

# Het innerlijk kompas

Navigeren door het leven  
met 15 tijdloze waarden:  
een kleine atlas

Eerste druk © 2026 Bert Maes

Coverafbeelding: © Design Nest – Adobe Stock

ISBN: 978-94-653-8351-4

Van dezelfde auteur:

LIEFDE (2021)

Concrete sleutelementen voor de 21ste eeuw

WIJSHEID (2022)

Ongewoon gezond verstand in het dagelijks leven

SPIRITUALITEIT (2022)

Een zoektocht naar een hedendaags godsbeeld  
en een pleidooi voor een nieuw mensbeeld

GENERATIE Z (2023)

De jeugd van tegenwoordig & onderwijs, werk, marketing, mentale  
gezondheid, geluk, wijsheid, liefde, spiritualiteit en politiek

MENTAAL WELZIJN (2023)

Op het werk, op school en thuis

MARKETING VANUIT HET HART (2024)

6 moderne niet-manipulatieve methoden om harten te raken en de  
wereld beter te maken

ONDERWIJS IN 2040 (2024)

Over het doel van onderwijs en de toekomst van leraren

HOUDEN VAN LERAREN (2024) – met Greet Decin & Sanne Baeck

Directeurs, ondersteuners en lokale besturen in actie

MENSEN MET KARAKTER (2025)

De essentiële karaktersterktes van de grootheden uit de oudheid  
tot de visionairs van vandaag

AUTHENTIEK MENS ZIJN (2025)

in tijden van artificiële intelligentie, populistische eenvoud en  
verlangen naar echt geluk

# Het innerlijk kompas

Navigeren door het leven  
met 15 tijdloze waarden:  
een kleine atlas

Bert Maes



*We hebben behoefte aan een cultuur van reflectie.  
De meeste mensen weten niet hoe ze moeten  
nadenken over wat belangrijk is. Wat hun leidende  
ideeën zijn of hun richtinggevende visie,  
de waarden en doelen waar het hun eigenlijk om  
gaat. Er komen allerlei grote begrippen bij kijken:  
kwaliteit, rechtvaardigheid, verantwoordelijkheid,  
gelijkheid, goed leven, noem maar op. Hoe denk je  
helder na over waarden en doelen? Daar heb je  
iemand voor nodig die niet terugschrikt voor  
onderzoek van grote begrippen. Die in staat is het  
gesprek concreet te houden. Een soort Socrates,  
een filosoof op de markt.*

— Jos Kessels, praktisch filosoof (°1948)

*Kennis is niets zonder geweten  
Pas het geweten maakt ons mens.*

— Jules A. Deelder, Nederlandse dichter (1944-2019)



# Inhoudstafel

Inleiding: Koers houden in een tijd van morele crisis (en kinderachtigheid)	9
Hoofdstuk 1: Cultuur en moraal	15
Hoofdstuk 2: De veranderende gezichten van het kwaad	20
Hoofdstuk 3: Een reis door drie landschappen	25
<b>DEEL 1: Het innerlijk landschap</b>	
Hoofdstuk 4: Moed Het juiste doen, ondanks de angst	29
Hoofdstuk 5: Zelfdiscipline De stille motor van succes	34
Hoofdstuk 6: Wijsheid De harmonie van praktisch, emotioneel en sociaal inzicht	39
Hoofdstuk 7: Geduld Lang van adem	43
<b>DEEL 2: Het relationele landschap</b>	
Hoofdstuk 8: Liefde Geven wat de ander het diepst nodig heeft	49
Hoofdstuk 9: Respect De erkenning van waardigheid in de ander	54
Hoofdstuk 10: Verdraagzaamheid Tussen ruimte geven en grenzen stellen	60
Hoofdstuk 11: Vriendelijkheid Kleine gebaren, grote impact	64
<b>DEEL 3: Het maatschappelijke landschap</b>	
Hoofdstuk 12: Rechtvaardigheid Balans tussen gelijkheid en billijkheid	71
Hoofdstuk 13: Eerlijkheid Waarheid met tact en respect	78

Hoofdstuk 14: Solidariteit	
Van menselijke nabijheid tot morele opdracht	82
Hoofdstuk 15: Vrijheid	
Evenwicht tussen ruimte en verantwoordelijkheid	87
Hoofdstuk 16: Ruimdenkendheid	
De kracht van een open geest	96
Hoofdstuk 17: Hoop	
Het vogeltje in de ziel	103
Hoofdstuk 18: Harmonie	
De symfonie van het leven	110
Epiloog: Het kompas in verhalen	114
Nawoord: Het hart van de bodhisattva	122
Bronnen	130

## **Inleiding: Koers houden in een tijd van morele crisis (en kinderachtigheid)**

Wat er in Gaza gebeurt, is – in de woorden van koning Filip – een *“schande voor de mensheid”*. Journalist Rudi Vranckx (2025) noemt het een *“morele lafheid”* dat we daar *“de grootste oorlogsmisdaad van de eeuw oogluikend toestaan”*. New York Times-columnist Thomas L. Friedman (2025) heeft het over *“een epidemie van laffe, immorele en principeloze beslissingen van leiders uit het hele politieke spectrum. Wat zijn we diep gezonken.”* In Oekraïne zijn sinds 2022 miljoenen mensen gevlucht, tienduizenden mensen gedood en een vijfde van het grondgebied wordt bezet door de Russische invasie. Ongeveer de helft van de Soedanese bevolking – 25 miljoen mensen – lijdt aan extreme honger. Het is de grootste humanitaire crisis ter wereld. António Guterres, secretaris-generaal van de Verenigde Naties, heeft herhaaldelijk gewezen op het collectieve morele falen van de mensheid om regionale en mondiale uitdagingen aan te pakken.

De klimaatverandering en de onwil van grote vervuilers om hun uitstoot substantieel te verminderen, vormt er een pijnlijk voorbeeld van. Terwijl miljoenen mensen nu al lijden onder droogte, overstromingen en hongersnood, blijven structurele ingrepen uit. Het drama van migranten op de Middellandse Zee – waarbij jaarlijks duizenden verdrinken terwijl Europese landen twisten over opvang en verdeling – is een morele nederlaag. De behandeling van de Oeigoeren, een islamitische minderheid in China, met massale detentie, dwangarbeid en culturele onderdrukking, behoort tot de ernstigste mensenrechtenschendingen van onze tijd. Ook de

wereldwijde ongelijkheid in toegang tot gezondheidszorg en onderwijs, en de uitbuiting van kinderen in gevaarlijke industrieën voor de productie van batterijen en elektronica, zijn voorbeelden van moreel falen.

Het lijkt erop dat ons innerlijk kompas ernstig verstoord is. Psychologisch onderzoek laat zien hoe gemakkelijk mensen hun eigen waarden loslaten onder sociale of hiërarchische druk.

Zo toonden de conformiteitsproeven van Solomon Asch (1951) aan dat mensen geneigd zijn hun eigen waarneming te negeren wanneer de meerderheid iets anders beweert. In het experiment moesten proefpersonen eenvoudige visuele vergelijkingen maken, zoals het inschatten welke lijn even lang was als een voorbeeldlijn. Wanneer de rest van de groep – in werkelijkheid acteurs – unaniem het verkeerde antwoord gaf, volgde een groot deel van de deelnemers tóch dat antwoord, zelfs als het overduidelijk onjuist was. Het verlangen om bij de groep te horen bleek sterker dan het vertrouwen in de eigen waarneming.

De gehoorzaamheidsexperimenten van Stanley Milgram (1963) gingen nog een stap verder. Deelnemers kregen de opdracht om een andere persoon (opnieuw een acteur) elektrische schokken toe te dienen telkens wanneer deze een fout antwoord gaf. De schokken werden steeds sterker en de “leerling” uitte hoorbare pijnkreten. Toch ging een meerderheid door tot het maximale voltage, simpelweg omdat een autoriteitsfiguur hen opdroeg om door te gaan. Deze studies maakten pijnlijk duidelijk hoe ver mensen kunnen gaan in het negeren van hun eigen morele bezwaren, zolang een gezaghebbende stem hen aanmoedigt of bevestigt.

Deze experimenten laten zien dat moreel falen vaak niet voortkomt uit kwaadwilligheid, maar uit volgzaamheid, sociale druk en de angst om buiten de groep te vallen. Psychologe Naomi Ellemers zei daarover: *“De meeste mensen staan ’s ochtends op met de bedoeling het goede te doen, en ergens in de loop van de dag blijkt dat dan niet helemaal te lukken.”* (in: Akkerman, 2020)

Dit langzaam wegdrijven van je eigen waarden – vaak zonder dat je het meteen merkt – wordt *morele drift* genoemd. Het gebeurt wanneer externe signalen sterker worden dan onze innerlijke stem. Trends, groepsdruk, algoritmes en vluchtige meningen beginnen onze koers te bepalen. Wat gisteren nog belangrijk voelde, kan vandaag inwisselbaar lijken als de omgeving een andere richting opgaat.

Daarnaast zien we dat kinderachtigheid bij volwassenen opruikt. NRC-redacteur Floor Rusman (2025) stelde het scherp: *“driftbeheersing, dat dunne laagje beschaving, neemt in aanzien af.”* We zien vandaag figuren met aanzienlijke macht die op emotioneel niveau functioneren alsof ze nooit voorbij de leeftijd van zes zijn gegroeid.

Er zijn weinig dingen zo menselijk als kinderachtigheid. De impuls om terug te slaan wanneer we ons gekrenkt voelen. De verleiding om te roepen in plaats van te luisteren. Jaloezie als iemand anders een medaille wint. Tijdens de jongvolwassenheid leren we deze driften beheersen. Tenminste, dat is de bedoeling. Want vandaag wordt woede, gekwestheid, kleinzieligheid niet meer ingeslikt of afgekeurd, maar live gestreamd of gepubliceerd zonder gêne of gevolgen.

We zien leiders en influencers die op emotioneel niveau functioneren alsof hun ontwikkeling ergens halverwege tot stilstand kwam. Niet omdat ze onvoldoende intelligent zijn, maar omdat ze innerlijk niet volwassen zijn geworden. In de termen van ontwikkelingspsycholoog Erikson: zij blijven steken in de stadia waar bevestiging, strijd en identiteitsdrift centraal staan.

Kinderachtigheid bij volwassenen is een symptoom van bredere morele ontregeling. Veel van het gedrag dat we vandaag zien – van online tirades tot politieke spelletjes – komt voort uit het wegvallen van redelijkheid, zelfbeheersing, empathie en verantwoordelijkheidsbesef. Kinderachtig gedrag werkt zo aanstekelijk omdat het appelleert aan onze eenvoudigste impulsen, onze onderdrukte driften, ons ego. Het publieke toneel verschuift van volwassen redelijkheid naar onmiddellijke emotionele bevrediging.

Maar beschaving is juist gebouwd op het vermogen agressie te matigen en impulsen te beheersen. Dat is een vorm van discipline die grote groepen mensen in staat stelt om samen te leven. Wanneer leiders of influencers dat vermogen ostentatief loslaten, normaliseren ze het gedrag dat een beschaving onderuithaalt: bevestigingshonger, schreeuwerigheid, drift, theatrale framing, egocentrisme, wij-zij-denken.

Hoe keren we het tij? Het belangrijkste antwoord ligt in het ontwikkelen van een stevig innerlijk kompas. Dat kompas is het geheel van overtuigingen, waarden, intuïties en levenslessen dat je van binnenuit richting geeft. Het is de interne GPS dat je helpt te navigeren in moreel complexe situaties, zelfs wanneer externe signalen – regels, normen, verwachtingen, trends, wetten – verwarrend of tegenstrijdig

zijn. Het bundelt je waarden, overtuigingen en morele intuïties tot een samenhangend geheel dat je gedrag stuurt, betekenis geeft en je helpt trouw te blijven aan jezelf, ook als de druk van buitenaf groot is.

Ons geweten – het innerlijke vermogen om te weten en te voelen wat juist of fout is – is de kern van dat morele kompas. Het reageert wanneer ons handelen, denken of spreken in overeenstemming is met, of in strijd met, onze normen en waarden. Handelen wij, of anderen, in lijn met onze waarden, dan ervaren we voldoening en innerlijke rust. Overtreden we deze waarden, dan voelen we geestelijke pijn, schaamte of schuld.

Predikant John MacArthur (2020) beschrijft het geweten als *“een ingebouwd waarschuwingssysteem dat ons alarmeert wanneer we iets verkeerd hebben gedaan. Het veroorzaakt onbehagen, in de vorm van schuld, wanneer we overtreden wat ons hart zegt dat juist is.”* Een geweten kan zuiver zijn, maar het kan ook zwak – wanneer ons waardensysteem niet stevig is – of het kan zelfs *“verschroeid”* zijn: ongevoelig geworden, alsof het met een brandijzer is dichtgeschroeid (1 Timoteüs 4:1-2). Zo’n verhard geweten voelt geen morele prikkel meer, negeert innerlijke waarschuwingen en kan anderen zonder mededogen behandelen, terwijl men zichzelf wijsmaakt dat er niets mis is.<sup>1</sup>

In dit boek verken ik vijftien waarden die samen een krachtig innerlijk kompas kunnen vormen: liefde, wijsheid, moed, discipline, ruimdenkendheid, rechtvaardigheid, eerlijkheid, vrijheid, hoop, respect, geduld, vriendelijkheid,

---

<sup>1</sup> *“Mijn eigen moreel kompas. Mijn eigen verstand. Dat is het enige wat me kan stoppen.”* Dat verklaarde Donald Trump aan journalisten van de New York Times toen hem werd gevraagd of er een limiet stond op zijn macht. (tijd.be, 10 januari 2026)

verdraagzaamheid, solidariteit en harmonie. In elk hoofdstuk onderzoek ik de filosofische wortels van de waarde, haar actuele betekenis met inzichten uit psychologie en geschiedenis, en hoe je haar concreet kan toepassen in je eigen leven. Na elke hoofdstuk krijg je telkens drie oefeningen: één gericht op zelfreflectie, één op relatie met anderen en één op praktische actie. Zo ontdek je 45 oefeningen die je uitnodigen tot nadenken, tot verbinding en tot actie. Want wie zijn kompas doorgrondt en ernaar handelt, kan alvast iets beter koers houden in een tijd van morele crisis.