

# GEMOEDSRUST VINDEN



# Gemoedsrust vinden

Tiddo Ekens

Eerste druk maart 2025  
Tweede druk april 2025

Copyright © 2025 Tidde Ekens, Groningen  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen  
in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt,  
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,  
door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier.

Omslagillustratie: Jan F. Bogema, *Omgeving Winneweer (fragment)*

# Inhoud

Voorwoord	8
<b><u>DEEL 1 DE WEG NAAR BINNEN</u></b>	<b>9</b>
<b>1 Ik en mezelf</b>	<b>11</b>
Wie ben jij? .....	12
Jezelf kwijtraken .....	18
Jezelf terugvinden .....	22
<b>2 De ander en ik</b>	<b>28</b>
Wie is aan het woord? .....	29
Verantwoordelijkheid nemen.....	34
Bewust zijn van je rol.....	40
<b>3 Oordelen loslaten</b>	<b>44</b>
Hoe maak ik mezelf ongelukkig? .....	45
Wat zegt mijn oordeel over mezelf? .....	49
De ander ben je zelf.....	53
<b>4 Tegenslag</b>	<b>57</b>
Verliezen .....	58
Niet verklaren maar ervaren .....	63
Vasthouden, loslaten, vrijlaten.....	67
<b>5 Gevoelens als gids</b>	<b>72</b>
Kijken naar emoties.....	73
De geest onderzoeken.....	79
Wijsheid van negatieve emoties.....	83

**DEEL 2 DE WEG NAAR BUITEN** **89**

---

**6 Regelmaat en rust** **91**

Alles op zijn tijd ..... 92

Bloei en vergankelijkheid ..... 99

Maak een plan ..... 104

**7 Meditatie en contemplatie** **110**

Meditatie: herken de afleiding ..... 111

Het lichaam brengt de geest thuis ..... 116

Contemplatie: stilstaan bij ervaringen ..... 121

**8 Yoga** **126**

Zes yogahoudingen ..... 127

Ontspanningsoefeningen ..... 135

Opbouw van een yogasessie ..... 139

**9 Ademhaling** **144**

Bewuste ademhaling ..... 145

Geleide meditatie ..... 149

Ontvangen en geven ..... 153

**DEEL 3 DE WEG OMHOOG** **159**

---

**10 Eenvoud** **161**

Zachtmoedigheid ..... 162

Matigheid ..... 167

Bescheidenheid ..... 173

<b>11 Eenheid</b>	<b>178</b>
Monotasking: enkelvoudig leven .....	179
Een worden met wat je doet .....	183
Via mystica: de weg naar verlichting.....	187
<b>12 Overgave</b>	<b>193</b>
Niet-doen.....	194
Zwijgen .....	199
Aanwezig-zijn.....	203
<b>Noten</b>	<b>207</b>

# Voorwoord

*Gemoedsrust vinden* beschrijft een ontdekkingsstocht naar harmonie en zingeving. Ruim zeven jaar geleden maakte de auteur intens mee wat wij allen eens meemaken: verlies. In zijn geval ging het om het plotsklaps kwijtraken van gezondheid, identiteit en inkomen. Een speurtocht voerde hem langs spirituele klassiekers, zelfhulpboeken en meditatie weken.

Na zo'n vijf jaar ervoer hij door al deze hulpbronnen weer vaste grond onder zijn voeten. Dan krijgt hij ironisch genoeg een *transient global amnesia* (TGA), een acuut optredend, volledig geheugenverlies. Ineens wist hij niet meer wie hij was. Bij alles wat hij deed, zag of hoorde, was na enkele seconden de herinnering hieraan alweer volledig weg. Ook miste hij daardoor van het ene op het andere ogenblik de toegang tot rituelen, oefeningen en teksten die hem in de voorbije jaren zo tot steun waren geweest. Op het moment dat zijn geheugen en daardoor het besef van een zelf weer terugkeerde, besloot hij de belangrijkste spirituele inzichten op te schrijven. Het resultaat deelt hij graag met allen die op levensreis zijn. En wie is dat niet? Aanvankelijk lijkt deze levensreis zwaar en vol tegengestelde betekenissen, maar uiteindelijk neemt één ervaring de overhand, namelijk het besef dat geluk er eigenlijk altijd al was.



# **DEEL 1 DE WEG NAAR BINNEN**



# 1 Ik en mezelf

Niets staat dichterbij ons dan ons eigen ik of zelf. Juist daardoor is het soms moeilijk te zien wie je nou écht bent: je bent te dichtbij. Makkelijker is het om naar anderen te kijken en daar iets van te vinden. De titel van dit hoofdstuk is 'Ik en mezelf'. Maar wie is die ik, en wie of wat is dat zelf? Dat zelf is nogal veranderlijk, zeker als je jezelf kwijtraakt. Identificatie met onze omgeving of met gebeurtenissen leidt in het leven tot een steeds duidelijker zelfbeeld maar na een crisis kunnen we ook weer een ander worden. En is die ander dan je echte zelf? En was de vorige dan een vals zelf?

Ons vertrouwde denken over het zelf kent enkele valkuilen. We denken bijvoorbeeld dat we iemand zijn los van de omgeving. Maar wie was je als je niet in Nederland maar in India geboren was? Of: wie was je als je duizend jaar geleden in Nederland geboren was? Ook denken we hetzelfde wezen te zijn van geboorte tot dood. Voor de burgerlijke stand en de buitenwereld is dat misschien zo maar iemands spieren van vandaag bestaan over zo'n tweeëneenhalf maand niet meer; ze zijn volledig vervangen door andere. Ieder mens verandert voortdurend, van de eerste tot de laatste ademhaling, en dat geldt ook voor alles wat zich in de ruimte van het bewustzijn verzamelt: het komt, het blijft een tijdje en het gaat.

Toch praten we vaak over het ik en het zelf als iets wat een vaste waarde is, en niet als een zich telkens vernieuwend subject.

# Wie b en jij?

*Op zoek naar de eigen persoonlijkheid*

## **Een raadsel**

‘Wie b en jij?’, roept een medecursiste verwonderd uit. Ik schrik. Wat moet ik antwoorden? Het is voor haar een raadsel wie ik ben. Toch heb ik mezelf in de cursusgroep laten zien, ik reageer op inbreng van anderen en ook breng ik weleens een onderwerp in. Met de cursiste heb ik vaak gesproken over priv e en werk. En nu vraagt ze na een jaar wie ik ben. Wat moet ik antwoorden?

## **Op zoek naar mezelf**

Dat het moeilijk is elkaar te leren kennen, verraadt het woord persoon al. Het woord is afgeleid van het Latijnse persona en betekent oorspronkelijk toneelrol of masker. Een persoon is dus iemand die zichzelf verbergt, achter een rol of masker. Een ander ziet wel het masker maar niet wie daarachter schuilgaat. De etymologie van het woord persoon maakt duidelijk dat de een niet kan weten wie de ander is.

Geldt dat ook voor de vraag naar iemands identiteit? Identiteit verwijst naar de juridische gelijkheid tussen naam en persoon.<sup>1</sup> Maar net als bij persona (masker) is er ook hier een onderscheid tussen schijn en wezen, afgaande op de betekenis van identiteitsbewijs: ‘bewijs dat men de persoon is waarvoor men zich uitgeeft’.<sup>2</sup> Ook bij identiteit laat een persoon iets zien aan de buitenwereld - ‘hij geeft zich voor iets uit’ - zonder dat we weten wie het individu zelf is dat er achter schuilgaat.

De juiste vraag is daarom misschien beter: wat is mijn ego? Volgens psychologe Roos Vonk is het ego ‘het stemmetje van binnen dat we allemaal kennen’.<sup>3</sup> Volgens haar kun je een klein ego

hebben, dat is de topper, of een groot ego, dat is de zelfverheffer. In beide gevallen vervormt het stemmetje de werkelijkheid. De topper maakt de wereld en zichzelf negatiever dan nodig is, terwijl de zelfverheffer een indrukwekkender variant van zichzelf presenteert. Ook hier is er weer een zelf dat zich aan andermans oog onttrekt, en een zelf dat aan de buitenwereld wordt getoond. Net als persona en identiteit heeft ook ego dus een dubbelhartig karakter: een mens verbergt zich en laat wat anders zien. Bij persona en ego heeft dat vaak een negatieve betekenis. Een masker verbergt immers, en gebruik van het woord ego is zelden positief: iemand is bijvoorbeeld egoïstisch - lees: niet goed - of men zegt verontwaardigd 'wat een ego!'.

### **Ik heb mezelf nog niet gevonden**

De begrippen persoon, identiteit en ego helpen kortom niet de vraag te beantwoorden wie een mens is, of wie ik ben. Eén ding is duidelijk: in ieder mens zijn meerdere personen werkzaam. Dat klinkt als een psychiatrische diagnose maar in het alledaagse taalgebruik schrikken we niet terug voor onze meervoudige persoonlijkheid:

- Ik word helemaal gek van mezelf.
- Ik kwam mezelf flink tegen toen ik alleen op vakantie was.
- Als ik sport of in de tuin werk, kom ik echt thuis bij mezelf.
- Ik ben mezelf helemaal kwijtgeraakt omdat ik alleen nog maar aan het werk was.

We vinden het kennelijk normaal om een dubbele persoonlijkheid te hebben. Moeiteloos onderscheiden we bij onszelf een ik en een ander, vaak als zelf aangeduid. En behalve die ik en dat zelf is er ook nog een derde partij, namelijk degene die deze zin kan denken en uitspreken. Dat zijn er dus al drie. Ons echte zelf is moeilijk te lokaliseren, zoveel is wel duidelijk. Wie is die ik in

deze zinnen? En wie of wat is het zelf waarnaar verwezen wordt? En wie is de persoon die de zin over het ik en het zelf uitspreekt?

### **Zelfloosheid en zichzelf vergeten**

In de westerse samenleving komen we het zelf tegen in waarden als zelfontplooiing en zelfbewustzijn. En als we daar hulp bij nodig hebben zijn er zelfhulpboeken. Toch zijn er ook spirituele stromingen die het bestaan van het zelf relativeren. Sterker nog, in boeddhistische en taoïstische vertellingen bestaat er geen vaststaand zelf. Omdat je voortdurend verandert, kun je je afvragen of het zelf überhaupt wel bestaat. Een bekende vertelling gaat als volgt:

Niemand is ooit zo welwillend en meelevend geweest als Boeddha was in zijn tijd. Een van zijn neven was de kwade Devadatta, die altijd jaloers was en erop uit was om hem slecht voor de dag te laten komen. Hij was zelfs bereid om Boeddha te vermoorden. Op een dag, terwijl Boeddha rustig aan het wandelen was, gooide zijn neef Devadatta vanaf een heuvel een zware steen naar hem. De steen kwam naast Boeddha terecht en dus was Devatta's poging om hem te vermoorden mislukt. Boeddha bleef onbewogen, zelfs nadat hij zich realiseerde wat er was gebeurd, en hij bleef glimlachen.

Dagen later kwam Boeddha zijn neef tegen en vriendelijk zei hij hem gedag. Devatta vroeg hem verrast: 'Ben je dan niet boos?' 'Nee natuurlijk niet,' verzekerde Boeddha hem.

Nog altijd onthutst vroeg Devatta hem: 'Waarom niet?' En Boeddha zei: 'Omdat jij niet langer diegene bent die de

steen gooide en ik niet langer dezelfde persoon die er was toen de steen gegooid werd.’<sup>4</sup>

Deze ode aan de veranderlijkheid van het leven komt overeen met de bekende zegswijze dat je nooit twee keer in dezelfde rivier kunt stappen. *Panta rhei* - het besef dat alles stroomt en verandert - leidt in verschillende spirituele stromingen tot een relativering van het zelf of het ego. Zelfloosheid is in het boeddhisme zelfs een voorwaarde voor spirituele ontwikkeling. Laat de mentale projecties los van wie je zelf denkt te zijn. De oproep is om niet meer of minder te zijn dan de ademteug die op dit moment je longen binnenstroomt. Al het andere is illusie, een hersenspin-sel, een loze gedachte. Ook het taoïsme relativeert het ik en het zelf. Zhuang Zi schrijft dat een helder afgebakende ik of zelf niet bestaat:

Is het niet dat ik zo ben omdat ik van iets anders afhankelijk ben? En dat waarvan ik afhankelijk ben, is dat op zijn beurt ook niet afhankelijk van iets anders, dat het zo laat zijn als het is? (...) Hoe kan ik er achter komen waarom ik zo ben? En hoe kan ik erachter komen waarom ik niet anders ben?

(...)

Bedenk dat (...) mensen tegen elkaar ‘Dat ben ik’ zeggen, maar hoe kunnen ze weten dat wat hun ‘ik’ als ‘ik’ be-toont, niet ‘ik’ is? Als jij bijvoorbeeld droomt dat je een vogel bent die hoog aan de hemel vliegt, of dat je een vis bent die in diepe wateren duikt, hoe kun je dan beseffen of de woorden die je nu uitspreekt de woorden zijn van iemand die ontwaakt of van iemand die aan het dromen is?’<sup>5</sup>

Wat moet je volgens deze opvattingen met dat niet-bestaande zelf aanvangen? Je hebt dat zelf immers toch ook hard nodig? Het besef van een zelf is in ons alledaagse, westerse leven een onmisbaar voertuig om bijvoorbeeld je kost te verdienen, een opleiding te volgen of met anderen om te gaan.

### **Het zelf in psychiatrie en psychologie**

Sinds de jaren vijftig verkondigt een wetenschappelijke stroming een vergelijkbare boodschap als het boeddhisme en taoïsme. Het systeemdenken beschrijft namelijk vanuit een holistische kijk het gedrag van mensen en organisaties. Psychiater Rudie van den Hoofdakker legt dat helder uit aan de hand van een casus uit zijn praktijk. Hij beschrijft hoe een depressieve vrouw volgens de beste medische traditie wordt gediagnosticeerd.<sup>6</sup> De vele behandelaars beschrijven haar symptomen, zoals een mogelijk laag gemiddelde intelligentie, en stress doordat ze waarschijnlijk moeite heeft met het ouder worden. Ook beschrijven professionals veertien soorten toegediende medicijnen en de effecten van deze medicijnen. Deze vrouw wordt als een afzonderlijk wezen gezien, en vooral haar biologische eigenschappen staan centraal, inclusief de chemische invloeden die de medicijnen op haar fysiek en psychisch functioneren hebben.

Van den Hoofdakker stelt een ruimere aanpak voor waarin er een zelf beschreven wordt dat in voortdurende wisselwerking staat met de omgeving. Naast het bovengenoemde beeld van de vrouw ontstaat dan een existentiële beschrijving. De patiënte verliest namelijk haar rol als boerin doordat het boerenbedrijf verkocht moet worden. Haar verstandelijk beperkte zoon wordt vanwege intensieve zorg uit huis geplaatst. En in dezelfde periode neemt de boerin de mantelzorg op zich voor haar 80-jarige



tante. De patiënte verliest door al deze veranderingen zowel haar vertrouwde omgeving als haar vertrouwde rollen, waarna ze vereenzaamt en psychische klachten ontwikkelt.

Van den Hoofdakker pleit voor een integrale, systeemtheoretische benadering. Kijk niet alleen naar een patiënt als een lichaam met psychische klachten of disfunctionerende hersenen, maar kijk naar de totale context. Er is niet alleen een (biologisch) zelf, er is altijd een context die invloed uitoefent. Om het zelf te begrijpen, en het gezonde functioneren ervan te kunnen beïnvloeden, kijk je dus ook naar de interactie tussen persoon en omgeving. Psychiater Paul Verhaeghe houdt een vergelijkbaar pleidooi voor een dergelijke holistische visie en komt met een neologisme op de proppen: bekijk de medemens en jezelf 'biopsychosociaal'.<sup>7</sup> Van den Hoofdakker en Verhaeghe beschouwen het zelf als iets wat verandert en voortdurend beïnvloed wordt door de context.

### **Wat zeg ik een volgende keer?**

Als je die ene vraag krijgt - wie bèn jij? - wat kun je dan antwoorden? Het eerlijkste antwoord is misschien: 'Dat weet ik zelf ook niet.' Een filosofisch-spirituele reactie zou zijn: 'Ik ben niet iemand. Ik bèn.' Je kunt de vraag ook retourneren: wie of wat ziet de ander op dit moment voor zich? Maar misschien vind je de meeste rust wel in de gedachte dat je helemaal niet 'iemand' hoeft te zijn en dat je voortdurend aan het veranderen bent, aan het meebewegen met alles wat er om je heen gebeurt.

# Jezelf kwijtraken

*Verlies maakt ruimte*

## **Alsof je doodgaat**

Waarom voelt het alsof er iets van jezelf doodgaat als je je werk verliest, als je een langdurige relatie beëindigt, of als je failliet gaat? Soms gaan gepensioneerden zelfs letterlijk dood als ze hun rol als werkende kwijtraken. Waarom kan een gepensioneerde niet gewoon blij zijn dat zijn werkzame leven erop zit en hij alle tijd voor zichzelf heeft? Ook bij het legenessyndroom is er sprake van een pijnlijke overgang. Waarom springen ouders geen gat in de lucht als hun kinderen de deur uitgaan? Ze hebben bijna twintig jaar intensief voor hun kinderen gezorgd en een investering gedaan van ongeveer een ton per kind. Eigenlijk zou het legenessgeluk een passender omschrijving zijn. Maar dat is het niet want we verliezen iets belangrijks, namelijk een deel van onze identiteit. Iets sterft in ons. We dachten een onmisbare of belangrijke ouder, werknemer, of partner te zijn maar alles gaat ook zonder ons door. We zijn geïdentificeerd met onze rol, en het doet pijn om die rol kwijt te raken.

## **Identificatie gaat vanzelf**

Identificeren gaat automatisch en onbewust. We staan vanzelf bekend, bij onszelf of bij anderen, als die goede hardloper, een allervriendelijkste buurvrouw of de hardwerkende zzp'er. We zijn onze naam, ons beroep, we zijn partner of echtgenoot, vader of moeder, maar we zijn ook het huis waarin we wonen, de auto die we rijden en de kinderen die we wel of niet hebben. Wat zeg je als iemand vraagt wie je bent? Vertel je over de dingen die je doet, zoals werk, burgerlijke stand, hobby's of zeg waar je

woont? En b en je dat dan ook ten diepste? Vaak is het makkelijker om de etiketten, maskers of rollen te noemen dan te zeggen wie je echt bent, want zelf weten we dat helemaal niet zo zeker. We gedragen ons meestal vanzelf naar onze identiteit en worden vrijwillig het beeld, een afbeelding van onszelf. Zelfs een negatieve identiteit wordt gekoesterd: we zijn soms ook vol overtuiging de lastpak die het bloed onder andermans nagels vandaan haalt, of de scherpe criticus, of de oom die echt niet grappig is en dat ook van zichzelf weet. We zijn ook de stevige drinker, of de spijkerharde, autoritaire leider. En soms is onze drang naar identificatie zo groot dat we liever een slechte naam hebben dan geen naam. Liever iemand dan niemand. Identificatie is de drang iemand te willen zijn, goedschiks dan wel kwaadschiks.

### **Hoe kun je iets verliezen wat er niet is?**

Volgens het taoïsme, boeddhisme en holistische systeemdenken bestaat er helemaal geen vaststaand, geïsoleerd ik of zelf. Onder invloed van de omgeving en alle prikkels die een mens krijgt, verandert iemand voortdurend, soms bewust, maar vaak ongemerkt. Het zelf is hooguit een mentale constructie van wie iemand denkt te zijn. Maar die mentale constructie is zo overtuigend dat we denken dat het ook echt zo is. We kunnen ons er niet meer van losmaken. Het is alsof we naar een film kijken en niet meer beseffen dat het projecties op een wit scherm zijn. We schrikken, huilen of lachen om een scène. Onze reactie is echt, ook als het beeld bedacht en virtueel is. En deze emotie is er zelfs nog als we beseffen dat het allemaal alleen maar verzonnen is, een verhaal, een film...

Als we onze identiteit verliezen, verliezen we niet ons zelf, maar slechts het beeld dat we van dat zelf hadden gemaakt. Toch voelt het ingrijpend als we onszelf kwijtraken.

## **Identiteitscrisis: de verhalen kloppen niet meer**

Een identiteitscrisis is het bewijs dat een vastomlijnde identiteit niet bestaat, want er zijn ineens meerdere botsende identiteiten. Dan ontstaat er een crisis. Vooral na een *life event* is dit merkbaar. Na het kwijtraken van een dierbare, van gezondheid, werk of inkomen, of na het verlies van een langdurige relatie of een ouderrol ontstaat er niet zelden een identiteitscrisis. Twijfels dienen zich aan: 'Wie ben ik nog? Hoe moet ik verder? Alles wat ik altijd gedaan heb, werkt ineens niet meer.' Als je vervolgens hulp zoekt, wordt er een diagnose gesteld, en word je bijvoorbeeld iemand met een aanpassingsstoornis, stressgerelateerde klachten of burn-outachtige verschijnselen. Hoewel er dan nog niks behandeld of opgelost is, is er in ieder geval het begin van een nieuwe identiteit: je bent nu iemand met een stoornis, stress of burn-out. Alweer een identiteit...

Het verlies van de ene identiteit, en het krijgen van een nieuwe, scheppen een bevrijdend inzicht, namelijk dat je identiteit niet in steen gebeiteld is. Je creëert immers zelf een identiteit, of neemt afscheid van een oude identiteit als van een afgedragen jas. Een mens kan zelfs identiteitsloos proberen te worden, zoals Japi in het verhaal De uitvreter van Nescio. Zijn streven is 'niets willen worden':

Voor de aarde was de zaak eenvoudig genoeg. Die draaide maar om z'n as en vervolgde zijn baan om de zon en had er geen weet van. Maar de mensen erop tobden met moeite en zorg en veel verdriet door de dagen, alsof 't zonder die moeite, die zorg en dat verdriet geen avond zou worden.

Japi wist wel beter. De zon kwam van zelf wel weer bij de Walcherse duinen in zee terecht. (...)

je verheugen in het zonnetje als 't er was en in den regen als 't er niet was, en niet denken aan den dag van morgen, niets willen worden, niets te verlangen dan af en toe wat mooi weer.<sup>8</sup>

### **Geestelijke ruimte**

In meditatie kan de beoefenaar eveneens verlies van identiteit ervaren, en net als Japi opgaan in wat zich aandient. Als iemand in meditatie zijn gedachten en gevoelens loslaat, en het mentale beeld van zichzelf uit kan zetten, dan ontstaat er een verrassende ruimte. Dat is een geestelijke ruimte waarin je kunt bewegen zonder weerga, onbegrensd, vrij, waarin je gewoon alleen maar aanwezig hoeft te zijn. Je bent niemand en tegelijk ben je iedereen. Meister Eckhart beschrijft deze geestelijke ruimte als je thuis. Hij roept op om naar binnen te keren. In jezelf vind je het eigenlijke, de kern van alles, daar vind je 'alle dingen': 'Want het eigenlijke leeft in het binnenste van de ziel. Daar zijn alle dingen voor jou tegenwoordig, innerlijk levend en zoekend en op hun best en in hun zuiverste vorm. Waarom bespeur je daar niets van? Omdat je niet thuis bent.'<sup>9</sup>

In het spirituele denken kun je deze ervaring verlichting noemen. Dat is het moment dat je zonder oordeel of gedachte bent, in het volle bewustzijn van jezelf en alles om je heen. Zo'n moment hoeft niet per se spectaculair te zijn. Misschien is het wel het moment dat je 's ochtends vanuit de keuken naar buiten kijkt, en een roodborstje ziet zitten dat naar jou kijkt. Jullie kijken elkaar aan, zonder gedachte, met aandacht. Het zelf lost op, er is enkel de ervaring. Jezelf kwijtraken is dan bepaald niet pijnlijk, integendeel.

# **Jezelf terugvinden**

*Op reis door het niemandsland*

## **Geen verandering zonder weerstand**

Verandering hoort bij het leven. Sterker nog: leven *is* veranderen. Dit inzicht leeft in veel zegswijzen zoals: *panta rhei* (alles stroomt), je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen, 'alles van waarde is weerloos'. De beste films, boeken en gedichten gaan over een onontkoombare verandering die een hoofdpersoon doormaakt. Niet alleen verandert alles voortdurend, ook roept verandering dikwijls weerstand op. Mensen hechten aan stabiliteit en voorspelbaarheid, en verandering betekent vaak verlies, en doet pijn. Maar weerstand of niet, de verandering voltrekt zich toch wel, het maakt niet uit hoe we tegensputteren. En als we het een keer helemaal voor mekaar hebben in ons leven - een goede gezondheid, de liefste relatie in het gezelligste huis met de beste baan - dan weten we dat dat allemaal op een dag anders zal zijn. We worden ziek, we gaan dood, een relatie gaat uit of de partner gaat dood, en die prachtige baan zal misschien vervelen of gewoon verdwijnen, we worden ontslagen of gaan met pensioen. Over verandering hoeven we ons dus niet te verbazen. Eerder is het bijzonder dat we ons keer op keer blijven verzetten tegen veranderingen die zich toch wel voltrekken.

## **Ongemak is een goed teken**

In de theorievorming over leren en ontwikkelen – veranderingsprocessen bij uitstek - wordt verzet gezien als een gezond en noodzakelijk onderdeel van de verandering. Voel je ongemak, rusteloosheid of angst? Dan is dat een goed teken: je leert, en je verandert. Dat maakt onder andere de *learning pit* duidelijk, ook