin je leeft en de statistieken van de Wereldgezondheidsorganisatie, duidt de klok aan welk percentage van je leven (waarschijnlijk) al voorbij is. Op dit moment staat mijn klok op 62,32 procent, wat betekent dat ik (waarschijnlijk) nog 37,68 procent te gaan heb. Intussen heb ik Joost voor zijn verjaardag ook zo'n klokje cadeau gedaan.



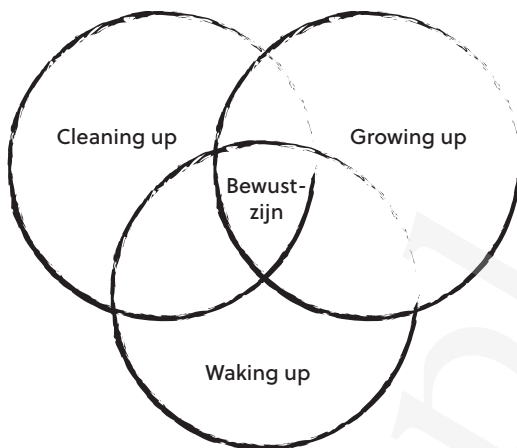
ENIG IDEE WELK PERCENTAGE ER OP JOUW SHORT LIFE CLOCK ZOU VERSCHIJNEN?

We stellen je deze zeer directe vraag om je bewust te maken van een *sense of urgency*. Dit is geen vrijblijvend nachtkastjesboek, maar wel een dringende uitnodiging om de tijd te nemen om stil te staan en in de spiegel te kijken. Misschien denk je: ik kijk elke dag wel een paar keer in de spiegel om te zien of mijn haar nog goed ligt, of de spaghettisaus geen sporen nagelaten heeft, of mijn lippenstift of mascara bijgewerkt moeten worden... Je begrijpt dat de spiegel in dit boek een metafoor is om te kijken naar je innerlijke wereld. Dat vraagt enige moed, doorzettingsvermogen en discipline. Vanuit onze persoonlijke ervaring kunnen we je, hand op het hart, beloven dat de vruchten van dit proces – privé en professioneel – bijzonder waardevol zijn: een rijk, zinvol leven, een authentiek, gebalanceerd persoonlijk leiderschap. De groei in je persoonlijk leiderschap leidt ook tot een grotere zorgzaamheid en bevoogenheid van de diverse mensen of teams waarmee je actief bent. We durven zelfs stellen dat het op zijn beurt zorgt voor een sterker ambassadeurschap bij je verschillende stakeholders, wat uiteindelijk de waarde(n) van de onderneming ten goede komt.

Vanuit mijn ervaring als psycholoog, wetenschappelijk onderzoeker en coach zorg ik, Björn, voor het bredere wetenschappelijke kader van dit boek, terwijl Joost, als voormalig CEO, huidig voorzitter van de Camino Group en mentor van een aantal familiebedrijven, er zijn persoonlijke ervaringen en visies in verweeft. Dit alles verrijken we met de verhalen van een aantal leidinggevendenden die, net als wij, in de spiegel hebben gekeken.

We onderscheiden drie verschillende stappen (met dank aan Ken Wilber):

- *Waking up*: de spiegel van het nu en de zoektocht naar zingeving.
- *Cleaning up*: de spiegel van het verleden om wat er onbewust is en wat nog pijn doet zachtjes te helen en een plek te geven in het geheel.
- *Growing up*: de spiegel van de toekomst en de mogelijkheid om mentaal te groeien.



Die drie domeinen zijn onderling verbonden door 'Bewustzijn', de groeimotor die het hele proces aanzwengelt. Het is een *closed loop*-proces, in die zin dat het nooit af is, het blijft zich herhalen. Dit model vormt de rode draad door dit boek. Het is niet enkel waardevol voor jou als individu, maar ook voor je team en zelfs je hele organisatie, voor iedereen die impact wil hebben en die een steen wil verleggen in de rivier. In deel I van het boek gebruiken we de drie domeinen om naar de individuele ontwikkeling te kijken. In deel II van het boek gebruiken we ze om naar de ontwikkeling van een team en organisatie te kijken.

WAAROM WIJ IN DE SPIEGEL KEKEN?

Als je lang genoeg in de spiegel kijkt, kom je in contact met de diepere lagen van jezelf; stukken van je essentie, van wat gezien wil worden. Als het leven niet volledig stroomt of loopt zoals jij het wilt, dan is dat een uitnodiging om (opnieuw) in de spiegel te kijken. Het leven is een grote uitnodiging om geleefd te worden en de oordeelloze blik van Bewustzijn is daarbij essentieel. We vertellen je hierna waarom wij zelf in de spiegel hebben gekeken.

Een schreeuw in het bos

JOOST

Een krachtige, rauwe schreeuw borrelde op vanuit het diepste van mijn lijf en weergalmde dreigend door het bos. Wat daarna volgde was een beklemmende, ijzige stilte. Ik zat moederziel alleen in mijn tentje, midden in een uitgestrekt bos in de Ardennen, toen ik het briefje uit de envelop haalde, met daarop slechts één vraag: 'Joost, wat is je droom?'

Een uur eerder had mijn coach mij het bos ingestuurd voor een *Vision Quest*, met in mijn rugzak een tent, wat proviand en die bewuste envelop. De opdracht was om twee dagen, alleen, zonder gsm, in totale afzondering na te denken over de vraag in de envelop.

Waarom die schreeuw? Angst om stil te staan bij die vraag? Het besef dat ik twee dagen lang geen afleiding of uitvlucht had om de vraag te ontlopen? Durf ik eigenlijk wel te dromen? Durf ik ermee aan de slag te gaan? Durf ik wel de stilte toe te laten? Ik was overrompeld door de grootsheid en de vele dimensies van die vraag.

Ik voelde hoe het geluid van mijn schreeuw, als een verre echo, wegebde tussen de bomen. Ik voelde mij geborgen in de schoonheid van de natuur. De schreeuw had al mijn zintuigen wijd opengezet: ik rook de prikkelende harsgeur van de dennen, die tussen hun takken het gefilterde zonlicht strooiden over de grond en op mijn aangezicht. De beklemming in mijn hart maakte langzaam plaats voor een vredige rust.

Met dit gevoel begon ik de omgeving te verkennen, vol verwondering en bewondering voor wat er op mijn pad kwam: de kleurenpracht van de bloemen die ik even daarvoor niet eens had opgemerkt; de huisjesslak die sierlijk langzaam over de grond gleeed; de ijverige kolonie mieren die in een langgerekte rij tussen de gevallen takken en bladeren weg en weer rende. Ik werd bijna tot tranen toe bewogen bij het zien hoe een vlinder vrij en zwierig van bloem naar bloem dartelde. Wat een bevrijdend gevoel zou het niet zijn als ik altijd zo onbevangen door het leven kon zweven? Zelfs het kijken naar een vallend blad gaf mij een zalig gevoel. Enkele uren eerder had ik totaal geen aandacht voor die vele prikkels, meer nog, had ik voordien iemand met een gelukzalige glimlach om de mond zien kijken naar een vallend blad, dan had ik die persoon zonder twijfel een zonderling gevonden.

De radeloosheid die mij aanvankelijk had bevangen, ebde geleidelijk weg; ik liet me met al mijn zintuigen onderdompelen in dit moment, op die plek, in het hier en nu. Door mij niet langer te verzetten, ervoer ik een bevrijdende transformatie. Ik maakte de bocht van verzet naar overgave.

**NU IK GELAND WAS IN DE STILTE,
VOND IK DE NODIGE RUST OM TE REFLECTEREN OVER DE VRAAG.**

Ik nam mijn notitieboekje bij de hand en noteerde alles wat er op dat moment in mij opkwam, als een eindeloze gedachtenstroom. Welke inzichten had ik de afgelopen tijd ervaren over wie ik nu echt ben, als mens, als zoon, als vader,

als partner, als vriend, als bedrijfsleider... Ik werd me nog sterker bewust van de betekenis van die verschillende rollen en hoe ik ze kan invullen in het dagelijkse leven. Wat betekent het concreet om zoon, vriend, vader, partner en bedrijfsleider te zijn? Wat zou er gebeuren als ik mijn medewerkers de kans zou bieden om ook in de spiegel te kijken en stil te staan bij hun dromen?

Op dat moment kwam alles samen en besepte ik dat er in mij een diep verlangen leefde om andere mensen te inspireren en aan te moedigen om te blijven investeren in hun persoonlijke groei. Dat was mijn droom, niet alleen voor de medewerkers in mijn bedrijf, maar voor de ruimere samenleving. Anderen inspireren, terwijl ik tijd en ruimte vrijmaak om zelf ook te blijven evolueren. Die droom heeft geen eindpunt, het is een voortdurende verkenningstocht, met steeds nieuwe hindernissen, tegenslagen en kansen. Onder meer dit boek en mijn vorige twee boeken zijn daarvan het resultaat.

Omdat ik besepte dat dat bos en die tent mijn thuis zouden zijn voor de komende uren en dagen, voelde ik de behoefte om die plek een meer huiselijk tintje te geven. Ik versierde mijn tent met boeketjes bloemen die ik plukte in het bos en verzamelde met beide handen wat gevallen bladeren om een matrasje te maken op de bodem van mijn tent. Tussendoor bleef ik ijverig schrijven, en schrijven en schrijven, ook 's nachts bij het licht van mijn zaklamp, totdat ik erbij in slaap viel. Tot ik plots werd gewekt door dreigende geluiden vlak bij mijn tent: het geknor van een troep vechtende everzwijnen. De angst sloeg mij om het hart, ik was helemaal alleen en had niets om mij te verdedigen. Maar ook die angst ebde langzaam weg, want in mijn thuishutje voelde ik me veilig en geborgen.

De impact van deze *Vision Quest* en van de vraag: 'Joost, wat is je droom?' op mijn persoonlijke en professionele leven valt niet te onderschatten. Dit was een van de vele, weliswaar cruciale, stappen op mijn persoonlijk groeipad. In de loop van dit boek vertel ik je hoe dat groeipad verder verlopen is en hoe het me heeft geholpen bij een aantal belangrijke strategische keuzes.

Zo heb ik, in kader van de zoektocht naar mezelf, in 2010 deelgenomen aan een Noordpoolexpeditie onder leiding van de betreurde Dixie Dansercoer. Die ervaring lag aan de basis van mijn eerste boek *De kwetsbare leider*. Wat me van die periode vooral is bijgebleven – behalve dat ik bijna drie vingers verloor door de koude – is de tastbare stilte en de immense, eindeloze, maagdelijk witte sneeuwvlakte, waarin ik mijn eigen spoor kon trekken. Niemand voor mij heeft ooit datzelfde spoor gevolgd en ook na mij zal niemand ooit datzelfde spoor nog bewandelen. Dat gevoel, samen met het besef dat je wandelt over bevroren water, dat er onder je voeten enkel oceaan is en geen vaste grond, is een unieke ervaring. Sindsdien kijk ik vooral hoe ik in de open ruimte van de

toekomst mijn eigen spoor kan trekken, wetend dat ik mij daarbij beweeg in een onvoorspelbare, veranderlijke toekomst.

WAT IS EEN VISION QUEST?

De *Vision Quest* is misschien wel een van de krachtigste vormen van spiegelen, niet met woorden of mensen, maar met de natuur, met stilte, met jezelf. Een *Vision Quest* is een traditionele ceremonie die voornamelijk voorkomt in de culturen van inheemse volkeren van Noord-Amerika. Het is een oeroude rite, waarin je zonder afleiding, zonder rol of masker, terugvalt op wie je ten diepste bent. In die eenvoud ontstaat ruimte voor de essentie. Het is een spirituele reis die je onderneemt om persoonlijke helderheid en inzicht te verkrijgen. De deelnemer trekt zich terug in de natuur, vaak op een afgelegen plek, voor een periode van reflectie en introspectie. Dat kan dagen duren. De zoekende hoopt op een diep spiritueel of emotioneel inzicht dat wordt gezien als een leidraad voor zijn leven. Een *Vision Quest* draait om diepe introspectie en verbinding met de natuur en het spirituele.

De *Vision Quest* is een belangrijk onderdeel in ons Future Proof Leadership-programma. Als we nadien de inzichten van de deelnemers sprokelen gaat het vooral om: meer zelfzorg inbouwen, meer tijd met mijn partner en kinderen doorbrengen, meer zorg voor mijn ouders, minder geleefd worden door de dagelijkse ratrace, meer op zoek gaan naar mijn ultieme levensdoel. Het gaat nooit over meer geld verdienen of meer materiële bezittingen, maar wel over de echtheid van het leven, de intimiteit van relaties.

Michel Delfosse, voormalig CEO van Bel&Bo, heeft als deelnemer aan ons Future Proof Leadership-traject ook een *Vision Quest* meegemaakt. De deelnemers verblijven dan vierentwintig uur alleen in een tentje in het bos, zonder telefoon of uurwerk met enkel wat broodjes, een fles water en een notitieboek. Michel getuigt: 'Hoewel ik helemaal geen kampeerder ben, ervoer ik die tijd alleen als een enorme luxe. Ik heb toen een aantal belangrijke beslissingen genomen, zoals het feit dat ik er meer wil zijn, zowel voor mijn kinderen als mijn kleinkinderen. Niet meer van: ik heb nu geen tijd, we doen het later wel. Nee: als we samen zijn, wil ik ook ten volle beschikbaar zijn. Dezelfde houding neem ik ook aan in mijn contacten met medewerkers.'

Dat alles heeft Michel ook ontzettend geholpen om de overdracht van zijn bedrijf naar de volgende generatie zo vlot en aangenaam mogelijk te laten verlopen. De dame die hen daarbij begeleidde zei dat ze nog maar in weinig families gezien had dat dit proces zo vlot verliep. Het helpt natuurlijk als de pater familias ervoor openstaat. Michel geeft toe dat hij zonder het leadershiptraject misschien meer geblokkeerd zou hebben of sneller op zijn paard gesprongen zou zijn.

'Ik ben zo blij. Let it be. Iedereen is op de hoogte van alles, iedereen weet hoever ze staan, wat ze kunnen, wat ze mogen. Het is gewoon perfect.'

– Michel Delfosse

Een gevoel van onbehagen

BJÖRN

Bij Joost heeft het contact met de natuur en de *Vision Quest* de deur geopend naar zelfonderzoek. Voor mij was de insteek helemaal anders. In mijn jeugd had ik een boekje gelezen van Dr. Murray Banks, *De 7 wonderpillen van het geluk*. Daarin beschrijft hij hoe je je eigen leven in handen kunt nemen en hoe je vorm kunt geven aan je levensdroom. Ik was gefascineerd en nieuwsgierig om dat verder uit te diepen. De interesse voor spiritualiteit heb ik van thuis uit meegekregen. Mijn ouders waren fan van Carl Gustav Jung en zenmeditatie. De zoektocht naar wetenschap en spiritualiteit om het leven beter te maken werd voor mij een levensmissie. Vandaar mijn motivatie om psychologie te studeren. Ik herinner me nog levendig de start van de opleiding, in een groot auditorium samen met achthonderd medestudenten. Tijdens dat eerste hoorcollege werd gezegd: 'Psychologie, dat is psyche en logos. De leer van de ziel. Maar de ziel bestaat niet. Dus gaan we het gedrag van de mens bestuderen.'

Die ene uitspraak zorgde ervoor dat mijn verlangen naar wezenlijke betekenis en diepgang met de grond gelijk gemaakt werd. Ik heb me toen voorgenomen om me voorlopig aan te passen, nadien zou ik wel mijn eigen weg zoeken. Tijdens de laatste masterjaren moest ik een masterproef naar keuze schrijven. Tijdens mijn zoekproces was ik in contact gekomen met mensen die een bijna-doodervaring hadden meegemaakt. Toen ik die verhalen hoorde, schreeuwde mijn lichaam het uit: alles stond stil. Mijn ouders hadden me verteld dat ik als baby doodgeboren was; de navelstreng zat rond mijn keel gedraaid. Men heeft me moeten reanimeren. Die eerste levenservaring heeft wellicht mijn leven gekleurd.

Zo kwam ik aan het einde van mijn studies opnieuw op het punt waar ik was gestart: de zoektocht om een diepere bron van zingeving toe te voegen aan de strakke wetenschappelijke visies.

Toen ik afstudeerde en verder onderzoek wilde doen naar Bewustzijn en bijna-doodervaringen klopte ik aan bij een van onze professoren. Zijn reactie kwam als een koude douche: onderzoek naar bijna-doodervaringen was volgens hem geen wetenschappelijk onderwerp en hij werd ook niet betaald om mij te begeleiden. Zo begon ik aan mijn carrière als psycholoog, met een droom die op verschillende punten een deuk had gekregen. Iets in mij wist dat het anders kon, dat Bewustzijn een centrale rol zou moeten krijgen, dat er andere en diepere dimensies gezien kunnen worden, maar mijn wetenschappelijke omgeving hoorde mij niet.

Ik volgde een aanvullende therapieopleiding terwijl mijn psychologiepraktijk groeide, maar toch bleef ik op mijn honger zitten. Te vaak bleven cliënten afhankelijk van mij als therapeut en ontwikkelden ze geen interne groeimotor. Pas vijf jaar nadat ik was afgestudeerd was er eindelijk een doorbraak. Ik kwam voor het eerst in contact met *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Aan de hand van stevige studies waren wetenschappers erin geslaagd om aan te tonen dat, dankzij mindfulness, de kans op herval bij depressie bij de testgroep maar 30% was, tegenover 70% bij de controlegroep. Eindelijk werd de rol van Bewustzijn in de psychologie erkend. In bepaalde situaties is meditatie zelfs krachtiger dan medicatie. Dat betekent dat we de cliënt eigenaarschap geven over zijn proces. Ik kreeg eindelijk de handvatten aangereikt om mensen in de spiegel te laten kijken. Dat is een fundamenteel andere aanpak dan de psychotherapeut die, als een soort afvalverbrandingsoven of als een soort leraar, voor de cliënt klaarstaat.

**DANKZIJ PROFESSOR MARK WILLIAMS ONTDEKTE IK DAT
BEWUSTZIJN EN MEDITATIE EEN BRUIKBARE METHODE
IS OM IN ONZE INNERLIJKE SPIEGEL TE KIJKEN.**

Sinds die dag maken meditatie en stilte een onafscheidelijk deel uit van mijn leven en van mijn praktijk als therapeut en coach. Ik had eindelijk gevonden wat ik zocht: een vorm van verbinding en diepgang in het leven, door te werken met de kracht van Bewustzijn. Meditatie is een bijzonder krachtige manier om in de spiegel te kijken. Het is een spiegel die niet oordeelt, maar die me elke dag opnieuw toont waar ik blij van word, waar ik geraakt word of waar ik nog dingen dien op te nemen in mijn leven... Het is in dat stiltewerk dat ik Joost heb ontmoet. Zo ontstond na verloop van tijd het idee om op geregelde tijdstippen samen een dag in stilte te mediteren. Later zijn daar andere mensen bij gekomen.

Nu organiseer ik regelmatig bijeenkomsten waarbij ik, samen met een groep drukbezette zakenmensen, een volledige dag in stilte doorbreng. Na twintig jaar ben ik nog altijd verrast door de verrijkende inzichten die zich in zo'n mindfulnessmeditatie aanbieden. De impact van die stilte laat zich niet alleen gelden in hun eigen leven, maar ook in dat van hun gezin en medewerkers. Die inzichten wil ik met je delen in dit boek.

Voor mij is het leven één grote spiegel die je telkens uitnodigt om te groeien. Elke ochtend krijg je de kans om opnieuw te beginnen, om het op te pakken, om van je leven jóúw leven te maken en niet geleefd te worden of vanuit onmacht en frustratie weg te duiken. Als ik nu terugkijk, zie ik dat het leven me precies gegeven heeft wat ik nodig had. De bereidheid om in de spiegel te kijken heeft me kansen geboden om te groeien.

HET LEVEN ALS SPIEGEL

Hoewel het leven ons continu een spiegel voorhoudt, ontbreekt bij velen de moed om te kijken, te blijven kijken en de nodige actie te ondernemen. Het beseft dat veel mensen wel weten wat ze moeten doen en het desondanks toch niet doen, is een belangrijk inzicht.

VEEL MENSEN ZITTEN VAST IN DE KLOOF
TUSSEN WETEN EN DOEN.

Het leven spiegelt ons precies voor wat we (nog) niet belichamen. Het weet iets over ons wat wij soms liever vermijden te voelen. Maar als je bereid bent om de spiegel niet alleen te zien, maar ook toe te laten, ontstaat er beweging: integratie. Vaak is de kennis voorhanden om gelukkiger, gezonder en vrijer in het leven te staan, en toch onderneemt men geen actie. Wanneer een cardioloog zijn patiënten het dringende advies geeft om iets aan hun dieet te veranderen en meer te bewegen, heb je enig idee hoeveel mensen dat advies ook daadwerkelijk opvolgen? Het cijfer schokte ons: amper 14%. Onvoorstelbaar toch? Amper 14% komt in actie terwijl hun leven ervan afhangt. Het valt ons op dat, als we lezingen geven aan artsen en specialisten, ze helemaal niet schrikken van dat cijfer. We zijn blijkbaar hardleers en velen missen het vermogen om tot groei te komen. Iemand zei ooit: *'You have to be **ready, willing and able.**'* Het is pas als die drie voorwaarden vervuld zijn dat er daadwerkelijk iets kan veranderen. Er is duidelijk geen gebrek aan kennis; informatie in overvloed. Toch slagen we er niet in om al die kennis en de duizenden gouden tips om

te zetten in de praktijk. Als het al niet lukt met het advies van de cardioloog, waar tenslotte je leven van afhangt, laat staan dat het dan lukt bij de psycholoog, die je vertelt wat je zou moeten doen om met meer vreugde te leven en minder risico te lopen op burn-out. De spiegel niet alleen zien, maar ook toelaten betekent: iets in je handelen brengen. Niet per se groots of perfect, maar wel echt. Bijvoorbeeld een grens stellen, een kwetsbaar gesprek voeren, kiezen voor rust in plaats van prestatie. Je maakt van de spiegel een praktijk. Dan wordt de kloof tussen weten en doen steeds kleiner. Wat je inziet wordt waar, wat je belichaamt wordt transformatie.

JE INNERLIJKE STEM VOLGEN

We nodigen je uit om even stil te staan bij volgende vragen:

Op welke domeinen in je leven weet je diep vanbinnen wat je moet doen, maar stel je het toch uit en doe je het niet?

Neem de tijd om dit voor jezelf te verkennen. Noteer eventueel enkele concrete situaties waarin dit speelt. Kies er daarna één uit die je het meeste raakt of waar je het vaakst op botst.

Wat houdt je tegen om te doen wat je eigenlijk al weet dat goed voor je zou zijn?

Kijk met mildheid, niet met schuld. Is er angst, twijfel, gebrek aan vertrouwen of energie? Of misschien iets anders? Door dat eerlijk onder ogen te zien, breng je beweging in iets wat misschien al lang vastzit.

DE VERRADERLIJKE GLOED VAN HOOP

Veel mensen berusten in de hoop dat het ooit beter wordt. 'Ooit pak ik het wel aan', zeggen ze. 'Het zal vanzelf wel keren.' Maar hoop kan verraderlijk zijn. In de jaren dat ik, Björn, trainingen en coaching geef, heb ik talloze mensen horen zeggen dat ze hopen op een betere relatie, een gezondere levensstijl, of een aangename werkomgeving. En telkens voel ik weerstand bij mezelf, niet tegen hun verlangen, maar tegen dat ene woord: hoop.

Hoop klinkt mooi, maar kan ons verlammen. Het wiegt je in slaap en fluistert dat het misschien vanzelf wel goed komt. Dat je nog kunt wachten. Dat iets of iemand anders het zal oplossen. Maar in dat wachten verliezen we onze kracht.

Hoop zonder actieplan maakt je afhankelijk van de omstandigheden, van anderen, van het toeval. En erger nog: het ontnemt je de verantwoordelijkheid om zelf in beweging te komen.

De oude Grieken kenden dat gevaar. In de mythe van Pandora opende zij de beruchte doos waaruit alle kwalen van de wereld ontsnapten: ziekte, pijn, oorlog, verdriet. Maar één iets bleef achter in de doos: *elpis* – de hoop. Ironisch genoeg zit hoop dus in dezelfde doos als al het andere menselijke leed. Dat zou ons toch aan het denken moeten zetten? Misschien is hoop niet per se een zegen, maar een subtiel verlengstuk van ons lijden als het ons passief houdt?

Daarom spreek ik liever over het zetten van een bewuste intentie, verbonden aan een concreet actieplan. Geen afwachten, maar vooruitgaan met kleine, haalbare doelen. Niet hopen dat het beter wordt, maar elke dag een stap zetten in de richting van beter. Met helderheid, moed en vertrouwen. Dat is geen blind optimisme; dat is leven met kracht.

DE INVLOED VAN STANDVASTIGHEID

Om mijn Bewustzijn nog verder te verdiepen, ben ik, Joost, aangesloten bij *The Consistency Club*, een groep mensen die dagelijks mediteren van halfzeven tot zeven uur 's ochtends. Aan het einde van onze meditatie zetten we elk onze intentie voor de dag voorop. We noteren ook de millimeterstapjes die we die dag zullen zetten om die intentie vorm te geven. Elke avond van halftien tot tien uur mediteren we opnieuw, waarbij we starten met terug te kijken op de dag en wat die gebracht heeft. Het continu bewust zijn van die intentie helpt echt om ermee aan de slag te gaan en iets in beweging te brengen.

**IEDERE DAG CONSISTENT KLEINE STAPJES ZETTEN
HELPT OM NA EEN POOS EEN GANSE CAMINO AF TE LEGGEN.**

DEEL I

DE LEIDER IN DE SPIEGEL