

INTO THE UNKNOWN

INTO THE UNKNOWN

Sprong in het onbekende

Anne Wislez

Tree of Life Publications, 2024

Titel: Into the Unknown – Sprong in het onbekende

Auteur: Anne Wislez

Eindredactie: Inge Peeters en Mirjam Jongerius

Uitgeverij: Tree of Life Publications

Drukkerij & distributie: Brave New Books

© 2024 Anne Wislez

ISBN: 9789464928013

www.connecting-the-dots.eu

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUD

5	Voorwoord
9	Inleiding
21	I. De stem van de stilte Van A tot Z: over de innerlijke stem
37	II. Onderweg Van A tot Z: over waarheid
63	III. Het oude loslaten Van A tot Z: over in het lichaam zijn
83	IV. Het onbekende tegemoet Van A tot Z: over existentiële angst
117	V. Oog in oog met je schaduw Van A tot Z: over schaduwwerk
147	VI. Het donkere vrouwelijke Van A tot Z: over het vergeten kind
171	VII. De gewonde krijger Van A tot Z: over onze mannelijke kant
205	VIII. Een vrouwelijk draagvlak Van A tot Z: over het hart
239	IX. Je leven creëren Van A tot Z: over co-creatie
265	X. Op de bodem Van A tot Z: over nieuwe fundamenten
285	XI. Eindelijk landen Van A tot Z: over de toekomst
309	Survival tools voor de tijden die komen
317	I have a dream
319	Dankwoord
323	Tree of Life Foundation

VOORWOORD

Ik kijk naar de kaarten die voor me liggen. Links de kaart die me vertelt wat er zal gebeuren als ik de job blijf doen die ik doe. Rechts de kaart die laat weten wat me te wachten staat als ik beslis weg te gaan. Links belooft me een depressie, een burn-out. Rechts een totale instorting van mijn bestaande fundament; alle houvast in mijn leven die me niet meer dient, zal verdwijnen. Ik kies voor rechts.

Wat gebeurt er als je een aantal basiszekerheden loslaat en besluit mee te gaan met de stroom van het leven, zoals die zich aandient? Dat is het experiment dat ik de afgelopen jaren aanging, toen ik besloot mijn functie als hoofdredacteur bij *Psychologies magazine* los te laten en mijn meubels bij vrienden op te slaan. Het huis dat ik huurde, werd verkocht en Ton, mijn partner, en ik vonden niet meteen de juiste plek om samen te gaan wonen. Omdat ik absoluut toe was aan herbronning besloot ik een aantal sabbatmaanden te nemen en liet ik dus ook mijn financiële zekerheid los. Alsof dat niet genoeg was, stierf mijn vader, die altijd mijn rots in de branding geweest was, de dag voor mijn verhuizing. Dat mijn bestaande fundament door elkaar werd geschud, was dus niet gelogen.

En dat was nog maar het begin van het verhaal. Want terwijl ik dacht dat ik al met al een paar maanden *digital nomad* zou zijn en samen met Ton met de camper rond zou toeren door West-Europa, op zoek naar een fijne plek om samen te wonen, werd het uiteindelijk een zwerftocht van ruim drie jaar.

Intuïtief navigerend van de ene plek naar de andere leerde ik met vallen en opstaan te vertrouwen dat het leven je alles geeft wat je nodig hebt, als je je hart durft te volgen. *'Als je de weg van*

je ziel gaat, wordt er voor je gezorgd, hoorde ik inderdaad bevestigen en hoe spannend ik het onderweg ook vaak vond, achteraf bekeken kan ik alleen maar beamen dat dit effectief zo is. Als je vanuit je hart leert te denken en te leven, plooit de werkelijkheid zich op de een of andere gekke manier ‘naar je toe’. Maar o – de weg daarnaartoe.

Als je fundamenten worden aangetast en je het onbekende en onzekere instapt, stel je jezelf veel vragen. En dat deed ik ook, letterlijk. Ik had tijdens de eerste lockdownmaanden van corona de gewoonte ontwikkeld om elke dag, met mijn laptop voor me, de vragen te stellen waar ik mee zat, mijn ogen te sluiten, mijn hoofd leeg te maken en te zien welke antwoorden er spontaan uit me zouden komen. De befaamde ‘innerlijke dialoog’. Diep vanbinnen weet je wat juist voor je is, zeker als je de rust kan vinden om je te openen voor alle mogelijkheden.

Het gekke was dat die innerlijke gesprekken steeds meer uitdraaiden op een dialoog tussen mij en een alter ego in mezelf, dat ik ging ervaren als een zachte, oude, wijze man. Een soort van grootvader of raadgever die me altijd gerust wist te stellen met zijn wijs advies en me vaak ook verbaasde met nieuwe inzichten. Is het mijn *animus*, zoals de Zwitserse psychiater Carl Jung dat mannelijke stuk van onze vrouwelijke psyche noemde; mijn innerlijke man die de weg weet en me op mijn levenspad vergezelt? Zijn er in ons bewustzijn andere delen van onszelf of buiten onszelf waar we mee kunnen communiceren? Wie zal het zeggen? De laatste drie jaar heb ik me er in stijgende mate over verbaasd hoe we als mens blijkbaar toegang hebben tot een veel diepere, hogere, bredere vorm van kennis; een wijze intelligentie die ons soms bijna mystieke informatie geeft. En hoe we tegelijk dat kleine mensje zijn dat daar in het dagelijkse leven geweldig mee worstelt.

Omdat die innerlijke dialoog me verder hielp en ik er vooral rustig van werd, liet ik de gesprekken maar komen en riep ik die innerlijke zachtmoedige stem regelmatig aan om me thema's te helpen duiden die ik onderweg tegenkwam. Hoe doe je dat, rustig blijven in tijden van crisis? Waar hou je je aan vast, als je niet goed ziet waar je carrière naartoe wil en je geen geld verdient? Hoe blijf je vertrouwen dat alles goed komt als je maar geen thuisplek lijkt te vinden? Hoe doe je dat, *living by being and not by doing*, hoe verjaag je dan het gevoel 'nutteloos te zijn' en wie betaalt dan de rekeningen? Waarom duwt het leven Ton en mij steeds verder de wijde wereld in, terwijl we er eigenlijk naar verlangen om ons te vestigen? Wat is het grotere plan achter dit alles, als dat er al is? Ik kan je zeggen: het is handig als je iemand vindt die daar antwoorden op wil geven. ;-) Ook al is dat antwoord soms minder conventioneel dan je zou willen.

Door je huidige onzekere leven kan je vaardigheden ontwikkelen die je nodig zal hebben in de tijden die eraan komen', zo kreeg ik als antwoord. 'En jij niet alleen. Mensen zullen steeds vaker uitgedaagd worden in hun fundamenteën en basisovertuigingen en het vraagt nieuwe vaardigheden om daarmee om te gaan. De nieuwe mens moet aangepast zijn aan de nieuwe uitdagingen en jij krijgt de kans om dit te leren. In de uitdagingen die eraan komen, helpt het om geen controle te willen houden of het oude niet per se te willen behouden. Maar juist mee te stromen met wat zich aandient en te vertrouwen op de intelligentie van het lichaam en de leiding van het leven. Alleen leer je die vaardigheden niet zomaar. Je kan ze ook niet leren uit een boek, je moet ze je door ervaring eigen maken. Door wat jullie nu meemaken, krijgen jullie die kans.'

Al reizend begreep ik dat dit onconventionele parcours me gaandeweg leerde switchen van hoofd naar hart, van angst naar vertrouwen, van controle naar overgave, van doen naar zijn, van onmogelijk naar mogelijk, van denken in termen van tekort

naar denken in termen van overvloed... Om zo langzaam te evolueren naar een andere manier van zijn en een andere manier om in het leven te staan. Een manier die ons in deze veranderende en crisisvolle tijden inderdaad best zou (kunnen) dienen. Meer nog: in deze vaardigheden of *survival skills*, zoals ik ze ging noemen, liggen misschien een aantal wezenlijke krijtlijnen die de nieuwe mens zouden kunnen definiëren. Of althans: een bepaalde versie van toekomstig mens-zijn waar we voor kunnen kiezen.

Allez vooruit, dacht ik toen de laatste dag van mijn huurcontract aanbrak en er nog steeds geen ander huis opgedoken was, laten we dan maar voor dit experiment gaan. *It could come in handy*. Niet alleen voor mij, maar dus ook voor anderen, die misschien zelf niet de tijd en zin hebben om zich een weg te banen door die ongekende jungle.

En de dag na de begrafenis van mijn vader sloeg ik de deur van mijn oude, stabiele leven voorgoed achter me dicht, stapte naast Ton in de camper die we van vrienden hadden geleend en ging op weg. *Into the unknown*. Het onbekende tegemoet.

INLEIDING

***Je zielenpad volgen houdt altijd risico's in,
net als het leven zelf. Precies dát je geen garantie hebt,
is de initiatie die je moet doorstaan.'***

Ik sta voor een kasteel, aan de rand van een bos. Voor me een staander met microfoon, waarin ik verwacht word te spreken, want ik heb blijkbaar iets te vertellen. Tot ik ontdek dat de draad van de microfoon niet ingeplugd is. Als ik de draad volg, blijkt hij me te voeren naar een dikke, oude eik. Meer nog, naar een groot gat onder de eik. Onder de wortels, dieper in de aarde, vind ik een kamer die baadt in warm licht. Op de grond zit een oude man in kleermakerszit. Een soort vriendelijk ogende grootvader met witte korte baard, een wijze raadgever, een eigentijdse Merlijn. Hij opent zijn ogen en wenkt me om bij hem te komen zitten.

Je moet hier aarding vinden voor je microfoon, voor je verder kan', zegt hij.

Ik schrik wakker.

Zo'n twintig jaar geleden ontwikkelde ik de gewoonte om mijn dromen op te schrijven. Dit was de allereerste droom die ik opschreef. Blij dat ik dat gedaan heb, want zo heb ik hem tot nu toe onthouden. Ik heb altijd makkelijk contact kunnen maken met het onderbewuste. Nu weet ik dat dit me kan dienen, ook in crisistijden. Toen was me dat nog allemaal onduidelijk. Toen ik in 2000 in therapie ging – omdat ik 34 was en mijn liefdesleven maar niet wilde vlotten – gebruikte mijn therapeut verschillende technieken om onbewuste stukken in mij aan te spreken. Het viel hem toen al op hoe makkelijk ik deelaspecten van mezelf aan het woord kon laten en beelden kon zien die op een archetypische manier vertelden wat er in

me leefde. Ik keek er niet zo van op, mij leek dat allemaal vrij normaal.

‘Jij hebt een diepe verbinding met de Aarde’, zei hij me toen ook, maar dat kon ik in die tijd nog niet vatten. Ik voelde me juist helemaal niet zo geaard. Ik was als kind dromerig en als volwassene eerder mentaal en serieus. Ik zat altijd met mijn neus in de boeken, was vrij gedissocieerd van mijn gevoelsleven en nog meer van de natuur. Als kind herinner ik me zelfs een diepe, irrationele angst voor bomen. Ja, echt.

En toch ben ik die opmerking van mijn therapeut nooit vergeten. Het moet zijn dat er toch iets resoneerde. Nu ik aan hem terugdenk, had hij eigenlijk een jongere broer kunnen zijn van de wijze man onder de boom. De Merlijn manifesteerde zich dus ook in mijn echte leven. Door de jaren heen heb ik het voorrecht gehad heel wat wijze mannen en vrouwen te mogen ontmoeten, in India zelfs een echte magische Merlijn met een witte baard. In zijn oranje jurk leek hij wel uit een sprookjesboek gestapt. Maar hoe bevrijdend was het om andere culturen te leren kennen en om uit mijn vastgeroest westers denk kadertje te mogen stappen. Ze leerden me allemaal dat er meer is in het leven dan je op het eerste gezicht zou denken. En de oude man uit mijn droom zou zelfs nog letterlijk een belangrijke rol spelen in mijn leven, én in dit boek.

Objectief-subjectief

Gedurende dertig jaar had ik het geluk veel aan zelfonderzoek te mogen doen aan de hand van mijn werk. Ik was na mijn afstuderen als vanzelf in de vrouwelijke pers gerold en vrouwen gaan over het algemeen makkelijker de weg op van het zelfonderzoek dan mannen. Waar het mannelijke als primaire informatiebron het externe heeft (bronnen buiten zichzelf), heeft het vrouwelijke als primaire informatiebron het interne

(wat voel ik zelf). Als journaliste bij magazines en researcher bij televisie moest ik vaak duiken in de menselijke, psychologische en maatschappelijke kant van het leven en via vele boeken, interviews en ontmoetingen leerde ik niet alleen het leven, maar ook mezelf dieper te doorgronden. Om bepaalde persoonlijke verhalen van mensen die ik interviewde te kunnen ontvangen en vatten, moest ik ook vaak bewust mijn hoofd en oordelen loslaten en mijn hart openzetten, me openend voor de gevarieerdheid van het leven en menselijke ervaringen. Niet iedereen denkt zoals ik en juist daarin zitten de boeiende verhalen. En zo opende ik geleidelijk aan ook mijn hart.

Door zelfonderzoek ontdekte ik gaandeweg dat mijn leven draaide om een aantal basisthema's.

Het lossen van controle (ik, de perfectionist, die zo graag de touwtjes in handen had en wilde weten waarnaartoe).

Het leren vertrouwen op mezelf en het leven (ik, die zo aan alles twijfelde en bang was voor misleiding).

Het ervaren van vrijheid (ik, die altijd zo vanuit plicht leefde en onbewust de verlangens van anderen liet voorgaan op de mijne).

Het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn (ik, die zo hield van analyseren en graag in mijn hoofd leefde).

Het leren doorgronden van de subjectieve werkelijkheid (ik, die journalistiek zo graag au sérieux genomen wilde worden).

Stuk voor stuk pittige opdrachten die zich al dertig jaar toonden en tonen in allerlei levenslessen. Waar ik de meeste moeite mee had, was dat laatste. Hoe leer je een cerebraal type – dat zich graag beroept op objectieve feiten en de academische eruditie van anderen – vertrouwen op de subjectieve werkelijkheid, op de onzichtbare kant van het leven, op wat niet per se bewezen of gereproduceerd kan worden? In de journalistieke wereld is het *not done* om op een serieuze toon over die wereld te

schrijven, tenzij je het kadert in een geschiedkundig of mythologisch verhaal. Zelfs de actuele psychologie houdt het narratief graag zo *evidence-based* en wetenschappelijk mogelijk. *The brains rule*. En wie uit de *brains* valt, wordt verketterd. Nog steeds.

Maar hoe ongemakkelijk ook de uitdagingen, iets in mij wist de hele tijd dat er naast de rationele wereld ook een heel andere wereld is. En dat die wereld verkennen net zo belangrijk is voor een compleet en evenwichtig mensbeeld, als het verkennen van de waarneembare. En al zéker in tijden van crisis.

Masculien-feminien

Aansluitend hierop zag ik bij het uitoefenen van mijn beroep ook vrij snel dat er naast de masculien georiënteerde waarden die onze wereld vormgeven, ook een heleboel feminien georiënteerde waarden zijn die verwaarloosd worden en die absoluut een stem moeten krijgen. Omdat ze deel zijn van ons mens-zijn en omdat het blijven negeren van deze aspecten tot een groot en ongemakkelijk onevenwicht zou leiden. Op dit moment is dat laatste overigens niet meer een voorgevoel maar een feit geworden. Reden te meer om in een wereld die erg *yang* is de kwaliteiten van *yin* uitgebreid in de verf te zetten, dacht ik zo, het yin-yang-symbool (*) uit het taoïsme erbij nemend. Het voelt zelfs als een nalatigheid en een gebrek aan verantwoordelijkheid als ik het niét zou doen.

(*) Yin en yang verwijzen in het taoïsme naar tegengestelde krachten die werkzaam zijn in de kosmos en die de dynamiek van het leven bepalen. Beide polen zijn gelijkwaardig en complementair; er is geen licht zonder donker, geen warmte zonder koude. De afwisseling van yin en yang is een voortdurend dynamisch proces. In de kern van de ene kracht zit de andere verrat. Als één kracht te groot wordt, remt de andere ze af.

YANG

Mannelijk
Dag
Licht
Warm
Hemel
Zon
Naar buiten gericht
Extravert
Geven
Objectief
Actief
Doen
Bewustzijn
Persoonlijk
Individu
Competitie
Hiërarchie
Specialisatie
Daadkracht
Ratio
Intellect
Kennis
Exoterisch
Wetenschap
Orde, structuur
Beheersing
Lineair

YIN

Vrouwelijk
Nacht
Donker
Koud
Aarde
Maan
Naar binnen gericht
Introvert
Ontvangen
Subjectief
Passief
Zijn
On(der)bewustzijn
Relationeel
Gemeenschap
Samenwerking
Gelijkwaardigheid
Holisme
Draagkracht
Gevoel
Intuïtie
Gnostiek
Esoterisch
Religie, spiritualiteit, het sacrale
Chaos, ontbinding
Overgave
Circulair

Hoofd-hart

Toen me jaren geleden gevraagd werd of ik hoofdredactrice wilde worden van *Psychologies magazine*, een blad waar ik al een tijdje als journaliste voor werkte, kreeg ik van mijn werkgever

wonderlijk genoeg de expliciete opdracht om de lezers geleidelijk aan van het hoofd naar het hart te brengen. Van een oude manier van denken naar een nieuwere. De postmoderne, op zichzelf gerichte wereld verschuift naar een nieuw tijdperk waarin andere waarden gaan heersen, zoals samenwerking en ecologisch bewustzijn, en de directie wilde die beweging graag weerspiegeld zien in het magazine.

In die periode begreep ik ook dat het hart in de toekomst wellicht het nieuwe brein zou worden, niet alleen omdat het figuurlijk zetel is van wijsheid en we dit als mensheid in uitdagende tijden kunnen gebruiken, maar ook omdat mijn intuïtie me zei dat de wetenschap zich straks even uitvoerig over het hart en zijn vermogens zou willen buigen als dat ze het nu doet met de hersenen.

Ik nam de opdracht aan, het leek me gezien mijn eigen evolutie ook een mooie persoonlijke uitdaging. Hoe breng je meer hart in een wereld die zich zo vastklampt aan wetenschap, cijfers en statistiek?

Bij het invullen van het blad besloot ik hetzelfde te doen als wat ik in mijn eigen leven moest doen bij het loslaten van controle: ik besloot te vertrouwen op mijn opvoeding, op de wijsheid die mijn ouders me doorgegeven hadden en een soort van *common sense* en menselijkheid als leidraad te nemen voor het al dan niet publiceren van ideeën en opvattingen. Iedereen heeft een hart en hoe griezelig het soms ook is om het als leidraad te nemen, iedereen kent die uitdaging. We zijn allemaal mens. Gelukkig vonden het *Psy*-team en ik moeiteloos mensen in de literaire, filosofische, academische en wetenschappelijke wereld om dat nieuwe en zoekende mens-zijn te verwoorden. Ik noem ze graag 'de nieuwe denkers'.

Heden-toekomst

Hoe moedig zijn nieuwe denkers. Mensen die de geijkte paden durven te verlaten en op zoek te gaan naar een bredere horizon. *What else is possible that I would never ever have thought of?* Volgens het Enneagram, een psychologisch model om persoonlijkheidstypes en hun valkuilen en krachten te definiëren, ben ik een nummer 1: de perfectionist. De groeirichting voor een 1 is de 7: de avonturier. Nu wil het toeval dat Ton, mijn partner, een 7 is en hij dus de perfecte begeleider is om me op onze zwerftochten uit mijn comfortzone te halen. Ton is niet alleen een avonturier pur sang, die al dertig jaar de hele wereld bereist, hij is ook nog eens een meester in het bewandelen van de subjectieve andere helft van het leven. Omgekeerd brengt mijn kalme, analyserende natuur zijn innerlijke onrust en beweeglijkheid dan weer tot rust. Yin-yang in werking in ons dagelijkse, onstuimige leven. Al is hij als man in deze eerder yin en ik als vrouw eerder yang. Yin- en yang-kwaliteiten zijn niet aan onze sekse gebonden, maar zijn – zo snapt de *genderfluid*-generatie als de beste – aanwezig in ons allen, als mens. Dat wens ik bij deze, bij aanvang van dit boek, overigens extra te benadrukken. Yin en yang gaan over complementaire polen in de mens, in de wereld. Lees dus alsjeblieft elke zin waarin het woord ‘vrouw’ of ‘man’ valt in dit boek binnen je eigen ervaring van genderfluiditeit.

Maar dus, hoe moedig zijn nieuwe denkers. Van welke aard ook. Hoe moedig is het om pionier te zijn en tegendraads te bewegen in een wereld die steeds duidelijker één kant lijkt op te varen. Zeker in crisistijden. Want wanneer aan onze fundamenten wordt gemorreld en onze doodsangsten worden aangewakkerd, neigen we makkelijk naar zekerheid. Het oude bekende. Dat wat altijd gewerkt heeft. Controle. Gezag. Orde. Eenduidigheid. Allemaal waarden passend in de yang-kolom.

Dat is begrijpelijk, want als zaken fout lopen heb je die mannelijke daadkracht nodig die zegt: *geen probleem, we pakken dit aan. Vrouw, kind, ik bescherm jullie, ik los het op*. Mannelijk leiderschap werkt goed in crisistijden. Mannelijk leiderschap werkt goed ad hoc. Op korte termijn.

Waar het mannelijke in ons wakker wordt wanneer er een acuut probleem is, ligt het vrouwelijke in ons wakker van de problemen die eraan komen. Dat wat nog niet zichtbaar maar al voelbaar is. Dat wat in de kiem aanwezig is en voor kanaries in de mijn al voelbaar in kleine, onopvallende signalen, maar nog niet uitgegroeid is tot een zichtbaar of dramatisch probleem. *Wat als dit straks uitgroeit tot iets ergers, iets onberroepelijks?* Ja, wakker liggen vrouwen daarvan. Zeker in deze tijden. In een traditionele rol staat het mannelijke in voor de bescherming van gezin en natie op het moment zelf en het vrouwelijke voor het voortbestaan van het nageslacht op de langere termijn. Mannen geven hun leven in de oorlog, vrouwen geven hun leven in de arbeidskamer. Dat wat de toekomstige generaties zou kunnen schaden, maakt haar ongemakkelijk. Als ze dat ziet gebeuren, wil ze spontaan aanmanen tot voorzichtigheid. *Laten we niet te roekeloos zijn in de ingeslagen weg, laten we blijven uitbalanceren*. Dat is de vrouwelijke bezorgdheid. De langetermijnvisie. De zorg voor de zeven generaties na ons.

Het zijn thema's die me bezighouden. We hebben net een gezondheids crisis achter de rug die onze fundamenteën op verschillende manieren heeft doen daveren, gevolgd door oorlogscrisis in Europa en in het Midden-Oosten, en we mogen er wellicht nog een aantal verwachten. Misschien zelfs een culminatie van crises. En hoe gaan we die allemaal aanpakken? Op een yange manier? Of op een manier die yin en yang uitbalanceert?

Want als we dat laatste willen, dan is er aandacht nodig voor de vrouwelijke stem in dit alles. En dan is er naast de nodige

(mannelijke) daadkracht ook absoluut ruimte nodig voor (vrouwelijke) draagkracht: hoe gaan we de crisis niet alleen proberen op te lossen, maar hoe gaan we hem en zijn primaire oorzaken in de ogen kijken en dragen? Hoe gaan we naast het verminderen van de (mogelijke) pijn ook de geleden pijnen helen? Hoe brengen we naast ratio en wetenschap ook hart en intuïtie in? Naast maatregelen ook creatieve verbinding? Naast de helderheid van eenduidigheid ook de rijkdom van verscheidenheid? Naast technologie en artificiële intelligentie ook menselijkheid en ethiek, naast digitalisering ook natuur, magie en verwondering? Naast wet en controle ook innerlijke vrijheid en verantwoordelijkheid, naast curatieve geneesmiddelen ook preventie en natuurlijke heling, naast controle ook vertrouwen in het proces? Naast het willen wegwerken van ziekte, dood en moeilijkheid ook de *spaceholding* voor alles wat er is, ook het ongemak?

Hoe zou de mens zijn als hij zou leven vanuit een evenwicht tussen yin en yang, een samengaan van beide tegenpolen, of meer nog: het overstijgen en integreren ervan tot een nieuw iets, een derde weg? Na de these en de antithese, de synthese? Hoe zou hij zijn als hij zich niet langer liet leiden door zijn reptielenbrein, zijn angstreflex die zijn aandacht richt op gevaar, maar als hij zijn pijnappelklier zou stimuleren en zijn hart openen?

Hoe zou de mens zijn als hij gevoed werd door een verticale bron, waardoor hij zijn energie en bevestiging niet altijd horizontaal bij de ander moest gaan halen of aan de fysieke wereld onttrekken?

Hoe zou hij zijn als hij minder zou 'doen' vanuit wilskracht, maar meer zou 'zijn' vanuit een natuurlijke flow?

Hoe zou de mens zijn als hij de kracht had om zijn eigen schaduwen te dragen en te helen, waardoor hij ze niet langer

projecteerde op anderen, vrienden en vijanden, én doorgaf aan zijn nageslacht?

Hoe zou de mens zijn als hij niet langer verwoed op zoek ging naar antwoorden buiten zichzelf, in zogenaamde pertinente objectieve wetmatigheden of computermodellen, maar als hij zijn innerlijke bron van kennis durfde aan te boren en op zijn innerlijke stem zou durven te vertrouwen om zijn eigen richting te kiezen en zijn eigen puzzelstuk te leggen in het grotere geheel?

Allemaal vragen die me bezig hebben gehouden tijdens onze tocht, waarin we precies in die vernoemde eigenschappen werden uitgedaagd. Ik in het bijzonder. Te beginnen bij die laatste: durfde ik mijn eigen innerlijke stem te horen en durfde ik die innerlijke leiding te volgen? Wat als die stem indruiste tegen de stemmen van alle andere mensen rondom mij? Wat als hij anders klonk dan ik altijd had gedacht? Wat als hij zelfs *weird* klonk en de identiteit aannam van een rustige grootvader of een woeste vrouw? Durfde ik het experiment aan te gaan om daarop te vertrouwen, als een echte avonturier, met het risico dat ik me volledig zou kunnen vergissen?

Hoe moedig de weg van de pionier, de avonturier, de mens die vertrouwt op zichzelf, die voor zijn eigen waarheid durft te gaan staan en die zich durft te vergissen.

En hoe klein mijn eigen hart toen ik besloot dit experiment aan te gaan.

Maar ik voelde mijn net overleden vader in mijn rug, die me zei: ga, kind, en doe wat ik zelf nooit heb durven te doen. *Nous, dans notre temps, on n'a pas eu la chance et la liberté que vous avez.*

Dank, lieve vader, om me in dit alles te begeleiden.

Dank, lieve moeder, om me steeds opnieuw te willen begrijpen.

En dank, lieve lezer, om het avontuur met me mee aan te gaan.

Noot: *Mijn ultieme hoop is dat mannelijke en vrouwelijke aspecten van ons mens-zijn op een constructieve manier met elkaar mogen samenwerken, zowel in mannen als vrouwen als in structuren en samenlevingen... Ik leg in dit boek de nadruk op het feminiene en op vrouwen omdat ze historisch gezien aan een inbaalmanoeuvre toe zijn en omdat hun kracht in crisistijden volgens mij te sterk onderbelicht blijft.*

Maar weet dat (bijna) elke vermelding van mannelijk of vrouwelijk in dit boek kan verwijzen naar zowel mannen als vrouwen en dat ik met vrouwen graag iedereen aanspreek die het feminiene in zich herkent en met mannen iedereen die het masculiene in zich herkent.

I.

Into the Silence

DE STEM VAN DE STILTE

*'Be silent, for the voice that is speaking to you
is a voice unheard.'*

'Ben je er zeker van dat jullie een plek zullen vinden voor je je huis uit moet?', vraagt een goede vriendin me. Zoals het echte vrouwen betaamt, hangen we die dag weer uren aan de lijn, de thema's des levens overlopend.

'Ik hoop het', hoor ik mezelf verzuchten, een frons tussen de wenkbrauwen.

Het is februari 2020, Ton en ik hebben net met enkele vrienden een reis naar Soedan achter de rug, mijn vader is omwille van een verzwakking tijdelijk opgenomen in het ziekenhuis en de geruchten over een lastig Chinees virus beginnen de ronde te doen. Ondertussen proberen Ton en ik een plek te vinden om samen te wonen, maar of dat in België of Nederland zal zijn, daar raken we maar niet uit. Nederland voelt niet kloppend voor mij en België niet voor hem. We zitten dus in een lastige impasse. Ik hoop vurig dat we een zodanig leuk huis zullen vinden waar we beiden verliefd op worden, dat land en locatie er niet meer toe doen. Gelukkig heeft mijn huisbaas me laten weten dat ik in mijn oude huis mag blijven zolang de nieuwe eigenaars er niet in trekken – maar dat die thuisplek maar uitblijft terwijl de tijd vinnig verder tikt, baart me toch wel zorgen.

'Zou het kunnen dat je de nomadentoer op moet...?', polst de vriendin weer, voorzichtig deze keer. Ik voel hoe iets in mij zich schrap zet; de gedachte aan rondzwerven roept weerstand

in me op. Ik weet wat een stevige uitdaging dit is, ver uit mijn comfortzone. En als er iets is waar ik op dat moment geen zin in heb, dan is het wel dát. Ik snak juist naar wat stabiliteit en rust, als basis voor het uitbouwen van nieuw werk en een nieuwe levensweg.

‘Ik mag hopen dat het dat niet wordt’, antwoord ik benepen. ‘Maar als het leven dit van me wil, tja, dan zit er niets anders op.’

Ik heb inmiddels geleerd dat het leven een eigen zegje heeft, dat sommige zaken nu eenmaal willen gebeuren, soms tegen je eigen kleine willetje in, en dat je in dat geval maar beter met het leven mee kan bewegen dan ertegen in te gaan.

Jij zal moeten leren overal in de wereld thuis te zijn’, voorspelde een helderziende vrouw me ooit, toen ik haar tijdens een van mijn werkopdrachten ontmoette.

Na dat telefoongesprek zinderen haar woorden in me na.

Ik heb net mijn baan opgegeven, een aantal maanden geleden. Een heerlijke baan. Helemaal op mijn lijf geschreven. Ik ben in de dertig jaar dat ik in de media heb gewerkt afwisselend tv-researcher, magazine-redacteur, eindredacteur, tekstcoördinator en adjunct-hoofdredacteur geweest bij verscheidene bekende (vrouwen)bladen – en hoofdredacteur zijn van *Psychologies magazine* was het geknipte gevolg hierop. Daarin kon ik al mijn ervaring en knowhow samenbrengen en mijn visie op de wereld een stukje uitdragen. Een job die ik verschillende jaren met veel plezier heb gedaan. Maar wat doe je als die baan zoveel van je vraagt dat burn-out op de loer ligt? Wat doe je als er steeds verder beknipt wordt op mens en middelen en zelfs openhartige gesprekken met de directie geen perspectief bieden om een toekomst voor zowel jezelf, je team, als het blad mogelijk te maken?

Ik deed wat ik eigenlijk altijd heb gedaan in mijn leven; ingrijpen voor het te laat is. De signalen die een negatieve opeen-

stapeling en pijnlijke instorting aankondigen au serieux nemen. Niemand anders *blamen*, maar mijn eigen verantwoordelijkheid nemen en in goede verstandhouding een einde maken aan wat voor mij niet goed meer voelt. Ook al kan ik me in het Vlaamse perslandschap geen beter werk inbeelden en ook al laat ik daarbij meer los dan een baan. In mijn hart weet ik dat ik er juist aan doe.

Wat niet betekent dat ik het allemaal helder heb. Ik gun me een aantal sabbatmaanden om na te denken, want wat ik dan precies wil gaan doen, blijft me voorlopig onduidelijk. Ik ben altijd gefascineerd geweest door het thema *vrouw & samenleving* en heb altijd de aandrang gevoeld om vrouwelijke waarden in de wereld te helpen inbrengen. Toeval wil dat Ton van zijn kant al meer dan dertig jaar met het mannelijke bezig is geweest. Hij is pionier in mannenwerk in Nederland en België en zijn bestseller *De Terugkeer van de Koning, over liefde, lust en leiderschap*, wordt op dat moment na 25 jaar succes heruitgegeven. We zien mijn carrièreswitch als een uitdaging om samen nieuwe wegen in te slaan en kijken ernaar uit om te zien wat onze joint venture teweeg zou kunnen brengen; het mannelijke en vrouwelijke bijeengebracht. Na enkele maanden uitrusten hoop ik het komende jaar met hem workshops in binnen- en buitenland te gaan organiseren en andere mogelijkheden te verkennen die zich in ons nieuwe leven samen zullen aandienen. We houden beiden erg van reizen en dat onze toekomst gedeeltelijk in die buitenlandse expedities ligt, kunnen we wel vermoeden.

Coronatijden

Maar dan barst corona los. 20 maart 2020 valt alles stil. Bij Ton en mij vrij letterlijk, want de laatste dag van een mannenworkshop die hij met zijn team heeft gegeven nabij het heuvel-

achtige Orval, ontdekt hij dat hij het coronavirus heeft opgelopen en aangezien we nog niks over die ziekte weten, lijkt het ons veiliger om voorlopig afstand te houden. Hij trekt naar zijn flat in Amsterdam en ik blijf nog de laatste maanden in mijn huis in België. Wachtend op – tja, niks. De reis naar Israël met negentig deelnemers die we gepland hebben begin mei kan niet doorgaan, net als Tons boekentournee en andere initiatieven die we samen op poten wilden zetten om wat financiën te vergaren.

Ton blijft drie maanden stevig ziek, maar stelt het psychisch gelukkig goed. Hij voelt zich van veraf gesteund en van dichtbij geholpen door vrienden die onderaan de trap eten komen brengen en omhelst zijn situatie als een soort diepgaande retraite. Hij beseft ook dat de longandoening – zoals de Chinese geneesleer dat aangeeft – hem laat zien dat er nog diep verdriet in hem leeft met betrekking tot oudere episodes in zijn leven, onder andere zijn werk in Syrië en Gaza, en hij maakt tijd om alle gevoelens die in hem gewekt worden te doorvoelen. Ook ik ben op een of andere manier rustig en vertrouwend. We videocallen elke dag en nemen de tijd om onze processen te bespreken.

Ondertussen sta ik elke avond enthousiast met de burens te applaudisseren voor het verplegend personeel, maak ik steeds hetzelfde toertje door de velden in de omgeving en geniet ik van de jaren 70-sfeer langs de stille E19, zie ik heel af en toe een vriendin op 1,5 meter afstand met wie ik afspreek voor de Albert Heyn, ga ik op de drempel bloemen afgeven bij mijn moeder voor haar verjaardag en waag ik het (gelukkig) af en toe nog te gaan wandelen met mijn bejaarde vader die weer uit het ziekenhuis is ontslagen... De kleine dingen des levens. En toch ineens helemaal anders. De eerste Covid-lente zoals we die op dat moment allemaal beleven.

De wereld is stilgezet en dat heeft die dagen ook iets verheugends. Alsof er echte vernieuwing in de lucht hangt. Of toch de mogelijkheid tot. De zon schijnt opvallend veel die dagen en het plotseling stilvallen van de hele ‘machinerie’, de malle-molen van onze doordrivende economie, geeft een collectief gevoel van: *yésss, eindelijk*. Ik ben zeker niet de enige die in het gebeuren een mogelijkheid ziet om in onze doordrivende, prestatiegerichte wereld eindelijk wat vergeten feminiene waarden te laten spreken. Dat het begin van Covid-19 een periode inluit van collectieve verstilling en spontane creatieve uitingen van verbinding en *coping*, stemt me die eerste maanden bijzonder hoopvol. Mensen beginnen muziek te maken vanaf hun terras in Italië, anderen zetten beertjes aan de ramen om kinderen tijdens hun dagelijkse wandeling in de buurt te vermaken... Creativiteit en solidariteit en weer eens helemaal mens mogen zijn houden ons recht. Eindelijk wordt er collectief ruimte gecreëerd voor vertraging, verinnerlijking, evaluatie en vernieuwing en lijken we ons te mogen afvragen: *bèbè, de prestatie-tyv stopt, wat nu?*

Innerlijke onrust

Wat nu? Ook in mij weerklinkt de vraag. Ook ik word stilgelegd, dubbel stilgelegd zelfs: ik krijg een sabbat in een sabbat. En ook ik moet daar een antwoord op vinden: wat vraagt deze crisis van mij? Daarom noem ik de zoektocht die ik in dit boek omschrijf ook wel eens *een vrouwelijke antwoord op crisis*. Want waar er maatschappelijk gezien die dagen vooral oplossingen gezocht worden in de yang-waarden (actie, controle, wetenschap, technologie, eenduidigheid...) blij ik – zo ontdek ik gaandeweg – mijn oplossingen vooral te vinden in de yin-waarden (naar binnen keren, het hart volgen, ruimte maken voor het niet-weten, me overgevend aan het leven...).

Ook ik mag verstillen, begrijp ik. Dubbel verstillen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe zalig ik het in het begin ook vind om de leegte van de dag op me te laten afkomen, wat in huis te prutsen, een boek vast te nemen en wat met mezelf te dialogeren op mijn laptop op zoek naar inspiratie, bij tijden wekt het ook een grote onrust in me op.

‘Op sommige vlakken komt de rust mij goed uit, maar op andere vlakken helemaal niet’, hoor ik mezelf een beetje zeuren tegen mijn vriendin aan de telefoon. ‘Want niet alleen kunnen Ton en ik door corona helemaal niet meer op zoek naar een huis, ondertussen slinkt ook mijn spaargeld en overvalt me een zekere benauwdheid als ik aan de toekomst denk.’

‘Ja, snap ik, een paar maanden sabbattijd heb je ingecalculeerd, maar meer?’, knikt de vriendin, die toegeeft dat ze het zelf niet aan zou kunnen om niet te weten hoe ze deze maand aan geld zou geraken. Zelf kan ze gelukkig van thuis uit blijven werken. ‘Kan je niks digitaals bedenken?’, vraagt ze me. ‘Mensen om me heen bedenken de leukste online projecten; het lijkt wel of corona de digitale wereld laat openbarsten.’

‘Hm, is een idee...’, antwoord ik bedenkelijk en ik neem de gedachte mee als ik weer opleg.

Maar telkens als ik voor mijn laptop ga zitten met de innerlijke vraag waar mijn professionele leven naartoe wil, hopen op een inspirerend en bevlogen antwoord uit het diepst van mijn creatieve wezen, krijg ik die dagen een lange blanco. Niets. Er wil niets. Integendeel.

‘Ga naar de stilte’, zie ik mezelf schrijven. ‘Ga dieper, steeds dieper. Daar zit iets dat ontgonnen wil worden, neem er de tijd voor.’

Ik kijk op van de woorden die ik opschrijf. *‘Daar zit iets dat ontgonnen wil worden...’* Mijn scherm weet blijkbaar meer dan ik weet.

‘Het lijkt me zelfs toe te spreken’, grinnik ik luidop. ‘Als een adviseur.’

Hoe gek is dat, zo’n innerlijke dialoog. Alsof iets in mij weet waar naartoe, terwijl mijn bewuste ik op dat moment juist helemaal niets weet. Integendeel. Mijn bewuste ik vraagt zich op dat moment een beetje vloekend af waarom ze in godsnaam niet meer bij *Psychologies magazine* zit, omdat het blad zoveel zou kunnen betekenen in deze tijden, belangrijke vragen zou kunnen stellen, nieuwe denkers zou kunnen interviewen, verbindend zou kunnen werken... Waarom word ik juist nu stilgelegd en tot niets-doen aangemaand? Ik begrijp er niets van. En toch is dat wat die dagen gebeurt. Samen met de hele wereld word ook ik letterlijk stilgelegd. Ik moet de stilte in. Verstillen, vertragen, verdiepen... De spreekwoordelijke creatieve leegte in. Niet een beetje, voor de sport. Maar helemaal en totaal.

Niet-weten – en vooral niet-doen – is een fikse uitdaging, dat zou ik de maanden en jaren daarna nog vaak ervaren. Het is gek hoe je bij het stappen in het onbekende kan laveren tussen een bijna bovenmenselijk diep vertrouwen en totaal onverwachte piekmomenten van stress. Omdat dat stilvallen wel heel lang duurt. Omdat de bankrekening duizelingwekkend keldert. Of omdat de twijfel ineens toeslaat. Wat wil die stilte toch? Wat ben ik in godsnaam aan het doen?

‘Bel toch iemand van je ex-collega’s en vraag hen gewoon werk. Doe gewoon even wat je altijd al deed’, stelt de vriendin me in een volgende telefoonbabbel voor. ‘Je hebt in je freelance bestaan toch altijd werk gevonden? Dat kan tijdens corona toch niet anders zijn...’

Doe gewoon even wat je altijd al deed. Herpak je leven.

Het is verleidelijk. En toch, iets in mij beseft die dagen dat ik uitgedaagd word om radicaal vooruit te kijken en niet achteruit. Ik moet niet terug naar af, maar ruimte maken voor het onbekende. Hoe lastig ook.

Mijn alter ego

Gelukkig hou ik elke ochtend mijn laptop-gesprekken met mezelf. Ik zie ze als mijn dagelijkse kleine therapie: *how to survive the not knowing?* Het helpt, want vooral de angst voor geldtekort grijpt me bij de keel. Ik ben astrologisch een Stier en ik heb graag stevige ondergrond onder me. Lastig, als alles onder je voeten wankel wordt. Het is tijdens een van die geldnoodkreten dat ik bij het schrijven ineens een warme, rustige aanwezigheid in mezelf voel indalen.

'Mijn kind, ontspan, ontspan...', schrijf ik vanuit een liefdevolheid die ik niet echt naar mezelf toe ken. In alle eerlijkheid voelt die warme aanwezigheid ook niet helemaal als mezelf. Het voelt eerder als een oude man die me zo kalm en liefdevol bijstaat dat alleen zijn aanwezigheid me al rustig maakt. Mijn vingers glijden over het klavier.

'Laat je niet meeslepen door stress', gaat die oude man verder, *'dat helpt je niet vooruit. Kijk eerder wat deze situatie je kan leren. Een van de belangrijkste lessen die je nu krijgt, is leren te ontspannen, wát er ook gebeurt. Ook als je basiszekerheden door elkaar geschud worden. Dit zijn eigenschappen die jij – en de wereld – de komende tijden nodig gaan hebben, al weten we dat dit niet makkelijk is.'*

Opnieuw kijk ik verrast op om de woorden die op mijn scherm verschijnen.

Al weten we dat dit niet makkelijk is.

Wij? Wie is wij?

'Niet stoppen, blijven schrijven', hoor ik de warme stem zeggen. *'Anders onderbreek je de stroom.'*

Oké, denk ik gehoorzaam, sluit mijn ogen gauw en zet me weer blind aan het schrijven. Hier is blijkbaar *een stroom* aan het woord.

'Hoe vreemd het ook mag klinken, het leven zal je de komende tijd dingen leren die van groot nut zullen blijken', schrijf ik. *'Bekijk je huidige leven zoals het zich toont dus als een vorm van training. Waarin je uitdagingen*

krijgt die je zullen helpen net die vaardigheden te ontwikkelen die je nodig zal hebben voor de toekomst. Niet weten wat de toekomst brengt, is er een van. De kramp rond werk of geld loslaten is een andere. Leer dus om te beginnen te ontspannen, ook in ongemakkelijke situaties. Laat je gedachten je niet meesleuren. Neem rustig adem en kom bij jezelf.'

Ik stop even met schrijven en concentreer me op mijn ademhaling. Ik kalmeer. Ook al begrijp ik niet echt wie of wat dit gesprek in me aanvoert, de bedarende aanwezigheid in mezelf doet me deugd.

'Als je panikeert, check dan altijd: is mijn leven op dit moment echt in gevaar?', raadt hij me aan. 'Iedereen zal deze dagen wel eens een paniekaanval krijgen, omdat de tijden veranderen en minder zekerheid bieden dan je in het verleden gewend was. Niet alleen tijdens deze crisis nu, maar ook later. Loop jij op dit moment werkelijk gevaar? Nee, momenteel niet. Weet dat we nooit zullen toelaten dat je in een echt gevaarlijke situatie terecht komt. Iedereen heeft een ander levensplan, maar gevaar staat niet in dat van jou. Wij beschermen je daartegen.'

Weer kijk ik verrast op. *Gevaar staat niet in jouw levensplan. Wij beschermen je.* Wat een curieuze uitspraak. Toch herinner ik me inderdaad een aantal situaties in mijn leven waarin ik op een bijzondere wijze behoed ben geweest voor ongeluk en ziekte. Ook deze stap behoedt me voor een burn-out. En ooit stopte ik prompt met roken na een waarschuwend droom. Alsof iets in mij me op één of andere manier altijd op voorhand waarschuwt, me tijdig laat ingrijpen. Zelfs toen ik ooit door een vrachtwagen aangereden werd en tijdens de spits een enorme file op de E19 veroorzaakte, voelde ik bij het rondtollen in mijn wagen een beschermend wattendeken rondom mijn lichaam, terwijl een stem in me zei: *'Aan jou wordt niet geraakt.'* Het is meer dan vijftien jaar geleden maar ik hoor het nog alsof het gisteren was.

Zou het kunnen kloppen dat er zoiets is als permanente bescherming? Iets wat over me waakt en me adviseert waar te gaan, waar niet te gaan, misschien tot aan de rand van een

ervaring te lopen, maar nooit erover...? En dan bedoel ik niet als een theorie uit een boek, iets waar we ons op een vrije dag mee mogen bezighouden – want die vinden we sinds de jaren negentig in overvloed in het rek zelfhulpboeken. Maar wel als een zekerheid waar ik in mijn eigen dagelijks leven op mag vertrouwen? Ook hier en nu, in deze twijfelachtige situatie? Ik twijfel, want ik wil niet naïef zijn en toch voel ik dat die woorden kloppen. Iets in me houdt me werkelijk tegen om ondanks mijn angst voor tekort terug te grijpen naar het bekende.

'Tets houdt je tegen...', herhaalt mijn alter ego mijn gedachten op het scherm. *'Wat als die impuls je beschermer is die je behoedt om dingen te doen die misschien niet je leven, maar je diepere doelen in gevaar zouden brengen? Kan je die innerlijke drive die credit geven en erop vertrouwen dat hij je exact naar die plekken zal leiden waar je moet zijn? Ook in dit parcours? En ook wat jullie huis betreft?'*

Ik moet er even over nadenken. Kan ik dit? Wil en durf ik dit als leidraad te nemen de komende maanden?

'Dat is de grote verandering die je momenteel ondergaat,' gaat het schrijven verder, *'je wordt aangezet om je niet langer te laten aandrijven door je hoofd, of je agenda, of de goegemeente, of oude impulsen, maar door je eigen innerlijk weten. Elk moment weer. Het is geen makkelijke les, omdat er zoveel andere krachten zijn die je daar net vanaf willen houden. Maar het is die diepe intuïtieve en instinctieve kracht die wij bekrachtigen. Als jij beslist om die kracht te volgen, dan zullen wij alles doen wat in ons vermogen ligt om samen met jou je leven te co-creëren. Op die manier kunnen we je de wetten van de co-creatie leren,'* zegt de oude man bijna samenzweerderig. *'Dat klinkt spannend, in theorie, maar in de praktijk kan het soms best lastig zijn, daar kan je maar beter aan wennen.'*

Basisbehoeften

Co-creëren. De wereld van de materie beïnvloeden met je geest. Al jaren verschijnt het thema her en der in boeken en zoals velen ben ik er al vaker mee aan de slag gegaan; om een goede parkeerplaats te vinden, bijvoorbeeld, of een perfecte tweedehandsauto waar ik nooit zware kosten aan zou hebben. Dat is me gelukt. Maar het is anders om dat soort wetmatigheden te verkennen als hobby, dan wanneer de angst je om het hart slaat. En toch is dat precies waar we voorstaan – of zo zegt toch de schrijfster. *‘Het is goed om over spirituele wetten, mindfulness, meditatie, de kracht van de gedachte of de vermogens van het hart te lezen en ze uit te proberen op een rustige zondagochtend. Maar nu zal het erop aankomen om wat je geleerd hebt echt te gaan toepassen in je dagelijkse leven, ook op moeilijke momenten.’*

Ik begrijp wat hij bedoelt. In de behoeftepiramide van Maslow staat zelfontplooiing aan de top. Een privilege dat je jezelf kan gunnen wanneer aan alle andere behoeftes voldaan is: primaire behoeftes, bestaanszekerheid, sociale omkadering, erkenning. Maar nu er in crisistijden ook in ons geprivilegieerde Westen aan onze bestaanszekerheid en primaire behoeftes geschud dreigt te worden, dringen de vaardigheden die we bovenaan de piramide geleerd hebben zich op. Of zoals een meester zou zeggen: *het is niet moeilijk om verlicht te zijn op de top van een berg, wacht maar tot je moet samenwonen met je schoonmoeder.*

Ik begin te vatten wat hij me wil vertellen. Wat doe je als je niet zeker bent dat je basisbehoeften, zoals woning, voeding of veiligheid, ingevuld kunnen worden? Ga je panikeren en je beroepen op je lagere vermogens (stress, tunnelvisie, graaien, vechten, *survival of the fittest*-praktijken) of kan je je rust bewaren en je beroepen op je hogere vermogens (helikopterperspectief, onderscheidingsvermogen, vertrouwen, samenwerking)?