

INNERLIJKE WIJSHEID

door Audrey de Jong



© fotografie: Yoke de Wilde

In 2010 ben ik op een congres waarbij ik de mogelijkheid heb diverse workshops bij te wonen. Ik bezoek de workshop van Yoke de Wilde: Natuurwijsheid als kompas. Ik heb wel wat met de natuur en ook een vleugje mystiek spreekt me aan. Het moet echter niet te zweverig worden, maar ik ben benieuwd. Wanneer ik in de zaal zit en Yoke haar verhaal doet, vertelt over de cyclus van verandering en hoe je het innerlijke, natuurlijke weten in jezelf wakker kunt maken, waarna een treffende oefening volgt, ben ik 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 wang.

“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

Cyclus van verandering

Een aantal maanden later neem ik als cursist deel aan de gelijknamige driedaagse studiecycclus: Natuurwijsheid als kompas, nieuw instrument voor coaching, training en therapie. Op een heerlijke plek in het bos ontvangt Yoke mij en de andere cursisten hartelijk in een grote, lichte ruimte op ‘haar’ kasteel. In aangename stoelen, waarin het ontspannen toeven is, maak ik kennis met de andere deelnemers en vervolgens met de cyclus van verandering.

Deze cyclus biedt een model waarmee een meer intuïtieve manier van werken toegankelijk gemaakt wordt en is gebaseerd op zowel het levenswiel van de Kelten in Groot Brittanïë, als op het medicijnwiel van de Indianen in 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 onafgebroken cyclus van het leven te vinden. Met stenen markeren zij in een cirkel de windrichtingen waarbij zij een mysterieuze plek in het midden aanduiden, waarmee een soort kompas voor een natuurlijke manier van leven gecreëerd wordt.

De vier windrichtingen

Deze staan in deze cyclus symbool voor steeds terugkerende fases waarin het om veranderingen gaat, waarbij het Noorden de parabel vormt van de fase van de winter, waar de zaden in de aarde liggen te wachten en er ogenschijnlijk boven de grond niet veel 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 om vervolgens over te gaan in de fase van de herfst, waarin vruchten en bladeren op de aarde vallen en zowel oogsten als loslaten thema's zijn.

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 van 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 binnen haar bureau Smaragd Coaching gebruikt om mensen met coaching vraagstukken 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 de 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 waar je te allen tijde mee kunt werken en waarmee je jouw weg kunt vinden. Net zoals de natuurvolken in de bossen, uitgestrekte vlaktes of woestijnen altijd hun pad wisten te vinden.

Wanneer je de Aboriginals in Australië echter 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 zelf een onderscheid tussen jezelf en de natuur. Wij zijn natuur!” Natuur verwijst dan ook 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 waar bij stil te staan door je signalen te geven als kippenvetel, 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 een model, een 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 zien en inzien centraal staan. (Bommerez & Zijtveld, 2009)

Een van de eerste oefeningen die je zelf of met cliënten kunt doen is het ontdekken in welke fase van de cyclus van verandering je op dit moment precies zit. (De Wilde, 2009) Teken hiervoor 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, ontwikkeling; huis; werk; relatie; je relatie met de natuur; je huisdier etc. Kies het aspect waarover je het meest verrast bent en kijk wat het op dit mo-

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. LORRAINE ANDERSON

ment van jou nodig heeft om te rusten of juist tot ontwikkeling te komen. Je kunt de oefening ook doen voor verschillende aspecten rondom 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 en zeker wanneer je door bepaalde overgangsfases tegelijk 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 hier mee aan het werk te gaan, want 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.

Visualisatieoefening

Een oefening die hier op aansluit in een latere fase in een begeleidingstraject, om bijvoorbeeld de kans op je wenswerk te vergroten, is de volgende visualisatieoefening (De Wilde, 2009), want een nieuwe werkelijkheid wil graag eerst gedroomd worden. En natuurlijk kan, waar in deze oefening van wenswerk uitgegaan wordt, dit prima op een ander levensgebied ingepast worden, al naargelang het onderwerp dat voor je cliënt speelt.

Ga ergens zitten of liggen, bijvoorbeeld in de natuur, op een plek waar je niet gestoord wordt en jij 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 er uit? 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 weer je ogen.

Maak als je wilt aantekeningen en bewaar deze.

Observeer vanaf nu hoe het gaat met je ontwikkeling rondom werk. Als je werk hebt gevonden of veranderd, lees dan nog

eens wat je hebt 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, kan je concluderen dat je toch een ander 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 (kwantumfysica), 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 benieuwd kunt zijn naar wat er vervolgens 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 therapie en verschaft bovendien 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 het 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.

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, (N)atuurwijsheid als inspiratie. Utrecht: Zadoks.

Drs. Yoke de Wilde werkt als loopbaan & inspiratie coach, supervisor, trainer en opleider vanuit haar eigen bureau Smaragd.Coaching. Zij biedt onder andere een studiecycclus aan voor professionele begeleiders: Natuurwijsheid in coaching. Zie www.smaragd-coaching.nl.

Drs. Audrey de Jong is psycholoog, trainer en hypnotherapeut en verzorgt trainingen en trajecten, waarbij een brug geslagen wordt tussen hart- en hoofdzaken. Op betrokken en deskundige wijze biedt zij met haar bedrijf een totaalpak voor gedragsverandering, voeding, ontspanning en beweging. www.bluecore.nl

