

BINDEN MET DE NATUUR

Echte duurzaamheid komt voort uit een gevoel van verbondenheid met de omgeving. En dat gevoel is te trainen.



Tekst Roelof Kleis

Duurzaamheid gaat vaak om techniek. We bedenken slimme oplossingen om het milieu te ontzien, minder grondstoffen te gebruiken of minder CO₂ uit te stoten. Maar het gaat zelden over de innerlijke en gevoelsmatige kant van het begrip, zegt Louise van der Stok. ‘Het gaat weinig over je persoonlijke verbinding met de wereld. Of over hoe je geïnspireerd kunt blijven in deze verwarrende tijden.’ Het nieuwe vak Exploring Regenerative Cultures for Sustainability, dat zij samen met Lian Kasper heeft ontwikkeld, duikt in dat gat. Feitelijk bestaat het vak al vier jaar. Onder de vleugels van studentenstichting OtherWay vindt jaarlijks in juni een trainingskamp plaats op het terrein van het voormalige ziekenhuis Pieter Pauw. Een training van een week, waarin op het terrein van het plaatselijke krakerscollectief wordt gekampeerd. Een week die draait om het (zelf)onderzoek naar de essentie van het gevoel verbonden te zijn met de natuur. Door samenwerking met Education and Learning Sciences (ELS), maakt het vak dit jaar voor het eerst deel uit van het officiële curriculum van WUR.

Meters maken

Maar wat is nou die verbondenheid? Van der Stok, freelance docent en alumnus Bos- en Natuurbeheer, formuleert het voorzichtig. ‘Het is een staat van bewustzijn. Verbondenheid is voor mij een gevoel. Het voelt prettig, het voelt levend. Het geeft vervulling, dat gevoel van onderdeel te zijn van de natuur.’ Dat onderzoek naar

het gevoel gaat gepaard met concrete oefeningen. ‘Een van de eerste dingen die we doen is de geschiedenis van de aarde langslopen, zegt Van der Stok. ‘We lopen een traject van 4,6 kilometer van het kamp naar de Rijn. Elke stap van een meter staat voor een miljoen jaar uit de geschiedenis van de aarde. Tijdens het lopen vertellen we over die geschiedenis. Zo kweek je besef van de tijd. Het duurt bijvoorbeeld eeuwenlang voor de eerste eencellige er is. En dan, in de laatste meters, komen wij mensen pas. Belachelijk! Dat zet alles zo in perspectief. Natuurlijk weten die cursisten die geschiedenis wel, maar door zo’n oefening ga je het ook echt voelen.’

Nog een voorbeeld. ‘Op een avond laten we de cursisten een kasalà maken’, vertelt Van der Stok. ‘Dat is een Afrikaanse traditie waarbij je een lofdicht maakt op jezelf. Heel leuk, maar ook heel ongemakkelijk. Je moet jezelf overdreven omschrijven in lyrische termen. Je mag alles uit de kast halen. Het is zo grappig om te zien wat dat met mensen doet. Het breekt alles open.’ En natuurlijk is er een diepere bodem. ‘Een deel van ons gebrek aan duurzaamheid is ons gebrek aan eigenwaarde’, licht Van der Stok toe. ‘Het gevoel dat je er mag zijn. Dat je net als de natuur mooi bent. We prijzen vaak de schoonheid van de natuur, maar wij als wezen maken daar ook onderdeel van uit. Dat besef stimuleert om heel positief in de wereld te staan.’



In dit vak draait het om verbondenheid leren voelen met de natuur. Op de foto een van de activiteiten tijdens de cursus • Foto WUR

Zelfonderzoek is een belangrijk aspect van de trainingsweek. Introspectie aan de hand van de *truth mandala* bijvoorbeeld. Van der Stok: ‘Dat is een ritueel waarbij je aan de hand van vier concrete voorwerpen je pijn uitsprekt. We zitten in een cirkel en een voor een pakt ieder een voorwerp en vertelt waar hij boos, verdrietig, bang of machteloos over is. Dat er soorten uitsterven, dat je niet weet of je wel kinderen kunt krijgen, omdat je niet weet hoe de toekomst eruit ziet. We proberen het wel bij die verbondenheid met de wereld te houden. Het is niet de bedoeling persoonlijke trauma’s boven te halen.’

Pijn en passie

In het tweede deel van de oefening zit de loutering. ‘Die pijn is goed’, zegt Van der Stok. ‘Waar boosheid is, is ook passie. Waar verdriet is, is ook liefde. We draaien het dus vervolgens om en laten ieder diezelfde voorwerpen nogmaals pakken, waarbij ze uitspreken waar ze gepassioneerd over zijn, veel van houden, enzovoort. Dat is een belangrijk moment in de week, want het geeft kracht. Het is voor veel mensen vaak de eerste keer dat ze zich ten diepste uitspreken over de situatie op aarde.’

Een belangrijk aspect van de training is het komen

‘Een deel van ons gebrek aan duurzaamheid is ons gebrek aan eigenwaarde’

tot diepere natuurervaringen. ‘We doen daarom oefeningen die helpen verstillen’, zegt Van der Stok. ‘Spelletjes bijvoorbeeld die de grens opzoeken tussen mens en dier. Die je leren hoe je als een dier door het bos beweegt. Dat brengt je in een heel andere staat van zijn. Het bos voelt dan ineens heel anders.’ Daarop volgt een dagje ‘stuifzand’. Een hele dag alleen, ’t liefst zonder eten en drinken, lopen op gevoel. Onderwijl kauwend op een door jezelf vooraf geformuleerde vraag. ‘En ’s avonds rond het vuur vertelt iedereen zijn verhaal van die dag en de inzichten die je hebt opgedaan.’

Nieuw dit jaar is de eindopdracht: een essay waarin wordt gereflecteerd op de opgedane ervaringen en wat die betekenen voor de transitie naar duurzaamheid. Want het blijft wel studie. ■