

Ten geleide

Dit is geen receptenboek. En het is al helemaal geen handleiding op de weg naar geluk. Maar je kunt er wel gelukkiger door worden als je ermee aan de slag gaat. Een vriend van me heeft me eens laten zien dat de mensheid voor een deel bestaat uit mensen die op zoek zijn naar geluk, en voor een ander deel uit mensen die op zoek zijn naar waarheid. Hij bedoelde met waarheid niet de wetenschappelijke of objectieve waarheid, maar je persoonlijke waarheid, echtheid. Dit boek gaat over dat laatste en is daarmee dan ook veel meer dan een gereedschapskist. Het gaat over het terugvinden van je natuurlijke staat, je essentie.

In *Mindful leidinggeven* wordt uitgebreid beschreven hoe we dagelijks van die essentie worden weggetrokken. Hoe we ons gek laten maken door onze omgeving. Een omgeving die we overigens zelf uitkiezen en mede creëren. Daarbij gaat de aandacht niet zozeer naar het oplossen van de problemen die we met onze context hebben, maar naar het leren zien welk leven we zelf willen leiden vanuit onze essentie en welke omgeving we daarbij nodig hebben. Dat gebeurt in dit boek op een erg praktische en complete manier.

De grondlaag van dit boek is gewaarzijn en bewustzijn. Het vermogen om te ervaren wat er is en het oordeel daarover even op te schorten. Ernaar kijken, het voelen en... accepteren! En dat laatste voelt als strijdig met onze gewoonte en intuïtie. Ik noem dat dan ook de 'paradox van ontwikkelen'. We zijn gewend om iets dat we als onprettig of pijnlijk ervaren, iets dat we uit ons leven willen bannen, als negatief te bestempelen. En omdat het negatief, pijnlijk en onwenselijk is, willen we er niet met onze aandacht heen, en als we dat toch doen, dan willen we er liever niet te lang naar kijken. Het moet immers weg uit ons leven. Mindful zijn betekent je aandacht erbij houden, geen vooropgezette ideeën koesteren over hoe het zou moeten zijn. Niet geloven dat als nou maar dit en dat en nog zo wat opgelost is, je wel gelukkig zult zijn.

Wat in dit boek vrijwel niet aan de orde komt is de vraag naar waar ons gedrag vandaan komt, wat ons bewustzijn te maken heeft met onze biografie, anders gezegd hoe we systemisch bepaald zijn. Wat mij betreft hoort dat ook bij mindful leidinggeven.

*Mindful leidinggeven* is geschreven door een meester. En de meesterlijkheid blijkt uit het feit dat het zeer toegankelijk en praktisch is. Dat het echt voor iedereen is die eraan toe is helder te krijgen wat de essentie van haar of zijn leven is, en dat ook in handelen wil uitdrukken. Meester Peter van der Roest doet dat niet door ons de les te lezen, maar door met ons te delen waar hijzelf kennelijk doorheen is gegaan. En bovendien heeft hij (wat hij overigens ontkent) ongeveer alles wat relevant is rond dit onderwerp voor ons verkend. Zeer erudiet dus. Dat heeft als prettige consequentie dat als je dit boek eenmaal gelezen hebt er niet zo veel meer over mindfulness gelezen hoeft te worden.

*Wessel Ganzevoort*

Zelfstandig bestuursadviseur voor leiderschap en organisatieontwikkeling

Emeritus hoogleraar Amsterdam Business School / Universiteit van Amsterdam