

# T ranspositie



Cora van Rossum



# *T*ranspositie

## Colofon

Tekst en illustraties:

Cora van Rossum

[www.leiderschapsparadox.nl](http://www.leiderschapsparadox.nl)

Foto's:

Marcel Sjoers

[www.marcellsjoers.nl](http://www.marcellsjoers.nl)

Opmaak en drukwerk:

Rob Wesselink

[www.wesselxxdesign.nl](http://www.wesselxxdesign.nl)

Redactie:

Erica Kramer

[www.purplehousewriters.nl](http://www.purplehousewriters.nl)

Uitgave:

Leiderschapsparadox

Loods Holland 10

3024 WC Rotterdam

[info@leiderschapsparadox.nl](mailto:info@leiderschapsparadox.nl)

juni 2024

ISBN nr.: 9789083419060

# Inhoudsopgave

Voorwoord	5
1. Inleiding	8
2. Stilstand is vooruitgang	12
3. De natuur – stilstand is vooruitgang	16
4. Voedselweb – een en anders	20
5. De bodem als bron	24
6. Eén en anders	28
7. Gelijkwaardigheid en uniciteit	32
8. Karaktervorming	36
9. Jaarringen	40
10. Bodemontwikkeling	44
11. Cultuur en trauma	48
12. Adem of ademnood	52
13. Menselijkheid	56
Tot slot	59



# Woorwoord

Dit boek bevat mijn levensverhaal. Wanneer je het leest zul je dat mogelijk niet zeggen. Je zult het waarschijnlijk eerder zien als een visie met een grote persoonlijke noot. En daarin heb je gelijk – het mes snijdt aan twee kanten. En toch is het mijn levensverhaal.

Deze visie ontstond niet in eerste instantie door mijn professionele wetenschappelijke doorwrochte kennis te upgraden. Ze ontstond door te leven. Door de hobbels en bobbelen van het leven aan te gaan. De zonovertogen dagen en de ijstijden. De zandstormen en de zalige stranddagen.

Mijn hele leven las ik veel. Werkte ik met allerlei doelgroepen. Had ik altijd goede vriendschappelijke, collegiale en netwerkcontacten. Overal leerde ik. Voedde mij ook. En ik leefde.

Zo ontstond dit boek. Geen wetenschappelijk boek, maar een boek ter inspiratie, met vier lijnen die door het hele relaas heen lopen. Lijnen over duurzaamheid. De Engelse taal kent in tegenstelling tot het Nederlands twee woorden voor duurzaamheid: *durability* en *sustainability*. Het eerste betekent houdbaarheid. Het tweede betreft zaken die goed zijn voor milieu en klimaat. Om een voorbeeld te geven: In de bouw is een nieuw te bouwen project *durable* wanneer het een lange levensduur zal hebben. Het is *sustainable* wanneer het een positieve bijdrage levert aan milieu en klimaatontwikkeling. Rond die twee woorden voor duurzaamheid zet ik de vier lijnen uit:

1. Hoe ga ik duurzaam – *durable* – om met mijzelf?
2. Hoe ga ik duurzaam – *durable* – om met mijn relaties?
3. Hoe ga ik duurzaam – *durable* – om met dat wat ik doe?
4. Hoe ga ik duurzaam – *durable* en *sustainable* – om met het geheel?

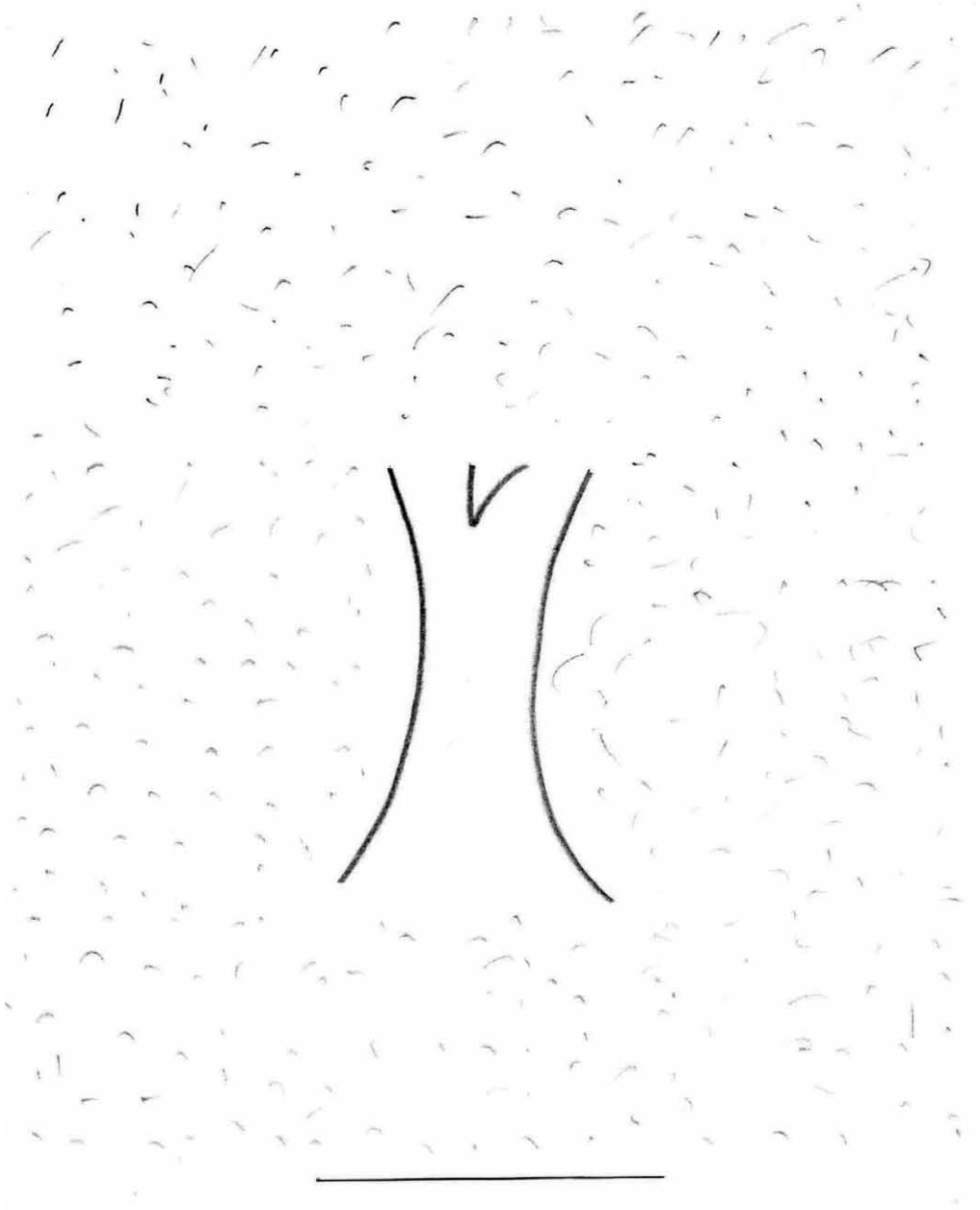
Dit boek geef ik de titel *Transpositie*. In de muziek is dit de term voor het overgaan naar een andere toonsoort. Bij transponeren wordt iedere noot van het originele muziekstuk een halve of hele noot verhoogd of verlaagd. De muziek is exact hetzelfde en tegelijk helemaal nieuw.

Woorden van T.S. Eliot geven dat voor mij weer:

'We shall not cease from exploration  
And the end of all our exploring  
Will be to arrive where we started  
And know the place for the first time.'

De lijnen in dit boek en het geheel van deze visie kon ik alleen ontdekken door te leven ... Door mijn leven steeds te transponeren. Leef je met me mee? Transponeer je met me mee?

Cora van Rossum, juni 2024



---

Mijn mensenboom is klein onderdeel van grote (bio) diversiteit

# Hoofdstuk 1: Inleiding

In alle rust zit ik op een bruggetje in de polder. Mijn jongste hond Finn aan mijn voeten. En in een brede vlek om mij heen de schapen. Wie had dat kunnen denken, dat ik na mijn vijftigste nog schaapherder zou worden ...

Er waren wel meer dingen die ik eerder niet had bedacht. Op mijn negenveertigste kwam ik uit de kast. Ik had nooit geweten dat ik erin zat. Opgegroeid in een traditioneel christelijk gezin, waarbij mijn vader kamerlid en later fractieleider van de SGP in de Tweede Kamer was, had ik mijzelf niet herkend. Dat klinkt naïef. En dat is wat het is.

In mijn leven had ik voldoende aan zelfonderzoek en -ontwikkeling gedaan. Toch was dit deel in diepe lagen verborgen gebleven zolang mijn ouders leefden. Dat maakte mij nieuwsgierig. Zou er nog meer in die diepe bodemlagen verborgen liggen? En jawel, daar kwam ik een klein meisje tegen op een groen trekkertje met een rood karretje. Dat meisje ging 'seese op haar takketje'. Veel letters van het alfabet kon ik al zeggen. Een paar waren nog wat moeilijk. Maar 'seese' kon ik wel!

Wanneer mensen later in mijn loopbaan soms gekscherend vroegen: 'Wat wil jij worden als je later groot bent?' dan zei ik steevast 'schaapherder'. Het meisje op haar 'takketje' is dus maar schaapherder geworden. Ik kwam tevoorschijn. In de ontwikkelreis als schaapherder ontdekte ik een heel nieuwe wereld. Er ging een bodemwereld voor mij open: de aarde onder onze voeten is een van onze belangrijkste bronnen van leven. En schapenbegrazing kan die wereld stimuleren, dat bodemleven. Bovengrondse groei van planten gaat gelijk op met ondergrondse groei van wortels. Wanneer wij met zwaar materieel of kunstmest de bodem bewerken en afmaaien, doden we hem. Onze bron van bestaan. Wij zijn als mensen een klein onderdeel van een groot geheel.



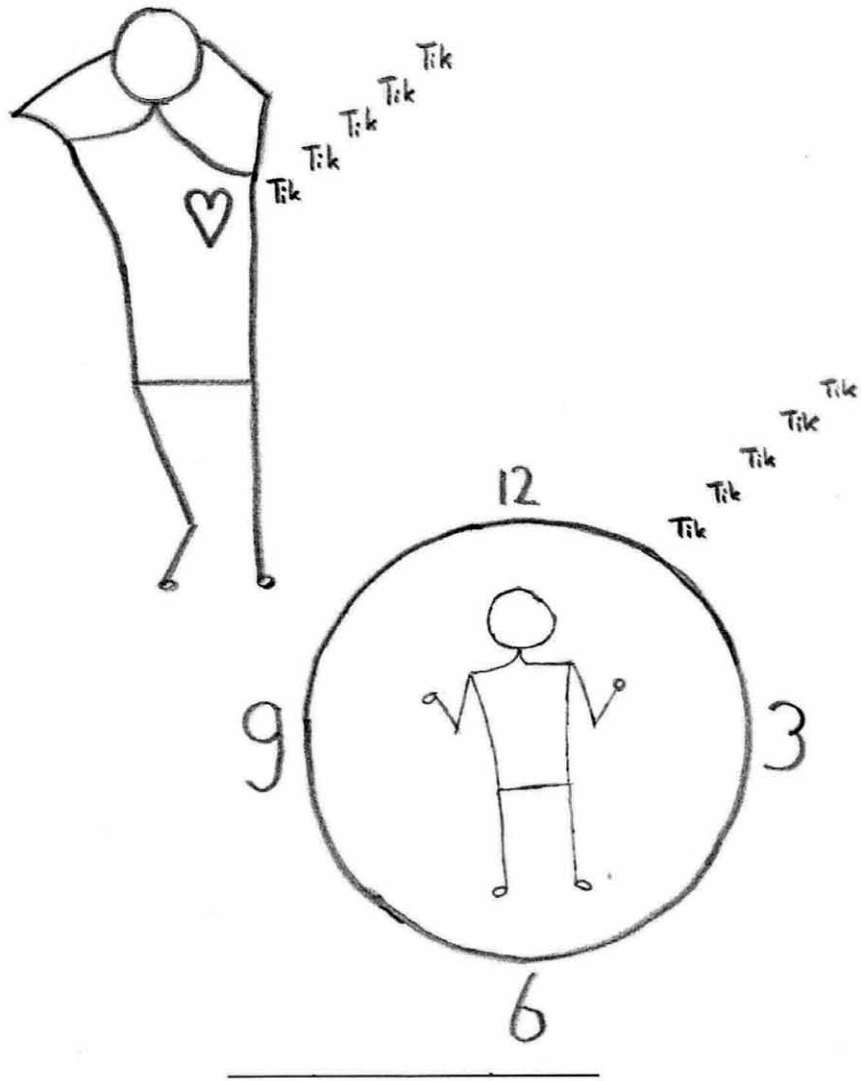
Wat een prachtige parallel naar mijn eigen leven en het andere werk dat ik doe als coach. Hoe zit het met onze menselijke bodem en hoe gaan we daarmee om? Daar ging mijn coming-out over. Mijn leven had getraumatiseerde lagen in zijn bodem. Niet bedoeld en gewild, maar ze waren er. En daardoor was er stagnatie in mijn bovengrondse groei.

Dat is waar ik in coaching veel mee bezig ben in gesprekken met mensen. Hoe zit het met je bodem en hoe wil je die ontwikkelen? Toen ik deze parallel ontdekte, besloot ik hem uit te diepen en een dienstenaanbod te gaan doen en met jullie te delen: bodemontwikkeling in ons leven van alledag en van ons als mens in de natuur.

Hier zit ik op mijn bruggetje. Finn vlijt zich tegen mijn been terwijl hij de schapen in de gaten houdt. En de schapen waaieren zich als een wollen wolk uit over de polder. De wind in mijn haren, de zon op mijn gezicht.

Graag neem ik je mee in wat mijn levensverhaal mij opleverde: een visie op onze menselijkheid door vorming en ontwikkeling van de bodem. Een visie waarin ik mijn beide professies met elkaar verbind: duurzaam ontwikkelen van onszelf, onze relaties, onze taken en last but not least het geheel. Veel leesplezier en bodemontwikkeling gewenst!





Kairos en Chronos

# H

## oofdstuk 2: Stilstand is vooruitgang

Een van de kernwaarden van mijn bedrijven is ‘inspiratie en stilte’. Dit geldt voor mij als coach en voor de mensen die ik begeleid. Het spreekwoord zegt dat stilstand achteruitgang is, maar in mijn visie zijn stilte en stilstand vooruitgang.

In de natuur geldt het principe dat waar wij de natuur met rust laten, zij zich het beste kan ontwikkelen. Onder onze voeten ligt een ‘Wood Wide Web’. Dit is het ondergrondse schimmelnetwerk waarmee de natuur, onder andere bomen, onderling communiceert. Dit web verbindt bijvoorbeeld de oudste moederbomen, die ouder dan vijfhonderd jaar kunnen zijn, met hun nageslacht. Deze matriarchen gebruiken het om voeding door te geven aan hun kroost – met voorkeurspositie – en vele anderen. Het is voor dit natuurlijke systeem van levensbelang om met rust gelaten te worden zodat het in het eigen evenwicht kan gedijen.

Als (westerse) mens zijn we in de ratrace van het leven terechtgekomen. Ik zoek nog eens op wat het woord ratrace eigenlijk betekent: ‘een reeks eindeloze en nutteloze handelingen zonder resultaat’, vertelt Wikipedia me. ‘Bedoelde ik dat met wat ik schreef?’ vraag ik me af. Misschien ten diepste wel. De oude Grieken hadden voor het fenomeen ‘tijd’ twee termen: chronos en Kairos. Chronos gaat over de chronologische tijd, de tijd die met de klok gemeten en gemarkeerd wordt. Kairos daarentegen is de tijd die juist niet met de klok is aan te geven: eeuwige, innerlijke tijd.

Het is mijn waarneming dat we chronos, kloktijd, afgebakende tijd met doelen en resultaten, hebben verabsoluteerd. Kairos, de niet afgebakende tijd of dat wat niet in tijd te vangen is, is daarvan slachtoffer geworden.

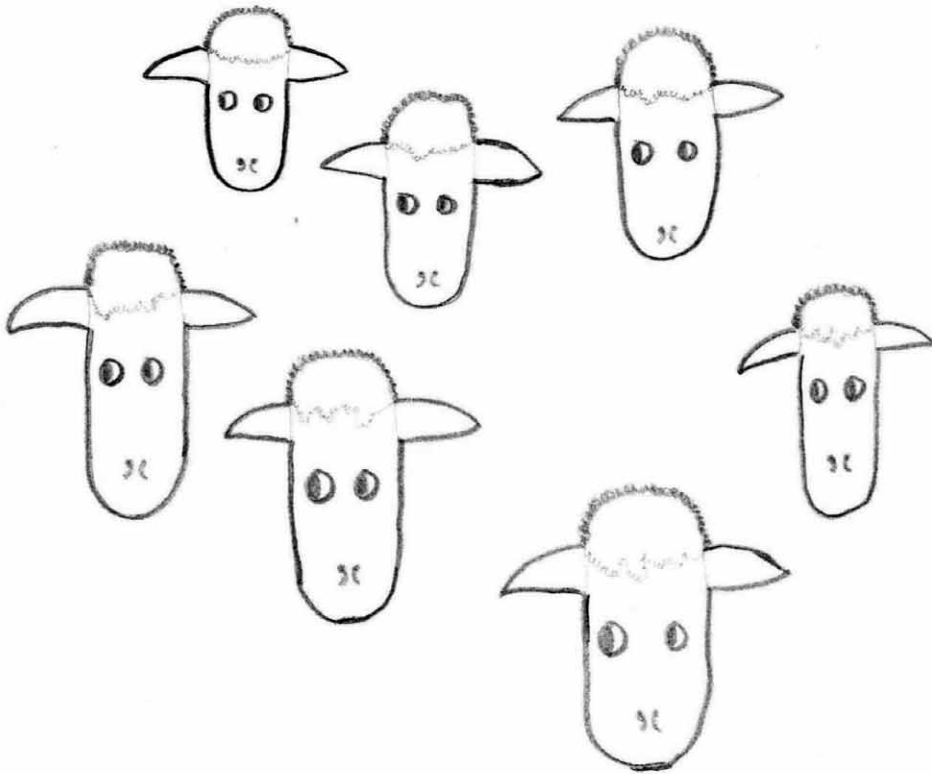
Kwaliteit is een normatief en meetbaar begrip geworden. Een chronos-begrip. Terwijl kwaliteit in Kairos-termen zoveel meer is. Kairos-kwaliteit is een goed gesprek. Liefde. Vriendschap. Een mooie wandeling. Dat zijn kwalitatieve aanduidingen, die niets met goed en fout te maken hebben. Niets normatiefs hebben en ook niet in tijd te vangen zijn. Zich afspelen in een andere tijdsbeleving. In mijn ogen leeft de natuur in Kairos. Zij kent geen tijd. Ik zie dat alleen al als ik kijk naar mijn honden, die leven in het hier-en-nu. Als ik de riem pak springen ze op. Als ik vrolijk doe maar verdriet heb, komen ze me troosten. Schijn ophouden heeft weinig zin. Zij voelen mijn hier-en-nu.

Ik heb mensen meegenomen met de kudde: opdrachtgevers, netwerkpartners, klanten en vrienden. Steeds weer zie ik dat dit andere gesprekken geeft. Er ontstaat verstilling. Praten krijgt een andere invulling. We hebben het over andere dingen. En de elementen stress en druk verdwijnen iets meer naar de achtergrond. We komen meer in Kairos.

Als mens hebben we het nodig stil te staan en tot stilte te komen, zodat we in onszelf inkeren. Op de snelweg van het leven, waar we met 180 km per uur rond jakkeren, komen we niet tot reflectie, ontspanning en rust. En juist die laatste elementen, die horen bij Kairos, de niet te vangen tijd, hebben we nodig om essentiële en existentiële keuzes te maken. Want die horen niet bij chronos, maar bij Kairos. Niet bij meetbaar en kwantificeerbaar, maar bij waarde en betekenis, bij het terrein van liefde, vriendschap en het goede leven.

Stilstand is vooruitgang!





---

Klooster kudde

# H

## oofdstuk 3: De natuur – stilstand is vooruitgang

Door de jaren heen ontdekte ik manieren om voor mijzelf stilstand en vooruitgang te creëren. Regelmatig bezocht ik een klooster. Een plaats om op te laden. De stilte bracht me rust, ruimte en vrijheid voor nieuwe gedachten en ideeën. Om te herstellen en op adem te komen. Om terug te komen bij mijzelf en wat mij drijft. Of ik bracht tijd door in de natuur en zette mijn tent twee weken ergens op waar ik minder mensen en meer natuur ontmoette. Mijn start als schaapherder had zeker met deze basisbehoefte te maken. Voor mij is de plek bij de kudde net een klooster. Een kloosterkudde.

De natuur krijgt in onze tijd steeds minder ruimte, want wij mensen hebben om te wonen en om in onze basisbehoeften te voorzien steeds meer van die natuur nodig. En daarmee doen we meer dan alleen de natuur verkleinen. We nemen ook een van onze eigen basisvoorzieningen weg. Het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat mensen die wonen en leven in een groenere omgeving zich fysiek en mentaal gezonder voelen. Het risico op depressieve klachten is lager en mensen zijn daadwerkelijk fysiek gezonder. Uit onderzoek blijkt dat mensen die in een groene omgeving wonen 20-25% minder lichamelijke en psychische klachten hebben. Dat is significant. Ook de levensverwachting is hoger in deze omgeving.

In een wereld vol stress en burn-out zijn deze gegevens over de natuur relevant. Wie stress ervaart – of dat nu de gezonde of de ongezonde variant betreft – herstelt sneller in een natuurlijke dan in een verstedelijkte omgeving. De natuur nodigt uit tot reflectie, waardoor ze kan helpen beter om te gaan met innerlijke dilemma's. Mensen blijken als gevolg van een natuurlijke omgeving ook minder te piekeren.

Terwijl ik aan het schrijven ben, heb ik tussentijds even de honden uitgelaten.



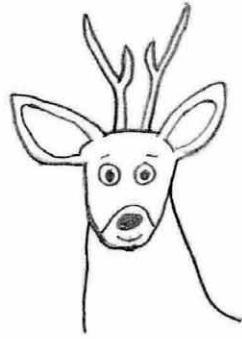
Mijn hoofd was moe. Nu gaat het weer beter. En dat is precies wat natuur doet. Ze laat ons herstellen van aandachtvermoeidheid.

De natuur heeft nog meer positieve effecten op gezondheid. Want natuur stimuleert bewegen, sociale contacten, een gezonde slaap, hangt samen met gezonde voeding, zingeving en simpelweg het opdoen van zonlicht. Zo draagt natuur bij aan gezondheid, stressreductie en herstel van ons lichaam en onze geest.

In mijn werk als coach zit ik veelal binnen met klanten. En dat is fijn. De veilige vier muren van mijn kantoor hebben geen oren. Er heeft al veel geklonken wat niet voor andere oren bestemd is. Maar soms doe ik wandelcoaching of in de zomer coaching op een bankje bij mijn kantoor aan de Maas of de Schiehaven. En dat levert altijd andere gesprekken op. Dat heeft te maken met de bovengenoemde factoren. En natuurlijk zijn er bovendien opeens andere metaforen voorhanden.

Voor mijzelf zie ik het als een enorme verrijking dat ik nu programma's kan aanbieden die ten dele in de natuur en bij de kudde zullen plaatsvinden. De afgelopen periode heb ik gemerkt hoe fijn ik het vind om mensen ook daadwerkelijk die 'beleving' mee te kunnen geven. De kloosterkudde, niet meer alleen voor mijzelf. Want stilstand is vooruitgang ...





---

Eén en anders

# H

## oofdstuk 4: Voedselweb – één en anders

Om iets van het natuurlijke evenwicht te kunnen begrijpen hebben we wat kennis nodig over hoe de natuur zichzelf in evenwicht en in stand houdt. Om dat te begrijpen is enige kennis over voedselwebben en diversiteit in de natuur noodzakelijk.

Een voedselweb bestaat uit een veelvoud van voedselketens. Een voedselketen laat zien wie of wat in de natuur wie of wat eet. Onderdelen van deze voedselketen noemen we schakels. Iedere schakel is nodig om de ketting sterk te houden, en is afhankelijk van de andere schakels.

In de natuur is de beginschakel altijd een plant. Planten zijn de enige organismen die met behulp van zonlicht zelf voedsel en energie kunnen maken. Fotosynthese is zo de bron van alle leven. Planten maken door middel van zonne-energie suikers. Deze geven hun de energie om te kunnen groeien.

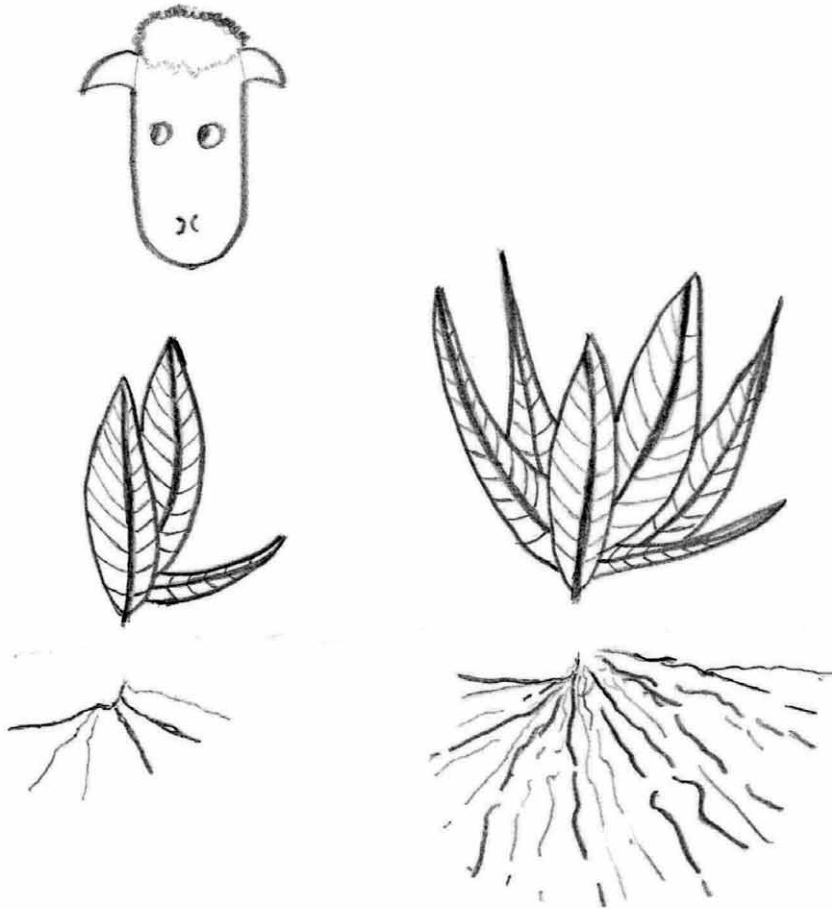
De volgende schakel in de voedselketen zijn altijd de planteneters. Neem de ree, het konijn, maar ook de olifant en de meeste landschildpadden. Vleeseters zijn dan logischerwijs de derde en vierde schakel in de voedselketen. Dit zijn dieren die andere dieren eten – planteneters of andere diereneters. Bijvoorbeeld wolven, uilen, merels en varkens.

Elke schakel is afhankelijk van de schakel onder hem. Zo wordt het voedsel en de energie die de plant maakt vanuit fotosynthese via al deze schakels doorgegeven. De ree eet de plant en neemt de energie op. De wolf eet de ree en krijgt zo energie. Roofdieren zijn de hoogste schakel in de voedselketen, de zogeheten top-predatoren. Zij worden door niemand gedood en gegeten. Toch zijn ze als ze doodgaan weer onderdeel van de voedselketen. Hun eigen kadavers die en die van hun prooien zijn voeding voor veel organismen.

De samenstelling van allerlei voedselketens samen noemen we een voedselweb. Een voorbeeld. Een eik neemt zonlicht op en maakt suikers aan. De boom produceert een vrucht: een eikel. De eekhoorn eet deze eikel. Maar hij eet ook een beukenoot en de zaadjes van een naaldboom. De eekhoorn wordt opgegeten door een vos. De vos eet ook een muis en een eend. De vos wordt overmeesterd door een wolf en opgegeten. Tegelijk eet de wolf ook een ree en een schaap. De wolf zelf is een toppredator. Het kadaver van de wolf wordt gegeten door aaseters zoals de raaf, de vos en het wildzwijn, maar ook door insecten, bacteriën en schimmels. Niet minder belangrijk is de schat aan waardevolle mineralen en sporenelementen die vanuit een kadaver terugkomt in de natuur.

Ik blijf nog even bij de wolf, het dier dat zo'n slechte naam heeft onder schaapherders en veehouders. Hiermee doe ik overigens geen uitspraak over hoe we in Nederland met de wolf moeten omgaan. Wanneer in een ecosysteem toppredators ontbreken, veroorzaken grazers zoals herten, reeën en zwijnen overbegrazing. Als er een wolf in het systeem is, vermijden prooidieren zoals de genoemde herten, reeën en zwijnen de plekken waar ze gevaar lopen. Jonge boompjes en planten krijgen zo de kans om te groeien. Ook houdt de wolf de populatie van zijn prooidieren in evenwicht. Hierdoor wordt de populatie van andere dieren zoals konijnen, bevers, en overige kleinere dieren weer groter. Deze hebben nu genoeg te eten. De flora en fauna zullen zich diverser ontwikkelen, want de kringloop van eten en gegeten worden komt in evenwicht. Diversiteit is de sleutel voor een rijke natuur, die leven geeft en zichzelf in evenwicht houdt.





Bodemontwikkeling

# Hoofdstuk 5: De bodem als bron

Henry David Thoreau zei ooit: 'De hemel is onder onze voeten evenals boven onze hoofden.'

Om wortels van planten zit een rhizosfeer, een wortelmilieu. Dit is een geheel van micro-organismen dat direct samenwerkt met de wortel voor de uitwisseling van stoffen, vanuit de plant naar de organismen en vice versa. Schimmels en bacteriën zijn de bekendste van deze micro-organismen. Zij zijn onder andere de grote verteerders van alles wat op de bodem valt en beschikbaar gemaakt wordt voor de wortels. Bacteriën zorgen zo voor het vrijkomen van zuurstof, stikstof, magnesium, ijzer, calcium, koolstof en fosfor.

Schimmels daarentegen gaan een symbiose aan met wortels. Ieder soort plant is zo verbonden met zijn eigen soort schimmels. Inmiddels spreken we met betrekking tot de uitgebreide schimmelnetwerken onder de grond over het Wood Wide Web. Schimmels vormen lange draden en kunnen dus over grote afstanden voedsel naar en in de plant brengen. Ze vergroeien in de wortel zelf. En deze schimmelnetwerken doen nog meer. Ze geven allerlei informatie over gevaar en het verkrijgen van voeding door. Als bijvoorbeeld de eerste sprinkhaan van een plaag knabbelt aan een eikenblad, wordt deze info verspreid door dit web, zodat andere bomen zich kunnen wapenen.

Hoewel wij onze voeten stevig op de grond zetten is er onder onze voeten een poreus systeem met open gangen en grotten gemaakt door mollen, wormen, aaltjes, schimmels en andere microben. En dat is nodig ook. Zo worden lucht en water in de bodem vastgehouden.

Werken met zwaar materieel, kunstmest en ploegen maakt het bodemleven kapot. De bodem klinkt in, wortels gaan kapot en het leven is eruit.



Hoe minder we ingrijpen, hoe gezonder en rijker de bodem.

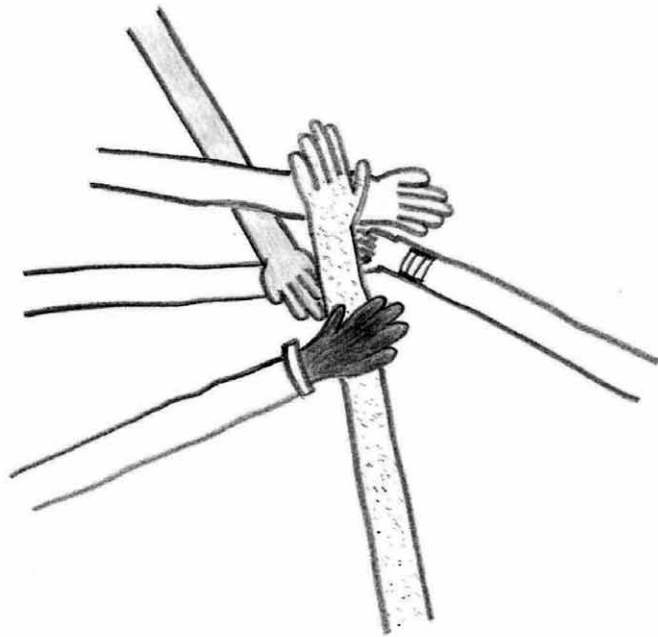
Een niet-bedekte bodem is gedoemd om te versterven. Ten dele omdat erosie door water en wind de bodem vernietigt. Anderzijds omdat er geen voeding aan de bodem wordt toegevoegd. Een bedekte bodem is een levende bodem. Een bodem groeit van voeding, water en mineralen. Daarvoor is een gangen- en grottenstelsel nodig om het water op te slaan en vast te houden. Het hele bodemvoedselweb zorgt door een samenwerking van een groot aantal diverse organismen voor een rijk bodemleven met zo veel mogelijk water en mineralen. Hoe beter de bodem wordt, hoe dieper de wortels groeien en hoe dieper de actieve bovenste laag van de bodem wordt – de laag waarin koolstof wordt opgeslagen. En, o ja, daar was iets mee in het kader van klimaatherstel.

Maar wat heeft dit alles nu te maken met schapenhoeden? Bovengrondse groei van een plant gaat gelijk op met ondergrondse groei. Wanneer je de plant bovengronds geheel afmaait of laat begrazen, vernietig je dus ook de wortels. Omdat wortels en bodemleven een geheel zijn, vernietig je op dat moment dus ook de bodem en het bodemleven.

Wanneer je met een kudde schapen al hoedend natuur begraast, kun je een stuk van de begroeiing afgrazen en het daarna een langere periode met rust laten. Zo snoei je de natuur, wat groei veroorzaakt. Dit terwijl je de bovengrondse groei niet wezenlijk aantast. De wortelgroei en het bodemleven kunnen gestaag verder groeien.

De rust van deze vorm van natuurbeheer is een vorm van stilstand die vooruitgang brengt. De bodem wordt een bron van leven onder onze voeten.





---

Ik ben omdat wij zijn ...

# H

## oofdstuk 6: Één en anders

In het eerste deel van mijn loopbaan werkte ik met mensen met een vorm van 'anders'-zijn die niet altijd leidde tot gelijkwaardigheid. Mensen met fysieke of mentale beperkingen, medelanders, mannen van de straat en alcoholisten bijvoorbeeld.

Misschien herken je de uitdagingen van diversiteit, voor jezelf of in je contact met anderen. Er is iemand in een rolstoel en daarachter loopt een ander die duwt. Het gesprek wordt gevoerd over het hoofd van de persoon in de rolstoel met de persoon erachter. Of een zin: 'Ik heb Poolse burens. Best prima mensen hoor!' Ik loop een groepje tieners tegemoet. Op afstand hoor ik 'Hé, k...homo'. Een ziekte en een identiteit. En hoe makkelijk kiezen we partij in een Midden-Oostenconflict? En even makkelijk zijn we daarmee partij geworden in anti-islamisme of antisemitisme.

Tja ...

En toen landde ik in de natuur en bij de kudde. Daar ging ik leren over natuur en bodemontwikkeling. Hoe groter de diversiteit, hoe rijker de natuur en hoe beter het evenwicht. Ik had niet voor niets gekozen om te werken met mensen die 'anders' waren. Het heeft mijn leven enorm verrijkt. Het verschil schuurde soms. Het maakte eigenlijk toch altijd van 1+1 een 3.

Als ergotherapeut werkte ik met mensen die minder fysieke of mentale mogelijkheden hadden of daarin heel erg achteruitgingen. Steeds zag ik dat als je minder kunt en minder energie hebt, het zo belangrijk is om te kiezen die energie te geven aan dat wat waarde heeft, echte waarde. Het is een belangrijk onderdeel van mijn leven geworden.

Ik herinner mij een gesprek in mijn daaropvolgende baan met een van mijn klanten in de daklozenopvang. Hij had agressie gebruikt en dat maakt samenleven in een opvang onveilig. Dus ik had hem een paar dagen geschorst. Even afkoelen. Bij zijn terugkomst na een paar dagen op straat was hij woedend op mij. Hij torende boven mij uit. 'Cora, ga jij maar eens een paar nachten buiten slapen!' Een goede nadenker. Mijn reactie: 'Weet je, jij bent nu terug, maar ik zou hartstikke dood zijn. Ik kan dat niet.' En daarmee was de spanning gebroken en was ik mij bewust van een kwaliteit die hij had en ik niet.

Vluchtverhalen van mensen met wie ik werkte, hebben mij altijd geraakt. En ik hoorde maar een fractie. Het leven in een interculturele gemeenschap verrijkte en transformeerde mijn leven.

Laatst had ik lekkage. Bij de bovenburen was de afvoer van de afwasmachine gaan lekken. Het water kwam bij mij door het keukenplafond. Het was een verzekeringszaak, makkelijk opgelost. Maar mijn Turkse buurman zei: 'Toch ook sorry! Het is verzekeringswerk. Maar ook sorry!' Ik was geraakt. Het journaal laat voortdurend allerlei mensen zien die op de man spelen, zonder excuus. Zo niet mijn buurman!

Steeds weer word ik mij bewust van 'één en anders'. We willen misschien wel vaak één zijn door hetzelfde te zijn. De natuur is één door anders te zijn, divers. Misschien kunnen we de grote vragen van onze tijd in ons menselijk klimaat alleen aan als we 'één worden in anders zijn'.

Tijd voor stilstand die vooruitgang brengt.





---

Urū verbonden, één en anders

# H

## oofdstuk 7: Gelijkwaardigheid en uniciteit

Laten we eens zeggen dat mijn voorgeslacht uit een van de Nederlandse koloniën kwam. Hoe zou het zijn als ik zo'n honderdvijftig jaar terug zou gaan in de tijd en in de schoenen van een voormoeder zou staan? Ik ben blank en kom uit de midden- tot hogere klasse. Het lijkt aannemelijk dat ik een aantal huisslaven heb. Het huishouden wordt door mij bestierd en het bedrijf door mijn man. Want ook dat lijkt geloofwaardig: dat ik getrouwd ben met een man. Op mijn voorzichtige vraag aan mijn echtgenoot of ik iets mag studeren kijkt hij mij verbijsterd aan. 'Maar je bent een vrouw?!' Waarschijnlijk zijn mijn slaven ongelukkig en vervreemd van zichzelf, net als ikzelf dat ben. Ongelijkwaardigheid op welke manier dan ook is in onze tijd een belangrijke reden voor psychisch lijden en suïcide; dat zal toen nog veel meer het geval zijn geweest.

Wij leven niet meer honderdvijftig jaar geleden. Wij hebben nieuwe dilemma's. Onder al die dilemma's ligt de vraag hoe mijn ik zich verhoudt tot het wij. Als coach ben ik een deel van mijn dag bezig mensen te bekrachtigen in hun uniciteit: 'Wie ben ik, welke talenten en competenties heb ik en hoe wil ik die omzetten in werk? Hoe doe ik dat gezond?' Er zijn voor mij vijf kernelementen die ieder mens nodig heeft om te floreren in werk – en trouwens ook daarbuiten. Het eerste is zingeving. Als ik betekenis ervaar in dat wat ik doe, geeft dit mij vreugde en richting. Als ik bezig kan zijn met dat wat voor mij van waarde is, heeft dat een positieve uitwerking op dat wat ik doe, hoe ik het beleef en wat het resultaat is.

Het tweede element is competentie. Wanneer ik goed ben in wat ik in mijn werk te doen heb, levert dit mij genoeg op. Het is benzine voor mijn motor. Het derde is vitaliteit. Krijg ik energie van wat ik doe?

Wat zijn eigenlijk mijn energiegevers en -nemers?



Het vierde is regie. Hoeveel invloed heb ik zelf op wat ik doe? En welke invloed heb ik op het geheel? Heb ik invloed op hoe ik mijn werk inricht? Veel burn-out-klachten zijn begonnen met verlies van of gebrek aan regie.

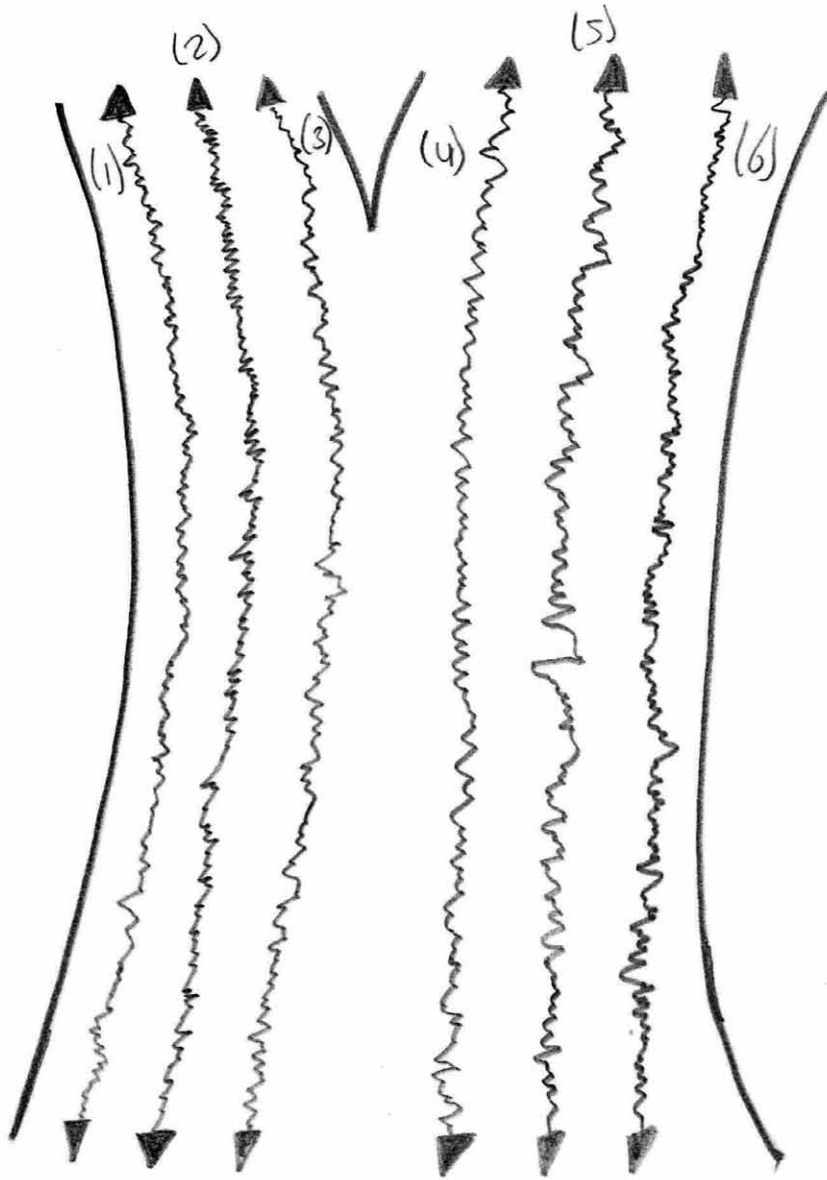
Ten slotte moeten de voorwaarden passen. Die voorwaarden zijn voor ieder mens anders. In mijn geval is het bijvoorbeeld erg handig dat ik mijn honden mee kan nemen naar mijn coachpraktijk. Als schaapherder zijn zij noodzakelijk.

Eerder besprak ik de kracht van diversiteit die de natuur haar evenwicht geeft. Een waardevolle verworvenheid van onze tijd is dat uniciteit wordt gekend en erkend – iets wat ik hoog op de agenda heb staan. Maar in uniciteit ligt ook een valkuil. Voor jonge mensen is het feit dat ze zo uniek moeten zijn, alles uit het leven moeten halen, regelmatig juist een last en een bron voor een burn-out of depressiviteit.

Een andere valkuil is dat uniciteit soms tot fragmentatie en isolatie leidt, in plaats van wederzijdse afhankelijkheid en gezonde diversiteit. Eerder noemde ik die gezonde diversiteit 'één en anders'. De natuur is alleen in evenwicht wanneer we alles van grote roofdieren tot kleine micro-organismen hebben. Zo kan de voedselketen zichzelf door voedselwebben in stand houden.

Ons menselijk klimaat krijgt geen evenwicht door eten en gegeten worden, zoals de natuur, maar door win-win. Diversiteit en verschil kunnen tot kracht worden in intermenselijke relaties en samenwerking. Door verbondenheid, ook waar het schuurt.





Karakterontwikkeling in hout- en bastvaten

# H

## oofdstuk 8: Karaktervorming

Laten we onszelf eens voorstellen als een boom. Wat stroomt er dan door onze hout- en bastvaten, onze boomaders en -slagaders? Voor mijzelf heb ik zes 'voedingsstoffen' geformuleerd die mij van levensbelang lijken. Dat wil zeggen dat ze essentieel zijn om ons sociaal en professioneel te laten gedijen en vrucht te laten dragen. Je zou ze kunnen samenvatten als 'karakterontwikkeling'.

Het eerste wat door onze vaten stroomt en leidt tot groei is verbinding. Een boom aan de Lijnbaan in Rotterdam zal nooit de vijfhonderd jaar halen die een oeroude boom in een onaangetast tropisch regenwoud kan leven. En dit heeft alles te maken met het Wood Wide Web – de diepe wortels die gevoed en van informatie voorzien worden via schimmelnetswerken en in samenwerking met het totale bodemvoedselweb. Wanneer wij in verbinding zijn met onszelf – onze zon- en schaduwkant – en met elkaar, kunnen we groeien. Gevoed vanuit onze uniciteit groeien we aan elkaar.

De tweede stroom is kwetsbaarheid. Stronken die totaal dood lijken, kunnen verrassende levenskracht hebben. Zij laten zich voeden door de hen omringende bomen. Om als kwetsbaar mens – en zijn we dat niet allemaal? – gevoed te kunnen zijn, moeten we onze kwetsbaarheid kennen en onder ogen zien. We moeten ons laten voeden en bereid zijn de ander te voeden. Juist in kwetsbaarheid is verbinding te vinden.

De volgende stroom is persoonlijk leiderschap. Een boom staat altijd in een concurrentiepositie ten opzichte van collega-bomen. Hoe hij zich verhoudt tot voeding en zonlicht, en of hij durft bij te buigen, bepaalt of hij leeft of sterft. De spiegel naar ons als mens is de vraag of wij ons leven leiden of dat het leven ons leidt. De uitkomsten van deze twee opties verschillen wezenlijk van elkaar. Persoonlijk leiderschap kan alleen vanuit onze eigen uniciteit en eigenheid, ons

anders-zijn dat zich verhoudt tot het anders van de ander of de omgeving. Wederzijdse afhankelijkheid en win-win leiden tot groei.

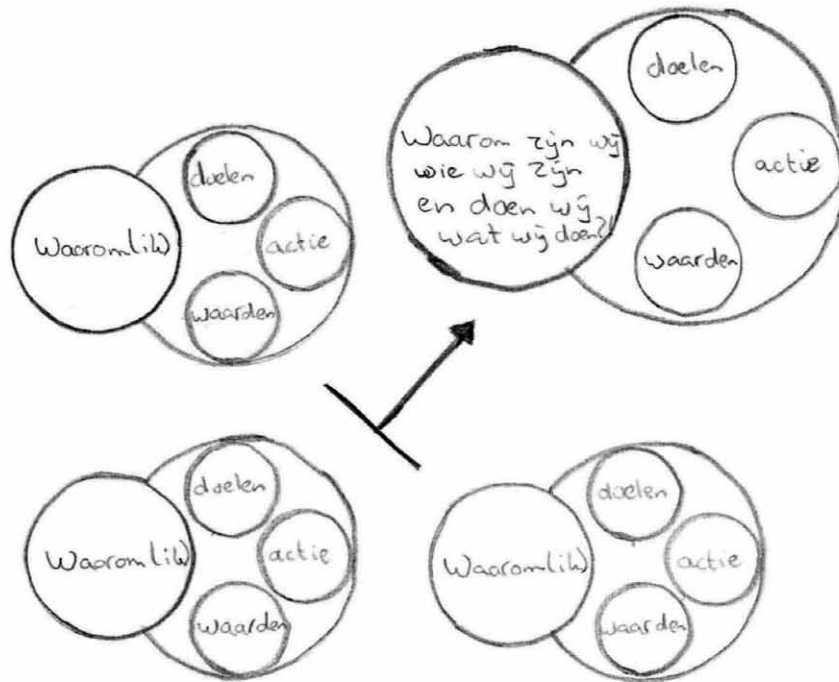
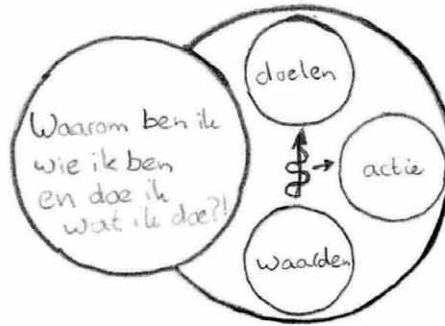
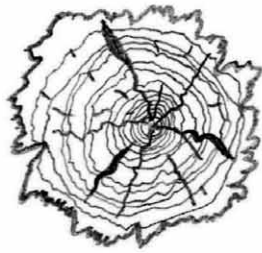
Een boom neemt kleine ontwikkelstappen. Dat is de volgende stroom. Hij besteedt jaren aan het ontwikkelen van een mooi symbiotisch schimmelnetwerk en andere samenwerkingen met micro-organismen. Ook gaat de groei van zijn takken in voor ons onzichtbare stappen, met als eindresultaat dat hij het meeste licht vangt en kan groeien. Ook wij kunnen ons karakter alleen vormen middels kleine leerstappen. Het gaat om vorming, niet om succes. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat we zesendertig keer iets moeten doen voor het een gewoonte is.

Een boom geeft zijn aandacht aan dat wat hij nodig heeft – de vijfde stroom. Hij is daarin volledig egocentrisch en tegelijk helemaal sociaal en solidair. Het is intrigerend om te lezen over eeuwenoude moederbomen, die eerst zorgdragen voor hun nageslacht en daarnaast voor vele anderen, vanuit hun eigen gezonde voedselstromen. Goede aandacht is als een arts die met een stethoscoop luistert. ‘Wat is er voor mij nu echt aan de orde? Wat hoor ik bij die ander? Wat vraagt deze situatie? Wat vraagt het geheel?’ Niet vluchtig. Nee, geconcentreerd en met aandacht.

De laatste stroom is trouw. Dan kom ik nogmaals terug bij wat ik hierboven schreef over de boom: volledig egocentrisch trouw aan zichzelf en helemaal sociaal en solidair aan de ander en het geheel. Dat klinkt bijna te volmaakt. Tegelijk kan ons karakter groeien wanneer we ons bewust zijn van trouw. Trouw aan onszelf, aan de ander, aan de situatie of ons werk. Trouw ook aan het geheel, maatschappelijk en duurzaam, van de wereld en het universum waar we onderdeel van zijn.

Er is veel groeipotentieel. En er is voldoende tijd om hierbij stil te staan. Want stilstand is vooruitgang!





Karakterontwikkeling middels jaarringen:  
alleen en samen

# Hoofdstuk 9: Jaarringen

Bij bomen gaat de groei in jaarringen: ieder jaar een ring. Die vormen een prachtig kunstwerk van lijnen en kleuren als je een omgezaagde boom bekijkt. Onze karakterontwikkeling gaat ook in jaarringen: gestage rustige kleurrijke groeiringen.

Ons maatschappelijk leven zit vol met doelen, actie en resultaten. Deze zijn niet het startpunt, wel onderdeel van groei. Een beter startpunt suggereert Simon Sinek: 'Begin met het waarom.' Als we ons karakter willen laten groeien en ons leven richting willen geven, dan start de reis met de vraag: Waarom ben ik wie ik ben en doe ik wat ik doe?

Een voorbeeld uit mijn eigen leven. Wat maakt dat ik coach en schaapherder ben en geen accountant? Die vraag is simpel te beantwoorden. Als coach en schaapherder floreer ik; beide rollen kloppen en geven me plezier, ze passen bij me en ik kan er anderen mee van dienst zijn. Het tegenovergestelde zou waar zijn als ik accountant werd. Het zou me een burn-out opleveren omdat het niet bij mij en mijn competenties past. Klanten werven zou slecht lukken omdat ik het gewoon niet kan. Ergens zit er dus een 'waarom' in mij. Dit heb ik in de loop van mijn leven ontdekt en geef ik vorm.

De volgende vraag is hoe ik dat 'waarom' en mijn karakter verder ontwikkel. En dat is opnieuw niet in eerste instantie door doelen, actie en resultaten. We hebben een tussenstap te maken. Bedrijven en organisaties beschrijven kernwaarden. Dit zijn de waarden van het bedrijf, de motor waarmee het bedrijf zijn doelen bereikt. Denk bijvoorbeeld aan Gulpener: zij brouwen hun bier lokaal in Limburg, met alleen eigen streekproducten. Een sterk 'waarom' dat zij bouwen op diepe waarden.



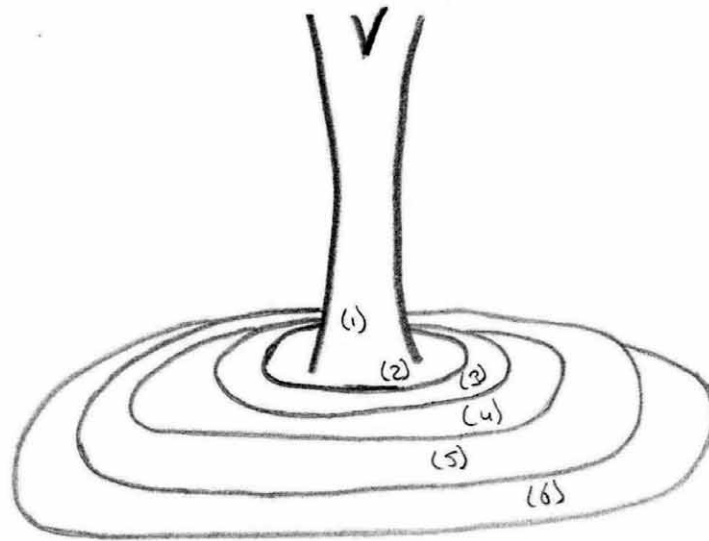
Wanneer wij in ons eigen leven onze waarden kennen, zal dit de richting van onze ontwikkeling en karaktergroei bepalen. Daar geef ik weer een persoonlijk voorbeeld bij: door mijn ontwikkelproces als schaapherder zijn mijn waarden veranderd. Het herderschap heeft mij er bewuster van gemaakt dat ik onderdeel ben van het grotere geheel en van natuur- en bodemontwikkeling. Deze visie had ik nooit geschreven als ik mijn waarden niet had bijgesteld. Hierdoor heeft mijn (karakter)ontwikkeling ook een nieuwe richting gekregen.

Jaarringontwikkeling is een rustig, gestaag proces. Om zo'n proces in ons leven concreet te maken hebben we doelen, acties en resultaten nodig. Zij maken ons ontwikkelproces zichtbaar en tastbaar. Anders hebben we wel onze motor gestart, maar onze navigatie niet aangezet en onze bestemming niet bepaald. Dan gaan we rijden zonder doel en komen we in plaats van in Parijs aan in Kopenhagen. Dat kan ook leuk zijn. Het gaat niet over doelgericht ons 'waarom' en onze waarden vorm geven.

Jaarringontwikkeling is geen solistisch werk. We hebben onze 'waarom' nodig om in samenleven en samenwerken ook werkelijk te kunnen floreren. We zijn mensen in verbinding, met wederzijds afhankelijke en gelijkwaardige relaties. Relaties op menselijk en organisch vlak, tot en met micro-organismen en top-predatoren toe ...

Wanneer we tot gezamenlijke ontwikkeling willen komen, zullen we ons 'waarom', onze waarden, doelen en acties moeten afstemmen op die van de ander, in het klein en in het groot, om zo samen doelen te bereiken. Dat zal vaak schuren. Zonder frictie kan het niet. Zo is ook in onze dagdagelijkse werkelijkheid (bio)diversiteit de bron van groei en leven.





---

De bodem van mijn menschenboom

# H

## oofdstuk 10: Bodemontwikkeling

Hoe zit het nu eigenlijk met onze menselijke bodem? Hoe wordt die gevormd en hoe kunnen we die ontwikkelen? Opnieuw de metafoor van een boom in de bodem. Daarbij gebruik ik een schema dat ik ontleen aan het boek van Staci Haines: *The Politics of Trauma*.

Mijn individuele boom lijkt bovengronds alleen mijn boom te zijn. De connecties en de krachten waaronder mijn boom opgroeide zijn niet direct zichtbaar, maar ze zijn er wel degelijk; ze zijn tot op celniveau met mij verweven. Ze komen met mijn wortels mee, stromen door mijn bloed en zitten in mijn botten.

De eerste bodemcirkel waarin ik opgroeide was mijn familie en intieme netwerk. Daarin leerde ik leven. Deze ademde ik, en deze zal ik altijd blijven ademen. De cirkel daaromheen is die van de gemeenschap waarin ons gezin stond. Dat was in mijn geval met name een kerkelijke, orthodox-christelijke omgeving, waarin mijn vader een leidende rol had. Hij was het publieke gezicht van een geloofsgemeenschap in de landelijke politiek. Dat vormde mij. Dit was de gemeenschap waarin ik mijn vrienden had, mijn activiteiten deed, naar school en op vakantie ging.

De cirkel om die gemeenschap zijn de instituties en de al dan niet geformaliseerde regels. Mijn vader was geboren in 1919. Hij kon neerbuigend spreken over vrouwelijke vakgenoten in de Tweede Kamer, was voorstander van apartheid, tegenstander van homoseksuele relaties en eoducten maakte hij al helemaal niet mee ... Dit was congruent aan de mores van zijn tijd. Dit kreeg ik mee. Een voorbeeld. Ergens rond mijn dertigste had ik een gesprek met een toenmalig goede collega over haar homoseksuele relatie. Mijn visie was op dat moment dat homoseksuele relaties niet oké waren. Ik schrijf het met spijt. Een tijdje geleden ben ik op dit gesprek nog eens teruggekomen, zo'n twintig

jaar na dato. We wisten het allebei nog. Toen een gesprek van veel waarheden en overtuigingen mijnerzijds. Nu een gesprek met zoveel meer waardigheid.

Een volgende bodemcirkel is die van sociale normen en historische krachten. In onze tijd worden formeel excuses aangeboden en wordt vergiffenis gevraagd voor ons koloniale en slavernijverleden. Dit lijkt mij juist. Het gevolg van dit verleden is dat tot diep in onze maatschappij racisme en discriminatie verweven zijn, waar mensen dagelijks last van hebben en die levens bepalen.

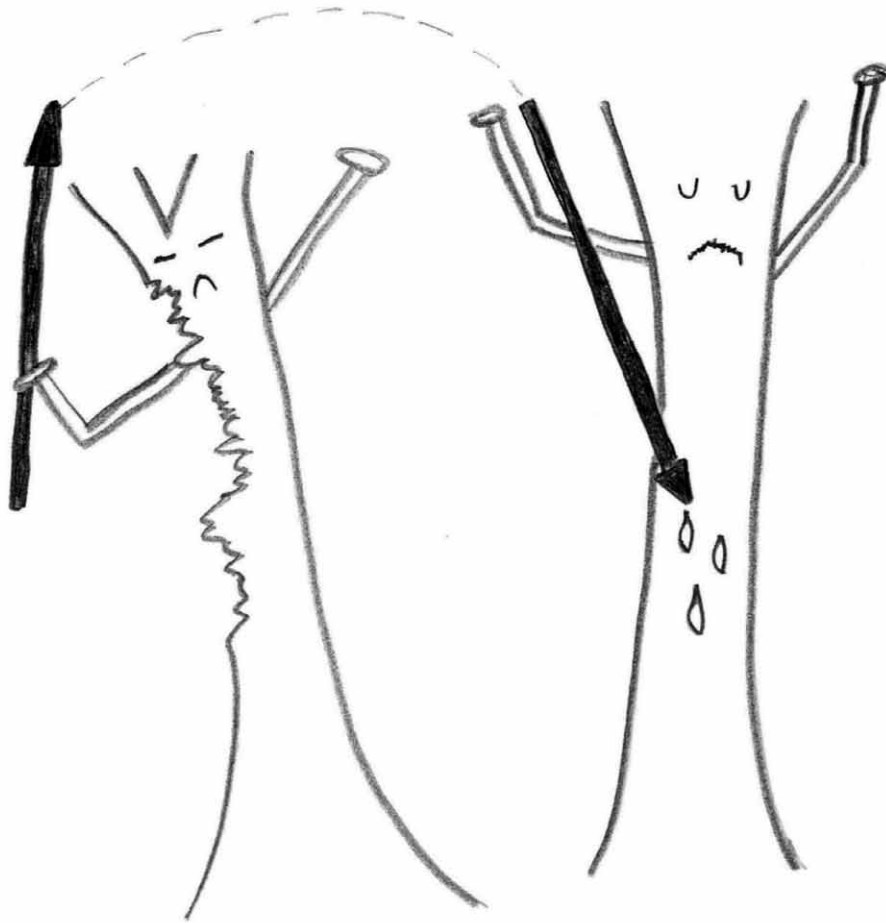
De laatste cirkel is het geestelijke klimaat en landschap. De tijdgeest. Mijn volwassen leven speelde zich grotendeels af na de Koude Oorlog, in welvaart, zonder grote rampen en in een politiek klimaat dat soms wat rechtser en soms wat linkser was. Inmiddels hebben we een financiële crisis achter de rug en hebben we de corona-epidemie gehad. Rusland is Oekraïne binnengevallen en de Israël-Gaza-oorlog is niet ver van ons bed. Ook bevinden we ons in een rechtser politiek klimaat. Een veranderende tijdgeest.

We staan in bodemcirkels en krachten die we met de paplepel meegekregen hebben. De invloed daarvan stroomt veel meer dan wij denken door ons bloed. Het heeft menigeeën en mijzelf verbaasd dat ik, terwijl ik heel bewust in het leven sta, mijn eigen geaardheid niet kende tot mijn negenenveertigste. Daarbij kan ik denk ik beter zeggen dat ik die niet kende zolang mijn ouders leefden. Dit gaat over mijn wortels en de diepgaande invloeden in mijn bodem.

We hebben de keuze om onze wortels en bodem te verdiepen of te laten voor wat zij zijn. Dit is een nieuw onderdeel van karakterontwikkeling. Welke bewuste en onbewuste invloeden en patronen neem ik mee en waar wil ik op een nieuwe manier mee omgaan?

We hebben stil te staan om vooruit te komen!





---

Eigen schade doorgegeven: overdracht en projectie

# Hoofdstuk 11: Cultuur en trauma

Onze boom wordt gevoed vanuit onze bodemcirkels, die gaan van ons gezin van herkomst tot aan de tijdgeest. En daar zitten gezondere en minder gezonde elementen in. Dat kunnen we niet altijd zelf zien. Juist de tijdgeest en geldende mores in onze eigen cultuur normaliseren dat wat mogelijk helemaal niet normaal en gezond is.

In ons eigen leven en in de voeding die via onze bodemcirkels tot ons komt, is levenskracht en trauma verwerkt. Trauma is niets meer of minder dan een schokkende gebeurtenis die ons neuro-fysiologische systeem niet kan verwerken. Dat kan iets heel kleins zijn. Een dier dat angst heeft gehad schudt zich. Dat haalt de spanning uit zijn lijf. Na ernstige schokreacties zie je soms dat mensen gaan trillen. Zo trillen ze, net als dieren, de spanning uit hun lijf. In veel situaties doen we dat echter niet. Trauma kan klein of groot zijn. Door trauma slaat spanning zich op in ons systeem. Wanneer we dan opnieuw onder spanning raken, schiet ons systeem aan als een terrasverwarmer. We hebben hier geen invloed op. In de generatielijnen geven we deze spanning door.

Er zijn meerdere vormen van trauma te onderscheiden, bijvoorbeeld trauma dat we al in de baarmoeder overnemen van onze moeder, ontwikkelings-trauma's, generationele trauma's, shocktrauma's en culturele trauma's. Problematische cultuurelementen en trauma veroorzaken ongezonde bodemlagen die ons leven en daarmee onze relaties beïnvloeden, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

We komen dan op het terrein van overdracht, tegenoverdracht en projectie. In mijn ervaring hebben deze te weinig aandacht gekregen in veel samenwerkingsrelaties. Dat leidt zomaar tot nieuwe trauma's. Trauma is er altijd.



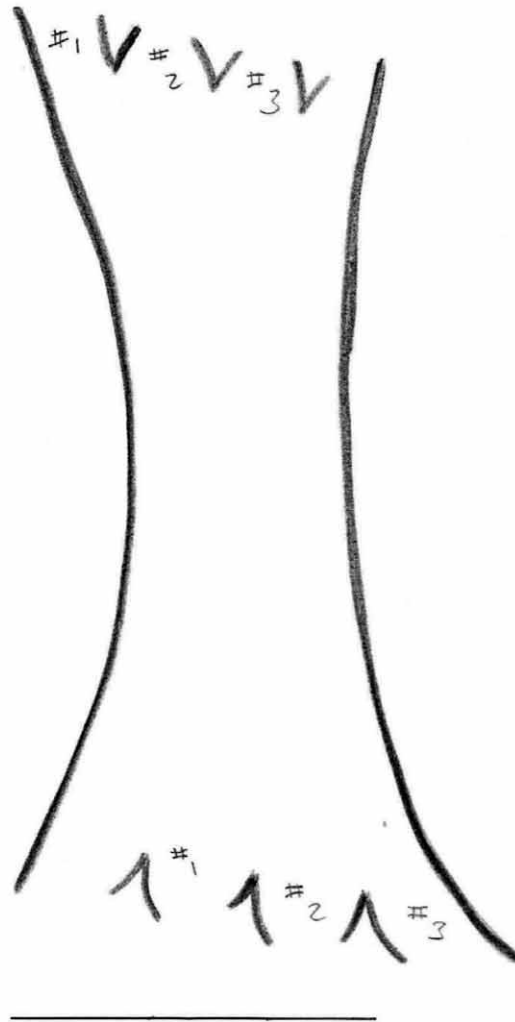
Als we ons er niet van bewust zijn, kan dat desastreus zijn.

Als we gevoelens, wensen en verwachtingen uit eerdere relaties overdragen op de persoon in het hier-en-nu, noemen we dit overdracht. Dat komt in alle contacten voor, maar als het gaat om begeleiding en leiding speelt het bij allebei de partijen extra vaak. Vaak hoor ik bij mensen die uitvallen door burn-out-klachten dat ze niet 'gehoord' werden door hun leidinggevende. Regelmatig blijkt dat ook hun ouders ze niet hoorden.

In onze maatschappij is 'eigenaarschap' een hype. Iets waar ik in geloof en ook niet. Van leidinggevendenden hoor ik in de bovengenoemde situatie vaak dat de zieke medewerker ook geen eigenaarschap toonde. Dan zitten we in veel gevallen in de zogenoemde tegenoverdracht. De leidinggevende werkt nu ook iets uit wat in eerdere relaties plaatsvond. Laten we zeggen dat hij of zij altijd de eigen boontjes moest doppen. Nu draagt de leidinggevende door het gebruik van de term 'eigenaarschap' dit over op de medewerker. De cirkel is rond. Beiden zitten in oude patronen, oude bodemlagen, en werken die uit. Dit kan nieuwe trauma's opleveren en ook, hoewel vaak onzichtbaar, fysiek, verbaal of mentaal geweld. Je schiet met pijlen die voortkomen uit oude pijn en niet in deze relatie thuishoren.

Een volgende term, projectie, gaat over gedrag dat je in de ander ziet en dat je ernstig ergert, maar wat eigenlijk een spiegel is van iets in jezelf: iets dat je in jezelf onderdrukt, in jezelf veroordeelt, of dat je angstig en onzeker maakt. Je reageert op de ander, terwijl het over jezelf gaat. Ook dan ben je niet in het hier-en-nu van deze relatie. Ook dat kan nieuwe trauma's en geweld veroorzaken.





Ontwikkeling bovengronds, ondergronds en van de bodem gaat gelijk op

# H

## oofdstuk 12: Adem of ademnood

In de natuur gaat bovengrondse groei gelijk op met ondergrondse groei. Als we de bovengrondse groei te ver afmaaien, snoeien of afgrazen, beschadigen of vernielen we de wortels en het daarmee samenhangende bodemleven.

Wanneer we met (zwaar) materieel over de bodem rijden om deze te bewerken, klinkt de bodem in en worden de gangen en grotten die nodig zijn voor water en lucht gedicht. Ook maakt de verdichting veel andere vormen van het bodemleven kapot. Wanneer we de bodem bewerken, door ploegen, schoffelen of graven, doorbreken we de voedselketens en -webben in de bodem en versterft deze. Dit heeft direct invloed op de bovengrondse groei.

Planten zijn met hun fotosynthese de start van iedere voedselketen en daarmee van iedere vorm van leven. Hoe wij als mens omgaan met bodem en planten heeft dan ook veel impact. Hoe dieper de bodem zich kan ontwikkelen, hoe meer CO<sub>2</sub> en die kan opslaan. Daarmee geven we onszelf letterlijk de adem terug. Te veel CO<sub>2</sub> in de lucht geeft opwarming van de aarde, klimaatverandering, luchtvervuiling, en een negatieve impact op onze gezondheid en het milieu. Ademnood.

De ademnood van de natuur – bodemverarming en -versterving – is direct gerelateerd aan of wij wel of niet kunnen ademen. Het eerste wat een EHBO-er checkt als hij of zij een slachtoffer vindt, is de adem. Dat is de eerste levensvoorwaarde voor ons als mens.

In onze eigen levensontwikkeling is onze bodem ook van groot belang. In de metafoor van de boom vindt onze karakterontwikkeling plaats door middel van verbinding, kwetsbaarheid, persoonlijk leiderschap, kleine leerstappen, aandacht en trouw.

Onze bloei heeft veel te maken met ons 'waarom', onze waarden en de doelen en acties die we daaraan ontlelen.

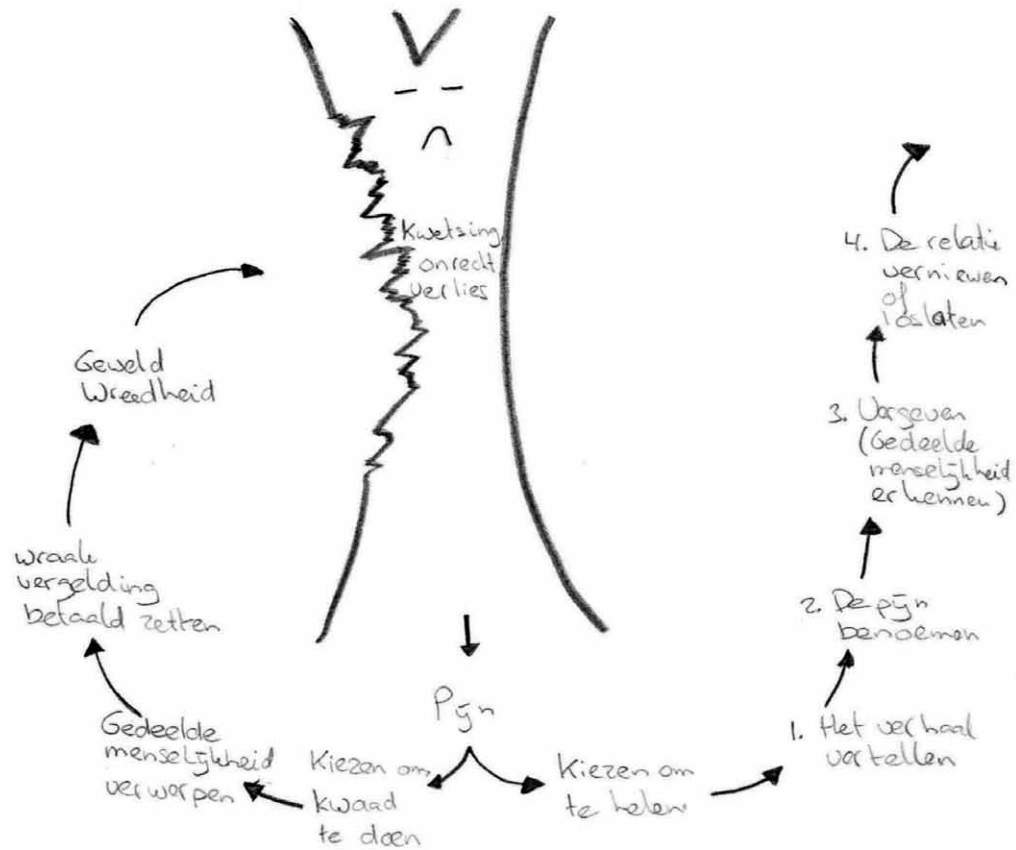
We zijn mensen met bovengrondse en ondergrondse groei. We hadden niet altijd invloed op hoe onze bodem ontstond. Een ijstijd of juist een warmtefront, stormen of juist watervlakten. Dat lag buiten onze macht. Op hoe wij die bodem inzetten, onderzoeken en ontwikkelen, hebben we wel invloed. Daarmee is het leven niet maakbaar geworden, maar we hebben wel regie over de niet-maakbaarheid. En waar wij ons leven en onze bodem ontwikkelen, heeft dit impact op hoe gelijkwaardig en wederkerig wij onze relaties inrichten. Hoe we samen elkaar ontwikkelen. Hoe we ook onze gezamenlijke 'waaroms' vormgeven.

Door onze uniciteit in solariditeit, 'één en anders', te ontwikkelen, geven we onszelf en anderen adem. Door ons hierin bewust te zijn van onze gelijkwaardige wederkerigheid in menselijk en organisch leven, creëren we adem voor onszelf en voor de generaties na ons.

In Zuid-Afrika ontstond het gedachtengoed van Ubuntu. Daarin staat een inzicht centraal: ik ben omdat wij zijn. Een gedachtengoed dat gaat over gelijkwaardige verbondenheid in diversiteit, en over een weg naar meer heelheid, in plaats van afgesplitstheid. Daarvoor is mondiale solidariteit nodig, met elkaar en met alles: menselijk en organisch leven. Daar ligt kracht in kwetsbaarheid. Ubuntu gaat niet vanzelf. Het is worstelen, met onszelf en vaak met elkaar, om zo contact boven contract te stellen. Zo komt er verzoening in mijzelf, met elkaar.

In een wereld die draait om succes, waarbij stilstand achteruitgang is, wil ik pleiten voor een wereld die op adem komt door karakterontwikkeling, vanuit stilstand die vooruitgang geeft.





Vergeldings- of vergevingscyclus

# H

## oofdstuk 13: Menselijkheid

'Never forget the hands that raised you,' was een citaat dat ik laatst las op internet. Het is belangrijk stil te staan bij je oorsprong. Juist mijn ouders, gezin van herkomst en de context waarin ik opgroeide, zorgden in mijn geval voor de diepste traumatisering in mijn leven. Diepe bodemlagen speelden hierin mee. Via die bodemlagen kreeg ik ook veel gezonde voeding mee: respect, nederigheid, dienstbaarheid, maatschappelijke betrokkenheid en heel veel andere diepe waarden zijn mij met de paplepel, in mijn houten kinderstoel, ingegoten. Ze stromen door mijn aderen.

De confrontatie aangaan met trauma en de verzoening met onszelf in alle schade en schoonheid, kunnen we alleen zelf doen. Ja, met anderen. En toch alleen in onszelf. Er is geen andere weg. Dat lost niet alle trauma op. Ik ben door mijn leven veel trauma tegengekomen. Trauma's van mijn ouders, die zij niet konden doorwerken. Zoals de oorlog, die op beiden veel invloed had. Door hun levensinstelling, noem het maar bodemlagen, kwam ook ik klem en traumatiseerde.

Wanneer ik mijn trauma's wegstop en niet in mijzelf aanga, zullen die zich bewust of onbewust via overdracht, tegenoverdracht en projectie in relaties manifesteren. Ze beschadigen de ander en binden mijzelf.

In Zuid-Afrika was het bij de afschaffing van de apartheid niet haalbaar om beiderzijds ieder te berechten. Om die reden werd een Waarheids- en Verzoeningscommissie ingesteld. Dader en slachtoffer worden beide gehoord en vertellen hun verhaal. Zo wordt waar kan de menselijkheid hervonden, door beide verhalen te horen. Verzoening en vergeving zijn sleutelwoorden voor een nieuw begin.



Daarover spreekt het inspirerende *Het boek van vergeving* van Desmond en Mpho Tutu.

Er wordt denk ik te makkelijk en te moeilijk over verzoening en vergeving gedacht. Te makkelijk wordt de stap gezet naar 'zand erover'. Dat doet geen recht en neemt de angel van het kwade niet weg. Beide partijen blijven aan het geweld en kwaad gebonden. Dit leidt niet tot menselijkheid en houdt cirkels van geweld in stand. Bij te moeilijk bedoel ik dat we leven in een sterk gepolariseerde samenleving. We denken in 'eigen recht'. Dat ontnemt mijzelf en de ander de menselijkheid. Juist door het open waarnemen van verschil dat soms ook (grote) schade brengt, kunnen we komen tot bestendige verzoening en verbinding.

De tijdgeest waarin ik opgroeide is een totaal andere dan die waarin ik nu leef. Ik zou hem scherper noemen. Maar juist in verschil kunnen we groeien. Dit kan alleen door te luisteren en open nieuwsgierig te zijn. Mijn eigen 'waar' is niet waar. Het is mijn perceptie.

Er zijn culturen waarin een een talking-stick gebruikt wordt. Jij mag jouw verhaal doe wanneer je de stick vast hebt. De anderen vragen net zolang door tot dat ze je echt begrijpen. Dan gaat de stick naar de volgende. Het zou veel conflict, verwarring en oorlog voorkomen als wij hetzelfde zouden doen. Het zou cirkels van geweld doorbreken.

Eén en anders. Eenheid door diversiteit, en door biodiversiteit. Wij groeien aan en met elkaar. Door aan elkaar te schuren en te groeien, kunnen we ons als geheel ontwikkelen. Wanneer wij ons verbinden in de verscheidenheid en verwevenheid van diversiteit en bio-diversiteit, zal dit onszelf en de generaties na ons adem geven. Dat zal minder destructie en meer constructie geven in samenleven en samenwerken.

Tijd om stil te staan om zo vooruit te komen!



## Tot slot

In het voorwoord beloofde ik dat ik mijn levensverhaal met je zou delen. Een verhaal en visie ontstaan door mijn leven. Door te leven ook. En ik vroeg je of je 'met mij mee wilde leven'. Met mij de transpositie wilde aangaan.

Wil jij je karakter, je bodem, je leven ontwikkelen? Dat gun ik je! Dat gun ik de mensen om je heen. Dat gun ik de taken die je doet. Dat gun ik het geheel waarin wij leven.

Veel ontwikkelplezier! Ik wens je mooie transposities.

## Genoemde literatuur

Haines, S.K. (2019), *The Politics of Trauma. Somatics, Healing, and Social Justice*. North Atlantic Books.

Sinek, S. (2009). *Start With Why*. Penguin.

Tutu, D. en M. (2014), *Het boek van vergeving*. Spectrum.



LEIDERSCHAPS  
PARADO

