

INHOUD

INLEIDING.....	8
<i>Hoe dit boek ontstond</i>	
<i>Hoe gebruik je dit boek?</i>	
<i>Overzicht van de wandelingen</i>	
<i>Een waarschuwing</i>	
<i>Spelregels</i>	
<i>Hou een dagboek bij</i>	
<i>Deel je ervaringen</i>	
WANDELINGEN.....	22
ALLES KAN BETER.....	182
BIBLIOGRAFIE.....	185
DANKWOORD.....	189

7

Voor iedereen die zoekt naar diepgang en zelfkennis
maar heel speciaal voor:

Marc Domen, levensgezel en beste vriend
Vincent en Sofie Domen, mijn kinderen, ♥ tot de maan en terug
Toine en Josée Casteleyn, mijn ouders en trouwe supporters

en met bijzondere dank aan
Wendy Mattheesen, collega, beste vriendin en bondgenote

Hoe gebruik je dit boek?

Je leest dit boek niet chronologisch, maar gebruikt het eerder als een soort receptenboek: je kiest wat je leuk vindt of wat op dat moment het meeste bij jullie (situatie) past.

Er zijn drie soorten wandelingen:

Creatieve wandelingen (aangeduid met symbool ©)

waarbij je een bepaalde techniek gebruikt om je onbewuste wensen en verlangens naar boven te brengen. Soms zijn de wandelingen ook gewoon creatief omdat je het onderwerp zelf creatief kan exploreren.

Filosofische wandelingen (aangeduid met symbool φ)

waarbij je je denken en je denkpatronen kan uitdagen. Meestal krijg je wat achtergrondinformatie of vertrekken we vanuit een bepaalde filosoof of een stroming.

Psychologische wandelingen (aangeduid met symbool Ψ)

waarbij je gebruikmaakt van een psychologische techniek om inzicht in jezelf te vinden. Ook hier geef ik telkens wat achtergrondinformatie.

Overzicht van de wandelingen

In onderstaand overzicht kan je handig kiezen welke wandeling je met wie wil maken.

Wandeling	Doel	Soort	Niveau	Met wie?			Pagina
				Nieuwe partner	Vertrouwde partner	Goede vriend	
Creatieve starter	Onbewuste associaties met een onderwerp onderzoeken	©	*	x	x	x	23
Wat je al wist	Elkaar helpen om een standpunt beter te funderen	φ	**	x	x	x	27
De kaart is niet het gebied	Je (negatieve) denken toetsen aan de realiteit en vervangen door positieve alternatieven	Ψ	**		x	x	30
Luchtspiegelingen	Onbewuste associaties maken en vergelijken	©	*	x	x	x	35
Echt of namaak	Je authentieke zelf verkennen	φ	*	x	x	x	37
Poetsmaniakken, sloddervossen en muggenzifters	Ontdekken welke waarden er belangrijk zijn in je leven en welke waarden jullie delen	Ψ	*	x	x	x	40
Marilyn Monroe en Leonardo DiCaprio	Onbewuste wensen en verlangens naar boven brengen	©	*	x	x	x	44
Water bij de wijn versie 2.0	De waarheid vinden door tegengestelde realiteiten en standpunten te overstijgen	φ	**		x	x	46
Tot hier en niet verder	Ontdekken waar je grenzen liggen en hoe je ze verdedigt	Ψ	**		x	x	49
De gulden snede	De betekenis van cultuur exploreren	©	*	x	x	x	54
Ik zie wat jij niet ziet	Je bewust zijn van de interpretaties die je maakt	φ	*	x	x	x	56
Slaapwandelen en dromen vangen	Slaap- en droomgewoontes verkennen	Ψ	*	x	x		59

Inleiding

Terug naar de toekomst	Je toekomstdromen exploreren	©	*	x	x	x	64
Wie a zegt...	Elkaars denkbeelden uitdagen met inductie en deductie	φ	**		x	x	66
Elke dag opnieuw	Je gewoontes in kaart brengen en uitdagen	Ψ	*		x	x	68
Fake it till you make it	Je ideale toekomst visualiseren	©	*	x	x		71
De knoop ontwarren	Een probleem analyseren en oplossen	φ	***		x	x	74
Goede burens en (verre) vrienden	De betekenis van vrienden en je sociale netwerk exploreren	Ψ	*	x	x		77
Bestemming bereikt	Je levensbestemming achterhalen	©	*	x	x		81
Voor wie twijfelt	Door middel van systematische twijfel nieuw inzicht verkrijgen	φ	*	x	x	x	84
In het verweer	Je angsten belichten en uitdagen	Ψ	***		x	x	86
Met open mond	Verwondering creëren	©	*	x	x	x	92
Leg het nu maar uit	Je bewust worden van de verschillende manieren waarop iets kan worden uitgelegd en verklaard	φ	*		x	x	94
Superfood	Inventariseren wat jou apart en jullie samen sterk maakt	Ψ	*		x		97
Marketinggewijs	Jezelf en je partner als uniek merk beschrijven	©	*		x	x	102
Uitgekleed	De essentie van iets vinden	φ	**	x	x	x	105
Stresskippen en duracellkonijnen	Nagaan hoe je met stress en problemen omgaat	Ψ	*		x	x	108
Bungeejumpen of skydiven?	Elkaars bucketlist ontdekken	©	*	x	x	x	112
Een plus een is drie	Ontdekken hoe je samen meer bereikt dan alleen	φ	**		x		115
Kiezen is verliezen	Achterhalen hoe je je keuzes maakt	Ψ	*	x	x	x	118
't Is maar om te lachen	Aftoetsen hoe jullie humor beleven	©	*	x	x		122
Onsterfelijkheid	Je wereldbeeld achterhalen	φ	**		x	x	125

Hoe was je dag?

Wandelingen

Creatieve starter ©

'Creativity is intelligence having fun.'
— Albert Einstein

Doel: onbewuste associaties met een onderwerp onderzoeken.

Voor wie: deze wandeling is uitstekend om elkaar als nieuw koppel te leren kennen. Maar ook als je elkaar al langer kent, kan het nog nieuwe inzichten geven. Ten slotte kan je de wandeling ook met vrienden of met je kinderen maken.

Niveau: *

23

Tijdens deze eerste wandeling gebruik je je creatieve vermogen als inspiratie om onbewuste gevoelens en denkbeelden naar boven te krijgen. Daarvoor hanteren we een techniek die ook wel gebruikt wordt bij kwalitatief marktonderzoek. Stel dat men wil weten wat je vindt van een bepaald merk. Is het hip of saai, betrouwbaar of eerder mysterieus...? In plaats van daar rechtstreeks naar te vragen, gaan onderzoekers via een omweg. Ze vragen je om een foto te kiezen bij een bepaald product of een dienst. Aan de hand van de gekozen foto kan je dan meer te weten komen over je onbewuste associaties. Wie bij een koffiemark een stralende vakantiefoto kiest, associeert er duidelijk iets anders mee dan iemand die kiest voor de oude man die verdiept is in een boek. Je kan dan nog verder gaan en vragen waarom bepaalde details uit de foto passen bij het merk. Zo kom je meer te weten over onbewuste associaties. Het grappige is dat zelfs proefpersonen verbaasd vaststellen dat ze zo ook over zichzelf meer te weten komen. 'Ik wist helemaal niet dat ik koffie associeerde met bruisende energie' of 'koffie geeft me inderdaad een ontspannen gevoel zoals bij de man met het boek'.

Let op: waarden zijn hoogstpersoonlijk en er zijn geen foute of juiste waarden. Het heeft absoluut geen zin om daarover te gaan discussiëren. Wat voor jou belangrijk is, is op zich altijd 100% juist, ook al heeft je partner andere waarden.

'When you talk, you are only repeating what you already know. But if you listen, you may learn something new.' — Dalai Lama

WAARDENLIJST

aanzien	gezondheid	solidariteit
authenticiteit	groei/ontwikkeling	spontaniteit
autonomie/zelfstandigheid	harmonie	stabiliteit
avontuur	humor	structuur
begrip	integriteit	succes
bescheidenheid	intuïtie	toewijding
betrokkenheid	kennis	tolerantie
betrouwbaarheid	liefde	trouw/loyaliteit
competitie	mededogen	uniciteit
creativiteit	moed	veiligheid
dankbaarheid	onafhankelijkheid	verantwoordelijkheid
discipline	openheid	vertrouwen
doorzettingsvermogen	optimisme	vreugde
duurzaamheid	originaliteit	vriendschap
eenvoud	passie	vrijheid
eerlijkheid	plezier	waarheid
enthousiasme	rationaliteit	waardering
erkenning	rechtvaardigheid	wijsheid
flexibiliteit	religie/spiritualiteit	zekerheid
geduld	respect	zinvolheid
gehoorzaamheid	rijkdom	zorgvuldigheid
gelijkheid	schoonheid	zorgzaamheid

42

43

Actief luisteren is niet zo gemakkelijk. Je hebt al snel de neiging om te gaan nadenken wat je zelf over de kwestie denkt, of wat je zelf nog wil zeggen. En als je met jezelf bezig bent, komt de informatie van de ander niet binnen. Je zal dus de openheid van een kind moeten hebben om echt actief te luisteren. Volgende tips kunnen je helpen om beter te luisteren:

Actief luisteren betekent niet dat je niets doet. Je kan laten merken dat je luistert door kleine aanmoedigen te geven, bijvoorbeeld 'hmm', 'hoezo?', 'ga verder', 'en toen?'. Of je kan enkele woorden herhalen. Let er wel op dat je verbale aanmoedigen de juiste intonatie hebben. Wanneer je 'hmm' in toonhoogte omlaag gaat, kan het kritisch overkomen.

Wanneer er emotionele zaken besproken worden, is het ook wel nuttig om daarbij aan te sluiten door begrip te tonen. Actief luisteren is ook empathie tonen: 'Ik snap het', 'wat erg'...

Om zeker te zijn dat je het goed begrepen hebt, is het een goed idee om af en toe te parafaseren, dat betekent dat je wat er gezegd is in jouw eigen woorden samenvat. Zo geef je je gesprekspartner de kans om een en ander nog beter te gaan uitleggen.

Ten slotte kan je nog verder doorvragen als iets niet duidelijk is of om het gesprek verder te verdiepen. Daarbij is het belangrijk om open vragen te stellen. Dus niet: 'Eet je graag kaas of ham?' Maar wel: 'Wat eet je graag?'

Voor wie twijfelt φ

‘Twijfel is het begin van wijsheid.’ — René Descartes

Doel: door middel van systematische twijfel inzicht verkrijgen.

Voor wie: deze wandeling kan je met je nieuwe of vertrouwde partner maken, maar ook met een vriend.

Niveau: *

Descartes was een Franse filosoof die door velen als de ‘vader van de moderne wijsbegeerte’ wordt beschouwd. Descartes was bang dat hij heel wat ideeën had meegekregen vanuit zijn opvoeding of vanuit godsdienst en misschien was veel daarin fout. Hij stelde bijvoorbeeld vast dat je niet zeker weet dat wat je met je zintuigen waarneemt wel echt is. Hoe kon hij nog weten wat juist was en wat niet? Hoe weet je wat droom is en wat realiteit? Om daarachter te komen, besloot hij om alles systematisch te betwijfelen. Als je alles overboord gooit wat mogelijk fout is, hou je nog een zeker fundament over. Zo ontdekte hij dat wát je denkt en ziet weliswaar fout kan zijn, maar niet het feit dát je twijfelt en denkt. Dat leidde tot zijn beroemde uitspraak ‘cogito ergo sum’ (ik denk dus ik ben).

Wanneer je Descartes’ methodische twijfel wil toepassen, kan je op drie niveaus twijfelen: over je zintuigen (misschien is alles een illusie), over je bestaan (misschien is alles een droom) of over de zekerheden in je denken (misschien zijn ze ingefluisterd door iemand).

Descartes legde ook de basis van de scheiding tussen lichaam en geest. Hij vond dat het lichaam volledig onafhankelijk was van de geest of de ziel. Het lichaam is volgens hem stoffelijk en volgt de wetten van de natuur. De geest staat los van het lichaam en beantwoordt dus aan andere wetten. Maar ondertussen weten we dat je lichaam en geest niet zomaar van elkaar kan losmaken. Gabor

84

85

Maté bijvoorbeeld legt uit hoe mensen letterlijk ziek worden als ze te veel over hun grenzen laten gaan. Maté was gedurende twintig jaar huisarts en de laatste zeven jaar was hij ook coördinator van een palliatieve afdeling van een ziekenhuis in Vancouver. Het viel hem op dat het geen toeval is wie ziek wordt en wie niet. Hij ontdekte dat er bepaalde patronen en persoonlijkheidskenmerken zijn die samenhangen met ziekten zoals kanker, ALS, multiple sclerose... alsof mensen die ziekten over zichzelf hebben uitgeroepen. Bij al die mensen viel op dat ze te veel over hun grenzen gingen. In 1993 schreef Maté in een column in *The Globe and Mail*: ‘Wanneer we niet geleerd hebben om nee te zeggen, zal ons lichaam dat uiteindelijk voor ons doen.’

Hoe pas je dat toe in je wandeling?

Hoe weet je of wat je denkt juist is? Om daar antwoord op te geven, ga je er eerst van uit dat alles wat je denkt radicaal fout kan zijn. Misschien is je bron niet betrouwbaar of heb je je vergist. Wat blijft er dan nog over? Hoe denk je over de verhouding tussen je lichaam en je geest? Geef elk om de beurt antwoord op de volgende vragen. Geef argumenten voor je standpunt en kijk waar jullie verschillend over denken.

- Waar haal jij je informatie? Op wie baseer je je om je mening te vormen? Kranten, het nieuws, Facebook? Stel dat al die bronnen fout zijn, hoe weet je dan wat juist en waar is?
- Hoe weet je dat je niet in een droom leeft?
- Hoe neem je beslissingen? Met je hart of je hoofd? Wat is het betrouwbaarste? Waarom?
- Wat is jouw mening over de verhouding tussen lichaam en geest? Kan je ziek worden van verdriet? Of heeft ziekte altijd een biologische oorzaak? Wat is jouw lichaam voor jou? Geeft het je informatie? En is die betrouwbaar? Hoe denk je over geneeskunde en medicijnen?

Met open mond ©

Je bestemming is nooit een plek, maar een nieuwe manier om naar dingen te kijken.’ — Henry Miller

Doel: verwondering creëren.

Voor wie: deze wandeling kan je met je nieuwe of vertrouwde partner maken, met een vriend, maar ook met je kinderen.

Niveau: *

Verwondering en nieuwsgierigheid is iets wat kinderen typeert en wat we allemaal wel wat verloren zijn in de loop der jaren. Hoe vaak vraag je je nog af waarom iets is zoals het is?

Hoe raakte je die verwondering kwijt? Dat begrijp je beter als je naar de geschiedenis kijkt. In de oudheid en de middeleeuwen was de wereld ‘beziel’, legt historicus Morris Berman uit. Artistoteles dacht bijvoorbeeld dat de dingen naar beneden vielen omdat daar hun ‘natuurlijke’ plaats was, en naarmate ze dichterbij de grond kwamen, vielen ze sneller omdat ze blij waren dat ze eindelijk thuis waren. Ook in de middeleeuwen was de wereld een levend iets. Dat blijkt uit de ‘doctrine van de signaturen’: alle dingen in de wereld hebben relaties met elkaar die sympathiek of antipathiek kunnen zijn. Zo trekken metalen elkaar aan net zoals geliefden.

Maar in de loop van de geschiedenis is het denken geëvolueerd tot een koude en objectieve wetenschap. Daarin wordt niet meer verklaard ‘waarom’ iets gebeurt, maar enkel ‘hoe’ het kan voorspeld worden. Zo vragen we ons niet langer af waarom metalen elkaar aantrekken of waarom de aarde om de zon draait. We stellen simpelweg vast dat dat zo is en ondertussen kunnen we alles precies berekenen en voorspellen. De betovering van het ‘waarom’ is daarmee verdwenen.

Dezelfde evolutie als in de geschiedenis zien we ook terug in ons eigen opgroeiproces. Herinner je je nog hoe verwonderd je als kind was?

Tijdens deze wandeling spelen jullie als het ware een rollenspel, waarbij de ene de expert is en de andere het onwetende, nieuwsgierige kind dat voortdurend de waarom-vraag stelt.

Hoe pas je dat toe in je wandeling?

Bekijk de wereld opnieuw met de ogen van een kind. Wat valt je op? Misschien kwam je al vele keren op dit pad, maar zag je niet (meer) hoe wonderbaarlijk alles is. Kijk eens met een nieuwe blik naar die boom, die bloem, dat huis. Wat is er bijzonder aan? Stel vragen alsof je een nieuwe wereld ontdekt en werk met al je zintuigen. Som op wat je ziet en stel vragen aan je partner. Je partner probeert je antwoorden te geven. Later draai je de rollen om.

- Hoe komt het dat wat ik zie, hoor, ervaar... er is?
- Hoe werkt het? Wat kan ik ermee doen?
- Voor wie is het gemaakt?
- Waarom is het er? Wat is het doel? Wat betekent het?
- Bedenk nog vragen die je als kind zou hebben... of stel na elk antwoord de waarom-vraag opnieuw.

Achteraf kan je bekijken wat je is opgevallen bij elkaar. Welke zintuigen hebben jullie gebruikt? Enkel wat je ziet of ook wat je ruikt? Waar gaat jullie nieuwsgierigheid vooral naar uit? Hebben jullie door deze oefening iets (her)ontdekt? Heb je meer waargenomen dan anders? Waarom wel of waarom niet?

Leg het nu maar uit φ

'In Nederland betekent arrogant hetzelfde als veel zelfvertrouwen hebben.' — Louis van Gaal

Doel: je bewust worden van de verschillende manieren waarop iets kan worden uitgelegd en verklaard.

Voor wie: deze wandeling doe je met je vertrouwde partner of met een vriend die je al lang kent.

Niveau: *

De leer van het uitleggen en verklaren noemen we 'hermeneutiek'. Die term komt van Hermes, een halfgod uit de Griekse mythologie. Als kind van een god én een mens kon hij intermediair zijn tussen de twee werelden. Hij begreep de berichten van de goden en kon ze uitleggen aan de mensen. Ook wanneer we oude Bijbelteksten uitleggen en verklaren, gebruiken we hermeneutiek. Meestal moeten die immers niet letterlijk worden geïnterpreteerd. Gaandeweg begon men in te zien dat niet enkel oude maar ook recentere teksten altijd op een bepaalde manier kunnen worden uitgelegd. Naargelang de context kan je een bepaald verhaal anders verklaren. Denk maar aan geschiedenis: achteraf worden de teksten en verhalen in een winnaar/verliezercontext gezet. Zo zal je ook jouw eigen geschiedenis achteraf gaan inkleuren. Is wat je je herinnert nog hetzelfde als wat er echt is gebeurd, of is je herinnering altijd ook een interpretatie?

Opvallend in mijn relatie met mijn man is dat ik van gebeurtenissen andere aspecten onthoud. Ik zal me bijvoorbeeld nog goed herinneren waar we over discussieerden of hoe we met elkaar omgingen, terwijl mijn man nog precies weet wat we gegeten hebben en welke wijn lekker was.

Je kan ook gebeurtenissen uit het nu verschillend verklaren. Door een bepaalde gebeurtenis in een andere context te plaatsen, kan de betekenis verschuiven. Zo kan je eenzelfde gebeurtenis beschrijven als een komisch voorval of als een beschamende ervaring. Naargelang je invalshoek kan je hier of daar meer nadruk leggen op details. Heb je jezelf er bijvoorbeeld al eens op betrappt dat je bij het vertellen soms bepaalde zaken aandikt om een punt te maken? Raymond Queneau laat dat mooi zien in zijn boekje *Stijloefeningen* waarin hij op 99 manieren vertelt over een ontmoeting van een jongeman met een oudere man op een bus in Parijs. Het verhaal wordt de ene keer als de flaptekst van een boek verteld, later als een logische analyse of een grap of nog anders. Maar zo lijkt het telkens om een ander verhaal te gaan.

Hoe pas je dat toe in je wandeling?

94

95

Je gaat samen na hoe jullie je bepaalde gebeurtenissen herinneren. Welke verschillen zijn er? Wat onthouden jullie goed en waar weet je niets meer van? Neem enkele gezamenlijke herinneringen in gedachten en beschrijf om de beurt zoveel mogelijk aspecten:

- Wat zagen jullie, wat hoorden jullie, wat maakte je mee? Wat dacht je, waarover ging de conversatie? Welke mensen waren er nog? Welke betekenis had de gebeurtenis in je levensloop?
- Welke betekenis heeft de herinnering in jullie relatie? Kan je een andere mogelijke betekenis verzinnen?

Bespreek ook een bepaalde gebeurtenis uit je recente gezamenlijke geschiedenis vanuit verschillende invalshoeken. Vertel het verhaal vanuit verschillende perspectieven:

- Vertel het als een komedie, een drama, een grap, een aankondiging...

Allegaatjes ©

'We blijven altijd kind, alleen ons speelgoed wordt groter.' — Seneca

- Bepaal nu op basis van wat je ontdekt hebt je missie in je leven. Wat voor persoonlijkheid wil je zijn? Waar sta je voor? Wat is jouw bijdrage aan het leven?

Werk met de hulp van je partner een stappenplan uit zodat je een strategie hebt om je doel om te zetten naar de realiteit. Volgende vragen kunnen daarbij helpen. Daarbij kunnen de inzichten uit vorige wandelingen handig van pas komen.

- Wat zijn je tussendoelen? Je einddoel kan je opdelen in verschillende kleinere doelen.
- Welke prioriteiten zal je moeten stellen?
- Welke vaardigheden en hulpbronnen zal je inzetten? Waar ben je een kei in? Welke personen kunnen je van dienst zijn?
- Wat zijn je valkuilen?
- Hoe ga je om met de mensen uit je omgeving? Zullen ze je helpen, of moet je grenzen stellen opdat ze je niet van je doel afhouden? Hoe ga je dat aanpakken?
- Hoe zal je evalueren en bijsturen? Hoe zal je jezelf belonen en/of aanmoedigen? Heb je een plan B?

178

179

Let op: deze wandeling kan je maken met de inzichten die je al verzameld hebt uit andere wandelingen, of je kan de vragen die moeilijk zijn uitstellen om alsnog via andere wandelingen wat inzichten te krijgen. Je sterktes en valkuilen kan je bijvoorbeeld in kaart brengen met 'Superfood'. Of je kan je grenzen aftasten met 'Tot hier en niet verder'. En over je missie en levensdoel kan je nadenken in de wandeling 'Bestemming bereikt'.

Doel: allerlei leuke weetjes over elkaar opdiepen.

Voor wie: deze wandeling kan je met je nieuwe of je vertrouwde partner doen, maar ook met een vriend of met je kinderen.

Niveau: *

Er zijn nog een heleboel onderwerpen waarover je met elkaar kan praten. Als het goed is, eindigt het nooit. Daarom hier een verzameling vragen onder de rubriek 'varia'.

Hoe pas je dat toe in je wandeling?

Kies uit onderstaande vragen en verras elkaar:

- Als je beroemd was, als wat zou dat dan zijn?
- Als je weer twintig zou zijn, wat zou je dan veranderen aan je leven?
- Als je de toekomst kon voorspellen, wat zou je dan willen weten?
- Wat was een groot geheim toen je kind was?
- Met welke beroemdheid zou je eens op vakantie willen gaan?
- Waar ben je bang voor?
- Wat is je favoriete leeftijd en waarom?
- Wat stel je altijd maar uit? Hoe komt dat?
- Wat was je grootste goede daad/je grootste fout?
- In welke historische tijd zou je willen leven en waarom?