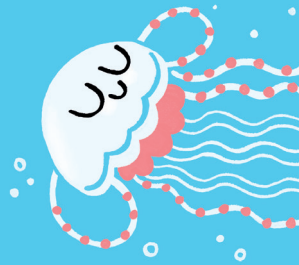
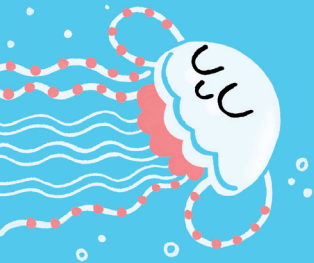




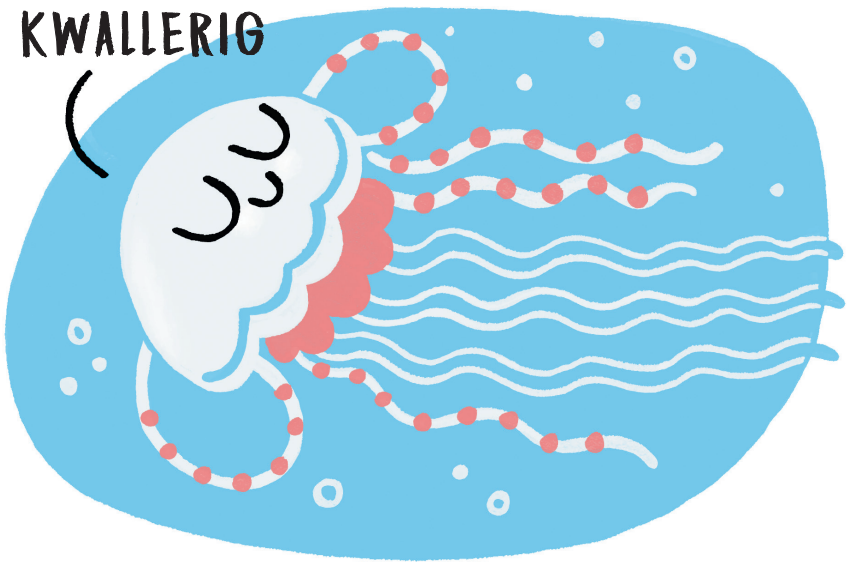
WIJSHEID
van de
STOERE
OCTOPUS

LESSEN
OVER
ZELFLIEFDE
UIT DE
NATUUR



RANI SHAH

WEES NIET
KWALLERIG



Wijsheid van de
**STOERE
OCTOPUS**

*Lessen over zelfliefde
uit de natuur*

RANI SHAH

Illustraties:
GEMMA CORRELL

KOSM • S

VOOR AL MIJN WIJZE OCTOPUSSEN:

*Mijn ouders en broer,
Kinnari, Sanjeev en Rohan
Mijn grootouders,
Vasanti, Vimla, Surendra,
en Hasmukh
Mijn favoriet, Utsav*

*Ik ben zo blij dat leren lezen
zo waardevol blijkt te zijn.*

INHOUD

Voorwoord: welkom in de jungle 9

HET STEKELVARKEN 19

DE LIBELLE 25

DE SPIN 29

DE ZONNEBLOEM 39

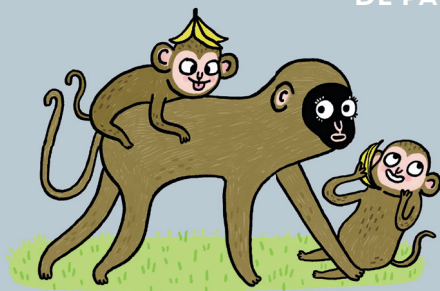
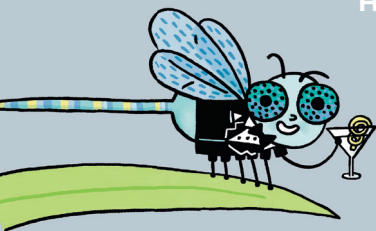
DE KWAL 45

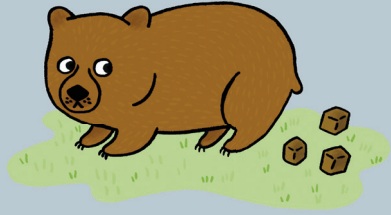
DE GROENE MEERKAT 49

DE AXOLOTL 55

DE GARNAAL 61

DE PARASJET 69





HET WOMBAT 81

DE LUIAARD 87

DE OESTER 93

DE VOGEL 99

DE OLIFANT 107

DE BOSKIRKER 111

DE OCTOPUS 117

DE AVOCADOBOOM 123

DE KONINGIN VAN DE NACHT 129

Tot slot: heb de (en je) natuur lief 135

Dankwoord 141



VOORWOORD:

WELKOM IN DE JUNGLE

Het is een prachtige dag vandaag. Een dag waarop je wakker werd en dacht: ik wou dat ik wist wat een axolotl was, en wat-ie me zou kunnen leren over selfcare. Als dat inderdaad de gedachte was waarmee je wakker werd, dan ben ik een heel goeie helderziende. Maar maak je geen zorgen als het *niet* je eerste gedachte was vandaag. Of als je nog nooit van een axolotl hebt gehoord. Ik ga je álles leren over hoe dit lieflijke schepsel, samen met een aantal andere planten en dieren, jouw leven mooier maakt. Blijf dus nog even in de buurt, want het belooft een groots avontuur te worden.

Hiken, op safari gaan, diepzeeduiken, een tripje naar de maan – de mens heeft nogal indrukwekkende manieren ontwikkeld om de planeet en alles wat erop leeft te ontdekken. Maar om de natuur te ontdekken hoef je niet per se een rijke avonturier te zijn. Het enige wat je echt nodig hebt, is nieuwsgierigheid. Bekende nieuwsgierige aagjes uit de geschiedenis zijn de Griekse filosoof Thales van Milete,* die de eerste zonsverduistering wist te voorspellen door goed naar de sterren te kijken, en mijn favoriet, de welbekende Charles Darwin, die zijn evolutietheorie ontwikkelde door de dieren op de Galapagoseilanden te bestuderen. Minder bekend, maar net zo nieuwsgierig naar de natuur: ikzelf. Maar toen ik een keer een poging deed om met de plaatselijke vogels te communiceren, jaagde ik met mijn klanken alleen de plaatselijke kinderen weg.

Ons nederige stulpje, de planeet aarde, is een fascinerende plek. Al vierehalf miljard jaar lang brengt deze planeet ingewikkelde structuren voort, ook wel ‘ecosystemen’ genoemd, bestaande uit duizenden, soms wel miljoenen verschillende planten en dieren die samen een gemeenschap vormen. En al die planten en dieren hebben unieke eigenschappen en gedrag ontwikkeld, om goed te kunnen gedijen en om zich voort te kunnen planten. Of het nou de bloem is die met haar felgekleurde blaadjes insecten aantrekt zodat er bestuiving kan plaatsvinden, of de kat die met haar geweldige ogen ook ’s nachts een prooi kan vangen – planten en dieren kunnen alleen voortbestaan als ze hun eigen welzijn vóór alles laten komen.

** Thales van Milete staat bekend als de geestelijk vader van het naturalisme: een stroming in de filosofie die ervan uitgaat dat de wereld gestuurd wordt door enkel natuurwetten (en niet door bovennatuurlijke of spirituele machten).*

Laten we, voordat je in paniek raakt, even wat beter kijken naar ons moderne begrip van selfcare. Je hoeft niet gelijk alle technologie de deur uit te doen of boven op een bergtop te gaan zitten. Tenzij je de loterij hebt gewonnen of op tijd in bitcoin bent gestapt, zul je nou eenmaal moeten werken – en daar komt op enig moment ook een smartphone of een computer bij kijken. Selfcare, in de moderne zin van het woord, gaat over balans. Het is meer dan een sporadisch gezichtsmaskertje of af en toe wat druppels geurolie. In bredere zin gaat selfcare erover dat je je mentale, fysieke en emotionele welzijn prioriteit geeft – en dat kan van alles betekenen: meer slapen, meer sporten, of gewoon iets moois aantrekken en je chique voelen zonder reden.

Selfcare is: jezelf eraan herinneren om lief voor jezelf te zijn.

En hoewel selfcare tegenwoordig heel hip is, is het natuurlijk al een eeuwenoud concept. In oosterse geneeskunst, waarbij het meer draait om een preventieve benadering van psychische en lichamelijke gezondheid dan simpelweg om ziektes genezen, wordt het al eeuwenlang omarmd. Van influencers die de laatste wellness-hypes aanprijzen tot aan dure shoppingtherapie die als selfcare wordt verkocht, we horen deze term veel gebruikt én misbruikt worden, en dat kan verwarrend zijn. Heel veel geld uitgeven of sociale contacten uit de weg gaan is *niet* waar selfcare om draait. Een goed begrip van selfcare kan ons helpen bij het overwinnen van de eventuele aarzeling die we voelen als we onszelf op de eerste plek zetten, zodat we zonder schuldgevoel tijd aan onszelf kunnen besteden. Selfcare is niet egoïstisch – het is een stap naar een betere versie van onszelf, zowel mentaal als fysiek, zodat we onze doelen kunnen bereiken, betere relaties kunnen onderhouden en zo veel mogelijk uit ons leven kunnen halen.

Om langer dan een generatie te kunnen overleven en gedijen, hebben alle levende wezens één essentiële eigenschap nodig: het vermogen om goed voor zichzelf te zorgen. In het wild kan self-care behoorlijk dramatische, kleurrijke vormen aannemen. Een paar voorbeelden:

- **OCTOPUSSEN** zijn zo geëvolueerd dat ze onderwater-camoeflage hebben – zo ontsnappen ze aan vijanden en vangen ze hun prooi.
- **SCHILDPADDEN** hebben een hard schild ontwikkeld waarmee ze hun lage snelheid compenseren en een minder makkelijk doelwit voor roofdieren zijn.
- **CHEETA'S** zijn geëvolueerd tot ongekend snelle jagers.

Het leven op aarde bloeit alleen als alle wezens, ongeacht hun vorm of grootte, fatsoenlijk voor zichzelf kunnen zorgen. Wij mensen hebben soms het gevoel dat ons afweersysteem flinterdun is geworden, door alle stress die bij het moderne leven hoort. We moeten terug naar de basis. Laten we kijken naar de planten en dieren in de wonderbaarlijk wilde wereld om ons heen, en van hen een aantal waardevolle lessen leren over omgang met stress, angst en mogelijke burn-out.

Dus hijs die rugzak maar op je rug, neem een slok water, en bereid je voor op een selfcare-safari! Van de energiezuinige ruststand van de kwal, tot de verblindende (en oorverdovende) schoonheid van de bidsprinkhaankreeft, tot de veerkracht van het stekelvarken – van het prachtige aardse dierenrijk kunnen we

HET STERELVARKEN

*Fun fact: een baby-stekelvarken
mag je ook een stekelbiggetje
noemen.*

Ellende kan echt pijn doen. Een nare relatiebreuk, een slechte beoordeling op je werk, ontslagen worden, je huis kwijtraken – die dingen zijn pijnlijk.

Ook pijnlijk is het probleem van onze stekelige vriend, het stekelvarken, dat zichzelf prikt met zijn eigen stekels. Auw. Stekelvarkens brengen veel van hun tijd boven in bomen door, en zoals je weet, moet alles wat de hoogte in gaat, ook weer een keer naar beneden komen. Als een stekelvarken besluit dat het tijd is om naar beneden te komen, draait hij zich om, met zijn rug naar de grond. En omdat stekelvarkens niet precies weten wanneer ze bijna op de grond zijn, laten ze zich vaak te vroeg vallen en tuimelen ze naar beneden, zichzelf daarbij spietsend met hun eigen stekels.

Akelig hè? Maar niet getreurd: het Noord-Amerikaanse boomstekelvarken is evolutionair zo slim uitgerust dat hij de infecties die hij zou kunnen oplopen door z'n stekels, zoals tetanus of gangreen, overleeft. De stekels van stekelvarkens hebben namelijk een laagje antibiotische vetzuren, die ontstekingsremmend werken; een soort penicilline. Zo geneest een infectie sneller. Stekelvarkens hebben dus een eigen afweersysteem ontwikkeld om hun verwondingen te genezen. De veerkracht om met potentieel levensbedreigende tegenslagen om te gaan, zit letterlijk in hun DNA.

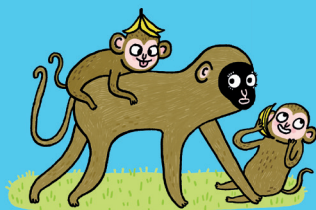
Bij ons, de mens, zit die veerkracht misschien niet zo ingebakken, maar een andere manier van denken kan wel behulpzaam zijn bij de uitdagingen op ons pad. Houd de (ietwat prikkelbare) veerkracht van het stekelvarken maar in gedachten, en volg deze principes als je met tegenslag te maken krijgt:

**'IEMAND DIE NOG NOOIT EEN FOUT HEEFT
GEMAAKT, HEEFT NOOIT IETS NIEUWS**

GEPROBEERD': dit citaat van Albert Einstein geeft mooi weer wat erbij komt kijken als je iets probeert wat de moeite waard is. Als je een nieuw doel probeert te bereiken, is het bijna onvermijdelijk dat je fouten zult maken, maar dat zegt niets over je capaciteiten. Tegenslag is tijdelijk, en leert je dat je de situatie niet altijd onder controle hebt. Volhouden dus!

LAAT JE NIET VERRASSEN DOOR FALEN: rekening houden met de mogelijkheid dat je zult falen, betekent niet dat je de lat laag legt. Het is een manier om je voor te bereiden op onverwachte gebeurtenissen – jezelf doorboren met je eigen stekels, bijvoorbeeld. Een nogal briljante vriendin van me heeft me de *apply to fail*-tactiek bijgebracht. Ze is schrijver en stuurt haar stukken regelmatig naar tijdschriften. Een proces dat veel kwetsbaarheid en tijd vraagt – en veel afwijzingen oplevert. Om beter met die afwijzingen te kunnen omgaan, gaat ze uit van tien keer 'nee' voor elke 'ja' die ze krijgt. Vind je dat te streng? Probeer het maar eens. Je zult zien dat de eerste afwijzing altijd het meeste pijn doet, maar dat elke 'nee' daarna gewoon onderdeel van je calculatie is. En als je dan een 'ja' krijgt, zal die nog veel beter voelen.

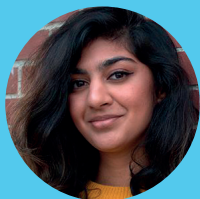
RAAP JEZELF BIJ ELKAAR, STEEDS WEER: de Amerikaanse legerofficier en cavaleriecommandant George Custer zei ooit: 'Het maakt niet uit hoe vaak je



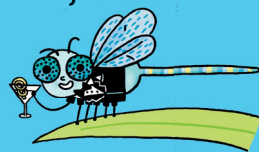
Avocado, garnaal of spin... Het planten- en dierenrijk weet wat slim en liefdevol leven inhoudt. De oester bijvoorbeeld tovert een aanval van buitenaf (een zandkorrel) om tot een parel. En de octopus leert ons dat een beetje bluffen als je onzeker bent best mag en ook behoorlijk wat oplevert. En wie kan er nog somber blijven als je kijkt naar de zonnebloem?

In *Wijsheid van de stoere octopus* van Rani Shah leren we over het goede leven van dé experts uit de natuur. Als we goed naar de natuur kijken kunnen we rust vinden, in harmonie leven, en onze naasten liefhebben. Een aandoenlijk en tegelijkertijd wetenschappelijk boek vol levenslessen, inzichten, humor, en geweldige illustraties.

Heerlijk om te geven, aan anderen of jezelf, en geweldig om te krijgen.



RANI SHAH woont in Brooklyn, New York en is al haar hele leven gefascineerd door het dieren- en plantenrijk.



9 789021 586137

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 410/450
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen