

Het geheim van de smid (40)

Leven en werken in het ritme van de seizoenen

In de themareeks ‘Het geheim van de smid’ zijn we op zoek naar methoden of aanpakken die waardevol en inspirerend zijn voor de praktijk. In dit artikel bespreekt Nina Timmermans de waarde van de seizoenenleer.

Nina Timmermans

Op de zolder van mijn ouders vond ik tien jaar geleden een bruin boek genaamd ‘Leven en werken in het ritme van de seizoenen’. Hoewel de kaft er helemaal niet spannend uitzag, werd ik toch direct gegrepen door die titel. Omdat ik voelde dat het klopt: leven en werken heeft baat bij een ritme. En dat ritme hoeven we niet zelf te bedenken of vorm te geven, het bestaat al. De vraag is of je dit ritme durft te volgen.

Elk jaar bestaat uit vier seizoenen met eigen tastbare en ontastbare, energetische kenmerken. Die jaarcyclus nodigt ons uit om niet elke maand hetzelfde van onszelf en elkaar te vragen, maar beter te kijken naar wat past op een specifiek moment. Om anders naar processen te kijken. Sinds ik dit perspectief omarm en toepas in mijn werk, ervaar ik meer richting én ruimte voor beweging in de groepen en personen die ik begeleid.

Seizoenen zitten in ons

De klassieker ‘Leven en werken in het ritme van de seizoenen’ is geschreven door Jaap Voigt (2008). Hij baseerde op onder andere de I Tjing, een seizoenenleer die recht doet aan de verschillen in impuls en energie van elke maand. Die verschillen kennen we; we ervaren vanaf onze geboorte elk jaar hoe we van winter overgaan in lente, zomer en herfst, om vervolgens weer uit te komen bij de winter. Maar wij mensen zijn geneigd te praten over de natuur alsof het iets buiten onszelf is en alsof het iets is waarvoor wij kunnen kiezen om wel of niet aan mee te doen. Dat lijkt mij vrij

onzinnig: wij zijn immers natuur. En de seizoenen met hun zichtbare en voelbare verschillen, zitten ook in ons.

Nu de zomer weer op het punt staat om aan te breken en het elke dag steeds langer licht blijft, neemt onze energie toe. De lente en zomer gaan over de beweging van binnen naar buiten; steeds meer laten zien van wat je te brengen hebt, contact met je omgeving en vanuit daar co-creëren. De herfst en winter gaan over de beweging van buiten naar binnen; afmaken wat in gang is gebracht, steeds meer gericht op jezelf en zaken opschonen. Het is een op en neer beweging in energie.

Een andere indeling

Op 21 juni is het bij ons de langste dag, wij noemen dat het begin van de zomer. En dat is eigenlijk best vreemd. Energetisch gezien is dit namelijk het hoogtepunt van de zomer. Het is een zonnewende die in veel landen nog steeds uitbundig wordt gevierd; één van de oerfeesten die in bijna elke oude cultuur terugkomt. Hetzelfde geldt voor 21 december, de kortste dag en het ‘begin’ van de winter. En hetzelfde geldt voor 21 maart en 21 september die worden aangeduid als beginpunt van lente en herfst, terwijl het ook hier om zonnewendes en dus hoogtepunten gaat.

Het verrijkt om naar de seizoenen te kijken volgens een *energetische* indeling. Dit zou betekenen dat de zomer rondom 21 juni valt en dus al vanaf mei begint. Hetzelfde geldt voor de andere seizoenen, alles schuift



een week of zes op. Nu lijkt dit misschien irrelevant maar let op: *‘deze verandering in de indeling van seizoenen heeft grote gevolgen voor de ideeën over de inhoud van het natuurlijk verloop van processen’*, aldus Voigt (2008).

In onze huidige moderne tijd wordt zelfbeschikking ook ervaren als een plicht om te vervullen

En ik herken dit in mijn eigen praktijk. We ervaren hoogtepunten als begin en lopen daardoor eigenlijk continu achter óf voor. Aansluiten bij de energetische indeling van Voigt helpt ons meer aandachtig en aanwezig te zijn in het ritme dat de seizoenen ons aanreiken.

Overzicht en passende acties

Voigt beschrijft hoe er elk jaar weer concrete vraagstukken komen bovendien op bepaalde momenten in het jaar en welke activiteiten goed passen op welk moment.

In de lente komen er langzaam nieuwe vormen op en is het zaak om die ook nog even te beschermen, zodat

ze stevig kunnen ‘wortelen’. Dit vraagt geduld en gerichte actie. In de zomer ervaar je, in contact met je omgeving, je werking en is het belangrijk voluit te delen. Laat alle kleuren zien en fonkelen zodat er waardevolle uitwisseling ontstaat. Herfst gaat over rijpen, oogsten en loslaten. Dit is vaak een ingewikkelde periode voor onze persoonlijkheid, omdat we toch minder kunnen dan we aanvankelijk dachten en veel vormen uiteindelijk ook weer afsterven. Winter vraagt om rust en verstillen, pas als je een periode echt tot stilstand bent gekomen, kan er werkelijk vernieuwing optreden in het volgende jaar.

Reflectie en bezinning

De realiteit binnen organisaties is lang niet altijd zo organisch. Aan de ene kant lijken productienormen door het online werken alleen maar verder omhooggeschoten te zijn. We duikelen van meeting in meeting en de vraag gaat vaak over hoe het nog sneller, meer of beter kan. Het is in die zin helemaal niet ‘op en neer’, het is altijd ‘op en op’. Aan de andere kant klinkt steeds luider de behoefte aan vitaliteit en het vormen van nieuwe gezamenlijke houvast in dit leven en (hybride) werken. Ik merk dat er, in de vraagstukken die ik in organisaties en in coachvragen tegenkom, wezenlijke behoefte is aan meer bezinning en houvast. En dat tijd maken voor reflectie – essentieel voor bezinning – erg lastig is, waardoor mensen hun ankerpunten onderliggend aan goed leiderschap of vakmanschap niet weten te vinden.

Waar komt die behoefte aan houvast vandaan? Filosoof Zygmunt Bauman (2000) noemt de moderne tijd waarin we leven vloeibaar. Alles lijkt wel tijdelijk en flexibel geworden; woonplek, relaties, organisaties. Je kunt alles omgooien wanneer het je uitkomt. Dat geeft ons vrijheid en de beschikking over ons volledige zelf. Dat is prachtig én ingrijpend. Zelfbeschikking als recht is een rijkdom, iets waar we als mens naar verlangen als we het niet hebben. Zie de collectieve worsteling tijdens de afgelopen pandemie-jaren. Maar in onze huidige moderne tijd wordt zelfbeschikking ook ervaren als een plicht om te vervullen.

Verantwoordelijkheid om iets van het leven te maken

Het leven doet een groot beroep op ons, namelijk het manifesteren van je eigen ideale richting, werk en leven. Zoals filosoof Alain de Botton (2022) mooi verwoordt, heeft dit grote consequenties voor de verantwoordelijkheid die we te dragen hebben. Je hebt je eigen keuzes te maken en bepaalt zo, enkel door je eigen toedoen, of je een *loser* of een *winner* bent. Waar de mens zichzelf vroeger als opgenomen onderdeel van de gegeven wereld zag (het lot, Goden, natuur), zien we onszelf nu als maker van onze eigen wereld. Het is bijna niet meer in te denken, maar er was ook een tijd waarin je je geluk kon toeschrijven aan godin Fortuna, die je goed- of kwaadgezind was. We zijn niet langer fortuinlijk (begunstigd) of onfortuinlijk (geplaagd door

tegenslag); we zijn verantwoordelijk om iets van ons leven te maken.

En we proberen er uit alle macht het beste van te maken; zie het aantal zelfhulpboeken dat de pan uit rijst en de vele podcasts met titels over geluk en succes. Ik geloof dat de verantwoordelijkheid voor een zinvol en gelukkig leven vanuit zelfbeschikking als plicht, drukt op velen van ons.

Een proces wat we kunnen volgen

We hebben behoefte aan iets waarin we mogen volgen, in plaats van weer zelf te moeten bepalen. We realiseren ons (weer) meer dat niet alles maakbaar is en dat we niet alles wat op ons afkomt kunnen controleren. Dat blijft heus ongemakkelijk bij vlagen, maar het lucht ergens ook op. In het leven dat soms in sneltreinvaart continu door lijkt te denderen, merk ik dat de seizoenen van een kalenderjaar richting geven. Ik zie dat het voor veel mensen een belangrijk inzicht is dat het *natuurlijk* is om eind november een andere energie te ervaren dan in april. Dat het extra hard werken is om in november een nieuw project op te starten en het soepeler gaat wanneer je dit doet na de kerstvakantie. En dat een belangrijk besluit soms niet gemaakt hoeft te worden, maar zich vanzelf aandient als de bladeren beginnen te vallen.

Niet alleen het ritme van het kalenderjaar, maar ook seizoenen als perspectief kunnen in een ontwikkelproces veel opleveren. In een mensenleven kun je de seizoenen herkennen: jeugd tot een jaar of 28 als de lente, het volwassen leven als zomer waarin vanuit volledigheid gewerkt wordt, gevolgd door de herfst waarin rijping plaatsvindt en geoogst wordt. Viktor Frankl (2011) zegt het prachtig: *'Uiteindelijk moet een mens zich niet zozeer afvragen "wat is de zin van mijn leven" maar zich realiseren dat hijzelf door het leven bevraagd wordt.'*

Stilstaan bij de verschillende fases waarin mensen kunnen verkeren, duiding geven aan waar iemand staat en wat dit doet met hun focus of motivatie, krijgt aan de hand van de seizoenen een diepgaand karakter, terwijl het weinig uitleg vraagt. Iedereen weet intuïtief immers meteen wat je bedoelt.

Het perspectief van seizoenen is ook in processen of ontwikkeltrajecten behulpzaam. Zit je in de opstartfase van een proces? Denk dan eens aan de energetische lente; die begint niet direct met alles in bloei, maar juist met wortels die ontwaken, vrieskou en bloembollen die soms wel en soms niet opkomen. Ook in de interactie met collega's kun je het perspectief van de seizoenen gebruiken: wanneer past het in jullie samenwerking om de zomer toe te laten en je volledig te laten zien en alles aan te gaan? En wanneer is het passender om dingen te laten rijpen of te beschermen? In het begeleiden van groepen rondom actieleren zie ik dat de seizoenen-zienswijze helpt om verschillende

typen acties te ondernemen en vragen te stellen, afhankelijk van de seizoenfase van ons proces.

Tot slot biedt de leer van de seizoenen mij een krachtige herinnering aan hoe het proces van vernieuwing werkt, wat het vraagt om werkelijk iets nieuws te creëren. Dat gaat niet in één opwaartse beweging, dat vraagt juist ook veel rust en stilte. Het op gezette tijden aandurven om je te ontdoen van alle ruis, van binnen

Het perspectief van seizoenen is ook in processen of ontwikkeltrajecten behulpzaam

en van buiten, en de vraag te stellen: wat wenst er door mij heen geboren te worden? Die potentiële vernieuwingskracht is elk jaar weer enorm en elk jaar ligt er weer de onvoorwaardelijke uitnodiging om die toe te laten in je leven en werk.

In onze tuin staat een grote oude perenboom. En al meer dan 100 jaar verliest die oude perenboom alle bladeren in november, om in april weer vol te hangen met blad en prachtige witte bloesem. Eind september zijn bijna al die bloemetjes uitgegroeid tot peren, die ik mag plukken. En dan verliest hij zijn blad weer. Een vernieuwingsproces waarvan ik geniet als ik, al turend naar die sterke boom, warme stoofpeertjes eet tijdens een koude winter. ●

Literatuur

- Bauman, Zygmunt (2002). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- De Botton, Alain & The School of Life (2022). *Hoe overleef ik de moderne wereld*. Amsterdam: Atlas Contact.
- Frankl, Viktor E. (2011). *Man's search for Meaning*. Londen: Ebury Publishing.
- Voigt, Jaap & Hapé Smeele (2008). *Leven en werken in het ritme van de seizoenen*. Hilversum: Uitgeverij Nachtwind.



Nina Timmermans MSc is organisatiepsycholoog en werkt als begeleider, coach en celebrant. Vitaliteit, leiderschap en samenwerking zijn thema's waar ze zich mee bezighoudt.
E-mail: nina@ninatimmermans.com