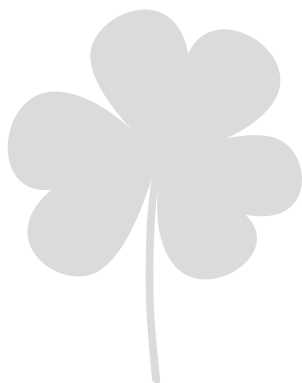


VANZELF SPREKEND

Hulpverleners in vertrouwen



SUZANNE BADER en PETRA BALKE



© 2024 Suzanne Bader en Petra Balke

© 2024 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Omslagontwerp: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com

Opmaak binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 90 0

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Hoe dit boek tot stand is gekomen	9
Introductie	13
Principes van de menselijke ervaring om op te vertrouwen	15
Nieuw inzicht is altijd beschikbaar	18
Behulpzaam in vertrouwen	22
Hoofdstuk 1. Inzicht in hoe mens zijn werkt	25
De kracht van ons denken	29
Bronnen van wijsheid	34
We ervaren onze eigen versie van de wereld	38
Inzicht vergroten in hoe mens zijn werkt	43
Hoofdstuk 2. Staat van zijn	47
In het hier-en-nu vindt het leven plaats	52
Navigeren op de kwaliteit van denken in het moment	56
Handelen met wat beschikbaar is in het moment	61
Staat van zijn gebruiken in je rol van hulpverlener	65
Hoofdstuk 3. Mentale overbelasting	73
Chronische mentale overbelasting als bron van lijden	74
De misvatting dat stress ervaren een normale staat van zijn is	78
Angst is geen goede raadgever	84
De misvatting dat je zorgen maken zinvol is	88
Ongewenste gedragingen anders bekijken	93

Accepteren van wat er al is in het hier-en-nu	97
Zien dat we alleen kunnen denken	
dat we niet oké zijn	105
Hoofdstuk 4. Ervaren van mentale veerkracht	111
De kracht van hoop	118
Herstel van vertrouwen	121
Zien dat we in essentie allemaal hetzelfde zijn	125
Top 10 grootste misvattingen	129
Al onze inzichten uit dit boek op een rij	131
Analogieënoverzicht	137
Nawoord	145
Over de auteurs	149
Petra	149
Suzanne	150

VOORWOORD

Het model van mentale gezondheid waaraan we gewend zijn geraakt, gaat ervan uit dat psychologisch en emotioneel lijden ontstaat door een combinatie van erfelijke factoren, trauma's uit de kindertijd, biochemische onevenwichtigheden en uitdagende leefomstandigheden. In dit model wordt stress beschouwd als een onvermijdelijk gevolg van het moderne leven, dat zowel zorgverleners als hun cliënten treft. De enige mogelijkheid die veel mensen hebben, is een manier vinden om hun stress te beheersen en te leren leven met hun aanhoudende mentale gezondheidsproblemen.

Het nieuwe paradigma van mentale gezondheid dat in dit boek wordt beschreven, biedt een eenvoudig maar radicaal alternatief model dat de afgelopen vijf decennia zijn waarde heeft bewezen. Dit nieuwe begrip stelt mensen in staat hun aangeboren welzijn en veerkracht te ontdekken en biedt een echte mogelijkheid tot herstel, ook voor degenen die geen hulp hebben gevonden via de conventionele wegen.

De auteurs schrijven vanuit hun eigen praktijkervaringen, en het boek bevat veel inspirerende citaten van mensen die hun psychologisch evenwicht hebben hervonden door blootstelling aan dit nieuwe inzicht. Ik geloof dat alle open-minded zorgverleners de diepgaande mogelijkheden van deze benadering zullen herkennen.

Ian Watson,
Mental Health Educator, Verenigd Koninkrijk

HOE DIT BOEK TOT STAND IS GEKOMEN

Petra:

Zo'n 6 jaar geleden ben ik mijn werk als psycholoog anders gaan zien. Wat als iedereen in de basis al helemaal oké is? Moet ik de focus nog wel leggen op ongewenst denken, voelen en gedrag of juist meer wijzen naar het altijd gezonde deel? Uit persoonlijke interesse las ik in die tijd veel over boeddhisme, leven in het hier-en-nu en non-dualiteit. Ondanks dat ik hier een waarheid in zag, vond ik het overbrengen naar mijn cliënten lastig in de rol van psycholoog.

Toen las ik het boek *Vrij* van Marnix Pauwels. In dit boek werd mooi omschreven hoe het werkt om mens te zijn, op een toegankelijke manier. Ik kwam via hem uit bij de drie principes van Sydney Banks. De drie principes gaven me woorden om met cliënten gesprekken te voeren over wat er altijd is, ondanks de ervaring in het moment. Het altijd gezonde deel van ons mens-zijn.

Suzanne:

Op een dag vertelde Petra mij dat 'ze geen zieke mensen meer ziet' in haar psychologiepraktijk. Dat maakte mij nieuwsgierig. Wat zag ze precies? De drie principes waar Petra over vertelde, verklaarden mijn eigen ervaring. Het sloot ook aan bij mijn fascinatie hoe je mensen kan helpen die lijden. In eerste instantie verrijkte het onze al lang bestaande vriendschap enorm. We doken samen in alles wat met deze drie principes te maken had en werden geïnspireerd door allerlei mensen die hier al mee werkten, zowel in de zorg

als daarbuiten. Al snel volgde ook de behoefte dit samen te gaan delen op allerlei manieren. We hebben onze krachten gebundeld en zijn onder de naam Klavertje Drie in gesprek gegaan met individuen en groepen over wat we als mens altijd beschikbaar hebben. We zijn er ook blogs en boeken over gaan schrijven.

Petra:

Ik heb mijn werk en denkwijze als psycholoog met vertrouwen omgegooid. Ik vind mijn eigen gedachten en mening over de cliënt niet meer belangrijk. Ik ga in gesprek op een manier dat cliënten zelf gaan zien wat ze al tot hun beschikking hebben om te komen tot een oplossing en een betere ervaring. Ik vind het ontzettend mooi om te zien tot welke inzichten ze komen. Wat het kan doen wanneer zij zelf gaan zien hoe het werkt om mens te zijn. Ik vertel nu stevast bij de kennismaking met nieuwe cliënten dat ik werk vanuit het wijzen naar mentale veerkracht en dat ik het graag heb over hoe mens zijn werkt.

Dit kan trouwens wat mij betreft bestaan naast andere therapie- of hulpverleningsvormen. Ik zie het als een verrijking van elk gesprek en in elke vorm van contact/behandeling.

Suzanne:

Ik werk naast Klavertje Drie als facilitator zorginnovatie in een ziekenhuis en gebruik daar de drie principes ook volop. In mijn werk gaat het over het vergroten van het innovatieve vermogen van mensen om mee te bewegen in de steeds veranderende wereld om ons heen. Verandering in een systeem als 'de zorg' lijkt moeizaam en soms zelfs onmogelijk,

maar de inzichten in de drie principes helpen me het potentieel in elk mens te zien. Dit door inzicht in hoe we altijd op dezelfde wijze onze eigen ervaring creëren. Het denken, voelen en gedrag van mensen en daarmee van systemen is niet in beton gegoten.

Doordat er steeds vaker vragen komen van hulpverleners, over wat werken met de drie principes nou precies behelst, ontstond het idee om dit te beschrijven in een laagdrempelig boek. Voor iedereen die een ander wil helpen, professioneel of anderszins. Dit dwong ons om heel goed na te denken over wat de kern is van wat werkt. We kwamen er tijdens het schrijfproces achter dat het concreter is dan we in eerste instantie dachten!

We bieden jou in dit boek graag inspiratie en de woorden om de ervaring die mensen hebben te normaliseren. We wijzen naar staat van zijn in het moment als leidraad, om op kwaliteit van denken te kunnen navigeren in plaats van de inhoud. We bespreken algemeen geaccepteerde misvattingen, die niet meer logisch zijn in deze context. We dagen je uit om ook ieder mens, inclusief jezelf, te gaan zien als heel en volwaardig.

INTRODUCTIE

Hoe gek is het eigenlijk dat we een klavertjevier zien als het symbool voor geluk? Het is een gemuteerd klavertjedrie. Het is beschadigd of staat in vervuilde grond. Het heeft een extra blaadje, waar het in essentie niet de bedoeling is.

Wat als het klavertjevier niet symbool staat voor geluk op zich maar voor **hoe we denken** geluk te moeten zoeken, vinden en verdienen? Als het zoeken van een klavertjevier tussen de normale klavertjes, zo zoeken we ook naar welbevinden, rust en zelfvertrouwen buiten het normale. We zoeken het in de juiste omstandigheden, in bezit, perfecte relaties en succesvol zijn. We proberen het te vinden in een rustig hoofd, een goed gevoel en wenselijk gedrag. We denken dat als we hard genoeg werken aan onszelf we dan 'gelukkig zijn' verdienen. Wat als dit de misvatting is waar het klavertjevier naar wijst? De ironie van iets zoeken waar het niet te vinden is?

In tegenstelling tot klavertjesvier zijn klavertjesdrie overal te vinden. Net als mentale veerkracht en welbevinden overal te vinden is. In dit boek wijzen we dan ook graag naar het klavertjedrie als symbool voor het weer zien van mentale veerkracht en welbevinden als vanzelfsprekendheid in jezelf en in andere mensen. Het wijst naar iets wat er altijd al is geweest en zal zijn en waar je op mag vertrouwen. Het is hooguit vergeten, niet erkend of niet gezien. Zoals we zoveel voor lief nemen wat vanzelfsprekend is.

Vertrouwen gaat over ergens van uit kunnen gaan, ergens op kunnen rekenen. Vertrouwen maakt ontspannen en geeft veerkracht. Het zorgt ervoor dat iets kan gaan zoals het is bedoeld, dat het niet wordt tegengehouden of stagneert. We worden geboren met vertrouwen. Kinderen vertrouwen op hun ouders/verzorgers, hun omgeving, de wereld om hen heen, maar hebben ook vertrouwen in hun eigen kunnen. Ze worden niet beperkt in het voelen van vertrouwen. Dit omdat ze nog weinig beperkend denken ervaren over zichzelf. We lijken het basale vertrouwen gaandeweg te verliezen als we opgroeien. Dat kan zijn vertrouwen in onszelf, onze kwaliteiten, ons lichaam, onze gezondheid, onze gesteldheid, onze veerkracht maar ook in andere mensen en/of in de wereld. Het ervaren van verlies van vertrouwen heeft grote invloed op hoe we ons voelen, op ons functioneren, op het ervaren van mentale veerkracht en welbevinden. Veel mensen komen dan ook met gebrek aan vertrouwen bij hulpverleners terecht.

Wanneer we denken dat we vertrouwen kwijt zijn, kunnen we het leven logischerwijs ervaren als zwaar, overweldigend en onvoorspelbaar. Dit eist zijn tol op allerlei gebieden. Het kan zich uiten in een zoektocht naar een betere versie van onszelf of het willen veranderen van onze omgeving. Dit om ons weer een veilig gevoel te geven. Onschuldige neigingen die we allemaal hebben, maar die vaak meer lijden teweegbrengen dan nodig.

PRINCIPES VAN DE MENSELIJKE ERVARING
OM OP TE VERTROUWEN

In de jaren 70 zag een man, Sydney Banks, in dat een gebrek aan inzicht en het vasthouden aan een aantal cruciale misvattingen de oorzaken zijn van veel menselijk lijden. Hij zag de wetmatigheid in al ons ervaren. Wetmatigheden waarop je altijd kunt vertrouwen. Banks definieerde zijn inzicht in de vorm van 'the three principles', drie principes die de menselijke ervaring bepalen, los van de inhoud van het denken en externe omstandigheden. Principes zijn algemene natuurwetten die altijd en voor iedereen gelden. Deze gaan dus over wat alle mensen met elkaar gemeen hebben. Wat we ook denken, voelen en doen. Dit plaatst welbevinden, gedragsverandering en menselijk gedrag in een totaal ander perspectief dan hoe we er gebruikelijk naar kijken. Het belicht waar we structureel overheen kijken. Toch is het, zodra je het ziet, niets nieuws. Iedereen kan de waarheid ervan erkennen.

Drie principes die onze ervaring bepalen, zijn altijd aan het werk. Zo stuurt een principe alles in en om ons heen (principe 'Zijn'). Dit principe houdt alles in beweging en streeft naar heelheid. Je kunt het onze natuur of de energie achter alles noemen. Het is in alles en iedereen aanwezig. Daarnaast is elk mens in staat te denken en heeft elk mens constant gedachten (principe 'Gedachten'). Gedachten die vanzelf komen en gaan. We beleven de wereld altijd vanuit ons denken. Behalve dat we gestuurd worden en denkende wezens zijn, zijn we ook in staat onze gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen te ervaren in het huidige moment (principe 'Bewustzijn'). We zijn hierin allemaal

hetzelfde. Zonder deze drie-eenheid hebben we geen menselijke ervaring.

*Ik leef (Zijn) + Ik heb gedachten (Gedachten) +
Ik ben bewust (Bewustzijn) = Mijn realiteit*

Deze principes worden al duizenden jaren besproken op allerlei verschillende manieren. Wat het inzicht in de drie principes anders maakt, is dat het wordt losgemaakt van religie, streven naar verlichting of spiritualiteit. Het gaat over wat we van nature al tot onze beschikking hebben, los van ons persoonlijke verhaal, geloof of onze situatie. Je hoeft het niet te geloven, te snappen of jezelf erin te trainen. Het is geen nieuwe stroming, overtuiging, nieuw geloof, nieuwe filosofie, methode of therapievorm. Het geeft een uitleg hoe ervaring werkt, voor iedereen. Het gaat dus niet over de inhoud van het leven, maar over de vorm waarin je het ervaart. Zo worden de bouwstenen van de eigen ervaring helder. Het resultaat is dat elke ervaring verklaarbaar en voorspelbaarder wordt. Zo maak jij met dit inzicht je ervaring logischerwijs niet (meer) onnodig zwaarder. Als je dit ziet voor jezelf kun je het ook gaan delen met een ander.

*'If the only thing people learned was not to be afraid
of their experience, that alone would change the world.'*

— Sydney Banks —

Veel acties die we ondernemen gaan over het veranderen van onze ervaring door het willen veranderen van onze gedachten, gevoelens en gedragingen. Vaak wordt er gezocht naar een oorzaak in het verleden en wordt er gestreefd naar verbetering voor de toekomst. Het bespreken van inzicht in

de drie principes zit op een heel ander niveau. Niet de inhoud van het denken is relevant, maar het herkennen van de kwaliteit ervan. Niet het voorkomen of het doorvoelen van nare emoties is het doel, maar het begrijpen welke signaal-functie ze hebben. Niet de nadruk leggen op het moeten veranderen van gedrag maar het begrijpen van hoe het logischerwijs ontstaat, zodat het blijven uitvoeren van ongewenst gedrag onlogisch wordt. Daarbij gaat het over wat ieder mens van nature bezit aan gezondheid, flexibiliteit, inspiratie, zelfvertrouwen en creativiteit. Met dit inzicht ga je als vanzelf moeitelozer om met wat je gewenst en ongewenst meemaakt (zonder de ervaring te moeten veranderen). Zodra je dit voor jezelf ziet, kun je het gaan delen met anderen.



‘Ik zou deze gesprekken aan iedereen aanraden die, zoals ik, het vertrouwen in de eigen mentale gezondheid kwijt was. Het vertrouwen dat je goed bent zoals je bent, dat je heel bent, niet kapot bent of kapot kan. Dit heeft mij enorm geholpen om weer te vertrouwen op m’n lichaam, op de goede mechanismen van m’n brein.’



NIEUW INZICHT IS ALTIJD BESCHIKBAAR

Het effect van de behandeling is vaak terug te leiden naar een aantal momenten van inzicht. Zonder nieuw inzicht geen verandering. Als we iets gaan inzien, op een nieuwe manier gaan kijken of ons gaan realiseren hoe iets werkt zorgt dit als vanzelf dat we dingen op een andere manier gaan aanpakken. Het mooie is dat het geen oefening, wilskracht en energie vraagt. Het gaat vanzelf. Inzicht krijgen is niet moeilijk. Het is niet hard werken. Inzicht krijgen zit in onze natuur, we doen het al ons hele leven. Het is herkennen van wat we diep vanbinnen al weten.

FILE VERSUS KORTE ROUTE NAAR WERK – Stel je voor dat je elke dag in de file staat op weg naar je werk. Op een dag word je gewezen op een nieuwe route die je tijd en moeite scheelt. Je kunt doorrijden en bent er sneller. Je hebt geen oefening of tijd nodig voor je deze route kan gaan nemen. Je denkt ook niet: ik blijf maar in de file staan omdat anderen dat ook doen elke dag... Zo is het ook met inzicht. Als je ergens inzicht in krijgt is het onlogisch om het oude te blijven doen.

*'Wisdom doesn't come with time and age,
it comes in the moment through insight.'*

— Sydney Banks —

Dit boek gaat over inzicht in hoe onze ervaring werkt als sleutel om mensen te helpen. Het bevat teksten die jou kunnen inspireren. Die inspiratie kun je vervolgens gebruiken

in contact met anderen. Er zijn geen trucjes of iets wat je uit je hoofd kunt leren. Je hoeft geen notities te maken of je iets te herinneren van wat je precies hebt gelezen. Het gaat om het gevoel dat je krijgt bij het lezen. Herken je de waarheid van wat er staat? Kun je erkennen dat het voor jou zo werkt, maar ook voor alle mensen die je wilt helpen? Zodra je het herkent, ga je het als vanzelf gebruiken in je gesprekken. Moeiteloos.



‘De eenvoud van de geleerde inzichten kwam heel krachtig op mij over. Ze waren echt een eyeopener voor mij. En ik merkte direct dat ik overtuigd was van de juistheid ervan, omdat ik me beter ging voelen naarmate ik er meer rekening mee hield in het dagelijks leven, ook al lukte dat niet altijd.’



Het gaat in dit boek over wat voor iedereen geldt, altijd en in elke situatie. Je kunt de gedachten, gevoelens en gedragingen van de ander, maar ook van jezelf, gaan begrijpen. Je kunt het normaliseren, zien dat iedereen altijd handelt met wat hij/zij denkt beschikbaar te hebben in het moment. Je kunt ook gaan vertrouwen op wat er altijd beschikbaar is, zelfs in de meest heftige situaties. Ook als het denken, voelen en gedrag zo ongewenst lijkt. Je gaat ook zien dat mensen eigen inzichten gaan opdoen waar oplossingen uit voortkomen die jij als hulpverlener niet beter had kunnen adviseren of verzinnen. Deze aanpak ‘ontzorgt’ je als hulpverlener. Je bent als vanzelf minder bezig met je eigen gedachten en gevoelens over die ander. Dat geeft nog meer

rust en ruimte voor nieuw inzicht bij degene die je wilt helpen. En reken maar dat je er zelf ook steeds weer nieuw inzicht door opdoet.

Het belangrijkste dat we in dit boek bespreken gaat over wat er allemaal al van nature aanwezig is in ons en niet verloren kan gaan. We zijn altijd oké in het moment, wat we ook denken of voelen en hoe we ons ook gedragen. We hebben van nature zoveel beschikbaar in het moment om te dealen met wat zich ook maar aandient.

ZWAARTEKRACHT – De zwaartekracht werkt altijd en voor iedereen. Of je zwaartekracht nu wel of niet begrijpt, het werkt altijd en voor iedereen op dezelfde manier. Voordeel van het begrijpen is dat je het kunt voorspellen en er minder een troep van maakt. Je weet dat alles naar beneden valt. Een glas water als je het loslaat, maar ook jouw lichaam als je uit balans raakt. Je valt nog steeds maar je kunt het begrijpen en er rekening mee houden. Zo zijn er ook principes die onze menselijke ervaring creëren, bij iedereen zonder uitzondering. Het begrijpen van deze principes zorgt ervoor dat je jouw eigen ervaring beter kunt begrijpen en er minder een troep van kan maken.



‘Na alle therapie die ik eerder had gevolgd, was het een verademing om te leren dat ik niets hoefde te doen. Er was en is niks mis met mij. Ik hoefde helemaal niet in te gaan op al die gedachten. M’n gevoelens waren niet ‘slecht’ en andere ‘goed’, ze zijn als een natuurlijke thermometer om mij aan te geven wat voor gedachten ik ervaar. Dit maakt dat ik bewuster kan kiezen welk denken te volgen.’



BEHULPZAAM IN VERTROUWEN

Dit boek is voor iedereen die graag een ander wil helpen, beroepsmatig of daarbuiten. Het is vooral gericht op het helpen van mensen die lijden. Het geeft geen nieuwe techniek, nieuw protocol of nieuwe handleiding. Het kan nieuw inzicht bieden, waardoor je de ander anders gaat zien. Een manier die uitgaat van gezondheid en van dat waarin we als mens allemaal gelijk zijn. Wat we ook denken, voelen, hoe we ons gedragen, wat onze situatie ook is in het moment. Het is een ontzettend hoopvol uitgangspunt, dat nog zelden wordt erkend.

We nodigen je uit om behulpzaam te zijn in vertrouwen. Vooral door te gaan vertrouwen in de mentale veerkracht van jezelf en degene die je wilt helpen. Zien dat iedereen een volwaardig en normaal mens is vol gezondheid en wijsheid om tot eigen oplossingen te komen. Dit vertrouwen maakt je als hulpverlener ontspannen en geeft je veerkracht om mee te veren met wat nodig is. Dit boek probeert je op allerlei manieren van inspiratie te voorzien.

Alles wat in dit boek staat is in eerste instantie gericht op jou als mens. Het beschrijft namelijk hoe onze menselijke ervaring in essentie werkt. Dit geldt voor jou én voor de mensen die je wilt helpen. Probeer het vooral eerst voor jezelf te gaan zien, wat waar is voor jou. Het is dan veel makkelijker om het ook voor de ander te zien en het te gaan delen. De inzichten die je zelf krijgt, kun je vervolgens in je rol als hulpverlener delen. Besef alvast dat het vooral een andere manier van kijken is. Als je anders gaat kijken kun je nieuwe dingen zien. Als je anders gaat kijken naar

gezondheid, veerkracht en wat we als mens van nature al beschikbaar hebben, ga je dat ook zien. Besef ook dat het een continu proces is.

In elke nieuwe gedachte die je krijgt, zit potentieel een nieuw inzicht verborgen. Dit boek staat vol voorbeelden hoe dit mensen heeft kunnen helpen. Je leest quotes van cliënten en van hulpverleners die hiermee werken. Ze zijn gemarkeerd met een klavertjedrie.

We zullen in dit boek ook regelmatig analogieën gebruiken, zoals we het hierboven al hebben gedaan met klavertjes en zwaartekracht. De reden hiervoor is dat sommige teksten zo simpel en logisch zijn dat je brein ze kan negeren en niet registreert als nieuw of waardevol. Door een analogie is informatie beter in een ander perspectief te plaatsen.



‘Het belangrijkste wat ik heb geleerd is het begrijpen van mijn denkwerk en gevoelens, welke invloeden mijn gedachten en gevoelens hebben. Dat een situatie eigenlijk niet verandert, maar dat je door je eigen gedachten een situatie heel anders kan ervaren. Daarnaast dat alles al in mij zit, maar dat ik sommige dingen nu even niet kan zien. Het geeft een heel fijn gevoel om te weten dat je altijd de beste versie van jezelf bent.’



Dit boek is geïnspireerd op de boeken, podcasts en videomateriaal van Sydney Banks en anderen die werken met en verwijzen naar dit inzicht: Joe Bailey, Mara Gleason, Amy

Johnson, Mavis Karn, Michael Neill, Marnix Pauwels, Bill en Linda Pettit, George en Linda Pransky en Ian Watson.

HOOFDSTUK 1.

INZICHT IN HOE MENS ZIJN WERKT

We zijn ons vaak niet bewust van wat er allemaal zonder enige moeite of inspanning vanzelf gebeurt. Alles is continu in beweging en verandert. Dit wordt geregeld zonder dat iemand daar iets voor hoeft te doen. Het mechanisme is in essentie volkomen compleet en perfect. Het staat voor het leven zelf, de sturende kracht of energie in alles. Als het je helpt kun je het ook Moeder Natuur, God of het universum noemen.

Je zou het kunnen zien als de elektriciteit die alles constant in beweging houdt. Het voorziet het gehele systeem van energie. Het is een sturende kracht. Het zorgt dat alles gaat zoals het hoort te gaan, volgens de wetten van de natuur. Alle mogelijkheden, alle kennis, intelligentie, inzicht, creativiteit zijn erin beschikbaar. Je kunt dit in de natuur overal zien.

De natuur is van zichzelf veerkrachtig en in balans. Alles heeft zijn natuurlijke rol. Een rups verandert in een vlinder. Eikels worden eikenbomen en geen beukenbomen. Een boom weet precies wanneer, hoe, waar en hoeveel blaadjes hij moet maken. Trekvogels hebben een ingebouwd kompas dat zorgt dat ze de goede kant op vliegen. Schildpadden leggen hun eieren op hetzelfde strand als waar ze zelf zijn geboren. Door de evolutie passen dieren en planten zich aan hun veranderende omgeving aan. Wij zijn schakels in een groot gestuurd geheel. Het bewijs daarvan is overal. We