

## Inleiding

### Op reis naar het Beloofde Land

Meer dan 85% van een ijsberg bevindt zich onzichtbaar onder de waterlijn. Het is deze basis die de ijsberg draagt en richting geeft. Alleen het topje is zichtbaar.

De uitdrukking dat iets 'slechts het topje van de ijsberg' is, doelt hierop.

Dat aan een dergelijke constructie grote risico's kleven, blijkt uit de schipbreuk in 1912 van de onzinkbaar geachte RMS Titanic. Op haar maidentrip botste ze op een ijsberg en verging, wat 1500 van de 2200 opvarenden het leven kostte.

De psycholoog McClelland [1 - De Amerikaanse psycholoog David McClelland (1917-1998) staat bekend om zijn 'Behoeften-theorie'. Zijn wereldberoemde Ijsbergmodel brengt in kaart hoe mensen worden beïnvloed door de behoefte aan 'prestatie', 'macht', 'ergens bijhoren' of 'behoefte aan vermijden' (Wanneer mensen niet op de voorgrond willen treden en onplezierige situaties liever vermijden, dan treedt deze behoefte in werking. Men heeft angst voor falen, angst voor afwijzing of zelfs angst voor succes. Door situaties te ontlopen die deze angsten mogelijk kunnen oproepen, denkt men een veilige oplossing te hebben gekozen). Deze behoeften vormen de basis van veel psychologische tests.] baseert zijn communicatietheorie op de ijsbergmetafoer. Hij ziet de mens als een ijsberg waarvan slechts het topje zichtbaar is: het rationele deel dat bestaat uit kennis, vaardigheden en gedrag.

Dit topje komt overeen met de in het Voorwoord genoemde bovenstroom.

Deze bovenstroom wordt aangedreven door een enorm onzichtbaar deel dat bestaat uit cognitie (het denken en willen) en emoties (o.a. angst, verdriet en boosheid).

Het is dit deel, de basis van de ijsberg, dat onbewust en ongewild het doel en de ambities van de bovenstroom belemmert.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

Ijsberg van McClelland



Hoe dit mechanisme er in het dagelijkse leven uitziet, wordt duidelijk in de levensverhalen van op het oog succesvolle mensen, verhalen die illustreren hoe fragiel en kwetsbaar zekerheid en succes zijn.

Zij vertellen hoe zij op onbewaakte momenten door angst en onzekerheid worden overvallen: 'Ik heb vast iets over het hoofd gezien dat mijn succes in een klap wegvaagt' of 'Ik ben vast niet opgewassen tegen de impact van een financiële crisis.'

Er zijn legio voorbeelden van mensen bij wie deze angsten waarheid worden en hun succes doen omslaan in een ramp. Soms wordt die veroorzaakt door externe factoren zoals een natuurramp of economische crisis, maar vaak ook zijn er menselijke factoren in het spel zoals onoplettendheid, overmoed of een plots vertroebeld inschattingsvermogen.

Dan blijkt hoe verschillend mensen reageren op tegenslag.

De ene mens belandt na een onverwacht ontslag in een diepe depressie, de ander gebruikt zijn ontslag om een al lang gekoesterde carrièreswitch te realiseren.

Deze verschillen in reacties worden vaak bepaald door hun onzichtbare onderstroom, dat onbewuste deel onder de waterlijn.

In dit boek onderzoek ik oorzaken en achtergronden van de bovenstroom en de onderstroom en reik ik de lezer handvatten om ze van elkaar te onderscheiden en ze met elkaar in balans te brengen.

Een bovenstroom en een onderstroom die met elkaar in balans worden gebracht, zullen elkaar versterken en worden zo een krachtig middel om tegenslagen aan te kunnen of zelfs te voorkomen.

**Inspiratiebron**

Al sinds mijn jeugd word ik intens geboeid door de verhalen in de Bijbel. Eenmaal volwassen verdiepte ik me in joodse, protestantse en rooms katholieke tradities die elk hun eigen visie hebben op Bijbelteksten. Nog steeds vormt de Bijbel de rode draad in mijn leven. Daarin ben ik niet de enige. Ondanks secularisatie blijft de culturele en maatschappelijke impact van de Bijbel groot, zoals o.a. blijkt uit de vele gezegden en spreekwoorden die hun oorsprong vinden in Bijbelse verhalen.

Ook in veel theorieën en methodieken in opleidingen en trainingen in mijn werkveld, het coachen en begeleiden van organisaties, teams en individuen, zijn veel sporen van Bijbelse verhalen te vinden.

Toch plaats ik hier een kanttekening.

Hoewel voor mij de Bijbel de leidraad in mijn leven is, ben ik me er van bewust dat de Bijbel soms op een oneigenlijke wijze wordt gebruikt.

Ik doel daarbij op het gebruiken van de Bijbel als autoriteit waarbij aan de hand van Bijbelteksten dogma's, oordelen, aannames en taboes worden opgedrongen of voorgeschreven.

De impact hiervan kan groot en pijnlijk zijn, weet ik uit eigen ervaring en zie ik bij mijn coachees.

Om dat te voorkomen, doe ik er alles aan om de Bijbel alleen te gebruiken als bron van kennis en inzichten.

Dat doe ik aan de hand van deze 'spelregels':

1. Ik twijfel niet aan de toewijding van ieder die de Bijbel anders uitlegt dan ik.
2. Ik gebruik de Bijbel niet om te bewijzen en te oordelen: 'Zo hoort het en zo moet het, en als jij het niet zo doet, dan zit je fout!'
3. Ik beschuldig niemand van het lukraak citeren van teksten want ieder selecteert op grond van zijn eigen overtuigingen en inzichten.
4. Het woord 'Bijbels' gebruik ik alleen als bijvoeglijk naamwoord, niet als norm of definitie.
5. Ik gebruik de woorden 'gewoon' of 'overduidelijk' niet in relatie tot teksten die zijn geschreven in een andere tijd, cultuur, werkelijkheid, taal, omgeving en wereldbeeld.

6. Ik realiseer me dat mijn uitleg van de complexe meerlagige teksten waaruit de Bijbel is opgebouwd, net zo feilbaar is als die van iemand anders.

7. Ik gebruik de Bijbel niet om contact met anderen te sturen of te stoppen maar om een gesprek aan te gaan en daarin desgewenst met anderen te delen wat de Bijbel voor mij betekent en ik ben nieuwsgierig naar wat hij voor anderen betekent. [2 - Met dank aan Wouter van der Toorn, Eigenaar van Creatov.nl, voor deze opsomming.]

### **Wat leert de Bijbel mij?**

Met het voorgaande als basis heeft de Bijbel voor mij een compleet nieuwe wereld geopend:

- Zo leerde ik van Richard James Foster [3 - Richard James Foster 1942, New Mexico – een christelijke theoloog en auteur in de Quaker traditie, van o.a. “Het feest van de navolging, groeien in spiritualiteit” (2000 – ISBN 9075569025) en “Het gebed, waar het hart zijn thuis vindt” (1996 – ISBN 9060676122)] dat ik in veel Bijbelverhalen mijn eigen naam kan invullen. Dat is confronterend, veranderend, lerend en genezend en leidt tot verrassende inzichten.
- Ignatius van Loyola [4 - Ignatius van Loyola (24 december 1491 – Rome, 31 juli 1556), een Spaans geestelijke, bekend door zijn geschrift “Geestelijke Oefeningen” en stichter van de Jezuïetenorde. Hij was de zoon van een Spaanse edelman. In zijn jonge jaren schijnt hij een losbandig leven te hebben geleid, maar tijdens zijn dienstdienst in het Spaanse leger kwam er in 1521 een ommekeer tijdens de Franse belegering van Pamplona, toen een kanonskogel tussen zijn benen door schoot, en zijn beide benen verwondde. Tijdens zijn ziekbed ontdekte hij verschillende bewegingen in zijn ziel, al naar gelang de aard van de verschillende soorten literatuur die hij las. Dit was het begin van wat hij later, in zijn geestelijke oefeningen, de onderscheiding der geesten noemde. Na zijn herstel ondernam hij in 1534 met zes anderen vanuit Parijs een pelgrimsreis naar Palestina. Loyola werd in 1537 te Venetië tot priester gewijd. Hij overleed in 1556 en ligt in Rome begraven in de jezuïetenkerk Gesù.] liet me zien hoe G'd in elk Bijbelgedeelte mijn naam noemt en tot mijn ziel spreekt.

Toen ik Bijbelverhalen op deze manier ging bekijken, zag ik glashelder de overeenkomst tussen het Exodusverhaal [5 - De Thora (ook wel als Tora, Torah of Thorah geschreven) is het Hebreeuwse woord dat leer, instructie of wet betekent. De Joden gebruiken het woord meestal voor het eerste deel van de Tenach, ook wel de vijf boeken van Mozes (pentateuch)

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

genoemd. Deze vijf boeken zijn: Genesis (Beresjiet); Exodus (Sjemot); Leviticus (Wajikra); Numeri (Bamidbar); Deuteronomium (Dewariem)] en de spirituele, rationele en emotionele ontwikkeling van mijzelf en van anderen. Om te ontsnappen aan de slavernij in Egypte gaan de Hebreëen op reis, ze trekken door de woestijn naar Kanaän, het beloofde land.

Een reis die hen verandert van ontevreden en ongelukkige mensen in tevreden, gelukkige, succesvolle mensen.

Een reis die hun tegenwerkende onderstroom deed stilvallen, omdraaien om vervolgens samen te werken met hun bovenstroom.

De mens die nu zijn eigen Exodus onderneemt kan zich spiegelen aan en vindt houvast bij de Exodus van de Hebreëen in oude tijden.

Hij zal zichzelf (beter) leren kennen en hanteren wat hem meer voldoening en gemoedsrust geeft en zal leiden naar een bestaan dat (beter) bij hem past.

Ik ben er van overtuigd dat elk mens zijn eigen Exodus kan en mag realiseren maar sluit mijn ogen niet voor de realiteit. En die is dat niet elk mens zijn Exodus onderneemt en dat niet elke mens die op pad gaat, zal aankomen. Sommigen haken af, zij gaan niet verder of zij gaan terug.

Voor wie geraakt is door het Exodusverhaal en in zijn eigen leven graag veranderingen wil doorvoeren, voor hem en haar is dit boek geschreven.

Hen laat ik hier zien hoe een Exodus verloopt.

Dat doe ik door het Bijbelse Exodusverhaal te illustreren met theorieën op het gebied van psychologie, filosofie, neurologie en theologie, en met voorbeelden uit de praktijk van alle dag.

## Kader en randvoorwaarden voor een Exodus

Elke reis vergt voorbereiding. Een autotocht vereist dat de auto in goede staat verkeert, is voorzien van brandstof, olie, ruitenwisservloeistof en dat de chauffeur beschikt over rijbewijs, kentekenbewijs, verzekeringspapieren, schadeformulieren en een routeplanner. Ook een Exodusreiziger dient zich goed voor te bereiden. Dat doet hij door zich vooraf goed te informeren en door de bij zijn reis behorende randvoorwaarden te realiseren. Een goede voorbereiding gaat hierover:

### 1. De reisplattegrond

De reis beslaat de drie ontwikkelingsfasen in het mens-zijn: slavernij (Egypte), woestijn en het beloofde land (Kanaän). Waar de reiziger precies start, hangt af van zijn uitgangspositie. Oftewel: dat wordt bepaald door hoe hij zich op dat moment verhoudt tot zichzelf, zijn naasten en tot G'd.

#### A. Egypte

Gedreven door hongersnood trekken de Hebreëen (vader Jacob en zijn gezin) naar Egypte. Daar krijgen ze een plek om te wonen en te werken. Gaandeweg worden ze steeds afhankelijker van de Egyptenaren, uiteindelijk worden ze door hen als slaven gebruikt.

Een slavenbestaan wordt gekenmerkt door ongelijkwaardigheid in relaties: de slavendrijver heeft macht over en kijkt neer op de slaaf.

De identiteit van de slaaf wordt bepaald door zijn afhankelijkheid van de goedkeuring van de slavendrijver.

Hij leeft en werkt vanuit twee drijfveren: hij is niet oké en hij doet nooit genoeg.

Instrumenten waarmee zijn gedrag en zijn daden worden gewogen door de slavendrijver en door hemzelf, zijn de meetlat en de wet.

De gemoedsgesteldheid van een slaaf schommelt heen en weer tussen angst en ontevredenheid.

Hij heeft nauwelijks contact met en zorg voor zijn lichaam, hij gebruikt het slechts als instrument om te voldoen aan wat van hem wordt geëist.

De plaats van G'd in zijn leven is 'ergens daarboven'. Hij houdt rekening met G'd, leest de Bijbel, gaat naar de kerk en naar samenkomsten, echter zonder dat een wezenlijk, persoonlijk contact tot stand komt.

Langzaam ontstaat een kiem van onvrede in de slaaf en krijgt hij het gevoel dat hij met zijn rug tegen de muur staat. Hij probeert om meer controle over zijn leven te krijgen door kleine aanpassingen door te voeren met de middelen en op de manieren die hij kent.

Maar als hij getroffen wordt door tegenslagen (plagen) blijken deze kleine aanpassingen niet voldoende om staande te blijven.

Die aanpassingen gaan namelijk uit van het egocentrisme dat gangbaar is in een slavenmaatschappij en waar allerlei ander 'ismes' uit voortkomen zoals: apartheid, slavernij, kapitalisme, nationalisme, consumentisme.

Daarmee gaat hij zijn tegenslagen te lijf: problemen in gezin en familie, ontslag, ziekte, scheiding, burn-out, en de gevolgen van politieke, economische of ecologische crises.

De optie van grote veranderingen verschijnt pas in het blikveld van de slaaf als tegenslagen zich opstapelen en hij herhaaldelijk ervaart dat zijn gebruikelijke aanpak van tegenslagen niet (meer) werkt, of zelfs averechts werkt.

Dan gaat hij beseffen dat een grote ingrijpende verandering in zijn leven noodzakelijk en onvermijdelijk is.

Toch kent ook de weg naar grote veranderingen tegenslagen.

Hij zal wegversperringen tegen komen, of zelfs blokkades, zoals de Rode Zee dat was bij de Hebreeën.

Het verschil met het slavenbestaan zal zijn dat er tegelijkertijd wonderen gebeuren die hem helpen en leren anders om te gaan met tegenslagen.

## **B. Woestijn**

In de woestijn, dat niemandsland tussen slavenbestaan en de aankomst in Kanaän, vinden de eerste veranderingen plaats. Daar leert de mens om naar zichzelf te kijken en naar de angsten in zijn onderstroom. Hij gaat zien wat zijn eigen talenten zijn en wat anderen hem hebben aangeleerd.

Hij ontdekt zijn kwaliteiten, zijn valkuilen, zijn allergieën en zijn uitdagingen.

Hij krijgt andere drijfveren die hem een hart onder de riem steken: hij is oké en hij doet voldoende.

Hij ontdekt twee nieuwe, belangrijke instrumenten die hem niet belemmeren maar verder helpen: zijn verlangens en zijn mogelijkheden.

Hij realiseert zich dat hij slaafsheid en het voldoen aan targets, de twee handvatten in een slavenbestaan, los moet laten.

Dat valt nog niet mee en daarom schommelt zijn gemoedsgesteldheid in de woestijn heen en weer tussen verwarring en leren vertrouwen.

Hij leert om zijn lichaam en zijn emoties te voelen.

Zijn relatie met G'd verandert. G'd krijgt, door de hulp en steun die hij biedt en de wonderen die hij verricht, een duidelijker plaats in het leven van de mens.

In de woestijn ervaart de mens aan den lijve dat en hoe er voor hem gezorgd wordt en leert hij om te vertrouwen en zich te (durven) hechten. Hoe zijn identiteit daardoor verandert, wordt hem duidelijk in de rituelen waar hij in de woestijn mee kennis maakt.

### **C. Kanaän**

Vanuit de woestijn verkennen twaalf verspieders Kanaän. Tien verkenners staren zich blind op de reuzen [6 - Numeri 13: 31 Maar de mannen die met hem mee waren geweest zeiden: 'We kunnen dat volk niet aanvallen, het is te sterk voor ons.' 32 En ze vertelden de Israëlieten allerlei ongunstigs over het land dat ze verkend hadden. 'Het land dat wij op onze verkenningstocht doorkruist hebben,' zeiden ze, 'verslindt zijn inwoners, en alle mensen die we er gezien hebben waren uitzonderlijk lang. 33 We hebben daar zelfs reuzen gezien, de Enakieten. Vergeleken bij dat volk van reuzen voelden wij ons maar nietige sprinkhanen, en veel meer zullen we in hun ogen ook niet geweest zijn.'] die ze daar zien en ze laten zich leiden door hun (oude) angst voor het loslaten van het vertrouwde en voor het onbekende nieuwe.

Ze zijn gewend geraakt aan G'ds hulp en steun in de woestijn, en varen blind op de zekerheden die de wolkkolom, de vuurkolom, de manna en de kwartels hen elke dag bieden. De andere twee verkenners echter zijn enthousiast als ze de overvloed van melk en honing zien. Zij bezitten wel het vertrouwen dat ze met G'd en met alles wat ze in de woestijn hebben geleerd, Kanaän binnen kunnen gaan.



## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

Het passeren van de grens tussen de woestijn en Kanaän is een cruciaal moment in een mensenleven omdat het een belangrijk wilsbesluit vereist. De mens die dit besluit neemt, neemt daar en dan de verantwoordelijkheid op zich voor zichzelf en voor zijn verdere ontwikkeling. Ongeacht of hij gezien en erkend wordt en los van wederkerigheid.

Hij eigent zich toe wat hem is en wordt gegeven en gaat het verder ontwikkelen.

Waar nodig strijdt hij met de daar wonende volksstammen, maar hij zal los laten wat hem niet toebehoort.

Zijn belangrijkste drijfveren in Kanaän zijn een sterke wil om te groeien en het besef dat hij oké is.

De belangrijkste instrumenten waar hij nu over kan beschikken, zijn inzicht en ten volle mens-zijn.

De veiligheid en de bescherming van de woestijn laat hij los.

De belangrijkste gemoedsgesteldheden die hij nu nodig heeft, zijn: nieuwsgierigheid en open staan voor wat er is.

De mens in Kanaän bezit een intuïtieve heldere identiteit en leeft vanuit zijn hart, de bron van zijn emoties.

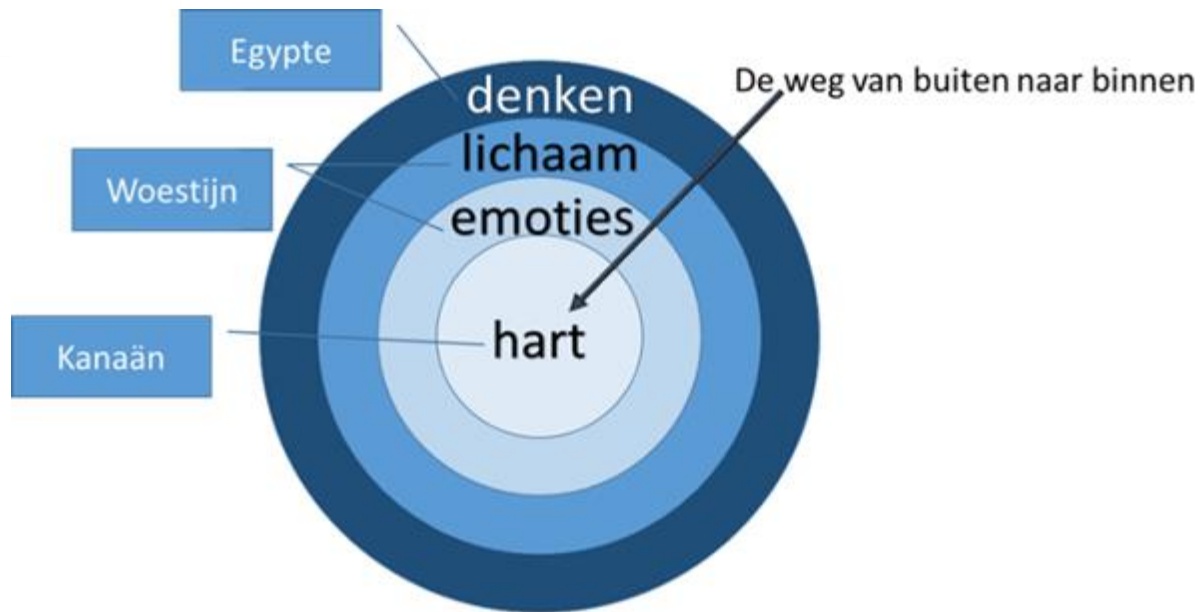
Hij is verbonden met zijn authentieke zelf en met dat van de ander.

Hij beschikt over zijn volledige potentieel en bezit het vermogen om tegenslagen te overwinnen.

Zijn relatie met G'd is volwassen geworden, hij is niet meer kinderlijk afhankelijk van G'ds hulp en steun. Zoals G'd tegen Abraham zei: ga voor mij uit!

De route van Egypte door de woestijn naar Kanaän, naar het echte zelf, gaat van buiten naar binnen.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'



## Samenvattend:

	<b>Egypte</b>	<b>Woestijn</b>	<b>Kanaän</b>
<b>Drijfveren:</b>	nooit genoeg niet oké	genoeg oké	groeien oké
<b>Instrumenten:</b>	meetlat de wet	verlangens mogelijkheden	inzicht volheid
<b>Loslaten van</b>		targets slaafsheid	veiligheid bescherming
<b>Gemoedsgesteldheden:</b>	angst ontevredenheid	verwarring leren vertrouwen	nieuwsgierigheid open staan voor wat er is.
<b>Kenmerkend:</b>	denken over wat wel en niet hoort	voelen van lichaam en emoties	ruimte voor en leven vanuit het hart
<b>Plaats van God:</b>	daarboven (slaaf)	weg naar binnen (kind zijn)	weg naar buiten (volwassen)
<b>Plaats van identiteit</b>	door de ander bevestigd	door God gegeven	door de mens zelf geleefd

## 2. Begripsbepalingen rond mens-zijn

Voor mij maken geest, ziel en lichaam de mens tot mens [1 - Belangrijke teksten in de Bijbel die – wat mij betreft – aanleiding geven voor deze driedeling zijn 1 Thessalonicenzen 5:23 en Hebreëën 4:12.].

Er bestaat echter nogal wat spraakverwarring over deze begrippen.

In psychologie, theologie, neurologie, sociologie en filosofie worden ze verschillend gedefinieerd.

Wat de een 'ziel' noemt, noemt de ander 'geest' en vice versa.

Daarom een korte beschrijving van de definities van geest, ziel en lichaam die ik hanteer.

### A. Geest

Waar ik het begrip GEEST hanteer, bedoel ik (in navolging van Watchman Nee [2 - Watchman Nee, 'De Geestelijke Mens', Importantia Publishing, The Spiritual Man (CFP) ISBN: 978-90-5719-049-0, 794 pagina's] dat deel van de mens dat zich bewust is van G'd.

De geest omvat drie aspecten:

- *Het geweten*

Het geweten stelt de mens in staat goed van kwaad te onderscheiden. Populair gezegd is het dat stemmetje dat precies de vinger op de zere plek legt in redeneringen en argumenten die iets wat krom is willen rechtvaardigen. ☒

- *De intuïtie*

Synoniemen voor intuïtie zijn 'innerlijk kennen' en 'aanvoelen'. Intuïtie is kennis die de mens zonder hulp of invloed van zijn gedachten, gevoelens of wil, invalt. Wel kan zijn verstand hem helpen om zijn intuïtie te begrijpen. Intuïtie gaat, net als het geweten, over 'weten in brede zin' ongeacht de bron van dit weten. Het is een proces van lange adem om de signalen die het geweten en de intuïtie afgeven te leren horen, begrijpen en toepassen.

- *De gemeenschap met G'ds geest*

Het derde element van de menselijke geest is het G'dsverlangen. Contact tussen G'd en mens en tussen mens en G'd, vindt alleen plaats in de menselijke geest, die daarvoor de kanalen van de ziel en het lichaam gebruikt. Dit is voor menselijke gedachten, gevoelens of bedoelingen niet te bevatten.

## B. Ziel

De ziel is het innerlijke onstoffelijk deel van de mens dat zich bewust is van zichzelf. Het bestaat uit de drie aspecten die samen zijn persoonlijkheid vormen: ☒

### •De wil

Met de ziel gaf G'd de mens een vrije wil. De mens gebruikt zijn vrije wil om te kiezen, te plannen en te beslissen. Zonder zijn vrije wil zou hij een robot zijn.

### •Het verstand

Het verstand van de mens is zijn bron van wijsheid en kennis. Zijn verstand stelt hem, naast het geloof, in staat om zelfstandig te denken, het leven te begrijpen en de juiste keuzes te maken. Zonder verstand is de mens een dwaas.

### •Het gevoel

Het gevoel stelt de mens in staat om o.a. liefde, blijheid, genegenheid, geluk, verdriet, woede, haat en afkeer te ervaren en te uiten. Zonder gevoel is een mens hard en koud.

## C. Lichaam

Door de fysieke mogelijkheden en hartstochten die zijn lichaam hem biedt, is de mens zich bewust van zijn omgeving.

Ik zie het menselijk lichaam echter als meer dan een verzameling botten, spieren, pezen en bloedvaten, voor mij is het zoals het in de Bijbel staat: 'als een tempel' [3 - 1 Korintiërs 3:16 "Weet ge niet dat ge een tempel van God zijt en dat de Geest van God in u woont?"].

Een tempel die laat zien hoe het met een mens gaat, een tempel die nooit liegt.

Ook al oogt een mens kalm, zijn vegetatieve zenuwstelsel registreert onverbiddelijk waar zich spanning bevindt en vertaalt dat o.a. in een versnelde bloedsomloop, ademhaling en zweetuitscheiding en een vertraagde stofwisseling.

Voldoende reden om het lichaam zo serieus te nemen, goed te verzorgen en lief te hebben dat de levensenergie er vrij doorheen kan stromen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het lichaam kennis en ervaringen opslaat.

Zo zijn houding, vorm en ademhalings- en bewegingspatronen een gestolde weergave van de lichaamsgeschiedenis.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

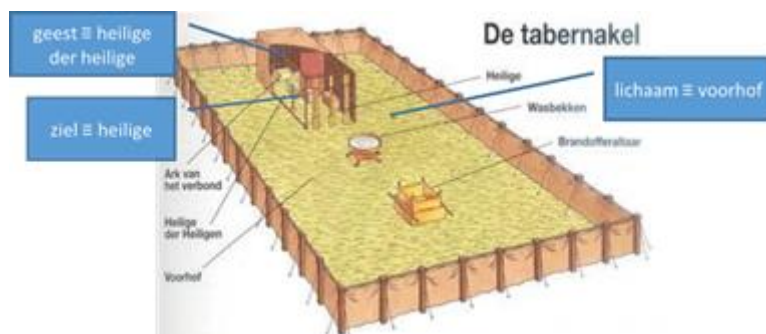
Een voorbeeld: het kind dat herhaaldelijk pijn ervaart, slaat die pijn op in een chronisch pijnpantser. Als hij volwassen is leidt dat pijnpantser tot fysieke ongemakken zoals pijnlijke schouders of een gespannen nek.

Tegen die tijd is hij zich echter niet meer bewust van de oorspronkelijke oorzaken, van de oude pijn die op deze manier vraagt om heling.

'Emotioneel lichaamswerk' is een methode van persoonlijke groei, waarbij met behulp van bewegingen, stresshoudingen, ademhalings- en stemoefeningen de oorzaken van fysieke, vaak chronische lichaamsspanning worden doorgewerkt waarna ze losgelaten kunnen worden. [4 - John van der Meij, "Het lichaam anders bekeken augustus 2004", artikel op de website van Trilemma.nl]

Als ik coach zet ik ook mijn lichaamsbewustzijn in, dat is het geheel van fysieke en fysiologische verschijnselen dat me vertelt hoe het met me gaat en hoe ik me voel. Zo neem ik bijvoorbeeld waar dat mijn lichaam zwaar voelt of geïrriteerd, dat mijn ademhaling verandert, mijn hartslag versnelt, dat ik het warm krijg of ga transpireren. Dat ik deze verschijnselen serieus neem, zowel bij mezelf als bij mijn coachee, is regelmatig een openbaring voor de coachee voor wie het nieuw is om signalen als deze op te merken, laat staan om ze serieus te nemen.

Een mooie metafoor voor de fenomenen lichaam, ziel en geest is de tabernakel die de Hebreëen bouwen in de woestijn.



Het lichaam is voor iedereen zichtbaar en tastbaar, net als de Voorhof.

De ziel is, net als het Heilige, niet direct zichtbaar, daarvoor moet je een mens beter leren kennen.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

De geest is, net als het Heilige der Heiligen, diep verborgen.

Wie zijn Exodus onderneemt, leert achtereenvolgens zijn lichaam, ziel en geest kennen en begrijpen.

### 3. Reisattributen

Een Exodus ondernemen vergt veel van een reiziger. Maar er zijn enkele randvoorwaarden die helpen om de conditie en de motivatie op peil te brengen en te houden:

#### A. Reisgenoten

Jarenlange ervaring heeft mij geleerd dat het contact met reisgenoten belangrijk is.

Een Exodus is niet mogelijk zonder het delen van kennis en ervaringen.

Mijn kennis deed ik op door me te verdiepen in het gedachtengoed van psychiaters, coaches, psychotherapeuten en vele anderen.

Ervaring ontstond door op weg te gaan en zelf datgene te beleven waar anderen mij al in voorgingen.

Ik had vele reisgenoten, zowel vrienden als professionals, samen onderzochten we onze oude pijn en onze belemmerende overlevingsmechanismes.

Zo reisden we samen op, soms kort, soms een lange periode.

Het delen van ervaringen en het elkaar spiegelen in een open dialoog leidt tot nieuwe inzichten.

Ook creativiteit, gebed en meditatie helpen om verder te komen.

Een belangrijke voorwaarde om samen op te reizen is wel dat reisgenoten beschikken over een open geest en een COAL-houding (zie 3f). Die zijn noodzakelijk om gelijkwaardig en oordeelloos vragen te stellen en te beantwoorden en feedback te geven en te ontvangen.

#### B. Verzorging

Steeds meer onderzoeken in de toegepaste neurowetenschappen bevestigen de noodzaak van goede zelfzorg. Ook voor het welslagen van een ingrijpende en intensieve onderneming als een Exodus is goede zelfzorg essentieel.

Goede zelfzorg gaat over het positief prikkelen van alle zintuigen, bijvoorbeeld door: ☒

- Luisteren naar mooie muziek;
- Kijken naar natuur, bloemen, bossen, bergen, zee;
- De geur van kaarsen of verwarmde olie;
- De smaak van goed en lekker eten;

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

- Aanrakingen die het lichaam ontspannen, zoals knuffels, omhelzingen en massages maar ook de warmte van zon, sauna of bad.



### C. Beweging

Wetenschappelijk is geconstateerd dat driekwart van de hersencellen betrokken is bij beweging.

Dagelijks bewegen, minstens een half uur matig intensief, beïnvloedt belangrijke hersenfuncties:

1. Beweging stimuleert de afgifte van neurotrofines, stoffen die essentieel zijn voor het functioneren van hersencellen, meer specifiek voor:

- De aanmaak van nieuwe hersencellen (neurogenese);
- De aanmaak van nieuwe verbindingen tussen hersencellen (synaptogenese), belangrijk voor de communicatie tussen hersencellen;
- De aanmaak van nieuwe bloedvaatjes in de hersenen (angiogenese) wat de bloedvoorziening en daarmee de aanvoer van voeding en zuurstof naar de hersencellen verbetert.



2. Bewegen heeft ook een gunstig effect op de werking van neurotransmitters, stoffen die bepalen hoe een mens zich voelt. Een tekort aan neurotransmitters bijvoorbeeld, kan een oorzaak zijn van depressiviteit.

Er zijn verschillende neurotransmitters: dopamine, adrenaline, noradrenaline, serotonine en histamine. Van dopamine is bekend dat het een rol speelt in de communicatie tussen hersencellen onderling. Een verstoorde werking van dopamine kan o.a. de ziekte van Parkinson, depressie, angststoornissen of dementie veroorzaken.

3. Voldoende bewegen reguleert de productie van het slaaphormoon melatonine. Dit hormoon verbetert het slaap-waakritme en vermindert slaapproblemen.

Tijdens de slaap herstelt de mens van inspanningen en laadt zich op voor de nieuwe dag. Voldoende slaap is belangrijk omdat tijdens de slaap belangrijke stoffen worden aangevuld, het korte termijn geheugen wordt gelegeerd en het lange termijn geheugen geordend.

Voldoende bewegen en goed slapen zijn essentiële randvoorwaarden voor wie een Exodus onderneemt, ze vergemakkelijken helder denken, het zien en leggen van verbanden en het nemen van lastige besluiten.

#### D. Adem

Naast voldoende bewegen is ook ontspannen zeer belangrijk. Door te ontspannen verwijden bloedvaten zich waardoor lichaamscellen meer voedings-, hormoon- en antistoffen opnemen en de linker en rechter hersenhelft beter in balans blijven.



Wie gestrest is, gaat sneller en oppervlakkiger ademen. Doet hij dat enige tijd dan kan hij de controle verliezen over zijn ademhaling: hij gaat hyperventileren.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

Daarom zijn ademhalingsoefeningen een vast onderdeel van ontspanningsoefeningen.

Kennis over en het bewust toepassen van ademhalingsoefeningen verminderen of voorkomen stress en verbeteren het slaappatroon.

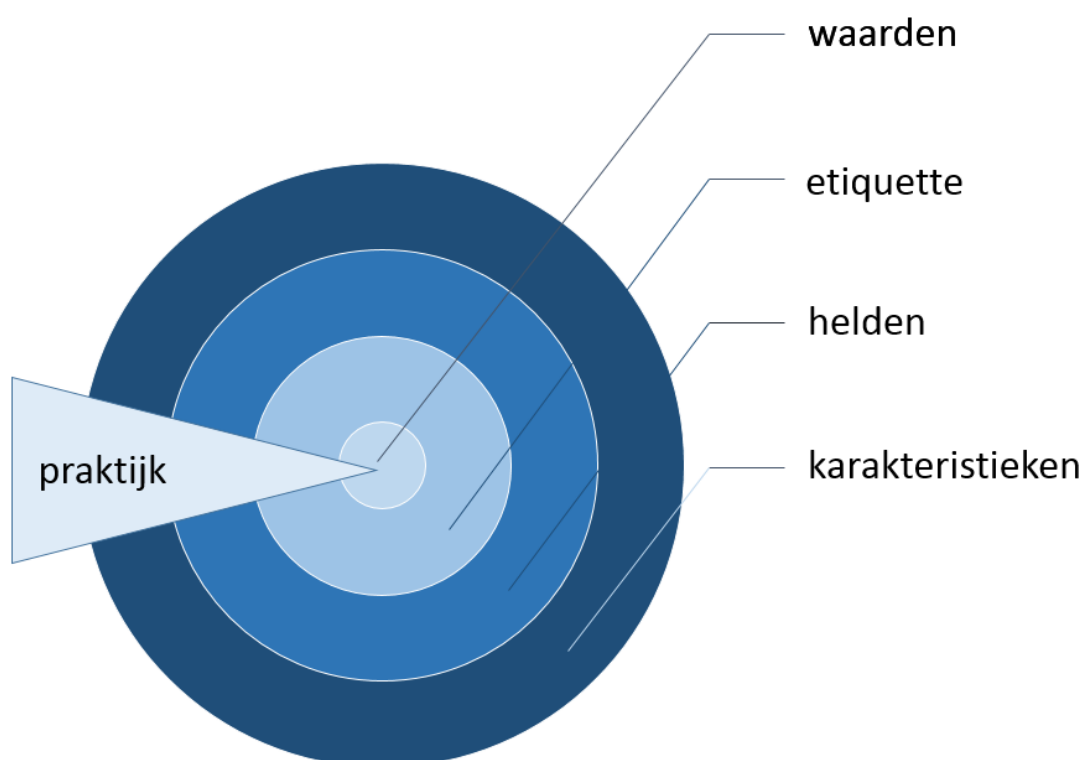
De diepe buikademhaling, zie plaatje, is bijvoorbeeld een probaat middel om het lichaam tot rust te brengen.

### E. Ui(t) pellen

Elk onderdeel van een Exodus kent zijn eigen karakteristieken, helden, etiquette en waarden, door Geert Hofstede [1 - Gerard Hendrik Hofstede (1928) is een Nederlands organisatiepsycholoog, die internationale bekendheid geniet op het gebied van interculturele studies.] mooi verbeeld in de vorm van een ui met verschillende lagen.

De mens die langzaam de lagen van de ui afpelt [2 - Gerard Hofstede deed dit vooral voor organisatieculturen, maar ik herken dit – als coach van organisaties, teams en individuen – ook in individuele processen!], wat met tranen gepaard kan gaan, ervaart aan den lijve de complexiteit van zijn reis. Maar uiteindelijk komt hij tot zijn kern: zijn waarden.

Die laten hem zien wat hij koestert en wil behouden en wat hij kan loslaten, wetend dat dit loslaten belangrijk is om ruimte te scheppen voor nieuwe alternatieven.



De ui bestaat uit vier lagen:

- Karakteristieken [3 - Gerard Hofstede heeft het over 'symbolen'. Ik vind dat een verwarrend woord, omdat mijns inziens elk religieus en filosofisch werk in symbolentaal is geschreven! Bijvoorbeeld in de Bijbel zijn symbolen een rijk, diepgaand communicatiemiddel tussen mensen, als het verstaan wordt.] zijn oppervlakkige cultuurkenmerken zoals woorden, gebaren en cultuureigen afbeeldingen. Nederlandse voorbeelden daarvan zijn: 'gezellig', 'leuk', 'lekker', drop, ontbijtkoek, melk bij de lunch en hagelslag op brood. Ook Egypte, de woestijn en Kanaän bezitten karakteristieken.
- Helden zijn de ideaaltypische personen in een specifieke cultuur die symboolwaarde bezitten. Buiten die cultuur zijn ze niet of nauwelijks bekend. Denk bijvoorbeeld aan B.N.-ers, voetbalhelden, heer Bommel en W.G. van de Hulst, zij zijn 'wereldberoemd' in Nederland.
- Etiquette en gebruiken [4 - Gerard Hofstede heeft het hier over 'rituelen'. Ook dit vind ik verwarrend. Omdat bijvoorbeeld in de Bijbel sprake is van rituelen waarin een diepe betekenis zit, die bij de uitvoering ervan een bijzondere ervaring kan geven die inzicht oplevert. Rituelen zijn immers een krachtige manier van communiceren omdat ze de uitvoerders meenemen naar de onderliggende diepten waar inzicht ervaren wordt. Wat Gerard Hofstede hier aanduidt als rituelen zijn gewoon gebruiken en etiquette (omgangsvormen).] zijn conventionele collectieve rituelen zoals groeten, recepties en de oranjegekte bij voetbal evenementen en op koningsdagen.
- Waarden zijn verborgen in de kern van de ui, het zijn de zaken waar de mens instinctief en principieel zeer aan gehecht is. Waarden worden zichtbaar in normen. Oer-Hollandse waarden zijn o.a. individualisme, zelfverwerkelijking [5 - Volgens het onderzoeksprogramma 'Sociaal-culturele ontwikkelingen in Nederland' (SOCON) van de Radboud Universiteit Nijmegen, wat gebruikt wordt door het CBS om de waardenverandering van Nederlanders vast te stellen.], polderen [6 - Polderen staat voor het Nederlandse overlegmodel. Werkgevers, vakbonden en overheid zitten met elkaar aan tafel om bijvoorbeeld afspraken te maken over arbeidsvoorwaarden en lonen. Een consensusmodel dus.] (door onderhandelen tot een compromis is bereikt) en respect voor geloof en gedachtengoed van naasten.

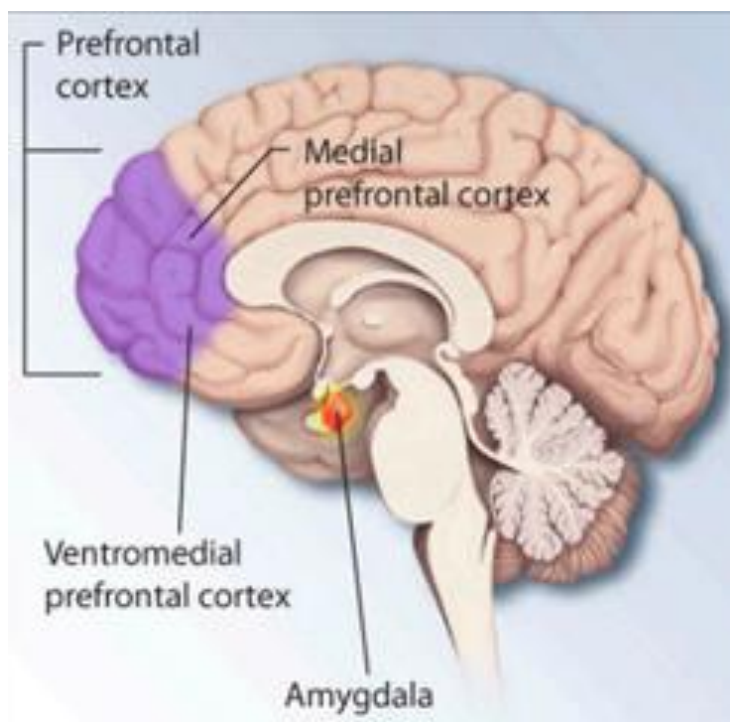
Vaak is de mens zich er niet van bewust dat hij bezig is met het afpellen van zijn ui-lagen. Kenmerkend voor een Exodusreiziger is dat hij dit afpelproces bewust aangaat om zo te ontdekken wat hij mist, wat hij los kan laten en welke veranderingen hem leiden naar zijn Kanaän.

### F. COAL-houding

Uit hersenonderzoek blijkt wanneer een mens er klaar voor is om ingrijpende veranderingen in gang te zetten en wanneer hij daartoe niet in staat is.

In het brein van een verdrietig, bang, bezorgd of gestrest mens heeft de amygdala de regie. De amygdala is een amandelvormige kern van neuronen die informatie van verschillende zintuigen aan elkaar verbindt en koppelt aan emoties. Als zijn amygdala actief is, is de mens niet meer in contact met zichzelf en ontbeert hij het vermogen tot veranderen. Hij onderscheidt dan slechts drie manieren om zijn stress te hanteren: hij verstart (bevriest), hij gaat het gevecht aan of hij ontvlucht de situatie.

Hij mist zijn prefrontale cortex, die is uitgeschakeld als de amygdala aan het roer staat. Dat is hinderlijk want de prefrontale cortex coördineert processen zoals: plannen, beslissen, grenzen stellen, zelfbeheersing, sociaal gedrag, de context van informatie onthouden en het plaatsen van gebeurtenissen in een chronologische volgorde.



En dat zijn precies de processen die een mens nodig heeft om veranderingen door te voeren.

Kort gezegd: succesvol veranderen vereist een COAL-houding. COAL staat voor: 

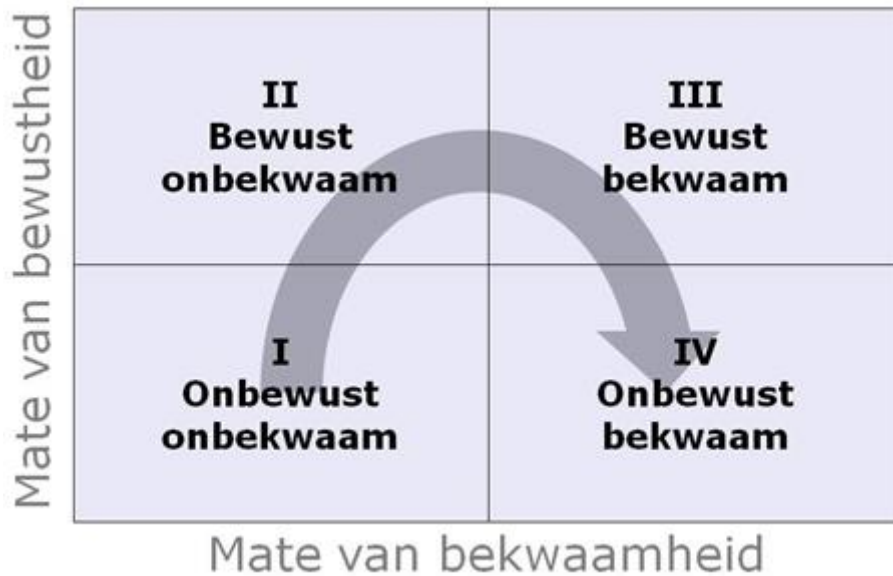
- Curiosity (nieuwsgierigheid)
- Open
- Acceptance (acceptatie)
- Love (liefde) [7 - Curiosity, Openness, Acceptance and Love (COAL) is een acroniem geïntroduceerd door Dr. Daniel Siegel wanneer hij de kwaliteiten van mindfulness beschrijft.]

Verandering vraagt om vriendelijkheid, zorgzaamheid, empathie en compassie. Wie boos is op zijn situatie en verandering wil forceren door streng te zijn voor zich zelf, komt zichzelf tegen, hij ervaart dat die houding averechts werkt. Voor snelle, doelgerichte, gehaaste mensen is het aanleren van een COAL-houding vaak een enorme uitdaging en een belangrijk deel van hun Exodus.

#### **G. 4 noodzakelijke fasen**

Elk mens, elk team en elke organisatie die voor een grote verandering staat zal ervaren dat die volgens een vast patroon verloopt. Zo ook de verandering waar een Exodus zich op richt. Aan het begin van elke verandering overheerst verwarring, onrust, onzekerheid en angst voor het onbekende. Het helpt om te weten dat dit normaal is en erbij hoort.

Ook helpend is om een indicatie te hebben van het patroon volgens welke veranderingen zich voltrekken. Dat vergemakkelijkt het vasthouden van de COAL-houding. Abraham Maslow [1 - Abraham H. Maslow (1908- 1970) was in de jaren '60 de grondlegger van de humanistische psychologie. Hij is bekend geworden om zijn piramide van Maslow waarin hij in 1943 een hiërarchische ordening van behoeften weergaf. Minder bekend onderdeel van zijn 'Third Force Psychology' is deze indeling van het 'Vier stadia van leren' model dat is gepubliceerd in 1954.] onderscheidde vier fasen in veranderingsprocessen. Elke fase wordt gekenmerkt door een bepaalde mate van bekwaamheid die correspondeert met een bepaalde mate van bewustwording:



### Fase 1 Onbewust onbekwaam

In de eerste fase is de mens onbewust onbekwaam. Hij realiseert zich niet waarom hij iets wel of niet of op een bepaalde manier doet of hoe hij communiceert en ziet geen verbanden tussen oorzaak en gevolg. Hij is zich niet bewust van keuzemogelijkheden of veranderopties. Het besef dat hij door zelf keuzes te maken zijn leven kan beïnvloeden, ontbreekt. Je zou kunnen zeggen: hij leeft in het donker.

### Fase 2 Bewust onbekwaam

In de tweede fase is de mens bewust onbekwaam. Af en toe trekt even de mist op en wordt hij zich bewust dat hij in het donker leeft. Het gevoel ontkiemt dat hij iets wil veranderen, maar hij heeft nog geen idee wat, waarom en hoe.

Hij gaat de patronen zien volgens welke zijn leven verloopt, en dat roept vragen op: 'Waarom gaat het zo, waarom doe ik dit op deze manier?'

De antwoorden op die vragen ziet hij echter nog niet en dat maakt de kans groot dat hij zich slachtoffer gaat voelen en anderen verantwoordelijk houdt voor hoe zijn leven eruit ziet.

Verdriet, machteloosheid en moedeloosheid dienen zich aan.

Deze fase is onvermijdelijk maar lastig en ongemakkelijk omdat hem duidelijk wordt dat veranderen moeite zal kosten en hij pas later zal ervaren dat het die moeite waard was.

Deze cartoon van een mijnwerker spreekt boekdelen:



Dat veranderen vaak moeizaam gaat, komt door de manier waarop gedragspatronen worden vastgelegd in de hersenen.

### **Eiwittenpaden in hersenen**

Alle vaste gedragspatronen die een mens in zijn leven opbouwt, worden in de hersenen vastgelegd in eiwitpaden.

Afwijkingen van die patronen, zoals bij het aanleren van nieuw gedrag, vragen veel energie van de hersenen.

Een voorbeeld: Wie leert autorijden, krijgt meestal les in een schakelauto en leert handmatig schakelen door dit enige tijd bewust te oefenen. Het inslijten van deze gewoonte gebeurt doordat de hersenen hiervoor een eiwitpad aanleggen. Dit pad zorgt ervoor dat de automobilist onbewust bekwaam wordt in het handmatig schakelen, uiteindelijk schakelt hij zonder er bewust bij na te denken. Rijdt hij echter een keer in een automaat, dan zorgt hetzelfde eiwitpad ervoor dat hij steeds naar de versnellingspook grijpt om zelf te schakelen. Pas na lange tijd rijden in een automaat ontstaat een eiwitpad 'automatisch schakelen', wat hem daarvoor onbewust bekwaam maakt. Het oude schakeleiwitpad blijft echter nog geruime tijd actief wat maakt dat hij toch regelmatig weer naar de

versnellingspook grijpt, vooral als hij 'zijn hersens er niet bij heeft', bijvoorbeeld door vermoeidheid of stress.

Het vergt dus enige tijd en veel geduld voordat nieuwe gedragspatronen in nieuwe eiwittenpaden zijn aangelegd en deze op dezelfde automatische vanzelfsprekende wijze functioneren als de oude ingesleten patronen.

Bij een grote verandering, wat een Exodus is, werkt dit mechanisme op dezelfde manier. Alleen met grote aandacht, bewuste inzet en een COAL-houding leggen hersenen nieuwe eiwittenpaden aan waarin nieuw gedrag wordt vastgelegd.

Maar, een gewaarschuwd mens telt voor twee: de eerste periode zullen oude eiwitpaden nog regelmatig de kop op steken maar in de loop van de tijd gebeurt dat steeds minder.

### **Fase 3 Bewust bekwaam**

In de derde fase is de mens bewust bekwaam. Hij onderzoekt mogelijkheden om oude gedragspatronen te veranderen en probeert deze uit. Soms lukt dat, soms niet.

Zijn zelfbewustzijn en begrip voor zijn naasten neemt toe. Kenmerkend voor deze fase is dat de mens zich vaak pas achteraf realiseert dat hij met nieuw gedrag had willen reageren maar dat het oude gedrag hem toch weer voor was. Hij heeft veel geduld nodig, want deze oude handelingspatronen en reacties laten zich, zoals hiervoor is verklaard, niet zo maar verjagen. Maar de aanhouder wint, steeds vaker slaagt hij er in nieuw gedrag te realiseren.

Dit zijn hulpmiddelen die hem kunnen steunen in deze fase:

- Visualisatie

Visualiseren is denken in beelden. Alles wat de mens ooit geschapen heeft, ontstond eerst in zijn verbeelding, beelden zijn de oertaal van de geest. Hersenen maken geen onderscheid tussen wat met de ogen open of met de ogen dicht wordt gezien. Ook maken ze geen onderscheid tussen iets daadwerkelijk doen of het in gedachten doen.

Topsporters maken dankbaar gebruik van dit fenomeen door de opeenvolgende bewegingen die horen bij een optimale prestatie bewust en vaak te visualiseren. Dat maakt dat de hersenen, wanneer er daadwerkelijk gepresteerd moet worden, automatisch, snel en accuraat de juiste signalen doorgeven aan de spieren, met topprestaties tot gevolg.



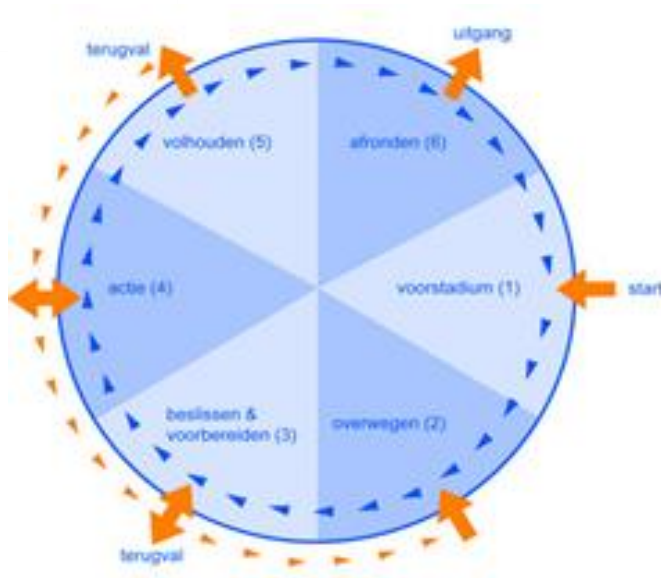
Neurofysiologisch onderzoek (vaak met behulp van computersimulatie) laat zien dat visualisatie ook bij revalidatieprocessen een belangrijke bijdrage levert aan herstel. [2]

- Vallen en opstaan

Zoals gezegd: verandering vergt tijd, geduld en het besef dat een terugval niet meer is dan het weer even de kop opsteken van een ingesleten oud patroon.

Van jongsaf leerde ik (o.a. in het schoolsysteem) dat ik succesvol was als ik me ergens volledig in vast beet, bijvoorbeeld door rijtjes in mijn hoofd te stampen. Uit recent neurofysiologisch onderzoek blijkt echter zonneklaar dat afbeulen, stampen, geforceerd doorzetten, het oude gedrag juist versterkt en het aanleren van nieuw gedrag tegenwerkt. Het is de eerder genoemde COAL-houding die wel stimuleert tot echt veranderen. Dat was voor mij een enorme eyeopener: in plaats van mezelf te straffen voor een 'terugval' (en die te betiteln als falen!), besloot ik om elke wel gelukte poging tot ander gedrag te vieren. Dat bewust vieren, die positieve houding, vormt voor mijn hersenen een extra bekrachtiging van het nieuwe gedrag.

Prochaska en DiClemente [2 - In de 90-er jaren van de vorige eeuw onderzochten Prof. dr. James O. Prochaska van de University of Rhode Island en zijn collega dr. Carlo DiClemente gedragsveranderingen. Zij maakten het trans-theoretisch model ook wel stages of change model genoemd.] stelden vast dat gedragsveranderingen niet in een rechte lijn verlopen, maar worden gekenmerkt door een zoekend voort gaan, soms twee stappen vooruit, soms één stap achteruit. Ook ontdekten zij dat het resultaat van gedragsverandering beter is naarmate het voortraject beter (met de COAL-houding: bewust, geduldig, aandachtig, positief) is 'gelopen'.



#### Fase 4: Onbewust-Bekwaam

In de vierde fase is de mens onbewust bekwaam. Steeds vaker is hij zich bewust van het groeiproces dat hij doormaakt en realiseert hij zich zijn verantwoordelijkheden. Hij doorziet situaties sneller en beter en voorkomt zijn oude valkuilen door nieuw gedrag toe te passen. Dit nieuwe gedrag gaat hem steeds gemakkelijker af, het raakt ingesleten en geautomatiseerd. Hij heeft het zich zodanig eigen gemaakt dat het onbewust is geworden. Daarmee heeft hij ruimte gecreëerd om andere, nog onbewust onbekwame, gedragsaspecten aan te pakken.

#### H. Waarheid

Tot slot: waar het gaat om het fenomeen waarheid past hier enige relativering.

Niemand heeft de waarheid in pacht, DE waarheid bestaat niet.

Als twee mensen dezelfde situatie hebben meegemaakt, zijn er toch verschillen in wat zij hebben gezien, hoe zij hoofdzaken en details ervaren en interpreteren en bovendien zal elk dat nog eens op zijn eigen manier verwoorden.

Dat verklaart waarom binnen een gezin elk gezinslid zijn of haar eigen versie heeft van schijnbaar dezelfde omstandigheden. Elk vertelt zijn eigen verhaal vanuit zijn positie, zijn inzichten, zijn leeftijd, zijn ervaringen en zijn emoties.

Daarom is er geen sprake van gelijk hebben of van één waarheid.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

Zelfs exact dezelfde beeldinformatie kan leiden tot verschillende interpretaties door de hersenen.



Deze tekening illustreert dit fenomeen. De ene mens ziet een oude vrouw, de ander een jong meisje. Het kost moeite om beide figuren te zien.

‘Ja, nu kijken we met een spiegel in raadsel, maar dan: van aangezicht tot aangezicht! Nu ken ik ten dele, dan zal ik ten volle kennen, zoals ik ten volle word gekend.’ [3 - 1 Korintiërs 13:12]

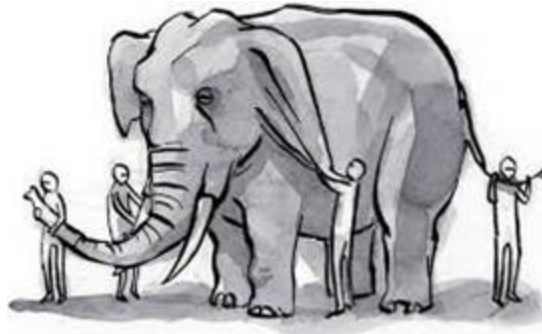
In het begin van een coachingtraject durft een coachee soms nauwelijks zijn verhaal te vertellen omdat daar ook andere mensen deel van uit maken. ‘Het is mijn kant van het verhaal’, zegt hij. Dat klopt, elk mens heeft zijn eigen verhaal, zijn eigen redenen, interpretaties, emoties en ervaringen.

Daarom is oordelen niet aan de orde, evenmin als het claimen van de waarheid. Alleen G’d kent de waarheid.

In de loop van de jaren heb ik geleerd dat ik in mijn coaching slechts een deel van het verhaal van de coachee, en dus van hem, leer kennen. Een inzicht dat dwingt tot bescheidenheid. Ik respecteer het verhaal van de coachee op het moment dat hij het vertelt en zoals hij het vertelt.

## 'Exodus: spiegel voor persoonlijke ontwikkeling'

Dat onze waarneming van de werkelijkheid beperkt is, vertelt ook de parabel van de olifant en de blinden, een bekend soefi-verhaal uit de twaalfde eeuw.



Een koning komt met zijn gevolg, waaronder een olifant, in een stad waar alleen blinden wonen. De blinden weten niet wat een olifant is en zijn erg nieuwsgierig. Een groep blinden mag de olifant betasten en brengt daarna verslag uit aan de andere blinden. Elk van de groep denkt te begrijpen wat een olifant is. Zo zegt de man die het oor heeft aangeraakt: 'Een olifant is een groot, ruw ding, zo groot als een tapijt.' Degene die de slurf heeft betast, zegt: 'Een olifant is een rechte holle pijp, vreselijk en vernietigend.' Degene die een poot heeft onderzocht, zegt: 'Een olifant is krachtig en stevig, zoals een pilaar.' Omdat ieder van hen slechts een deel heeft betast, bezit niemand een juist beeld van een olifant.

Elk mens heeft dus zijn eigen waarheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt bovendien dat als de mens oordeelt (over zichzelf of over de ander) zijn hersenen verstarren.

Zo zet hij zichzelf en de ander vast en maakt hijzelf veranderen onmogelijk.

Ook dat pleit voor de COAL-houding als basisvoorwaarde voor verandering: een vriendelijke, open, nieuwsgierige en liefdevolle houding schept de ruimte die een mens nodig heeft om veranderingen tot stand te brengen, en om anderen de ruimte te geven om te veranderen.

Dit zijn de kaders voor een persoonlijke Exodus.

Laten we op weg gaan.

Heb je het lef en de moed? Ga je mee?

We beginnen in Egypte.