

# Inleiding

Een onverwachte spiegel.

Mensen houden van verhalen over helden, over reizen, over zoektochten naar waarheid. Vaak gaan die verhalen over anderen. Maar dit boek gaat over onszelf. Over jou. En over mij. Over de moderne mens, die slim denkt te zijn, maar steeds verder afdwaalt van wijsheid.

We leven in huizen, werken in kantoren, plannen onze dagen in blokjes tijd, scrollen door schermen en laten ons humeur bepalen door algoritmes, deadlines en weersvoorspellingen. We hebben de natuur niet alleen verlaten, we zijn haar ook gaan beschouwen als iets buiten ons. Iets dat "daar" is. In het bos, de moestuin, of het natuurpark. Iets dat beheerd, gereguleerd en zelfs "opgeruimd" moet worden.

Maar wat als de natuur niet het decor is van ons leven, maar de hoofdrolspeler? Wat als zij ons iets wil vertellen? Wat als de natuur - kalm, stil en oordeelloos - met verbazing naar ons kijkt?

In dit boek neemt een koolmees het woord. Een kleine vogel, vol natuurlijke wijsheid, stelt simpele maar vlijmscherpe vragen aan een mens die, zoals zovelen,

geleefd wordt. Het is een dialoog vol humor, ongemak en inzichten. Over tijd, vriendschap, voedsel, geld, opvoeding, angst, controle, zingeving en over hoe we zijn geworden wie we nu zijn.

De natuur kent geen schuldgevoel. Geen haast. Geen burn-outs. Geen zelftwijfel. Maar zij kent wel intelligentie. Verbinding. Balans. En misschien, als we durven te luisteren, kunnen we onszelf opnieuw herinneren. Niet wie we zijn geworden, maar wie we in oorsprong waren.

Dit boek is geen handleiding, geen theorie, geen zweverig manifest. Het is een uitnodiging. Een spiegel. Een lach. En soms een por onder je menselijke ribben.

Welkom in het gesprek. Je zult verbaasd zijn wie er écht aan het woord is.

# Hoofdstuk 1

*Tik. Tik. Tik.*

Hij was vroeg wakker, zoals altijd. Niet omdat hij dat wilde, maar omdat zijn hoofd nooit uitsliep. De agenda in zijn hoofd begon al tegen hem te praten nog voor hij zijn ogen opende: Wat moet je ook alweer doen om 9 uur? Denk aan die call met Düsseldorf! En heb je die slides al geüpdatet? Check nog even de cijfers. En vergeet die mails van gisteren niet!

Slapen werd dan niks meer. Hij stond dus maar op, schoor zich gedachteloos, dronk een kop te sterke koffie en zette zijn koptelefoon op. Niet vanwege geluid van buiten - daar was nauwelijks sprake van, driehoog achter in een saaie woonwijk - maar omdat stilte hem zenuwachtig maakte.

Martin was ééneveertig jaar oud, zelfstandig strategisch adviseur, met een specialisatie in "verandercommunicatie". Dat laatste bracht hij bewust altijd een beetje mysterieus, want dan klonk het gewichtig. Niemand wist precies wat het betekende, inclusief hijzelf. Maar het betaalde goed, zolang je snel genoeg kon praten in vergaderingen met mensen die ook niet precies wisten waar ze het over hadden.

Hij woonde alleen. Bewust. Dat zei hij ook altijd: 'Bewust alleen.' Zo'n zinnetje dat je kunt uitspreken op