

Bekijk het
#makeyourselfcount

Rob de Best

Bekijk het

Alles uit deze uitgave mag gebruikt worden om een zinvol en waardevol bestaan te realiseren, zowel in materiele als in spirituele zin.

Voor al het overige berust het copyright bij de auteur. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Schrijver: Rob de Best
Redactie: MozelWork
ISBN: 9789 4643 50 722

© Rob de Best - 2021

“What is important is not a philosophy of life but to observe what is actually taking place in our daily life, inwardly and outwardly

J. Krishnamurti

Handboek voor duurzame persoonlijke- en verdergaande individuele ontwikkeling voor 18 – 98 jaar.

Een aanrader, als je:

- Merkt dat het leven niet altijd zo gemakkelijk is als je had gedacht
- Op zoek bent naar een heldere leidraad
- Jezelf en de mensen in je omgeving beter wilt leren doorgronden
- Begrijpt dat investeren in jezelf je uiteindelijk het hoogste rendement oplevert
- Wars bent van zweverigheid en onverifieerbare hypothesen

Een must, als je:

- Regelmatig gedachten hebt in de richting van ‘oké... en wat nu?’
- Twijfelt of je alles wel uit je leven haalt, of niet weet wat je überhaupt met je leven wilt
- Een stevig zelfbeeld wilt waar je niet meer aan hoeft te twijfelen
- Effectief met veranderingen in jezelf en in je omgeving wilt leren omgaan

Bekijk het... In het Engels klinkt het nog beter: ‘Just watch’

INHOUD

Voorwoord	8
Inleiding zodat je weet waar het over gaat	10
Verantwoording zodat je weet waar deze Abraham zijn mosterd heeft gehaald...	20
Beginnen bij het begin <ul style="list-style-type: none">• De vorming van je persoonlijkheid• Binnenwereld en buitenwereld• We hebben niet één maar drie breinen• Het gemaksbrein	28
Toepassingen van het enneagram Een ode aan het symbool en een glimp van hoe het in dit boek gebruikt is. Vooral inspirerend voor wie verder wil onderzoeken naar nog meer betekenis ervan. <ul style="list-style-type: none">• Psychologisch model• Procesmodel• Mechanisme van gedrag• Enneagram van één mens• Kosmisch model• Enneagram als bedrijf	39
Wie ben je? Het enneagram als psychologisch model De kennismaking met het karakter dat je gebruikt. De negen enneatypes. (En ja, je mag dit hoofdstuk ook als eerste doornemen)	57
Karakterbeschrijvingen	65
Ontwikkeling – loskomen uit de beperking van maar één type Omdat niet iedereen hetzelfde is, is de ontwikkeling ook voor iedereen verschillend	95

Je innerlijk kompas: sturen op waarden	106
Weten wat belangrijk voor je is waardoor je kunt gaan ‘sturen op waarde’	
Wat doe je? Het enneagram als procesmodel	114
Eerst bedenken wat je wilt, dan doen wat daarvoor nodig is en vervolgens genieten van het resultaat. Ieder resultaat is het logische gevolg van de samenwerking tussen denken en doen.	
Neutraliseren van negatieve emoties	135
<i>“Gevoel zit in jou, niet in de omstandigheden die dat gevoel oproepen”</i> Met hierin de oefeningen van het anti-stress programma “Counting”	
Verdergaande individuele ontwikkeling	155
Ontwikkeling gaat altijd door. Hier een beknopt overzicht van wat je nog meer kunt doen om aan jezelf te werken.	
Tot slot	171
Gebruikte literatuur	172

Voorwoord

Leidinggeven aan anderen begint bij jezelf. Juist daarom is leidinggeven zo moeilijk; jezelf objectief kunnen beschouwen en vaak paradoxaal moeten handelen, is slechts weinig mensen gegeven, zo heb ik in al die jaren van leiderschap coaching ervaren. De meeste leidinggevendenden hebben goede bedoelingen, werken vaak keihard, hebben een visie waar ze met het team, de organisatie en het bedrijf naar toe willen, maar lopen uiteindelijk in de fuik van angst, ego en een teveel aan empathie. Dat ontnemt hen het zicht tot bekwaam handelen.

'Every single one of us has the devil inside', zo schreef ik in mijn boek *'The Devil Inside'*. Wie kent het niet? Routines waarin je steeds weer vervalt, ook al weet je dat ze niet goed voor je zijn, je zit vast in je werk, ontvlucht de werkelijkheid door alcohol, roken of andere slechte gewoonten en je begeeft je steeds weer in dezelfde destructieve relaties en gesprekken. Het gebeurt ons allemaal. Dat interne stemmetje dat je aanspoort het verkeerde te doen. Dat zegt dat je niets waard bent. Dat het fijner is om te blijven hangen in plaats van aan de slag te gaan. Dat het beter is om te flink te genieten in plaats van je uit te sloven. Dat een ander simpelweg meer mazzel heeft dan jij en dat dat volstrekt oneerlijk is. De scheidslijn tussen succes en ellende is dun als je jouw duiveltjes niet onder ogen komt. Dan saboteer je jezelf en anderen, met grote gevolgen voor jou en de mensen om je heen.

Rob heb ik leren kennen als een professional met dezelfde passie voor het enneagram - als groeimodel. Want als ik één ding meegeef aan lezers en bijvoorbeeld deelnemers aan seminars of lezingen; gebruik het enneagram niet als labellings- of zelfs als testmodel. Daarvoor is het enneagram in mijn ogen niet bedoeld en wetenschappelijk ook (nog) te weinig voor onderbouwd. Het enneagram is voor ons beiden een groeimodel; het stelt je in staat je kernkwaliteiten, je groei- en je stresslijnen in kaart te brengen om nieuw gedrag te laten zien.

Reflectie in je leven toelaten, betekent de ommekeer naar waarachtig leiderschap. Je bent wat je doet. Dat geldt voor ons allen en met name voor leidinggevendenden. Of beter gezegd; je bent wat je doet én wat je laat. Eigenlijk is dat laten ook een

vorm van doen. Het 'niet doen'. Het enneagram is daar de perfecte tool voor.

Het bijzondere aan het enneagram is dat het uitgaat van de motivatie van mensen en niet van het gedrag. Waarom doe je iets? Wat is de innerlijke drijfveer? Wat triggert je? Welke triggers en welke hoofdzonden zijn met name aanwezig? Welk duiveltje speelt op? Kennis van de typologie stelt je in staat beter zicht te krijgen op persoonlijke drijfveren en gedragingen en geeft inzicht in de wijze waarop de kwaliteiten die bij je (basis)type horen gericht kunnen worden ingezet. Kom in beweging!

Dit boek van Rob de Best stelt je in staat te observeren hoe je bepaalde gewoontes hebt ontwikkeld en helpt je te analyseren waarom je je op een bepaalde manier gedraagt en hoe je die cirkel kunt doorbreken. Het laat je zien hoe je negatief denken kunt ombuigen naar positief en hoe je vastgeroeste patronen eindelijk kunt doorbreken. Hoe meer je je daar bewust van bent, hoe beter je dat interne stemmetje het zwijgen kunt opleggen, hoe meer je in staat bent om anders te handelen. Jij bent je brein niet (bron: The Devil Inside, 2020).

Raak minder gestrest, kom in beweging en haal het mooiste uit jezelf. Juist daarin is Rob een kei. Als coach stelt Rob je met relateringsvermogen, overzicht plus oog voor detail in staat om in beweging te komen en om naar antwoorden te zoeken. Ik heb Rob leren kennen als een ware expert op zijn vakgebied. Bekijk het!

Ik wens je heel veel leesplezier toe!

Professor dr. mr. Bas Kodden
Hoogleraar Leiderschap- & Managementontwikkeling
Nyenrode Business Universiteit

Inleiding

Waarde en betekenis. Alles in je leven draait om de betekenis die je geeft aan je omstandigheden, gebeurtenissen, dingen, het gedrag van andere mensen en aan jezelf. De betekenis die je geeft wordt bepaald door je innerlijke waarden, ongeacht of je jezelf bewust bent van die waarden. Een waardevolle dag is dan een dag waarop je ervaart dat er aan je innerlijke waarden tegemoet wordt gekomen. Ontevredenheid is een signaal dat je iets van waarde mist.

Wat voor jou waardevol is, wordt voor een belangrijk deel al bepaald door je karakter. Het karakter dat je hebt, heeft zich gevormd rondom een innerlijke waarde. Kennis van je karakter is daarom onontbeerlijk. Deze 'vaste waarde' vanuit je karakter is niet de enige innerlijke waarde die je op dit moment hebt. Afhankelijk van de levensfase waar je nu in zit en van je huidige omstandigheden zullen er nog een paar andere innerlijke waarden zijn. Jouw belangrijkste vijf tot acht waarden op dit moment bepalen 'het magnetisch noorden' van je 'innerlijke kompas'. Ze zijn bepalend voor waar jij nu moeite voor wilt doen, waar je je voor wilt inspannen en voor wat je wilt bereiken.

Het zal glashelder zijn dat hoe meer je in overeenstemming met je innerlijke waarden leeft, des te aangenamer en meer betekenisvol het leven voor je is. Je kunt dit alles vinden met behulp van de toepassingen van het enneagram die je in dit boek vindt: inzicht in je karakter en in je natuurlijke groeirichting op basis van je karakter. Onderzoeken welke innerlijke waarden in deze fase van je leven actueel zijn. En je leert hoe je een innerlijke waarde omzet naar een voor jou betekenisvol resultaat.

Dit betekent zelfonderzoek. Eerst (naar binnen) kijken, dan bedenken en vervolgens doen. **Bekijk het** is het begin, de rest komt dan als vanzelf. Net als alles in de natuur.

Verdergaande persoonlijke ontwikkeling is daarmee een volkomen natuurlijk proces. Veranderingen in jezelf of in je omgeving vragen om aanpassing van wat je doet zodat je krijgt wat voor jou belangrijk is. Het is een zich herhalend proces dat begint met weten wat voor jou

waarde heeft, bedenken wat die waarde voor jou kan vervullen en in beweging komen om het te realiseren.

In de natuur gaat dat als vanzelf, doorlopend en moeiteloos. Je hoeft er alleen maar naar te kijken om het te zien gebeuren. Aangezien wij, mensen, deel uit maken van die natuur, zou onze eigen ontwikkeling ook vanzelfsprekend en moeiteloos behoren te zijn. Maar dat is soms niet zo. Mensen lijken echter over het bijzondere vermogen te beschikken om weerstand te bieden aan een gevraagde verandering. Met als gevolg dat ze hun eigen groei belemmeren, vertragen en zelfs stop kunnen zetten.

Wat wel als vanzelf is gegaan, is de ontwikkeling van het karakter dat je nu hebt. Je karakter is voor meer dan 99% verantwoordelijk voor hoe je reageert op wat er zoal gebeurt, waar je blij van wordt, wat je vermijdt en waar je stress van krijgt. Je zou dus eerst willen weten hoe je in elkaar zit, waar je kracht en je talenten liggen en daarmee aan de gang willen gaan. Het enneagram als psychologisch model onderscheidt negen karaktertypes. In één daarvan zul je jezelf zeker herkennen terwijl kennis van de andere types ervoor zorgt dat je je beter in de drijfveren van anderen kunt verplaatsen. Het mes snijdt hier aan twee kanten: meer zelfkennis en meer empathie.

Zolang je leven op rolletjes loopt is er niets aan de hand. Tot het moment dat er wel iets aan de hand is. Ontevredenheid, op welke manier dan ook, is het signaal dat er iets veranderd is en voor jou een signaal om aan jezelf te gaan werken. Wat je al kunt en wat je karakter je al oplevert is immers niet meer toereikend om je volledig tevreden te voelen. Je kunt natuurlijk ook de omstandigheden de schuld geven maar daar schiet je niet zoveel mee op. Tijd voor een groeispromg. Het karakter dat je al hebt is hierbij bepalend voor de richting van je groei. Inzicht in je groeirichting zorgt ervoor dat je een keuze krijgt in je reactie op wat er gebeurt. In plaats van te reageren op alles wat je niet wilt ga je nu creëren wat je wel wilt. Oftewel: moeite doen om boven je je karakter uit te stijgen en zelf de regie nemen.

Als je de veranderde omgeving of omstandigheden de schuld geeft van je ongemak stagneer je daarmee je eigen mogelijke ontwikkeling. Wat wel helpt is om je aandacht dan naar binnen te richten: interesse in

jezelf, in je leven en in wat je verlangt om zo weer zicht te krijgen op wat voor jou waardevol is. Dit zorgt ervoor dat je bijleert en een nieuwe fase ingaat waarin je leven weer op rolletjes loopt. Totdat er opnieuw een moment ontstaat waarop je ontevreden bent waarmee een volgende fase zich aandient. Met één belangrijk verschil: je hebt inmiddels geleerd hoe je dit kunt oplossen.

Je volgt dan wél een vanzelfsprekend en natuurlijk proces. Je kunt dit vergelijken met het maken van appeltaart: je gaat pas op zoek naar recepten als je er zelf een wilt gaan bakken. En dan komt er een moment dat je in de keuken staat te knoeien met boter, meel en appels en zo. Waar het verlangen vandaan komt, geen idee, maar het is wel waardoor je moeite doet om die taart te bakken. Sterker nog: het zou je meer moeite kosten om niet je verlangen te volgen dan om het gewoon te gaan doen.

De vergelijking met appeltaart gaat nog verder. Essentieel is bijvoorbeeld het gegeven dat de transformatie plaats vindt in de oven. 50 minuten op 180 graden... en het enige dat je kunt doen is door het raampje kijken en de tijd en de temperatuur in gaten houden. Afstand nemen, het in je aandacht houden en toekijken is het enige dat gevraagd wordt. Niet doen..., wel bekijken en laten gebeuren. Dat geldt net zo goed voor appeltaart als voor je eigen doorgaande en verdergaande ontwikkeling.

Bekijk het!

Wat dan en hoe dan?

Je karakter, zoals zich dat tot nu toe heeft gevormd, is vooral erg goed in het onmiddellijk reageren op wat er gebeurt. Rudimentair verdelen we alles dat we waarnemen in aangenaam en onaangenaam. Oftewel onze emoties zijn leidend in hoe we iets ervaren en de betekenis die we daar aan geven. En in hoe we vervolgens reageren. Alles dat je tot nu toe geleerd hebt, ook over je zelf, kun je toepassen zonder dat daar enige aandacht voor nodig is. Dat geldt voor je fysieke vaardigheden zoals je veters vastmaken, maar ook voor je manier van denken en probleem oplossen en zeker voor je gevoel. Zolang je tevreden bent met je leven, is dat prima. Niets aan de hand. En op het moment dat je in de gaten begint te krijgen dat jouw reacties op wat er zoal om je heen gebeurt je niet opleveren wat je graag wilt, dan zul je al snel tot

de conclusie komen dat dit niet ligt aan de omstandigheden zelf maar aan de ontoereikendheid van je reactie. Wat dan weer het verlangen oproept om jezelf weer wat verder te ontwikkelen. Op die manier merk je dan dat je ineens meer interesse hebt voor boeken zoals deze en dat je er over aan het denken bent om een cursus te volgen. Zoals alles in de natuur permanent in beweging is en zich als vanzelf aanpast zodra de omstandigheden veranderen, zo zijn wij dat ook.

Aanpassen betekent het creëren van nieuwe mogelijkheden. Iets toevoegen aan wat je al hebt en kunt. Dit betekent dat je eerst stopt met reageren, zodat er ruimte ontstaat om te creëren. Als een verandering een vervelende emotie oproept, deze te laten voor wat het is en niet automatisch te reageren. Bekijk het... Transformatie kan alleen gebeuren als het onder de juiste omstandigheden wordt gebracht en onder die omstandigheden met rust gelaten wordt. De upgrade van je karakter wordt dan ook bereikt door (1) je automatische reacties te kennen, (2) ze te gaan leren zien en (3) ze te laten. Verdergaande ontwikkeling is dus niet iets dat je bereikt door te doen, maar juist door te laten!

Het niet meer reageren op van alles wat er in je omgeving gebeurt, levert zowel rust als enorm veel energie op. Energie die je beter kunt gebruiken voor wat je zelf belangrijk vindt dan het te verspillen aan het gedoe om je heen. Dat is wat je uit dit boek zou kunnen leren: zelf die omstandigheden in je leven creëren die voor jou belangrijk en waardevol zijn. Onafhankelijk zijn van anderen en tegelijkertijd in verbinding zijn met anderen.

Bekijk het... betekent ook: laat anderen het maar bekijken. Er bestaan verschillende soorten karakters, jij hebt er één van en dat is prima. Ga uit van je eigen kwaliteit, stop met het idee dat er iets aan je mankeert en richt je aandacht op de verdere ontwikkeling van wat er al is, van dat wat je al hebt.

Anders leren kijken

Wars van zweverigheid, je kunt het zelf allemaal controleren en verifiëren. Zoals bijvoorbeeld het feit dat je niet in één wereld, maar in twee werelden tegelijkertijd leeft. Je leeft en beweegt in de zintuiglijk waarneembare buitenwereld met daarin alle objecten,

omstandigheden en fenomenen. En je leeft in de, voor anderen onzichtbare, maar voor jezelf o zo belangrijke binnenwereld. Hierin heb je alle objecten, fenomenen en omstandigheden, met inbegrip van jezelf (!), zowel een betekenis als een waarde gegeven. Kijkend naar dit uitgangspunt van twee werelden, is het natuurlijk de kunst om je binnen- en buitenwereld in balans te houden, waardoor je er steeds beter de regie over leert voeren.

Snappen hoe je in elkaar zit en hoe het werkt

Als pasgeborene ben je alleen nog 'essentie'. Er is nog geen zelfbesef van de interactie met je omgeving. Maar vanaf de start gaat het snel: na je eerste drie levensjaren is de basis van je persoonlijkheid al gevormd waardoor je jezelf als een 'ik', als een individu, ervaart. Omdat je persoonlijkheid de interface is die je nodig hebt om de wereld om je heen te kunnen begrijpen en je daarin te kunnen bewegen, en je aandacht ook volkomen gericht is op de buitenwereld, wordt essentie als gevolg daarvan passief.

Deze vorming van een sterke persoonlijkheid is noodzakelijk en belangrijk: in eerste instantie om je weg te vinden in de buitenwereld, zowel letterlijk als maatschappelijk. Daarna heb je diezelfde sterke persoonlijkheid juist weer nodig om je essentie te kunnen ontwikkelen. Dus eerst ga je ervoor zorgen dat je een zelfstandig, autonoom en onafhankelijk leven kunt leiden. Daarna, als de ontwikkeling van je persoonlijkheid voldoende gerijpt is en tot rust is gekomen, kan essentie weer van zich laten horen. De eerste signalen hiervan zijn dat je jezelf gaat afvragen of alles wat je geleerd hebt eigenlijk wel klopt. Soms met een gevoel van desillusie, ontgoocheling of verwarring. Soms als gevolg van een crisis. Er komen vragen in je op over de betekenis van het leven in algemene zin en over de betekenis van je eigen leven in het bijzonder.

Het gebeurt al op steeds jongere leeftijd

Bij de meeste mensen die zo eind jaren '50, begin jaren '60 van de vorige eeuw geboren zijn, laat essentie doorgaans weer van zich horen zo rond het 50ste jaar. Carrière wordt dan minder belangrijk, de kinderen zijn vaak de deur al uit, of komen hooguit in het weekend langs voor de vuile was, een gezonde maaltijd of wat extra zakgeld. Ook dragen de eigen biologische en fysieke veranderingen rond deze

leeftijd bij aan een groter besef van kwetsbaarheid en aan de tijdelijkheid van dit bestaan, waardoor het idee van zingeving (waar doe ik het eigenlijk voor) een steeds grotere rol gaat spelen.

Voor de twintigers van nu is dat duidelijk anders. Voor hen zijn de vragen over 'wie ben ik (echt)' en 'wat wil ik (echt)' nu al actueel. Werk en zingeving zijn geen gescheiden gebieden meer: werk 'moet' als zinvol worden ervaren. Het moet aan de ene kant voldoende opleveren om een comfortabel leven te kunnen leiden en aan de andere kant ook direct persoonlijke voldoening geven en bijdragen aan het gevoel 'ertoe te doen'. Het overwegend individualistisch denken van de voorgaande generaties wijkt steeds meer voor een groter collectief besef en de wens om bij te dragen aan een groter geheel. Het paradigma van ouders en grootouders voldoet dan ook niet meer. Hierbij opgeteld de steeds sneller opvolgende veranderingen en de grotere impact hiervan, maken dat deze generatie op zoek is naar hun eigen content terwijl de context nog onduidelijk is. Waardoor het voor hen lastig is om de eigen waarden te toetsen aan de waarden van de omgeving.

De kunst om je binnen- en buitenwereld gelijktijdig in je aandacht te houden vraagt dan ook om een nieuwe benadering van persoonlijke ontwikkeling. Waar vroeger de focus vooral lag op een voorspoedig leven in de buitenwereld gaat het nu vooral om dat wat je intuïtie en je innerlijke drijfveren je ingeven vorm te gaan geven in de buitenwereld. In plaats van te reageren op wat er in de buitenwereld gebeurt, ontstaat er nu een van binnen naar buiten gerichte benadering. In plaats van te reageren ga je nu creëren.

Verdergaande persoonlijke ontwikkeling begint met de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoel, gedachten en verlangens. Het leven niet te zien als iets dat je overkomt waardoor je gaat zoeken naar omstandigheden of naar anderen die je de schuld kunt geven of verantwoordelijk kunt stellen voor je ongemak. Wel om het te leren zien als een serie van continue wisselende omstandigheden waardoor je steeds meer over jezelf kunt leren. Het is een repeterend proces dat begint met (in)zien, doen en ervaren. Nieuwe inzichten leiden tot anders doen en ervaringen leiden weer tot nieuwe inzichten. Waardoor je als mens blijft groeien.

Waarde en waarden

Alles in het leven draait om waarde. Je komt in beweging voor wat je waardevol vindt, je zelfbeeld is gebaseerd op eigenwaarde en je innerlijke kompas is gebaseerd op jouw persoonlijke waarden.

Duurzame persoonlijke ontwikkeling is dan ook niets anders dan je bewust te zijn en te blijven van waarde(n)veranderingen en innovatief te zijn om datgene te realiseren dat voor jou waardevol is.

Waardoor je aan het einde van iedere dag in de spiegel kunt kijken om vast te stellen dat het voor jou een waardevolle dag is geweest. Dat je gedaan hebt wat je wilde doen en dat je het vertrouwen hebt dat wat je wilt bereiken ook zult bereiken. Soms wat vermoeid, maar wel voldaan. En de volgende dag weer fris en glimlachend verder.

Hoe doe je dat? Wat maakt dat een dag voor jou waardevol is geweest? Hoe kom je erachter wat je wilt bereiken? Hoe hou je het vertrouwen dat het gaat lukken? Waar haal je de energie en veerkracht vandaan als de omstandigheden ineens radicaal veranderen waardoor je je plannen moet omgooien? Hoe krijg en houd je een goede relatie met jezelf en met je omgeving?

Klein historisch perspectief

Met de opkomst van 'de verlichting', heeft de individualisering die zo'n tweehonderd jaar geleden is ingezet, tot een ongekende vrijheid geleid. Waar men vroeger als vanzelfsprekend in de voetsporen van zijn ouders trad, zowel maatschappelijk als spiritueel, liggen nu alle mogelijkheden open. De keerzijde hiervan is dat het gevoel nu zelf verantwoordelijk te zijn voor de keuzes die je maakt evenredig groter is geworden. En daarmee ook de twijfel of je wel de goede keuzes maakt voor wat betreft je beroep en carrière, je spirituele of religieuze overtuiging, je partner, je tijdsbesteding... tot en met wat je vanavond gaat eten en met wie.

Tegelijkertijd heeft het "cogito ergo sum" van Descartes ook geleid tot een scheiding tussen rede en gevoel. Waarbij de rede onevenredig belangrijker werd gevonden dan het irrationele en onvoorspelbare gevoel. Goed nieuws voor alle wetenschappers en alles dat we aan de wetenschap te danken hebben. Aan de andere kant ontstond er ook de onevenredige overwaardering van mannelijke (mentale) eigenschappen in vergelijking met de (intuïtieve) vrouwelijke. Hoofd

en hart kunnen echter niet zonder elkaar bestaan. Kenmerkend aan deze tijd is dan ook dat de balans tussen deze twee weer gezocht wordt.

Vrijheid is slechts een deel van de erfenis die de twintigers van nu ontvangen van de generaties hiervoor. Want deze erfenis is veel groter. Sinds het begin van de jaren '60 is de wereldbevolking gegroeid van zo'n 3 miljard naar ruim 8 miljard nu en dat heeft consequenties voor het milieu, veiligheid en voeding. Het besef groeit dat de naoorlogse materiele welvaart is toegenomen ten koste van natuurlijke hulpbronnen, vervuiling en verwoestijning van de planeet waar we op wonen. Daarmee is nu ook een einde gekomen aan de set van waarden, ideeën en overtuigingen – het paradigma – van het midden van de vorige eeuw. Met als gevolg dat ook de criteria vervallen om je eigen overtuigingen en ideeën te toetsen. Het is daarmee alsof je oude schoenen versleten zijn, maar je nog geen nieuwe hebt en ook nog geen idee hoe je die zou moeten maken.

De medaille van vrijheid heeft twee kanten. Naast vrijheid hechten we ook aan zekerheid en voorspelbaarheid. Onbegrensd maakt behoedzaam en schuchter. Wat we aan de ene kant aan individuele vrijheid hebben gewonnen, hebben we aan de andere kant ingeleverd op onze beleving van gezamenlijkheid en verbinding. We hebben echter wel een referentiekader van gemeenschappelijke waarden nodig om onze eigen waarden aan te toetsen en te vertalen naar een levenswijze. Als er vrijwel geen gemeenschappelijke waarden zijn en nagenoeg alleen maar individuele, waar kun je dan je bestaansrecht en 'zin van het leven' aan ontleen?

Een kompas is waardeloos zonder magnetisch noorden en dat geldt ook voor je eigen innerlijk kompas. Een bruikbaar paradigma is zo'n magnetisch noorden. De twintigers van nu staan daarmee voor een bijzondere taak om een geheel nieuw paradigma te creëren. Zij zullen opnieuw moeten vaststellen wat waardevol is waardoor er een nieuw gemeenschappelijk beeld ontstaat van gedeelde waarden en van een geaccepteerde werkelijkheid. Anders gezegd: opnieuw vaststellen wat waarde heeft, hoe we als collectief tegen de wereld aankijken en hoe we met die wereld om willen gaan.

Gelet op de verworven individuele vrijheid kan dit geen proces zijn dat van buitenaf wordt opgelegd. Het is een proces dat voor iedereen individueel van binnenuit zal moeten komen. Een proces dat begint met kennis van jezelf, met bewust zijn van wat voor jou waardevol is en vooral door te leven naar je eigen waarden. Daarvanuit kan worden afgestemd met anderen die dezelfde waarden omarmen om gezamenlijk te zoeken naar een manier waarop die waarden herkenbaar worden beleefd en geleefd.

Het opnieuw definiëren van een magnetisch noorden is als een ontdekkingsstocht. Met dit boek wil ik de reisbeschrijving leveren voor deze ontdekkingsstocht. De kaart is echter niet het terrein, je zult daadwerkelijk in beweging moeten komen om het zelf te ontdekken en te ervaren.

Leren van wandelen: 'Volg altijd je hart, ook al zijn er meer dan genoeg redelijke argumenten om dit niet te doen'.

8 januari 2012...

Op 8 januari om 8 minuten over 8 vertrokken 8 pelgrims vanuit St. Jean Pied de Port richting Santiago de Compostella.

In verband met het weer was het advies om beslist niet de 'route Napoleon' over de bergen te nemen. Dit werd door een paar ervaren Spanjaarden in de wind geslagen; ik besloot hen te volgen. 18,5 kg rugzak op mijn rug en 800 kilometer voor de boeg.

Het was überhaupt heel verstandig geweest om deze wandeling niet te doen op dat moment. En niet alleen vanwege het weer. In de winter kan het daar behoorlijk sneeuwen (er ligt vaak meer dan een dikke meter in Asturia), meer dan 70% van de accommodaties onderweg zijn gesloten, en - last but not least - ik had nog geen drie maanden daarvoor een nieuwe hartklep gekregen. Mijn conditie na deze open-hartoperatie was 0,001 en doordat mijn borstbeen was doorgezaagd, had ik niet met een rugzak kunnen oefenen; daar stond tegenover dat de cardioloog zei dat wandelen wel goed voor me was... (ik heb hem maar niet verteld wat ik van plan was)

Gevoel heeft rede noch redelijkheid nodig. Soms voel je gewoon dat je iets moet doen omdat het belangrijk voor je is, omdat het voor jou waarde heeft. En dan maakt het niet uit wat anderen ervan vinden, je gaat gewoon. Eén van mijn mooiste vondsten en eye-opener tijdens deze