



ACHTERGROND

Cyclus van
Verandering

SAMEN SCHEPPEN

Op de bodem van ons onbewuste liggen onze verborgen wensen en verlangens als zaden bedekt door de dagelijkse hectiek van het leven. Hoe kun je deze zaden laten ontkiemen en vorm geven aan deze wensen? Yoke de Wilde leidt je aan de hand van de Cyclus van Verandering, gebaseerd op de vier seizoenen, naar je verborgen wensen en daagt je uit te bloeien.

*Nature has been for me, for as long as I remember,
a source of solace, inspiration, adventure, and delight;
a home, a teacher, a companion.*

(Lorrain Anderson)

Cyclus van Verandering

Nieuwsgierig naar mijn eigen verborgen wensen neem ik als cursist deel aan de driedaagse studiecycclus: 'Natuurwijsheid als kompas, nieuw instrument voor coaching en training'. Op een heerlijke plek in het bos ontvangt Yoke de Wilde mij en de andere cursisten hartelijk in een grote, lichte ruimte op 'haar' kasteel.

De cyclus van Verandering is een model, waarmee een meer intuïtieve manier van werken toegankelijk gemaakt wordt. Het model is gebaseerd op zowel het levenswiel van de Kelten (Groot-Brittannië) als het medicijnwiel van de Indianen (Noord Amerika). Hoewel deze culturen gescheiden worden door een enorme oceaan, ontdekte Yoke (sociaal wetenschapper, maar liever wetenschEpper genoemd) tijdens haar studiereizen dat deze volken eenzelfde model hanteerden om hun plaats in de doorlopende cyclus van het leven te vinden. Met stenen markeerden zij in een cirkel de windrichtingen waarbij zij een mysterieuze plek in het midden aanduidden, daarmee een soort kompas voor een natuurlijke manier van leven verbeeldend.

De vier windrichtingen in deze cyclus staan symbool voor steeds terugkerende fases in veranderingen. Het noorden vormt de parabel met de fase van de winter, wanneer de zaden in de aarde liggen te wachten en er ogenschijnlijk weinig gebeurt. Na deze periode van rust en bezinning lonkt de lente en het is alsof een siddering door de lucht gaat als aankondiger van het ontluikende, nieuwe leven. Deze periode van bevruchting wordt gevolgd door de

zomer, gesymboliseerd door het zuiden, waar voluit leven, uitbundige bloei en de kracht van vuur zo mooi naar verwijzen. De zomer gaat over naar de fase van de herfst, waarin vruchten en bladeren op de aarde vallen en zowel oogsten als loslaten een thema vormen. Zaden vallen weer op en in de aarde om te rusten en op te laden, totdat... tintelend van verwachting weer een nieuwe cyclus haar intrede doet.

En dan is er die mysterieuze plek in het midden, waar zowel volheid en leegte, maar ook de kern en de bron zich bevinden, waar we ons regelmatig terug kunnen trekken om ons weer te verbinden met het grote geheel.

Wij zijn natuur

Het is deze cyclus die Yoke gebruikt om mensen met coachingvraagstukken te helpen zich weer (opnieuw) te verbinden met zichzelf en de wereld om hen heen. In een tijd waarin snelheid, drukte en een oneindige hoeveelheid keuzemogelijkheden aan orde van de dag zijn, is het soms lastig om op elk moment te weten wat nu precies goed is voor jou. En hoe kom je daarachter? Natuurwijsheid levert hiervoor een kompas. Een kompas waar je te allen tijde mee kunt werken en dat je helpt om jouw weg te vinden. Net zoals de natuurvolken in de bossen, uitgestrekte vlaktes of woestijnen altijd hun pad wisten te vinden.

Wanneer je de Aboriginals in Australië je verlangen naar het weer één worden met de natuur voorlegt, zullen ze je verbaasd vragen: "Hoezo willen jullie één worden met de natuur? Als je dat zegt maak je



een onderscheid tussen jezelf en de natuur. Wij zijn natuur!" Natuur verwijst naar zowel de natuur om ons heen als naar het natuurlijke binnen onszelf. Het is het weer opnieuw aanraken van dit innerlijk weten, waardoor ook de taal die het lichaam spreekt weer verstaanbaar wordt, zodat het lichaam als een soort magneet voor je kan werken. Gelijk de paarden die in kuddeverband 'voelen' waar ze heen moeten gaan en de Aboriginals in de woestijn 'weten' waar water te vinden is, zo 'weet' ook jouw lichaam welk pad te gaan of waarbij stil te staan door je signalen te geven als kippenvel, tranen, een glimlach of een tinteling (Campbell & Moyers, 1990).

In de praktijk

Deze verbinding herstellen en het weer wakker maken van ons eigen natuurlijke weten, waardoor er weer energie vrijkomt en beweging en richting ontstaat, is prachtig vertaald en toegankelijk gemaakt in het model, de achterliggende theorie en vele praktische werkvormen en diepgaande oefeningen.

Oefeningen die vaak dieper gaan dan aanvankelijk lijkt, want ogenschijnlijke verandering blijkt dan te gaan om een daadwerkelijke transformatie, waar naar Bommerez en Zijtveld (2009) zien en inzien centraal staan. Een van de eerste oefeningen die je zelf of met je coachees kunt doen om te ervaren hoe dit model voor je kan werken is het ontdekken in welke fase van de cyclus van verandering je op dit moment precies zit (De Wilde, 2009).

Opdracht: ontdek je fase in de cyclus van verandering

Teken een cirkel met daarop de vier windrichtingen. Je kunt het noorden tekenen waar het klopt voor jou, bijvoorbeeld onderin (de aarde, de wereld van de zaden). Bovenin komt dan het Zuiden (wereld van de zomer en de bloemen), links het Oosten (plek van de knoppen en de lente) en rechts het Westen (ruimte voor vruchten). Ga voor jezelf na, in welke fase de volgende aspecten van je leven op dit moment zijn: je leeftijd, je ontwikkeling, je huis, je werk, je relatie, je relatie met de natuur, je huisdier, enzovoort. Kies het aspect waarover je het meest verrast bent en kijk wat het op dit moment van jou nodig heeft om te rusten of juist tot ontwikkeling te komen. Je kunt de oefening ook doen voor verschillende aspecten die betrekking hebben op je werk, bijvoorbeeld de plek, je functie, samenwerking, collega's, uitdagingen of salaris.

Zo kan het zijn dat je erachter komt dat diverse levensgebieden zich in de periode van het Noorden (winter) bevinden, waardoor je een periode van leegte kunt ervaren. Je weet even niet hoe je verder moet. Zeker wanneer je gelijktijdig door een aantal overgangsfases heengaat (een relatie die geëindigd is valt samen met een moeizame tijd in je bedrijf of onderneming) kan een dergelijke periode zwaar voelen. Werken met de Cyclus van Verandering biedt een praktische metafoor om inzicht in dergelijke thema's te krijgen en hiermee aan het werk te gaan, want

Geroerd

Tijdens de Dag van de Coach 2010 bezoek ik de workshop van Yoke de Wilde: 'Natuurwijsheid als kompas'. Ik heb wel wat met de natuur en ook een vleugje mystiek spreekt me aan.

Yoke vertelt over de cyclus van verandering en hoe je je innerlijke, natuurlijke weten in jezelf wakker kunt maken. Er volgt een trefende oefening en ik ben geroerd als ik kijk naar wat ik heb opgeschreven: openheid. Leven en beroering. Het herrijzende zwaard, gevoel, puur, krachtig en intuïtief. Of ik hier nog: 'Ik ben...' voor wil zetten, vraagt Yoke.

Een traan loopt over mijn wangen.

Kracht van Ervaren

Yoke inspireert met het enthousiasme waarmee ze haar kennis over natuurwijsheid weet over te brengen. Ze boeit met haar verhalen, laat het je beleven en weet iedere oefening in veel variaties uit te voeren. Op die manier kan iedereen het ervaren op zijn eigen manier, lichamelijk of in een visualisatie. De Cyclus van Verandering is eenvoudig, begrijpbaar en tastbaar om mee te werken. Prachtig, dat de natuur ons laat zien welke antwoorden in onszelf verborgen zijn. Doeltreffend ook, om zo het onderbewuste aan te spreken. Mijn uitdaging ligt erin de cyclus niet alleen te gebruiken in individuele coaching maar vooral ook toe te gaan passen in de organisatieontwikkelingen die ik begeleid.

Ester Wijnen,
coach en interim manager, Spirit2gether



**“Vaarwel,” zei de vos.
“Dit is mijn geheim. Het is heel eenvoudig:
alleen met je hart kun je goed zien.
Het wezenlijke is onzichtbaar voor het oog.”**

(Antoine de Saint-Exupéry)

Natuurwijsheid als kompas

Wat een prachtige reeks inspirerende workshops: een aanrader voor een ieder die wil kijken naar zijn eigen natuur aan de hand van wat de natuur om ons heen te bieden heeft.

Ik heb genoten van de afwisselende werkvormen: van visualisaties en tekenen tot heerlijk in de en 'je' natuur zijn en het uitvoeren van (loslaat) rituelen. Zo fijn ook om die innerlijke wijsheid en kracht weer bij mezelf te kunnen voelen: een ontdekkingsreis waarop ik me continue mocht verbinden met de Cyclus van Verandering aan de hand van de seizoenen en de ontwikkelingsfasen van zaad tot bloem. Dankzij de bezielende begeleiding van Yoke de Wilde heerste er een warme, veilige en open sfeer in de groep waardoor er een prachtige intimiteit ontstond met veel ervaringen en inzichten als gevolg.

Deze belevenis heeft mij een stuk bewustzijn bijgebracht dat ik nu regelmatig inzet als kompas op mijn groeipad. Suzanne van Vlaanderen - Via Van Vlaanderen - Counselling, Coaching & Training

vroeg of laat verschijnt er altijd weer iets nieuws. En wanneer je kunt voelen dat er, net onder het oppervlak van de aarde, iets trilt van verwachting en energie, dan weet je dat het volgende klaar is om geboren te worden. Een oefening die hier op aansluit - in een latere fase in een coachingstraject - is een visualisatieoefening om de kans op je wenswerk te vergroten (De Wilde, 2009). Een nieuwe werkelijkheid wil graag eerst gedroomd worden.

Visualisatieoefening: wenswerk

Ga ergens zitten of liggen op een plek waar je niet gestoord wordt en je je veilig voelt. Doe als voorbereiding een ontspanningsoefening, sluit je ogen en stel je voor dat je een vogel wordt. Je vliegt naar de plek waar jij in de toekomst graag wilt werken. Als je daar bent aangekomen, verander je in een mens en ben je in de door jou gewenste situatie. Kijk eens om je heen: Hoe ziet de plek eruit? Zijn er andere mensen? Zo ja, hoeveel? Hoe is de sfeer? Ga dan naar jouw werkplek: Hoe ziet die eruit? Wat doe jij daar? Ga het doen! Laat jezelf het werk doen waar je van houdt. Kijk hoe het voelt. Neem de tijd om alles te zien en te ervaren. Word dan weer een vogel en vlieg terug naar de plek waar je nu bent. Rond de visualisatie af en keer terug naar je lichaam door je handen, voeten en je hoofd te bewegen. Open je ogen weer. Maak als je wilt aantekeningen en bewaar deze. Observeer vanaf nu hoe het gaat met je ontwikkeling in je werk. Als je werk hebt gevonden of veranderd, lees dan nog eens wat je had opgeschreven. Wat ontdek je? Het kan ook zijn dat je door deze visualisatie juist ontdekt dat dit helemaal niet is wat je wilt. Probeer dan binnen de visualisatie de situatie aan te passen aan jouw wens. Als dat niet lukt, kun je concluderen dat je toch een andere weg wilt inslaan.

Deze oefening is verder uit te bouwen door je wens uit te spreken, helder en concreet te maken en van intentie te voorzien, waarna je deze bijvoorbeeld opschrijft en op een speciale plek neerlegt. Na iets met kracht en graag te willen, volgt dan loslaten en vertrouwen, waarbij je je kan laten verrassen naar wat er dan, als vanzelf, naar je toe kan komen.

Samen scheppen

Werken met de Cyclus van Verandering biedt vele opwindende mogelijkheden om mee aan de slag te gaan in coaching. Het model voorziet in een gemeenschappelijke taal, waardoor ook aan meer rationeel ingestelde mensen makkelijker uitgelegd kan worden, waartoe bepaalde creatieve of intuïtieve opdrachten dienen. Zo ontstaat de mogelijkheid om samen te scheppen en dat is precies waar het Yoke om te doen is: met bezieling (zingeving) en creatie (vormgeving) toewerken naar datgene wat zich laat zien in een stralende glimlach. Zo'n glimlach die zich aftekent van oor tot oor.

Audrey de Jong ontwikkelt en verzorgt inspirerende trainings- en opleidingstrajecten in bedrijfsleven, scholen en (semi-)overheid, waarbij een brug geslagen wordt tussen hart- en hoofdzaken. Betrokken en deskundig weet zij mensen met hun kracht te verbinden, zodat zij kunnen excelleren in werk en leven. www.bluecore.nl

Informatie

Yoke de Wilde werkt als coach/trainer vanuit haar eigen onderneming Smaragd.Coaching. Zij verzorgt een studiecycclus voor coaches, supervisie en organisatie rituelen. (zie pagina 103)

www.smaragd-coaching.nl

Literatuur

Bommerez, J., & Van Zijtveld, K. (2009). *Kun je een rups leren vliegen?* Nieuwe Dimensies.
Campbell, J., & Moyers, B. (1990). *Mythe en bewustzijn*. Weesp: De Haan.
De Wilde, Y. (2009). *Spirit in je werk. Natuurwijsheid als inspiratie*. Utrecht: Zadoks.