

Clara den Boer is psycholoog en bedrijfskundige. Ze ontwerpt leiderschapstrajecten voor het bedrijfsleven en schreef het boek *OndernemendGeluk*. Ze is initiatiefnemer van de *Gelukskoffer* – een wetenschappelijk onderbouwd lesprogramma voor basisscholen.

Op retraite met prinses Irene in Afrika

Ik herinner het me nog goed. De graspieten kietelden mijn neus, terwijl ik op mijn buik in een veld in Afrika lag. Een halfuur moest ik mij focussen op een oppervlakte zo groot als een A4. Ik zag mieren langs elkaar heen krioelen en nog wat andere beestjes waarvan ik de naam niet ken. Een halfuur staren naar één oppervlakte – het leek een eeuwigheid te duren. Maar het moment dat ik weer rechtop zat, vergeet ik nooit meer. Ik keek om me heen en ineens was ik de mier in een magistraal universum. Wat voelde ik me nederig. Onbeschrijfelijk mooi hoe een perspectief kan veranderen als je met andere ogen kijkt.

Ik kreeg deze opdracht op retraite met prinses Irene in Afrika, nu twee jaar geleden. Ik zou graag vertellen dat aan de retraite veel planning vooraf ging, maar niets is minder waar. In een bevestiging mailde ik prinses Irene om haar te complimenteren met haar mooie werk en de wens te uiten dat ik een keer de tijd kon vinden om mee te doen. Voor ik het wist kreeg ik een uitnodiging voor de laatste retraite onder haar begeleiding. Ineens was tijd relatief en twijfelde ik geen seconde. Zo vloog ik zeven dagen stilte tegemoet in de rimboe in Afrika.

Op retraite draait alles om stilte. Stilte om je heen, in je hoofd en in je hart. Zeven dagen lang volgde ik hetzelfde riedeltje. Je staat op, mediteert, gaat de natuur in, mediteert, komt 's avonds terug en mediteert. En alles onder begeleiding van prinses Irene. Iedere dag hetzelfde liedje vond ik niet zo erg. Het gaf structuur en regelmaat. Maar die vrije uren in je eentje in de natuur waren de eerste dagen even slikken. Tussen negen uur 's ochtends en het begin van de avond kreeg je de opdracht om in *the middle of nowhere* met jezelf te



zijn. Zonder begeleiding of iemand die de weg kent. Dat is best spannend in een vreemd land, te midden van uitgestrekte Afrikaanse vlaktes en met kilometers bomen als je enige herkenningspunt. Mijn hoofd vulde zich met lawaai: wat als ik verdwaal? Wat als niemand weet waar ik ben? Wat als ik word aangevallen door een wild dier? Wat als ik mijn enkel verzwik?

Na een paar dagen leerde ik ermee om te gaan. Het lawaai trad verder op de achtergrond en ik vond ruimte in mijn hoofd om rustig na te denken. Juist dan komen de beste ingevingen. Ineens viel het me op dat ik omringd was door heuvels en ik besloot er een te beklimmen. In de verte lag de boerderij waar ik verbleef. "Soms kun je een probleem pas het hoofd bieden als je erboven gaat staan." Het was me nog nooit zo duidelijk als op die dag. Vanaf toen dwaalde ik door de bush en als ik niet wist waar ik was, liep ik een of meerdere heuvels op.

De retraite heeft me geleerd om respect te hebben voor stilte én de natuur. Het heeft me ook geleerd om naar mijn eigen lichaam te luisteren. Ik kan me bijvoorbeeld ziek voelen als ik niets doe aan het lawaai in mijn hoofd. Daarom voer ik vaak gesprekken met mijn opdrachtgevers – vooral directeurs – tijdens wandelingen in de natuur, om ook hen te laten ervaren hoe het voelt als je even buiten de snelle wereld stapt. Juist op die momenten komen de meest persoonlijke verhalen naar boven. Deze wandelingen maak ik ook met vrienden en familie. Gekscherend roep ik dan: "Ga je mee dwalen? Ik weet de weg." Mijn grootste les is echter misschien wel dat stilstaan niet altijd achteruitgang is. Het laat juist zien dat je voor jezelf durft te kiezen. En in dat perspectief zet je een grote stap vooruit. 

Ga je mee dwalen? Ik weet de weg