



Wie niet weet
vindt het
antwoord

Lessen van het taoïsme in tijden van onzekerheid

De coronapandemie brengt ons in een tijd van grote verandering, onzekerheid en verliezen. Er is nog geen geneesmiddel of vaccin, en de effecten van gezondheidsmaatregelen op onze economie en onze samenleving zijn onzeker. Dit maakt dat we collectief in een periode van onzekerheid zijn beland. Voor mij persoonlijk voelt het alsof ik op mijn boot zit, iemand de trossen losgegooid heeft, me van de kant geduwd heeft en ik nu rondobber. Ik kan nu niet terug naar waar ik vandaan kwam en weet niet waar ik terecht zal komen. Ik merk dat ik het moeilijk vind om in de overweldigende informatiestroom te onderscheiden wat waar is en wat niet. Dit leidt bij tijd en wijle tot chaos in mijn hoofd en tot emoties van boosheid en angst. Ik vind het soms moeilijk om vast te stellen wat ik nu te doen heb of niet te doen heb. De Tao helpt.

Auteur: Michiel Soeters

Houvast door los te laten

Het taoïsme, een levensfilosofie met schijnbare eenvoud en tijdloze waarde, heeft mij gedurende mijn hele werkzame leven al geïntrigeerd en geboeid. Ik heb in mijn leven en loopbaan intussen veel momenten van verandering, verlies en onzekerheid gekend en op veel van die momenten heb ik baat gehad bij het 'niet weten' en 'niet doen'; twee kernbegrippen uit het taoïsme. Ook nu biedt het me houvast en helpt het me op momenten dat ik chaos en onzekerheid ervaar en zo graag een antwoord of oplossing vind.

Overigens lijkt deze staat van 'mentale en emotionele chaos' sterk op wat ik bij coachees terughoor als ze, soms na lang twijfelen, de stap gemaakt hebben om begeleiding te zoeken bij hun (levens)vraag. Als

ze 'van wal steken' hopen ze het antwoord te vinden of de oplossing van hun probleem te ontdekken. Vaak ontdekken ze echter dat er eerst onzekerheid is, verwarring, emotionele chaos. Om pas daarna weer nieuwe antwoorden te vinden en opnieuw te kunnen 'aanmeren'.

Ik verken graag wat het taoïsme ons kan leren in tijden van verandering en onzekerheid; voor ons persoonlijk maar juist ook in de rol van begeleider.

Maarten, verkoopdirecteur van een productiebedrijf, komt regelmatig op zijn werk en begint dan zijn gesprek met zijn collega's met: "Ik stond me vanmorgen te scheren..." en dan weet iedereen al dat hij een ingeving heeft

gehad om een probleem op te lossen, een product te verbeteren of een nieuwe klant te benaderen. Het kan van alles zijn, maar de kern van het verhaal is dat wanneer hij zijn 'denken' loslaat en gewoon kan 'zijn' in de bezigheid van het scheren, het idee bij hem opborrelt.

Oude wijze en oude kind

Het taoïsme is een filosofie die voortgekomen is uit een ontwikkeling die teruggaat naar ver voor onze jaartelling. Het beroemdste geschrift dat het taoïsme heeft voortgebracht is de *Tao Te Tjing*. Wie het voor het eerst leest, duizelt het misschien van alle tegenstellingen en symboliek. Het begrip 'Tao' zelf is al een moeilijk te doorgronden begrip. 'Tao' wordt vertaald als 'weg': als in de weg die men moet gaan en tegelijk als in niet thuis zijn of leeg zijn. Tao is het homogene, positieve begin, waaruit alles ontstaan is. Het is de potentie en de essentie van de gehele kosmos.

Volgens Lao Tseu (circa 395-305 voor Christus), de taoïstische filosoof aan wie het schrijven van de *Tao Te Tjing* wordt toegedicht, is het onze opgave om weer als kinderen te worden, willen we tenminste Tao ervaren. De naam Lao Tseu kan overigens zowel 'de oude wijze' als 'het oude kind' betekenen. En misschien is het wel de bedoeling dat beide betekenissen waar zijn...

Voorbij de tegenstellingen en de symboliek, waarvan het uitleggen niet past binnen het bestek van dit artikel, bevat het taoïsme een aantal bruikbare concepten. Daar wil ik graag op inzoomen en de praktische toepasbaarheid ervan verkennen.

Poort naar het juiste

Een van de centrale begrippen in de leer van de Tao is het begrip 'wu-wei', dat zoveel betekent als 'niet handelen'. Het roept op om niet tegen de Tao – de loop van de natuur – in te gaan; niet te bevechten waar

van je bevrijd wilt raken, je niet af te zetten tegen wat je niet wilt dat gebeurt.

Omgekeerd evenredig

Ik geef mijn kracht aan de grond,
als ik ervan weg wil komen.

Ik geef precies datgene reden
waar ik van bevrijd wil zijn.

Zo neem ik juist de waarden aan
waarvan ik verlost wil wezen.

Bind ik mij omgekeerd
aan dat waarvan ik los wil raken.

Bevestig het bestaan ervan
door het domweg te bevechten.

Totdat ikzelf kan vliegen,
de grond durf los te raken.

Want de energie blijft behouden,
alleen nu als mijn eigen goed.

Wie afzet bevestigt de grond
het is zaak te vliegen.

Bram Vermeulen

Ook 'wu-neng' (niet kunnen) is een kernbegrip. Vrij vertaald nodigt het uit om te handelen vanuit de intuïtie en niet vanuit het rationele en op 'resultaat en rendement' georiënteerde denken. Wu-neng bedoelt het oordeel en het weten los te laten. Het is een oproep nieuwsgierig te zijn en nadrukkelijk hart en hoofd te verbinden.

Betekent taoïsme dan dat je met de armen over elkaar moet wachten tot een ander het voor je opknapt, denk je nu wellicht. Nee verre van dat. De Tao roept niet op tot lethargie of passiviteit, maar tot het doen van het juiste. Maar wat is dan het 'juiste' om te doen, en waar vind je dat dan? En wat betekent dat dan voor wat je in de huidige tijd te doen hebt, persoonlijk of in je rol als begeleider?

Gras groeit niet harder door eraan te trekken

Tao is het begin van alles en het einde van alles; het omvat leegte en tegelijk alles. Als je de Tao voor je wilt laten werken, ontcom je er niet aan om een aantal paradoxen toe te laten. Een van de belangrijkste is dat iets bestaat dankzij de leegte. Een huis heeft muren, ramen en deuren, maar is een huis dankzij de leegte.

In de *Tao Te Tjing* stelt Lao Tse dat 'het juiste om te doen' zich aandient, juist door het even 'niet te weten', door de 'leegte' toe te laten. Dat door 'niet te handelen' de wijsheid zich ontvouwt. Wellicht is het herkenbaar dat op momenten waarop je 'in het hier en nu' bent en iets doet wat geen denkracht vraagt, de beste ideeën 'oppoppen' als uit het niets. Voor mij als ik hardloopt of mediteer, voor jou wellicht als je yoga beoefent, onkruid wiedt of schildert.

Om ruimte te vinden voor 'niet weten' hebben we, zo stelt Lao Tse, onze puurste zelf ruimte te geven. "Wie leeg is, is zo puur als een pasgeboren kind." Vrij vertaald: een kind dat nog niet gestuurd wordt door boodschappen van buitenaf, dat niet afhankelijk is van erkenning van buitenaf, dat oordeelsvrij kan zijn en geen schaamte voelt over 'het niet weten'.

Sta eens even stil zodat je ziel je kan inhalen

Het taoïsme is door veel westerse wetenschappers en psychologen gekend en onderzocht. En er is door velen een link gelegd met het concept van wu-wei en het ervaren van levensvreugde en 'flow'. Carl Jung ziet al in de jaren 30 van de vorige eeuw het nut van het taoïsme – iets wat hij Chinese yoga noemt. Hij twijfelt er op dat moment overigens aan of de westerse mens in staat zal zijn deze te beoefenen. In zijn boek *Flow* haalt professor Mihaly Chikszent-mihaly ook het taoïsme aan: "...waarne-

ming en inzicht houden op waar de geest het heft in handen neemt." Ook hij pleit voor het loskoppelen van 'denken' en 'zijn'. Ook Eckhart Tolle stelt in *De kracht van het nu* dat ons denken, en dan met name het denken in de relatie tot anderen en onszelf, ons afhoudt van ons 'zijn', ons diepere weten en ons levensgeluk. "We zijn ons denken niet", zo stelt Tolle.

Ik pleit ervoor dat we onszelf en anderen stimuleren om een tijdje in dat 'niet-weten' te verkeren. In onze informatiemaatschappij lijkt prestatie tot hoogste goed te zijn verklaard en geldt het adagium 'meten is weten' tegenwoordig al voor de lagere school. Vanzelfsprekend ontkomen we er niet aan in de opvoeding gevormd te worden door ons familiesysteem, de adviezen en oordelen van ouders, verzorgers, opa's en oma's, en leraren. Ze leren ons zelfstandig te worden en geven ons (impliciete) boodschappen over wat we zouden moeten vinden en waar we ons voor zouden moeten schamen. We leren heel veel 'doen' en velen van ons hebben steeds meer moeite met 'zijn'. In deze tijd staan veel mensen in de 'doestand'. Omdat hun werk dat van ze vraagt, omdat ze zich geroepen voelen iets voor anderen te doen, omdat ze angst kennen voor verlies of verandering, of omdat ze daadwerkelijk een concreet verlies lijden.

Het is niet verwonderlijk dat veel mensen moeite hebben om 'stil te staan', om even niets te moeten en dat ze moeite hebben om te luisteren naar wat hun eigen innerlijke stem zegt. Meditatie, mindfulness en yoga worden niet voor niets steeds vaker ingezet om de geest tot rust te laten komen. Veel mensen staan continu 'aan' en ook de reguliere geneeskunde ziet in toenemende mate dat de toepassing van deze – op oosterse wijsheid gebaseerde – technieken behulpzaam is. Het taoïsme nodigt ons nadrukkelijk uit om de balans tussen 'doen' en 'zijn' aandacht te geven.

De woestijn in

Cliënten die zich melden voor begeleiding met een vraag op het gebied van persoonlijke of professionele ontwikkeling, melden zich aan voor een persoonlijke transitie. Ik heb overigens nog niemand ontmoet die dat niet op zijn minst een beetje spannend vindt, niet wetend wat ze gaan tegenkomen in zichzelf. Terwijl de meesten wel voelen dat ze het antwoord op hun vraag al in zich dragen. Het 'niet weten' dient zich als het ware op voorhand al aan.

De verandering van 'hier' naar 'daar' (transitie) gaat gepaard met het onbekende tegemoet treden, door onherbergzaam gebied waar je nog nooit geweest bent en waar je de weg niet kent. Ik meen dat hierbij zowel de cliënt als de begeleider 'de woestijn in trekken'.

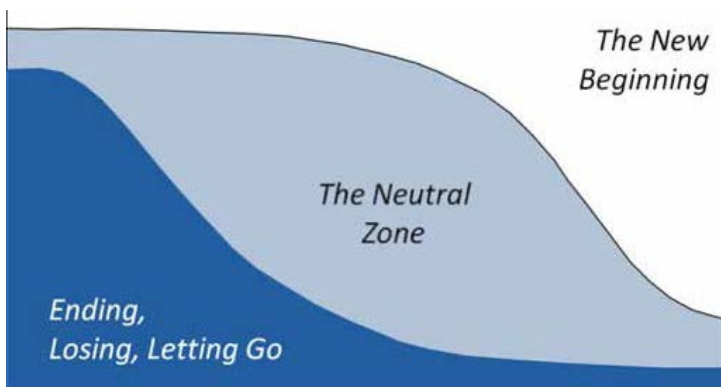
Zoals William Bridges beschrijft: *"All new beginnings start with an end"* (Figuur 1). Het gevoel van 'houvast' is weg en er komt onzekerheid, emotionele instabiliteit en/of angst voor in de plaats. Het is hier waar het taoïsme nadrukkelijk uitnodigt om het 'niet weten' te omarmen, in het vertrouwen dat de weg zich ontvouwt; dat niet 'doen' maar 'zijn' ruimte biedt zodat het nieuwe zich aan kan dienen.

In de begeleiding van de cliënt biedt het taoïsme de begeleider ook een uitnodiging.

Namelijk om de cliënt enkel emotioneel nabij te zijn met je 'mind's-eye' gericht op het vermogen van de cliënt de weg uit de woestijn zelf te vinden; om als begeleider het 'weten', 'doen' en 'de angst geen resultaat te boeken' los te laten, en het ook 'niet te weten'.

De beweging 'door de woestijn' biedt voor de begeleider een scala aan mogelijkheden om vanuit het 'niet weten' met de cliënt te verkennen wat er zoal ontdekt wordt als hij van 'einde' naar 'nieuw begin' beweegt. Daartoe zijn systemisch werk met bijvoorbeeld vloerankers, met schrijf oefeningen, met meditatieve oefening, beweging, met symbolen en tekenen/schilderen, en allerlei andere vormen toepasbaar.

Hoe komt het dat de vogels in de immense blauwe lucht altijd weten hoe ze moeten vliegen? De oude wijzen zeiden dat de vogel Tao volgt omdat hij een natuurlijk wezen is, onbezoedeld door de opvattingen van de mens. Om de juiste richting te weten: kijk naar de natuur. Om de juiste richting te weten: kijk in je zelf. Als we alleen maar zouden terugkeren naar ons natuurlijke zelf, dan zouden we ons niet in onze richting vergissen. (Xiang (richting) – uit: *Iedere dag Tao*)



Figuur 1. William Bridges Transition Model (bron: William Bridges Associates)

Van chaos naar roeping

Ongeacht of je nu een cliënt begeleidt door de woestijn of naar jezelf kijkt in de huidige tijd van collectieve onzekerheid en 'collectief woestijnwandelen', aan de andere kant van de woestijn ligt 'daar' – een plaats waar weer ruimte is voor ordening en 'weten'. Ik zou dat 'weten' niet willen verwarren met het weten van waar we vandaan kwamen. Juist transitie nodigt uit om tot een dieper 'weten' te komen. Om meer te ontdekken over waartoe we geroepen worden, wat bij ons past.

Het meest nadrukkelijk zijn de voorbeelden van mensen die na een ernstig verlies betekenis geven aan hun verlies door bijvoorbeeld lotgenoten te gaan ondersteunen. Of die met de dood voor ogen vaststellen dat – als ze dit overleven – ze werkelijk dat gaan doen wat ze altijd al voelden dat ze moesten doen, maar nooit durfden. Of waar door keuzes in hun jeugd gewoonweg het pad anders liep. Die nu door de omstandigheden gedwongen worden door de woestijn te gaan en daar ontdekken dat ze een andere invulling aan hun 'zijn' te geven hebben en die van daaruit ook een ander 'doen' laten zien.

Het taoïsme nodigt nadrukkelijk uit om weer 'leeg' te worden als het vrije kind. Te onderzoeken wat zich daar aandient: waar kon je intens blij van worden? Wat wilde je later worden – voordat er een verhaal op geplakt werd? Onze roeping laat zich vinden in je kind zijn. Maar ook in de sleutelmomenten in je leven waarop je een afslag koos en je gevoel zei dat je dat beter niet kon doen, maar het toch deed – en je roeping verraadde. En in de passies die je hebt of die je voelt opkomen in die 'woestijn' waar je het even 'niet hoeft te weten'.

En dan kom ik weer terug bij waar ik begon. Als ik mijn 'weten' en 'doen' los kan laten, ontstaat er ruimte om te horen waartoe

ik geroepen word. Als ik durf te erkennen waaraan ik werkelijke (kinderlijke) vreugde beleef en ik meer en meer durf te zijn wie ik werkelijk ben kan ik 'aanmeren' aan de overkant van de woestijn. In het ontdekken van mijn roeping ontstaat een dieper weten en krijgt de chaos minder vat op mij. ■

Wie afzet
bevestigt de grond,
het is zaak te vliegen

Michiel Soeters is leiderschapscoach en begeleider bij (persoonlijke) transitie bij *GeenManOverboord*. Daarnaast is hij als trainer en coach verbonden aan *De School voor Transitie*. Hij is redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.

Referenties

- Blok, J.A. (Vert.) (2013). *Tao Te Tjing* (13e herz.dr.). Utrecht: Ankh-Hermes
- Brongers, G. (Vert.) (1997). *Iedere dag Tao: Leven in harmonie en balans*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Meijer, J. de (Vert.) (2011). *Wunengzi: Nietskunner*. Amsterdam/Antwerpen: Augustus.
- Shikszentmihalyi, M. (1999). *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. Amsterdam: Boom.
- Tolle, E. (2001). *De kracht van het nu*. Deventer: Ankh-Hermes.