

Be The

REGENERATION

om de wereld mooier te maken

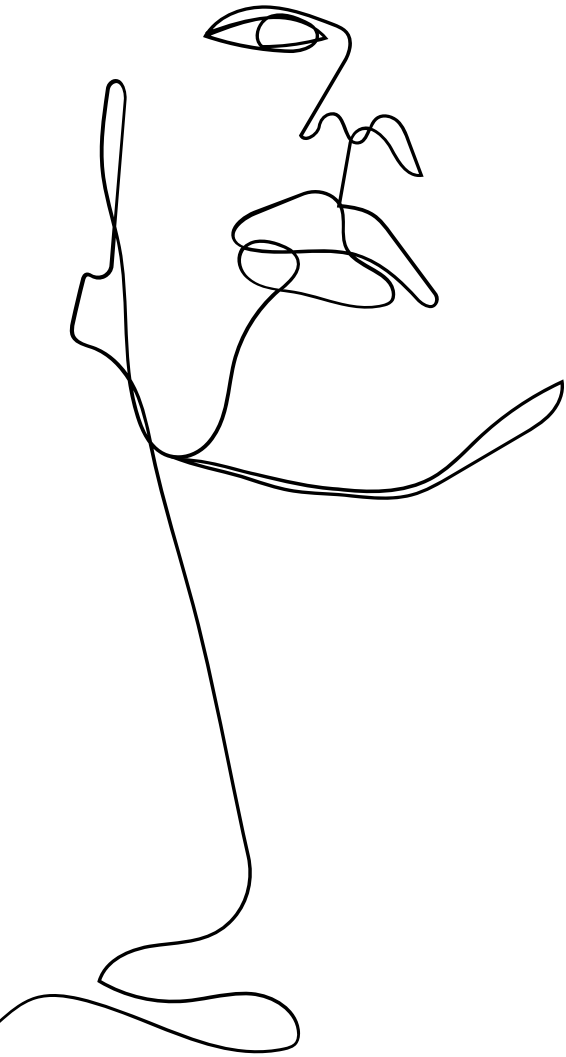
VERANDER JE
MINDSET

**VERANDER DE
WERELD**



**DUURZAAM
IS NIET
GENOEG**

ROSELINDE VAN RAVESTEIN



In je droom zie je het voor je
een mooiere wereld
schoon, groen, rechtvaardig, gelijkwaardig
een leven dat lichter is
vol levensenergie, voldoening, en verbinding
Je weet diep van binnen
dat het hier op aarde anders kan, en mag

De wereld zoals die nu is, roept vragen op:

'Hoe wil ik leven?'

'Wat vind ik belangrijk?'

'Wat is waarheid?'

'Wat kan ik bijdragen?'

Er is iets groters dan jijzelf, dat jou in beweging zet
als een ontdekkingsreiziger zonder kaart,
een nomade zonder plan

Terwijl het oude afbrokkelt, komt er iets anders
iets vooralsnog vaags uit het puin naar boven.

Het oude leven past niet meer

Het nieuwe ben je aan het zoeken.

Pijnlijke waarheden over onze wereld
wisselen af met hoop en moed voor het nieuwe

Het voelt kwetsbaar,
en toch ook heel betekenisvol en moedig,
op die grens tussen oud en nieuw



Auteur: Roseline van Ravestein

Datum: september 2021

Copyright © 2021 Zinnovia. Alle rechten voorbehouden.

De tekst kan vrij worden gebruikt, mits onder vermelding van bron en auteur.

Foto's en illustraties

Omslag + pagina 38: Shutterstock Maciej Czekajewski.

Pagina 10, 11, 15, 16, 17a, 21, 23, 24: fotografie Roseline van Ravestein.

Pagina 40: fotografie Manola van Leeuwe.

Pagina 3b/4, 5, 7, 8, 14, 18, 25, 31, 34, 37 Bron: Shutterstock. LuckyStep (3b/4), Dinara Ko (5), Askhat Gilyakhov (7), BolshieBufera (8), Benjavis Ruangvaree, Art (14), A.Rom (18), Burunduk's (25), Cath Vectorielle (31), Simple Line (34), NikVector (37).

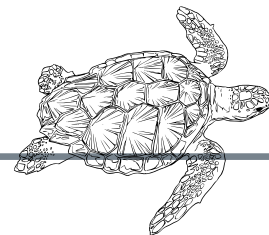
Pagina 2a/b, 13, 17, 27, 28 Bron: Canva., Sketchify (14, 22), Yulia Lisitsa (13, 27), Patrimonio (2a).

Pagina 12: fotograaf onbekend.

Pagina 9: Figuur Roseline van Ravestein, vrij vertaald uit werk Bill Reed en Daniel Wahl

Credits

De ideeën en inhoud in dit boek zijn geïnspireerd door diverse mensen en groepen die al werken met een regeneratieve aanpak, en op de kennis van experts zoals John Lyle, Bill Reed, Pamela Mang, Ben Haggard, Daniel Wahl en Charles Eisenstein.



De omslagfoto

De schildpad is bewust gekozen. Waarom de keuze voor een traag dier, terwijl we juist vaart nodig hebben om onze wereld te herstellen? Omdat er naast de snelle oplossingen en antwoorden ook een andere beweging nodig en mogelijk is om echte vernieuwing te brengen. Een beweging naar binnen. De schildpad helpt ons herinneren dat we antwoorden en wijsheid in ons hebben.

De schildpad gaat in haar eigen tempo haar gang
Haar trage bewegingen doen aan als van een andere wereld
Een tegenhanger van deze tijd
waar alles alleen maar sneller lijkt te moeten gaan
Bedachtzaam vraagt ze
Wat is jouw natuurlijke ritme? En leef je dit ook?

Zelf legt ze haar eieren in het warme zand
vol vertrouwen laat ze ze achter, in vruchtbare aarde
Ze leert ons over het koesteren en voeden van onze dromen
over de aarde als broedplaats van nieuwe mogelijkheden

Symbolisch herinnert dit ons eraan dat we kunnen
samenwerken met de aarde en dat we er zelf voor kunnen
zorgen dat ze voor ons die veilige plek blijft om te groeien

INHOUD

| | |
|---|-----------|
| INLEIDEND | |
| Een introductie van waar dit boek over gaat: regeneratie | 5 |
| 1 DUURZAAMHEID IS GEEN EINDPUNT | |
| Regeneratie is een nieuwe stip op de horizon, maar wat is het anders dan 'duurzaam' en 'groen'? | 9 |
| 2 EVOLUTIE VAN BEWUSTZIJN | |
| Welke uitdagingen kom je tegen in de transitie naar een regeneratieve mindset, en welke rol spelen verhalen hierbij? | 11 |
| 3 HOE WIJ NAAR NATUUR KIJKEN | |
| Hoe je naar natuur kijkt staat centraal in de transitie van conventionele naar regeneratieve mindset. Hoe kijk jij naar natuur? | 14 |
| 4 VERHALEN DIE WE ONSZELF VERTELLEN | |
| Welke collectief gedragen verhalen vormen het fundament van onze huidige samenleving, en bepalen onze relatie met onszelf, elkaar en de natuur? | 22 |
| 5 REGENERATIEF KIJKEN | |
| Over drie manieren van kijken die je innerlijke blik kunnen verruimen: het geheel zien, de essentie zien en het potentieel zien. | 27 |
| 6 VOORBEELDEN VAN REGENERATIE | |
| In welke dagelijkse rollen kunnen we aan een regeneratieve toekomst werken? En voorbeelden van regeneratie in verschillende sectoren. | 31 |
| 7 VRAGEND WIJZER WORDEN | |
| Afsluitend verdiepende vragen om het gesprek met jezelf en anderen op gang te houden. | 36 |
| BRONNEN | 39 |
| De bronnen die ik heb gebruikt, en jou ook kunnen inspireren. | |
| OVER DE AUTEUR | 41 |

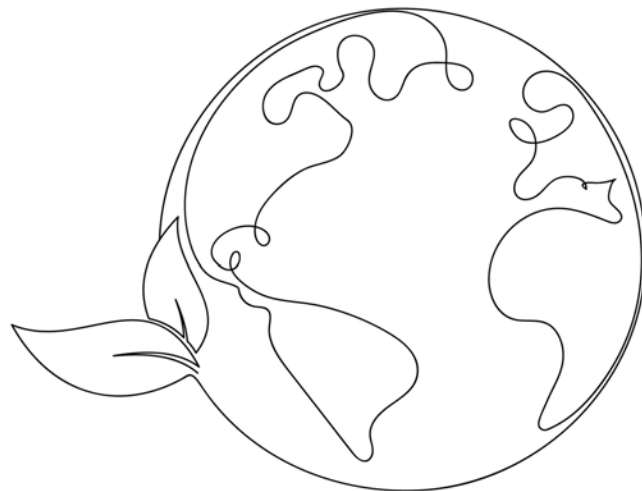


INLEIDEND

Droom jij ook van een mooiere wereld? Ik ook! Waarschijnlijk doe jij net als ik wat je kunt om een positieve en duurzame bijdrage te leveren. En misschien herken je ook wel de momenten dat je het gevoel hebt dat je niet genoeg doet. Of dat het niet genoeg helpt. Dromen zijn mooi, maar de werkelijkheid is vaak weerbarstig. En dat is niet alleen van deze tijd. Binnen één generatie hebben we het leven op de Aarde onnoemelijk veel schade toegebracht. We lopen tegen de grenzen van systemen aan die niet meer werken en ons eerder beperken dan ondersteunen.

De ijver, kennis en technologie die we hebben ingezet om een betere wereld te creëren was niet genoeg. De kloof tussen een mooiere, schonere, groenere en rechtvaardigere wereld en de realiteit is eerder groter dan kleiner geworden. Dat veroorzaakt de nodige chaos. Toch kan ik zeggen dat ik positief ben over de toekomst. Daarom heb ik dit boek geschreven.

Dit boek is het resultaat van mijn eigen verkenning naar wat er nodig is om de kloof tussen droom en werkelijkheid te overbruggen. Je zou kunnen zeggen dat ik ben afgedaald in de kloof om op dieper niveau na te gaan welke onbewuste patronen en overtuigingen een mooiere werkelijkheid in de weg staan. En tegelijkertijd zocht ik naar de bouwstenen waarmee we een nieuwe wereld vorm kunnen geven. Ik ontdekte het fundament waarop onze huidige cultuur gebouwd is, en hoe verhalen en beelden over natuur, de wereld en het leven bijdragen aan onze werkelijkheid.



EEN NIEUW VERHAAL

In mijn verkenning kwam het begrip regeneratie naar voren als het fundament voor een nieuw verhaal. Het is misschien wat rooskleurig gesteld, maar ik geloof dat een regeneratieve mindset hét antwoord is op de problemen en crisissen in de wereld. Wat niet wil zeggen dat het de magische pil is om alles in een keer te fixen. Er is werk te doen.

Een eenduidige definitie van regeneratie is er niet. En misschien is dat maar goed ook. Definities beperken vaak, en ze onderdrukken onze neiging om verder te zoeken. Toch wil ik je - voordat je verder leest - wel een idee geven van de betekenis van regeneratie.

WAT IS REGENERATIE?

Als ik je vertel dat regeneratie het tegenovergestelde is van degeneratie (of verval) dan krijg je wellicht al wel een eigen beeld bij de betekenis. De betekenis die het woordenboek geeft is 'weer tot nieuw leven opgewekt worden' of 'herschepjen'. Zonder context is het alleen lastig voor te stellen wat daar precies mee bedoeld wordt. Een zoekactie op internet laat zien welke betekenis de biologie en ecologie er aan geven.

In de biologie is regeneratie het verschijnsel waarbij beschadigde delen (organen) van een dierlijk organisme volledig worden hersteld. Zoals bij de regenworm waar een geamputeerd deel weer volledig terug kan groeien. Ook bij de mens komt regeneratie voor, o.a. bij de lever. Zelfs als een deel van de lever wordt weggenomen, kan deze weer uitgroeien tot de oorspronkelijke grootte.

Het genezen van de menselijke huid door littekenweefsel is geen regeneratie, omdat er geen volledig herstel plaatsvindt; de originele cellen worden slechts vervangen door bindweefsel.

In de ecologie spreekt men van regeneratie van ecosystemen. Denk bijvoorbeeld aan wat er gebeurt na een verstoring, zoals een brand of een uitbraak van ongedierte in een bos. Dan herstelt de natuur zich vanzelf en zal de ruimte weer opgevuld worden door zaailingen.

Naast dat ik het woord hoor in de biologische en ecologische wereld, hoor ik het ook op allerlei andere plekken zoals de landbouw, woningbouwsector, en in discussies over een nieuwe economie. Het woord gonst door het land, en daar is ook aanleiding voor. Er moet zoveel op de schop.

Bij het creëren van een mooiere, regeneratieve wereld gaat het niet alleen om het herstellen van de door mens aangebrachte schade aan de aarde. Het gaat niet alleen over klimaatverandering, CO₂, ontbossing en vervuiling. We hebben ook ons sociale, culturele en economisch klimaat aangetast. We moeten ons ook richten op de onbalans in mensen en tussen mensen, en op de mechanismen die dit in stand houden.

BREDE DEFINITIE

De verschillende wetenschappen bieden ieder een steekhoudende definitie voor regeneratie binnen hun eigen vakgebied. Tegelijkertijd bieden ze een te smalle betekenis voor een begrip dat hét antwoord kan zijn op alle problemen en crisissen in de wereld. In dit boek gebruik ik daarom een brede definitie, vrij vertaald uit het werk van regeneratie-experts als Ben Haggard en Pamela Mang.

Regeneratie gaat over het in lijn brengen van de mens (en door mensen gecreëerde systemen) met de ecologische systemen waar we deel van uit maken.

En dit is geen eenmalige herstelactie, eerder een continu ontwikkelingsproces. Pamela Mang en Ben Haggard beschrijven de essentie van dit proces als een evolutieproces waar de mens weer bij moet leren aanhaken. Dit proces gaat niet alleen om de rationele kant van regeneratie zoals het herinrichten van onze samenleving (via wetenschap, innovatie en beleid). Er is ook een culturomslag nodig naar een ander denken, een evolutie van bewustzijn,

BE THE REGENERATION

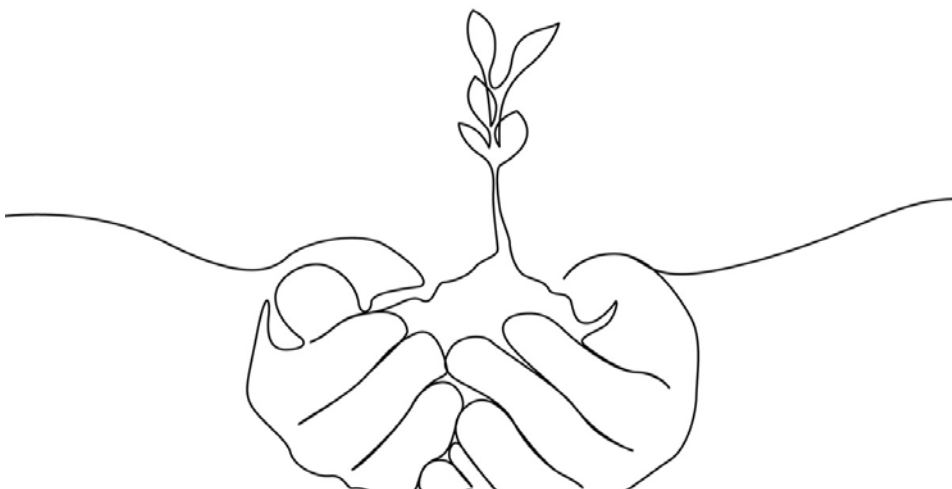
Regeneratie vraagt om een individueel én collectief proces. Dit boek is in eerste instantie bedoeld als oproep om als individu het werk te doen dat nodig is. Het vraagt van ons dat we de blik naar binnen richten, en kijken wat daar gebeurt. Tegelijkertijd is er een collectief proces gaande, dat zich zal blijven verdiepen en verbreden naarmate er meer mensen, disciplines en culturen hun perspectief op een mooiere planeet delen.

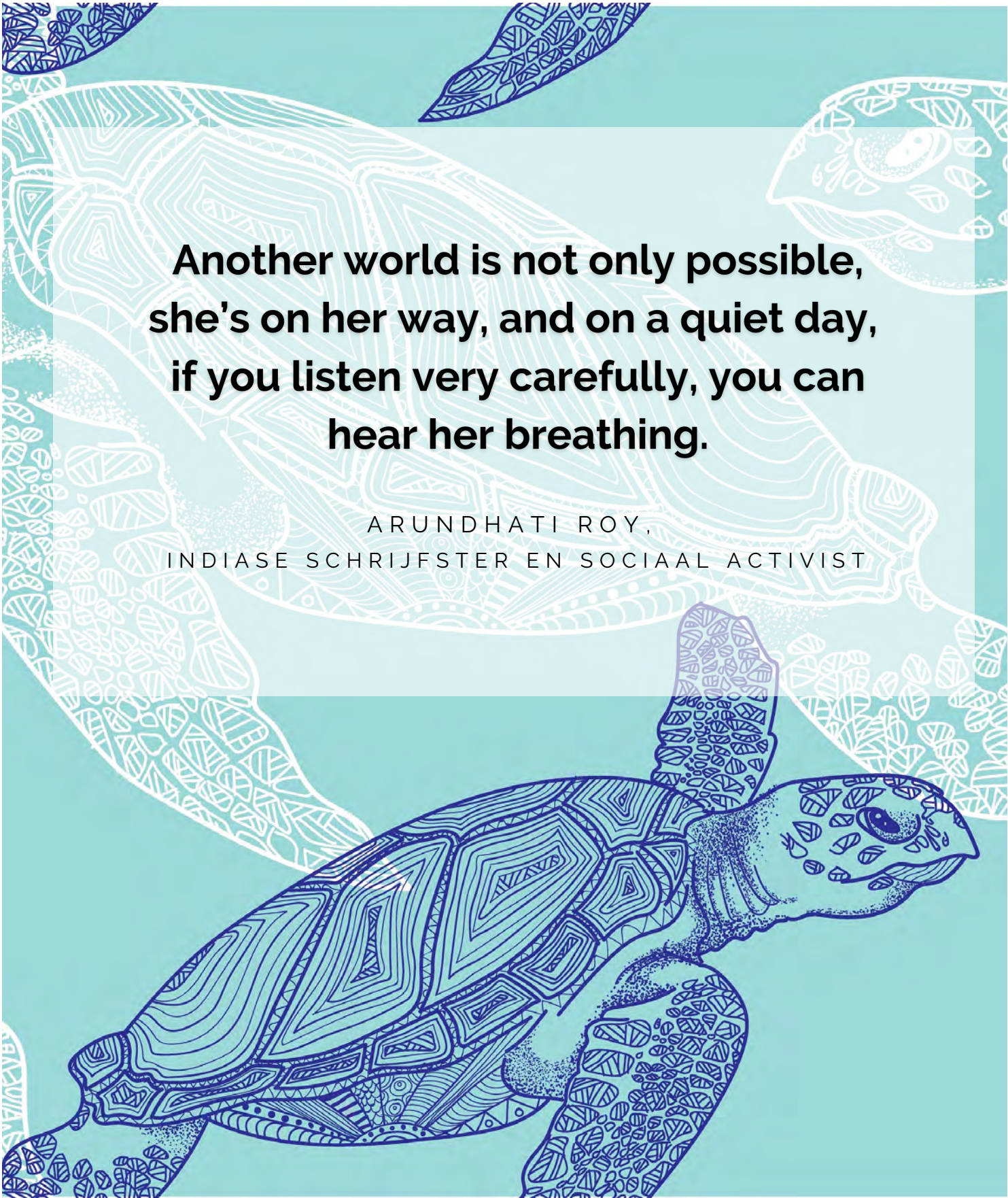
Ik nodig je uit om mee te verkennen wat het betekent om onderdeel te zijn van een generatie mensen die zich inzet voor een regeneratieve toekomst: 'the ReGeneration'. Ik bied geen kant-en-klare- antwoorden. Dat kan ook niet omdat de nodige transitie een persoonlijk en collectief proces is. Lees mee met wat ik heb gevonden, laat je inspireren, en doe ook vooral je eigen onderzoek!

HOE DIT BOEK IS OPGEBOUWD

In hoofdstuk 1 schets ik hoe de regeneratieve mindset anders is dan de gebruikelijke denkkaders als 'duurzaam' en 'groen'. Om jezelf de regeneratieve mindset eigen te maken en hierbij bewuste stappen te kunnen zetten, is het nodig om te beseffen wat hierbij de rol van verhalen is (hoofdstuk 2). Daarom sta ik in hoofdstuk 3 stil bij de verhalen die we onszelf vertellen over natuur. Je ontdekt hoe ons beeld van en onze relatie met natuur een regeneratieve mindset in de weg kan zitten. In hoofdstuk 4 staan de verhalen centraal die we onszelf vertellen over de wereld en de rol van de mens hierin. Het is ook nuttig om een andere, regeneratieve manier van kijken te verkennen die ons kan voeden en versterken. In hoofdstuk 5 verken ik wat ons kan helpen om fundamenteel anders te kijken. Tot slot bespreek ik voorbeelden van hoe ikzelf en anderen bouwen aan een regeneratieve toekomst (hoofdstuk 6) en sluit ik af met verdiepende vragen om het gesprek met jezelf en anderen op gang te houden (hoofdstuk 7).

In de tekst benoem ik regelmatig mensen die een grote deskundigheid hebben op het gebied van regeneratie. Voor degenen die zich verder willen verdiepen, is er het onderdeel 'inspiratie en verdieping' in het hoofdstuk 'Bronnen'. Hierin staan links naar aanvullend en verdiepend materiaal.





**Another world is not only possible,
she's on her way, and on a quiet day,
if you listen very carefully, you can
hear her breathing.**

ARUNDHATI ROY,
INDIASE SCHRIJFSTER EN SOCIAAL ACTIVIST

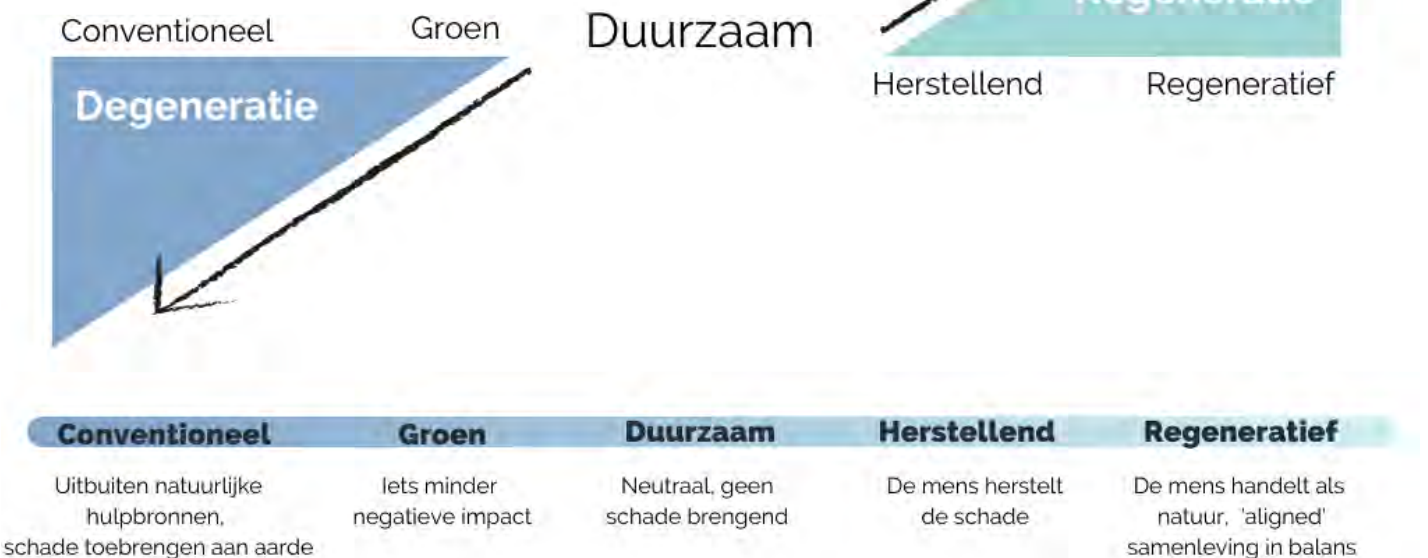
HOOFDSTUK 1

DUURZAAMHEID IS GEEN EINDPUNT

Wat maakt de regeneratieve mindset nu anders dan duurzaam of groen? Onderstaande afbeelding, ontwikkeld door Bill Reed van Regenesi, is een handig kader om de regeneratieve mindset te vergelijken met de gebruikelijke denkkaders. Het laat zien dat duurzaamheid geen eindpunt is, dat we in transitie zijn. Van links naar rechts laat de afbeelding zien welke beweging er gaande is in het bewustzijn van de mens.

Conventioneel voldoet aan de wetten en voorschriften, maar daar is dan ook alles mee gezegd. Conventionele landbouw staat bijvoorbeeld monoculturen toe, chemische bestrijding van plagen en onkruid, intensief besproeien van gewassen en het gebruik van kunstmest. Maar daardoor gaat de kwaliteit van de bodem achteruit en daalt biodiversiteit. Conventionele praktijken putten hulpbronnen uit en brengen schade toe aan de aarde.

Groen heeft de gedachte om de schade te beperken, iets minder slecht te zijn. Het gaat bijvoorbeeld om keurmerken en energielabels, waarbij je kunt zien welk apparaat of welke technologie het energiezuinigst is. Het zijn vooral instrumentele oplossingen, technologie gedreven. Of bedrijven gebruiken het vanuit een (maatschappelijk verantwoorde) marketingstrategie: 'Ons product verbruikt 20% minder energie'. Zo kan een bedrijf jaarlijks netjes een duurzaamheidsverslag uitbrengen, maar in de kern blijven streven naar milieu verwoestende groei.



Duurzaam staat in het midden. Hier gaat het er in het beste geval om dat de activiteiten van de mens geen negatief effect hebben op hun omgeving (b.v. nul-op-de-meter woningen, CO2-neutraal). Hoewel het in beleid en samenleving vaak nog gezien wordt als een eindpunt, is het dat dus niet.

Herstelgerichte activiteiten richten zich grofweg op het ongedaan maken van schade die is veroorzaakt door menselijk ingrijpen en waarbij natuurlijke systemen worden teruggebracht naar een gezonde staat (van zelforganisatie). Hoewel dit in veel gevallen prima mogelijk is, is het natuurlijk wel de vraag of deze gezonde staat daarna behouden blijft. Dat heeft vaak meer met de invloed van de mens te maken dan met het ecosysteem zelf.

De essentie van **regeneratie** gaat volgens Pamela Mang en Ben Haggard in de eerste plaats om mindset, en pas in tweede instantie om duurzame technologie en acties.

Tussen de herstelgerichte mindset en de regeneratieve mindset zit een transitie moment, een verschuiving in wereldbeeld. Een verschil tussen 'natuur willen helpen' en 'natuur zijn'.

PARADIGMAVERSCHUIVING

De kennis dat duurzaamheid geen eindpunt is, vraagt om een nieuwe stip op de horizon: regeneratief denken, kijken en handelen. Hiervoor is een paradigmaverschuiving nodig. Maar wat betekent dit nu precies? Daar ga ik in het volgende hoofdstuk dieper op in.



HOOFDSTUK 2

EVOLUTIE VAN BEWUSTZIJN

Voor een regeneratieve toekomst is een paradigmaverschuiving nodig, een verschuiving in hoe we kijken naar de wereld. Dit bepaalt namelijk ons gedrag. Je kunt het ook een evolutie van bewustzijn noemen. Zo'n verschuiving vindt niet van het ene op het andere moment plaats. De heersende denkbeelden zitten diep verweven in onze individuele gedragspatronen maar ook in onze cultuur, organisatie en machtsstructuren.

Het nieuwe, regeneratieve verhaal waarin we als mens onderdeel zijn van het web van leven en in lijn hiermee kunnen handelen, moet dus concurreren met de dominante verhalen en beelden die in onze maatschappij heersen over het menszijn. Welke verhalen en beelden dit zijn, behandel ik in de volgende hoofdstukken, maar eerst wil ik dieper ingaan op de rol van verhalen in onze samenleving.

DE ROL VAN VERHALEN

Verhalen definiëren wat in onze maatschappij goed en slecht is, wat belangrijk is en waar we met zijn allen naartoe bewegen. De historicus en filosoof Philipp Blom legt dit in mijn ogen helder uit. Verhalen, zegt hij, zijn een beetje als een mentale plattegrond waarmee je je kunt oriënteren in het leven. De plattegrond brengt orde, structuur en doelen. Dit maakt jou tegelijkertijd afhankelijk, want deze plattegrond definieert waar je naartoe kunt en welke weg je moet nemen om belangrijke bestemmingen te bereiken. Jouw beweegruimte wordt beperkt tot wat er op die plattegrond staat. Dus er zijn ook een heleboel dingen die je niet bemerkt, simpelweg omdat de plattegrond deze niet insluit.



Het is dus ook belangrijk om de plattegrond zelf af en toe kritisch tegen het licht te houden. Iets wat we soms vergeten, zegt Philipp Blom, omdat het heersende verhaal zo vanzelfsprekend is ('het normaal'). We stoppen dan met vragen stellen. Terwijl de verhalen die we onszelf vertellen ongelooflijk zwaar wegen in de transitie naar een nieuwe wereld.

DE TUSSENRUIMTE

Als het oude verhaal niet meer past, of zich tegen je keert, ontstaat het verlangen naar een nieuw verhaal. Voordat het nieuwe verhaal echt vorm krijgt, kom je - zoals ik het noem - in een tussenruimte.

Wellicht voel jij - net als ik - deze tussenruimte als het gaat om je droom voor een mooiere wereld. Het voelt als een spagaat tussen droom en werkelijkheid, een ruimte tussen 'willen' en 'zijn'. Je ziet waar je nog verstrikt zit in niet-duurzame patronen en gewoontes. Zelf ben ik bijvoorbeeld bewust bezig met plastic-vrij boodschappen doen, maar het lukt maar met vlagen en dan koop ik toch vaak weer dat voorverpakte brood. Ik eet duidelijk minder vlees dan 10 jaar geleden, maar eet het nog wel. Ik heb een groenten-abonnement bij een lokale biologische boer, maar koop ook (met bijbehorend schuldgevoel) nog fruit dat afkomstig is uit het buitenland. En zo kan ik nog een heleboel duurzame acties opnoemen, en ook waar het dan nog beter kan.

Het roept verschillende vragen op, bij mezelf en bij de mensen met wie ik hierover spreek. Ben ik alleen goed voor de aarde bezig als ik daadwerkelijk in actie kan komen? Als ik het al lastig vind om 100% duurzaam te zijn, hoe kan ik dan een regeneratieve mindset naleven? Is 100% regeneratief in deze tijd wel haalbaar? Ik hoor ook de cynische stemmen echoën in mijn hoofd van de mensen die menen dat de mens nu eenmaal destructief van aard is. Dat het vertrouwen in een nieuw verhaal bewonderenswaardig is, maar ook vreselijk naïef. Allemaal vragen en overtuigingen waardoor we een regeneratieve toekomst daarom al snel met 'onhaalbaar' en 'onrealistisch' labelen, maar daar maken we volgens mij een fout. Als het gaat om veranderen en nieuwe gewoontes aanleren, focussen we vaak alleen op wat we anders kunnen dóén.

Zelden werken we actief aan hoe we denken en kijken. En dat is jammer, want zonder kritisch en onderzoekend denken en kijken, kan 'doen' makkelijk de vorm aannemen van symptoombestrijding.

Waar het bij duurzaamheid gaat om zoeken naar rechtvaardige en eerlijke versies van wat er al is, gaat het bij regeneratie juist om het ontdekken van een ander beeld van de werkelijkheid.



EEN INNERLIJK PROCES

De verandering die nodig is voor een regeneratieve toekomst komt van binnenuit, door zelfreflectie en bewustwording. Het is een innerlijk proces dat uiteindelijk invloed heeft op ons (externe) gedrag.

Mijn hardnekkige niet-duurzame acties sluiten het ontwikkelen van een regeneratief bewustzijn daarom niet uit. Regeneratie vervangt duurzaamheid niet, het verruimt het. Het kan mijn duurzame acties op termijn juist versterken.

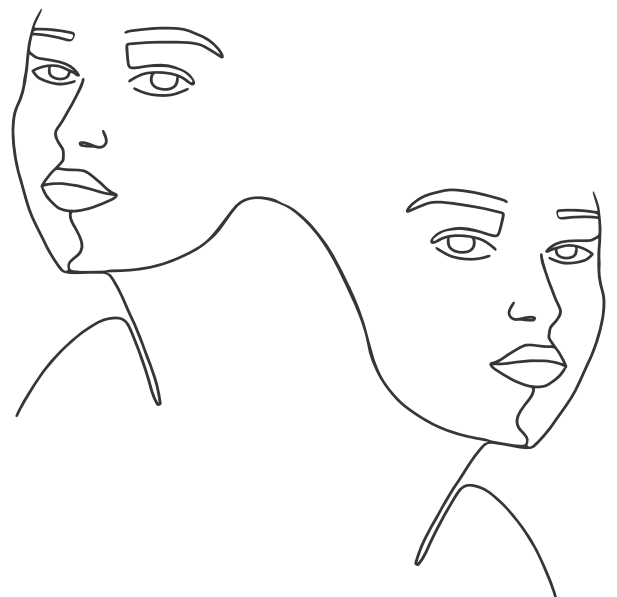
Negatieve beelden over jezelf, wanhopen als je in je oude gewoontes terugvalt of wanhopen als de rest van de wereld niet snel genoeg meegaat, staat dat innerlijke proces wel in de weg. Charles Eisenstein, een man die bij uitstek de hoop kan verwoorden voor een mooiere wereld, stelt confronterende vragen aan mensen die het vertrouwen kwijt zijn. "Waarom ben je gehecht aan het idee dat een mooiere wereld onmogelijk is? Waarom ben je gehecht aan een verhaal over de wereld dat tot wanhoop leidt?" Hierachter zitten natuurlijk in eerste instantie oude ervaringen die wonden of overlevingsmechanismen achter gelaten hebben. Vaak was er in het verleden hoop, maar is die hoop een keer verpletterd en dat is pijnlijk. Wees niet bang voor de tussenruimte en het niet-weten, zegt Eisenstein. Het is de bron waarnaar we moeten terugkeren als we vrij willen zijn van de verhalen en gewoonten die ons beperken.

GUN JEZELF DE TUSSENRUIMTE

Laten we niet vergeten dat het tijd en ruimte kost om los te komen van de verhalen die ons vasthouden in onze gebruikelijke manier van kijken. Voor deze persoonlijke (en tegelijkertijd collectieve) transitie is geen kompas. Of zoals Philipp Blom zou zeggen: daar is geen plattegrond voor. Het begint met naar jezelf durven kijken. Eerlijk, en zonder oordeel, zien met welke brillen jij naar de wereld kijkt.

Om ons eigen gedrag beter te leren begrijpen, is het goed om stil te staan bij de verhalen waarop onze samenleving gebouwd is en die wij hebben geaccepteerd als normaal. Welke verhalen bepalen de relatie met onszelf, met elkaar en met natuur?

In het volgende hoofdstuk komen de verschillende brillen aan bod waarmee je naar natuur kan kijken.



HOOFDSTUK 3

HOE WIJ NAAR NATUUR KIJKEN

Hoe kijk jij naar natuur? Als iets dat buiten jou staat of als iets waar je onderdeel van uitmaakt? De meeste mensen zullen bij 'natuur' vooral denken aan het leefgebied van planten en dieren. En of je nu in eerste instantie denkt aan de ongerepte wildernis of aan het park in je eigen wijk, natuur staat vaak tegenover de bebouwde gebieden waar we 'cultuur' hebben.

René ten Bos, die als filosoof schrijft over de verhouding tussen mens en natuur, geeft aan dat het belangrijk is dat we deze scheiding naar de prullenmand verwijzen.

“Zolang we natuur blijven beschouwen als iets anders om van te genieten of om van te profiteren, houden we een functionele kijk op natuur.”

RENÉ TEN BOS



Wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld? En wat zijn alternatieven?

Als je je op internet gaat verdiepen in het beeld dat we met zijn allen hebben van de natuur, dan ontdek je dat de functionele kijk op de natuur er niet altijd is geweest. Daarom eerst een korte samenvatting van de historie van natuurbeelden.

HEEL HEEL VROEGER

Tijdens de prehistorie was van een scheiding tussen cultuur en natuur geen sprake. Toen werd natuur gezien als een zorgvuldig ontworpen goddelijk geheel. De natuur bood in de directe omgeving alles wat de mens nodig had. Mens en natuur waren een eenheid. Deze kijk op de wereld is in onze Westerse samenleving geleidelijk uitgestorven.



SCHEIDING TUSSEN MENS EN NATUUR

Met de komst van de stedelijke cultuur en de groei van handel en wetenschap, gingen we anders naar natuur kijken. Natuur werd gezien als een bron voor economische ontwikkeling, voor bijvoorbeeld landbouw of mijnbouw. Daarmee ontstond een meer functionele kijk op natuur.

SAMENSPEL TUSSEN MENS EN NATUUR

ALLES IS VERBONDEN

"Wij zijn natuur. Toen ik dit voor het eerst hoorde, besepte ik pas dat ik het nooit zo had gezien. Zelf dacht ik bij natuur aan bomen, planten, dieren en mooie landschappen. En alles wat met de mens te maken had, vond ik cultuur. Het blijkt dat veel mensen zich op deze manier 'los' voelen staan van natuur. Einstein noemde deze afscheiding een soort optische misleiding van het bewustzijn. Het lijken twee werelden, maar feitelijk staan we als mens niet los van natuur."

ROSELINDE VAN RAVESTEIN

"Een volkomen zelfstandig individu dat bestaat niet op deze planeet. Verbondenheid is altijd een voorwaarde voor leven geweest."

GARY FERGUSON EN MARY CLARE

Als reactie op de scheiding tussen mens en natuur ontstonden er twee nieuwe natuurbeelden, namelijk:

- het arcadische natuurbeeld en
- het wildernisnatuurbeeld

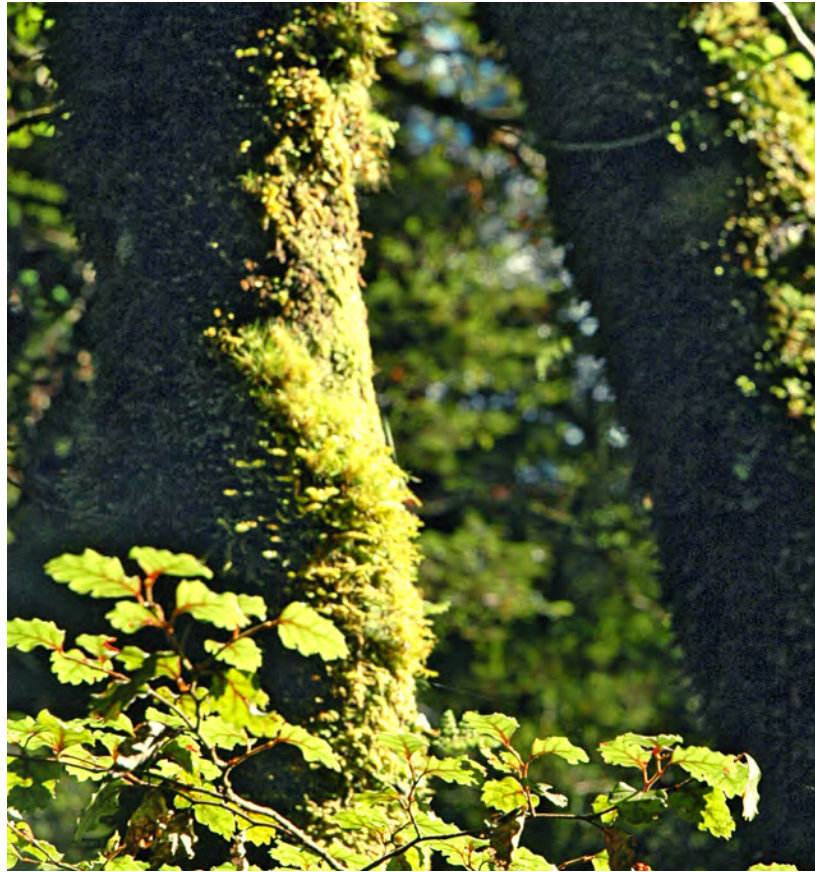
ARCADISCHE NATUURBEELD

Dit natuurbeeld is in de 18e eeuw ontstaan toen stedelingen begonnen te verlangen naar de eenvoud, de schoonheid en rust van het plattelandsleven. Het is een romantisch beeld van de natuur waarin de natuur wordt geïdealiseerd en waarbij de nadruk ligt op harmonie tussen mens en natuur.

WILDERNISNATUURBEELD

Dit natuurbeeld verwijst naar de grootse en verre wildernis die onafhankelijk van de mens bestaat en functioneert. In het wildernis natuurbeeld zijn natuurlijke processen en ecosystemen belangrijk, en is de mens zoveel mogelijk afwezig.

De manier waarop we tegenwoordig tegen natuur aankijken heeft dus sterke historische wortels



Van elk van de beschreven natuurbeelden zijn voorbeelden te vinden in onze huidige samenleving.

Bij het **functionele beeld** kan je denken aan landbouwgebieden waar de focus op productie ligt, maar ook waterbeheer en recreatie, zoals de speelnatuur van OERRR.



Een voorbeeld bij **arcadisch natuurbeheer** is wat Natuurmonumenten doet rondom kastelen: de kenmerkende structuren en patronen in stand houden (afwisseling van akkers, weilanden, houtwallen).

Een mooi voorbeeld van **wildernisbeleid** is de Oostvaardersplassen, waar de natuurlijke processen zoveel mogelijk zonder tussenkomst van de mens kunnen verlopen. Denk aan de discussie die dit oplevert!



Om onze visie op natuur beter te begrijpen, wil ik er nog een term bijhalen: **grondhouding**

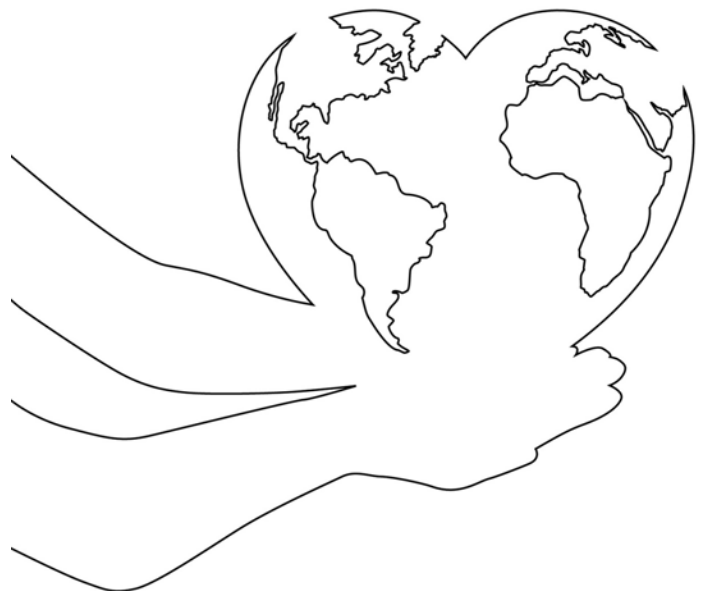
Grondhoudingen kan je zien als de basis achter natuurbeelden. Het zegt iets over het basisgevoel dat we hebben over hoe mens en natuur zich (dienen te) verhouden.

WELKE GRONDHOUDINGEN ZIJN ER?

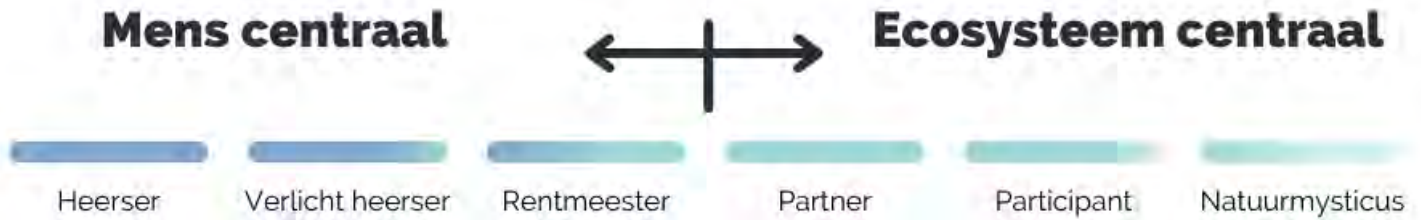
Er zijn verschillende wetenschappers die een indeling gemaakt hebben.

Ik vind dat het model dat de filosoof Wim Zweers ontwikkelde, helder in beeld brengt welke grondhoudingen er zijn. Hij beschrijft een schaal met grondhoudingen, waarin aan de ene kant de mens centraal staat en aan de andere kant het ecosysteem (zie figuur op volgende bladzijde).

Wim Zweers benadrukt dat vrijwel niemand uitsluitend één type grondhouding heeft. Concreet gedrag vertoont doorgaans een mengeling van grondhoudingen.



GRONDHOUDINGEN



Kenmerk van deze drie grondhoudingen is dat de mens boven de natuur staat, menselijke behoeften staan centraal.

Heerser

De grondhouding van de heerser kenmerkt zich door de overtuiging dat de natuur alleen bestaat voor de mens, en dat de mens het recht heeft om de natuur uit te buiten. De technologische kennis van de mens heeft op alle problemen een oplossing.

Verlicht heerser

De verlicht heerser heerst ook over de natuur, maar is zich tegelijkertijd bewust van de menselijke afhankelijkheid van de natuur. Iets subtieler 'verbetert' deze mens de natuur, want die is niet af. Mensen met een grondhouding waarin de mens een heerser is zullen meer geneigd zijn er een functioneel natuurbeeld op na te houden.

Rentmeester

Een rentmeester beheert iets namens de eigenaar daarvan. Dat kan God zijn, maar ook toekomstige generaties. Vergeleken bij de twee heersers is er wel sprake van een meer gelijkwaardigere rol tussen natuur en mens.

Kenmerk van deze drie grondhoudingen is dat het ecosysteem centraal staat.

Partner

Voor de partner zijn mens en natuur gelijkwaardig. De natuur is wel anders dan de mens maar ze kunnen samenwerken om zowel de doelen van de mens als de natuur te realiseren.

Participant

De participant ziet de mens als deel van de natuur, allereerst op biologisch niveau, maar daarnaast ook op een hoger, spiritueel niveau. De mens hoort zich te gedragen als onderdeel van het geheel en niet door te gaan met het onderwerpen van de natuur.

Natuurmysticus

De meest spirituele variant is de mysticus waarbij de mens in eenheid opgaat in de natuur. Het 'ik' valt weg.

Merk op dat de regeneratieve mindset gelijkenissen vertoont met de grondhouding 'ecosysteem centraal', en dat bij de conventionele mindset de mens boven de natuur staat.

De ontwikkeling van heerser naar partner, participant of natuurmysticus gaat gepaard met een toenemende verbondenheid met de natuur. Die verbinding is essentieel voor een regeneratieve toekomst, waarbij de mens (en door mensen gecreëerde systemen) weer in lijn gebracht mogen worden met de ecologische systemen waar we deel van uit maken.

VANUIT WELKE GRONDHOUDINGEN HANDELEN WE?

In de afgelopen decennia heeft zich een opmerkelijke verschuiving in grondhouding voorgedaan in de Westerse wereld. In de vorige eeuw was de heerser toonaangevend, terwijl onderzoek van Riyan van den Born laat zien dat de gemiddelde Nederlander zichzelf in deze huidige tijd ziet als combinatie van rentmeester en participant. En toch gedragen we ons zo niet.

Milieufilosoof Matthijs Schouten beschrijft dit als een groot gat tussen ons voelen en ons handelen. Hij zegt dat deze kloof voor een deel het gevolg is van gemakzucht en van de macht der gewoonte. Voor een ander deel heeft het volgens hem ook te maken met het gevoel dat ons persoonlijk handelen er weinig toe doet in het licht van de mondiale milieuproblemen.

Ons gevoel en onze overtuigingen hebben dus een belangrijke invloed op hoe we naar de natuur en naar de rol van de mens op deze planeet kijken. De verzameling van overtuigingen die we als mens hebben over de wereld zou je collectieve verhalen kunnen noemen. In het volgende hoofdstuk staan deze collectieve verhalen centraal, maar eerst een korte introductie over de kracht en het gevaar van deze verhalen.

DE KRACHT EN HET GEVAAR VAN VERHALEN

In onze cultuur bestaan collectief gedragen verhalen die ons bereiken via onze opvoeding (soms generatie op generatie), ons onderwijs en via de media. Door verhalen leren we onszelf en de wereld om ons heen begrijpen. Verhalen vertellen ons over onze geschiedenis en ook over waar we naartoe gaan. Er zit een enorme kracht en wijsheid in. Ze werken verbindend, en kunnen een kompas zijn in moeilijke tijden.

Tegelijkertijd kunnen verhalen ons ook belemmeren, als individu, als groep, als mensheid. Ze hebben ook de kracht om ons onderling te verdelen of ons uit elkaar te drijven. Het volgende hoofdstuk gaat daarom over de verhalen die onze huidige samenleving hebben gevormd.

“Het is niet zo dat je aan de ene kant de mensen hebt die de natuur willen exploiteren en aan de andere kant de mensen die de natuur willen redden.

De situatie ligt ingewikkelder. Het zijn gewoonlijk dezelfde mensen op verschillende dagen van de week...

We moeten een manier vinden om de scheiding op te heffen die in het leven van de mensen zelf zit.”

RUPERT SHELDRAKE

HOOFDSTUK 4

VERHALEN DIE WE ONSZELF VERTELLEN

Het verhaal van de mensheid kan ik natuurlijk nooit volledig vertellen. Toch zijn er een aantal patronen te benoemen die ons laten begrijpen waarom de dingen gaan zoals ze gaan. Verhalen die de relatie met onszelf, elkaar en de natuur bepalen.

HET DOMINANTE VERHAAL

Het verhaal dat onze beschaving al lange tijd domineert, is het verhaal van afgescheidenheid. Charles Eisenstein noemt het 'the story of separation'. Dit verhaal vertelt dat je een afzonderlijk individu bent tussen andere afzonderlijke individuen, wonend op een planeet waar natuur los staat van de wereld van de mens. Dus om zeker te zijn dat je kunt overleven moet je je plekje in deze wereld veroveren. Als individuen zijn we continu in competitie met elkaar (want we voelen schaarste), en als mensheid proberen we los te komen van de willekeur van natuurlijke krachten. Een onveilig gevoel drijft ons om te controleren, te beheersen en risico's zoveel mogelijk te beperken. En zo evolueren we verder. Eigenlijk gaan we met die competitieve mindset tegen de wetten van evolutie in. Dat moet ik misschien uitleggen, want wellicht heb je net als ik op school geleerd dat evolutie juist drijft op competitie.

HET VERHAAL OVER EVOLUTIE

Evolutie wordt over het algemeen gezien als de geleidelijke verandering, waarbij uit eenvoudig gebouwde soorten steeds ingewikkelder soorten ontstaan. Natuurlijke selectie is daarbij een van de centrale begrippen. Vooral concurrentie en schaarste zouden evolutie bevorderen. Er zijn steeds meer onderzoekers, zoals Martin Nowak en Elisabet Sahtouris, die bewijzen aandragen dat dit niet het hele verhaal is.

Sahtouris stelt dat het klopt dat soorten met elkaar concurreren, maar dat dit slechts één fase van de evolutie is. Pas als soorten gaan samenwerken in een onderhandelingsproces kan een ecosysteem volwassen worden. Net als dat puberende jongeren moeten leren dat ze niet het middelpunt van de wereld zijn, en dat ze een bijdrage kunnen leveren aan het gezinsleven, kan de mensheid niet langer doorgaan met het plunderen van de voorraadkast van de aarde. We moeten leren te leven binnen de grenzen van het ecosysteem.



“Relatief jonge, onvolgroeide soorten zijn degenen die zoveel mogelijk territorium en hulpbronnen bemachtigen en zich zo snel mogelijk vermenigvuldigen. Maar het onderhandelingsproces met andere soorten laat ze rijpen, waardoor hele ecosystemen volwassen worden”

ELISABET SAHTOURIS

Wat zou de rol en betekenis van de mens kunnen zijn? Alle andere (vrij levende) soorten in het ecosysteem van de aarde hebben een eigen unieke rol. Ze zijn verweven in het geheel. Een mooi simpel voorbeeld vond ik in het boek van Gary Ferguson: 'De acht grote lessen van de natuur'. Als je als mens tussen de bomen loopt, hebben de bomen de CO₂ nodig die jij uitademt, net zoals jij hun zuurstof nodig hebt. En een raaf leidt bijvoorbeeld de wolvenroedel naar een dode eland die ze als raaf nooit in haar eentje open krijgt.

Deze samenwerkingen zijn niet bewust, maar dat hoeft ook niet. Het hoeft zelfs niet vredig te verlopen. In het Braziliaanse regenwoud woont een toekansoort die de eieren rooft van een bepaalde papegaaiensoort. Tegelijkertijd maakt deze papegaai zijn nest voornamelijk in één boomsoort. De toekan is degene die de zaden voor deze boom verspreid. Daarmee is de papagaai voor zijn voortplanting afhankelijk van dezelfde toekansoort die zijn eieren steelt. De toekan verspreidt 83% van de zaden van die boom, maar verbruikt ook 53% van de gejaagde eieren. Kan je dan nog spreken van enkel competitie?

ROL VAN DE MENSHEID IN EVOLUTIE

De mens heeft het potentieel om bewust een bijdrage te leveren aan die continue evolutie. We denken alleen dat het nodig is om dat bewustzijn in te zetten om te controleren en te heersen over het ecosysteem, maar wat als we nu anders naar onze rol op aarde zouden kijken? Wat als we evolutie nou eens niet meer alleen zouden zien als het resultaat van competitie, maar ook als het resultaat van samenwerking? Zou dat iets veranderen?

Als we weten dat er een alternatief is, verandert er veel, schrijft Marja de Vries in haar boek 'Samenlevingen in Balans'. Hiervoor is het allereerst van belang dat we in staat zijn om de verschillen tussen balans en onbalans te herkennen.



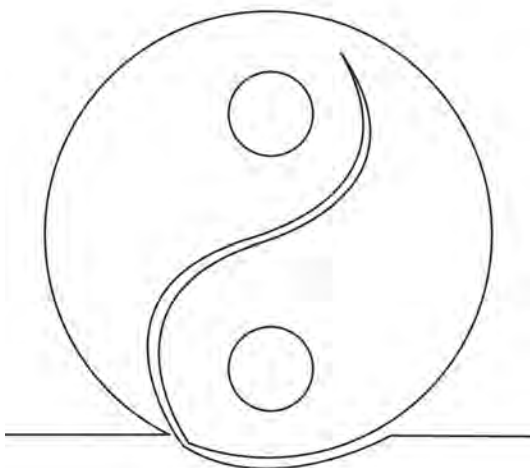
**The major problems
of the world
are the result of
the difference
between the way
nature works, and
the way people think.**

GREGORY BATESON

DOMINANTIE OF PARTNERSCHAP

Voor een samenleving in balans geldt dat alle aspecten van de cultuur in lijn zijn met de natuurlijke wetten, of zoals Marja de Vries het zelf noemt: de universele wetmatigheden. Ze beschrijft uitgebreid en helder in haar boek dat onze samenleving nu weliswaar uit balans is, maar dat dit niet onze natuurlijke staat van zijn is. De culturele transformatietheorie van sociaal historicus Riane Eisler ondersteunt dit. Uit haar studie naar alle mogelijke vormen van menselijke samenlevingen concludeert Eisler dat samenlevingen tot twee basismodellen kunnen worden teruggebracht: het dominatormodel en het partnerschapsmodel. Waar in het dominatormodel bepaalde mensen heersen over andere mensen (of over natuur), leven mensen in het partnerschapsmodel meer in harmonie met elkaar en de natuur. Je zou kunnen zeggen dat deze samenlevingen meer in balans zijn.

In de huidige tijd zijn de diverse samenlevingen - of ze nu seculier of gelovig, kapitalistisch of communistisch, rechts of links zijn - gebaseerd op het dominator model. Hoewel er ook in deze tijd inheemse samenlevingen zijn waar partnerschap gebruikelijk is, zoals de Minangkabau in Indonesië en de Teduray die leven in de oerwouden van de Filipijnen.



Het belangrijkste onderscheid tussen de modellen is volgens Eisler de verhouding tussen mannelijke en vrouwelijke energie in een cultuur. Bij het partnerschapsmodel zijn mannelijke en vrouwelijke aspecten in balans. Bij het dominatormodel overheersen mannelijke waarden. Je zou kunnen zeggen dat de mate waarin vrouwelijke waarden een plek krijgen in de samenleving, in relaties en verhalen, bepaalt welke positie een samenleving inneemt.

CRISIS VAN HET VROUWELIJKE ASPECT

Wij hebben allemaal zowel mannelijke als vrouwelijke energie in ons. Onze mannelijke aspecten komen tot uiting als ons rationele, logische denken. De energie hiervan is op de buitenwereld gericht, wil zich onderscheiden. Wil voorwaarts en staat voor actie. Zodat we doelgericht iets kunnen neerzetten in deze wereld, praktisch en zichtbaar. Onze vrouwelijke energie is naar binnen gericht en verdragend, gericht op verbinding met het hart, je intuïtie en je gevoelens. Het is een energie die zich richt op onderlinge verbanden, op het grotere geheel, op wij in plaats van ik.

In onze Westerse samenleving is het mannelijke aspect van ons denken dominant. Dat zie je terug in de focus op economische groei, logica, wetenschap, en de behoefte om alles en iedereen te rangschikken naar 'superieur' en 'inferieur'.

Competitie en concurrentie zijn onderdeel van onze cultuur. Het voelen, voeden en vertragende van het vrouwelijke zien we als minderwaardig of zwak.

Maar die voorwaartse competitieve energie kan niet oneindig doorgaan. En dat merken we in de wereld. Het verhaal van afscheiding, competitie, concurrentie en de daaruit voortkomende focus op economische groei, presteren en kortetermijnwinst, heeft zijn beloftes niet waargemaakt. Er is crisis na crisis. We zien onze leefomgeving in verval raken door ontbossing, vervuiling, hulpbronnen die opraken en biodiversiteit die afneemt. En zelf gaan we mee. Onze lichamen protesteren tegen de ratrace. Ons toekomstperspectief, en vooral dat van onze kinderen en kleinkinderen verdwijnt.

Sommige mensen zullen misschien zeggen dat de volgende stap is om het mannelijke principe af te keuren. Op veel plekken om mij heen zie ik dat er gepleit wordt voor meer vrouwelijke waarden zoals verbindingen leggen, empathie, compassie, lange termijn denken en meer aandacht voor het grotere geheel. En dat is positief, zolang we niet doorslaan en er een taboe op de mannelijke waarden ontstaat. Een samenleving is ook niet gebaat bij alleen vrouwelijke energie. Beide energieën zijn nodig voor balans, en in die balans versterken ze elkaar. Zo werkt het in de natuur ook. Kijk maar naar de seizoenen. Er is de mannelijke, naar buiten gerichte beweging van de lente en de zomer, en de vrouwelijke, naar binnen gerichte beweging van de herfst en de winter. Het kan niet altijd zomer zijn. Het naar binnen keren, loslaten en vertragen van de herfst en winter zijn nodig, zodat groei kan plaatsvinden in de lente en zomer.

POTENTIEEL VAN EEN ANDER VERHAAL

De niet-waargemaakte belofte van het oude verhaal, zegt Charles Eisenstein, biedt ook hoop, want het stuurt ons in de richting van een ander verhaal. We kunnen iets nieuws opbouwen, een samenleving in balans. Toch gaat het niet alleen om het afbreken van het oude en het opbouwen van nieuwe systemen. 'Systems rest on top of stories', zegt Charles Eisenstein. Als we de verhalen die we onszelf vertellen over wie we zijn, waarom we hier zijn en wat belangrijk is voor ons niet veranderen, dan verandert er niks wezenlijks in de wereld. Het gaat om een fundamenteel andere kijk naar alle onderdelen van ons dagelijkse leven zoals geld, wetten, normen, bezit, waarden, bestuur, voedsel, medicijnen, onderwijs en technologie. Welke verhaal zit hierachter? Waar berusten deze nog op het oude verhaal van afscheiding en competitie?

In het volgende hoofdstuk verken ik wat ons kan helpen om fundamenteel anders te kijken, zodat we een regeneratieve toekomst tot leven kunnen brengen. en een nieuw verhaal kunnen creëren.

HOOFDSTUK 5

**REGENERATIEF
KIJKEN**

Carol Sandford beschrijft in haar boek 'The Regenerative Life' drie manieren van kijken die onze innerlijke blik op de wereld om ons heen kunnen aanscherpen of verruimen.

1. Het geheel zien
2. De essentie zien
3. Het potentieel zien

In dit hoofdstuk worden deze principes één voor één beschreven.

**HET GEHEEL ZIEN**

Veel mensen vinden het lastig om het geheel te zien. We zijn geneigd om problemen op te splitsen in losse delen, om ze afzonderlijk aan te pakken of te bestuderen. Maar een mens is niet alleen zijn eenzaamheid, niet alleen zijn mening, zijn culturele achtergrond of zijn ziekte. Een kind is niet alleen zijn probleemgedrag. Zo is ook klimaatverandering niet alleen de schuld van CO2. En toch is dat vaak alles wat we zien, en hoe we een probleem benaderen.

"Of het nu gaat om de woningnood, klimaatverandering of eenzaamheid, de oplossing voor de grote vragen van deze tijd zit 'm in de samenhang daartussen."

RIJKSBOUWMEESTER FLORIS ALKEMADE

**HET VERSCHIL TUSSEN BREED KIJKEN
EN HET GEHEEL ZIEN**

Hoewel breed kijken een algemeen geaccepteerd uitgangspunt is voor een integrale werkwijze, is het niet hetzelfde als het geheel zien. Als sociaal professional leerde ik breed kijken tijdens mijn opleiding, met verschillende brillen op naar een individu kijken en daar de samenhang tussen zien. Verbindingen leggen tussen de categorieën waarin we de wereld opgedeeld hebben. Totdat ik merkte dat sommige problemen vanuit dit perspectief onopgelost bleven. We doen prachtig werk om armoede, een burn-out of ongezond gedrag op individueel niveau aan te pakken, maar er wordt vaak weinig aandacht besteed aan het geheel van de mens met al zijn persoonlijke kenmerken en omstandigheden, en nog groter: het geheel waarin deze persoon is ingebed. De wijk, de gemeenschap, de denkbeelden en verhalen van een bepaalde cultuur of zelfs nog groter: de (niet door mensen gecreëerde) levende systemen waar we mee verbonden zijn, zoals het ecosysteem aarde.

DIEPTE ZIEN

Om het geheel te zien moeten we dus ook diepte kunnen zien. Dit wordt ook wel holarchisch kijken genoemd.

Holarchie is gebaseerd op het idee dat iets altijd ingebed is in een groter geheel. In het Engels gebruiken ze hiervoor de term 'nested'. Neem als voorbeeld een lichaamscel. De cel op zichzelf vormt een geheel, maar is ook onderdeel van een orgaan, welke op zichzelf ook een geheel vormt, maar ook deel is van een lichaam. Het geheel heeft er baat bij als de delen goed functioneren.

HELEN EN DELEN IN DE NATUUR

Een mooi voorbeeld hoe dit in een ecosysteem kan werken vind ik het verhaal van Peter Wohlleben, een Duitse boswachter, over de samenwerking tussen beuken in een beukenbos.

Peter Wohlleben schrijft over hoe hij tijdens zijn studie leerde dat bomen concurrenten van elkaar zijn, waardoor het belangrijk is om een bos soms uit te dunnen. Voor exemplaren die tot verschillende soorten behoren is dat soms ook zo, schrijft hij. Die vechten met elkaar om water en licht. Maar bij bomen van dezelfde soort is dit anders. Beuken in een beukenbos zullen er niet aan denken om met elkaar te vechten, zij ondersteunen elkaar. Je zou zelfs kunnen zeggen dat deze bomen sterke en zwakke punten onderling compenseren. Onderzoekers van de universiteit van Aken hebben vastgesteld dat alle beuken in oerbos allemaal precies dezelfde prestatie leveren. Ongeacht de plaats waar de boom staat (steenachtig of losse grond), het beschikbare water of de grootte van de boom, per blaadje produceren ze evenveel suiker. De compensatie gebeurt ondergronds, via de wortels en schimmels. Samen zorgen ze ervoor dat iedere boom optimaal kan groeien. En dat maakt hun gemeenschap enorm veerkrachtig.

In bossen waar de mens ingrijpt en bomen van hun vermeende concurrentie 'afhelpt', gaan er grote verschillen in productiviteit ontstaan. Sommige bomen groeien beter en zijn fit, maar toch leven ze niet lang. Zwakkere bomen, die eerst ondersteund werden door andere bomen, gaan er opeens op achteruit, vallen makkelijker ten prooi aan insecten of zwammen. Er vallen dan gaten in het bos, zodat hete zon en wind makkelijker kan doordringen en het vochtig-koele klimaat verandert. Ook de sterkere bomen zullen dan lijden.

Bij de mens is het net als bij deze bomen. Je bent een individu met een eigenbelang, en kan tegelijkertijd van betekenis zijn in een groter geheel. Onze sociale netwerken kunnen de nodige bedding en bescherming bieden, maar als dit netwerk er niet is, dan ben je kwetsbaar. Onze gemeenschappen en organisaties zijn het sterkst als we net zoals in het oerbos uitgaan van de natuurlijke krachten van ieder mens en we ervoor zorgen dat ieder mens optimaal kan groeien.

WE ZITTEN HIER SAMEN IN

Holarchie en het bewustzijn dat er helen en delen zijn, helpt ons om te beseffen dat we als individu, organisatie, gemeenschap of mensheid, deel zijn van een groter geheel en dat het geheel onvolledig is zonder ons. Tegelijkertijd zijn wij onvolledig of kwetsbaar zonder elkaar en onze (leef)omgeving. Zolang we onderling vrijuit kunnen uitwisselen, dus zonder beperkingen in immateriële (informatie, vaardigheden) of materiële middelen (geld), zonder belemmeringen (in contact) en zonder de door mensen gecreëerde grenzen, kan iedereen optimaal groeien en tot bloei komen. Dan kan de natuurlijke overvloed blijven stromen, en is deze voor iedereen beschikbaar.



DE ESSENTIE ZIEN

De essentie is de kern van iets of iemand. Iets wat er van meet af aan was. Als een zaadje waaruit iets moois kan groeien. Essentie zit niet alleen in een persoon, maar ook in andere levende systemen als een organisatie, een plek of een ecosysteem. Essentie zien is allereerst gebaseerd op observatie, luisteren, waarnemen en voelen.

Als we naar de essentie van personen kijken, dan is het dat wat ons uniek maakt. Vaak zie je dit in een jong kind al terug. Het vermogen om iets tot expressie te brengen in dans of andere creatieve uitingen, het vermogen om te bemiddelen of het vermogen om bestaande grenzen te verleggen. Essentie komt vóór wat het leven van ons gemaakt heeft. Voor de strategieën en patronen die we ontwikkeld hebben door wat we hebben meegemaakt of op school of in onze opvoeding hebben meegekregen. Dit is waar mensen naar verlangen als ze zeggen dat ze werkelijk zichzelf willen zijn.

ESSENTIE ONDERSCHIEDEN VAN TALENT

Essentie is ook niet per se hetzelfde als talent. Talent is waar een individu goed in is, maar essentie bepaalt waar dat talent op gericht is. Neem als voorbeeld Charles Eisenstein, schrijver van verschillende boeken, authentiek spreker, wiskundige en filosoof. Hij heeft meerdere talenten. Door zijn talent voor taal kwam hij als twintiger in het vertaalwerk terecht. Maar zijn essentie was verbonden met dat hij van jongs af aan al voelde dat er iets mis is met deze wereld. Als hij daarover spreekt en schrijft dan zie je een bevlogen man die zijn talent inzet voor een verhaal dat verteld wil worden via hem.

BEWUSTZIJN VERRUIMEN

Om jouw eigen essentie te ontdekken is innerlijk werk te doen. Het gaat dan niet alleen om het leren herkennen en doorbreken van patronen bij jezelf. Het gaat ook om het zoeken naar het verlangen wat jou ten diepste in jouw leven beweegt. Ik doel dan niet op wat Maslow noemt 'de lagere orde behoeften' van een mens zoals overleven, veiligheid, gezondheid, erbij horen of erkenning. Het innerlijke werk wordt vaak geassocieerd met wat Maslow 'zelfactualisatie' noemt: ontdekken wat je roeping is. Vanuit de regeneratieve mindset is zelfactualisatie een essentiële stap in het verruimen van bewustzijn, maar het is niet het ultieme doel en kan dit ook niet zijn. Teveel nadruk op het zelf isoleert ons van de andere levende systemen waar we deel van zijn. Het kenmerkende van mensen die dit innerlijke werk doen is dat ze ontdekken dat er helemaal geen binnen- en buitenwereld is. Jijzelf en je context worden één. Je bent niet alleen een onderdeel van het grotere geheel, je bent dat grotere geheel. Mang en Haggard noemen dit systeembewustzijn of systeemactualisatie.

TAALBEWUSTZIJN

Hoewel het in bepaalde kringen gebruikelijk is om met dit innerlijke werk te streven naar een 'hoger bewustzijn', mogen we ons kritisch afvragen of de termen 'hoger' en 'lager' passend zijn. Met taal vertel je ook een verhaal, en in dit geval neigt het naar een onderscheid tussen superieur en inferieur bewustzijn. Bewustzijn verruimen betekent niet meer dan: je bewust worden van dingen waar je je eerst niet bewust van was. En als we bewust zijn van onze beperkende patronen en van onze essentie, dan kunnen we ons potentieel gaan benutten.

HET POTENTIEEL ZIEN

Uit onze essentie komt ons potentieel voort. Carol Sanford beschrijft het potentieel als de essentie van iets wat een vorm kan aannemen binnen een bepaalde context. Potentieel wordt vaak verward met mogelijkheden of een ideaal. Een ouder zou ervan kunnen dromen dat zijn kind arts wordt, een ideaal wat hij heeft voor zijn kind. Terwijl alles in haar een danseres is en wil zijn. Zo is het ook mogelijk dat een boer bepaalde gewassen teelt in waterschaarse gebieden (door flink veel water toe te voeren), terwijl de grond er eigenlijk niet geschikt voor is. In essentie is de grond daar niet voor bedoeld.

Om de grootste kans te hebben dat we ieders volledige potentieel benutten, moeten we allereerst twee veel voorkomende gewoonten doorbreken. Ten eerste, de neiging om dingen (inclusief onszelf) in categorieën in te delen.

"Elke poging om individuen te begrijpen door ze in categorieën te stoppen, vereenvoudigt de complexiteit van een uniek menselijk leven."

CAROL SANDFORD

Een valkuil bij het werken met categorieën is de aanname dat effectieve oplossingen in één context ook in andere situaties automatisch toepasbaar zijn. Door succesformules te kopiëren, of door te werken met protocollen, checklists of best practices, kan je het potentieel van een mens, een plek of een context missen. Een situatiegebonden of plaatsgebonden aanpak is dus essentieel voor het ontwerpen van een regeneratieve wereld.

Een tweede gewoonte die we moeten doorbreken is de focus op problemen. De regeneratieve mindset is geworteld in het principe van werken vanuit het potentieel. Het oplossen van problemen wordt gezien als een bijproduct van de nieuwe creatieve energie die los komt door te focussen op potentieel,

Dit klinkt natuurlijk heel mooi, maar het blijkt in de praktijk ontzettend moeilijk om het potentieel te zien als problemen onze aandacht en energie vragen. Niet alleen in ons persoonlijke leven maar ook in organisaties, politiek en samenleving.

PROBLEMEN KRIJGEN VOORRANG

Als zelfstandige heb ik bijvoorbeeld een tijd geprobeerd om de potentie van ouderen en ouder worden onder de aandacht te brengen. Tevergeefs. Onze maatschappij is zo ingericht dat het makkelijker is om financiering en middelen te vinden voor de problemen die het ouder worden met zich meebrengt.

Door onze oplossingsgerichtheid blijven we binnen een veel te beperkend kader werken. We denken dat wat we om ons heen zien de enige mogelijkheid is. We stoppen kwetsbare mensen (of natuur) in hokjes en financieren veelal nog generieke oplossingen.

Betekent dit dat we problemen dan moeten negeren? Nee, dat niet. We hebben in deze tijd beide perspectieven nodig. We hebben mensen nodig die bestaande problemen kunnen oplossen EN we hebben mensen nodig die het potentieel kunnen zien.

HOOFDSTUK 6

VOORBEELDEN VAN REGENERATIE

De ontwikkeling naar een regeneratief leven vraagt in eerste instantie vooral reflectie en het eigen maken van het zien van het geheel, de essentie en het potentieel. Een mindset. Toch is het niet alleen kijken en reflecteren, er zit ook een enorme daadkracht achter die verandering brengt. Hoe ziet dat er uit in ons dagelijks leven?

Door in mijn eigen leven te experimenteren met een regeneratieve blik, heb ik geleerd dat er vele verschillende rollen zijn waarin je een betekenisvolle bijdrage kunt leveren aan regeneratie van de wereld. Ik bespreek in dit hoofdstuk kort in welke rollen ik hiervoor zelf voorwaarden aan het scheppen ben. Ter inspiratie, omdat ik denk dat het onderwerp meer gaat leven door persoonlijke voorbeelden. Maar ook om te laten zien dat regeneratie niet alleen in grote en snelle projecten zit, maar dat we ook in onze dagelijkse rollen invloed kunnen hebben. Om een breed beeld te schetsen van regeneratie in de praktijk, bespreek ik daarna ook voorbeelden van regeneratie in verschillende sectoren, zoals economie, landbouw, woningbouw, voedselketens en gebiedsontwikkeling.



REGENERATIEVE ROLLEN

Ouderschap

Mijn kinderen hebben mij het meest geïnspireerd om me te verdiepen in regeneratie. In mijn rol als moeder heb ik de liefdevolle taak om de juiste voorwaarden te scheppen voor de groei en ontwikkeling van mijn kinderen. Maar zij hebben ook een enorme bijdrage geleverd aan mijn eigen persoonlijke ontwikkeling, gewoon door te zijn wie ze zijn. Kinderen spiegelen onbewust met hun gedrag hoe ze hun omgeving ervaren. Ze laten het merken als de dominante structuren en verhalen van onderwijs of samenleving niet bij hen passen. Als ons gezin te gehaast leeft of als de druk op een andere manier te hoog is om nog op een natuurlijke manier te ontwikkelen. Ik vind het lastig om te zien hoe jong kinderen al verleid worden om mee te doen in een door economie en technologie aangedreven systeem, waarin rationele kennis en testcores leidend zijn en waarin we voor ons vermaak afhankelijk zijn geworden van schermpjes en social media.

Ouderschap zie ik als een belangrijke rol bij het opbouwen van een samenleving in balans. Waarbij ik de moederlijke of vaderlijke rol niet alleen beperkt zie tot biologische ouders. Carol Sandford zegt hierover: "Ieder van ons die met kinderen omgaat, heeft kansen om goed ouderschap te bieden, als we de betekenis en het doel van de rol kennen."

Hoe bereid je kinderen voor op een leven in een wereld zoals we die nu kennen? Een leven dat een heel ander toekomstperspectief heeft dan toen wij jong waren? Het roept bij mij meer vragen op dan antwoorden. Deze vragen hebben het verlangen aangewakkerd om samen met mijn gezin en anderen - voorbij de bestaande systemen - een nieuwe manier van wonen en leven te creëren, als woonpionier.

Woonpionier

Ik ben al een aantal jaren mede-initiatiefnemer van een nog te realiseren natuurdorp. Een duurzame woongemeenschap, waar we als bewoners samen zorg willen dragen voor natuurherstel- en ontwikkeling in onze eigen leefomgeving, bij voorkeur door een bondgenootschap aan te gaan met boeren en hun land. Een plek waar we bewust kleiner wonen en waar we van elkaar en met elkaar leren over consuminderen, delen en duurzaam samenleven. Onze tuinen en voedselbossen worden biodiversiteitspareltjes en zorgen voor lokale voedselvoorziening en het klimaat. Een hele ontdekkingsreis, die nog duurt.

Ondernemerschap

Als ondernemer lever ik een bijdrage aan de het scheppen van de juiste voorwaarden voor de sociale evolutie die nodig is voor een regeneratieve toekomst. Dit doe ik via training, coaching, dialoogbegeleiding en community building, waarbij thema's als verbondenheid, erbij horen en ertoe doen centraal staan. Het gaat altijd om ruimte scheppen om meer verbinding met jezelf of met anderen te kunnen ervaren.

Mijn bijdrage aan een regeneratieve toekomst komt vooral tot uiting in mijn rollen als ouder, woonpionier en ondernemer. Dit zijn slechts drie rollen, maar er zijn zoveel andere rollen waarbij je met een regeneratieve blik een bijdrage kunt leveren aan de regeneratie van de wereld. Als werknemer, kunstenaar, activist, consument, beleidsmedewerker, vrijwilliger, moestuinier, schrijver of wetenschapper. In welke rol lever jij (of zou jij een bijdrage willen leveren) aan een regeneratieve toekomst?

In de volgende paragrafen bespreek ik ter inspiratie bij bovenstaande vraag voorbeelden van regeneratie in verschillende maatschappelijke sectoren,

REGENERATIEVE ECONOMIE

Het huidige economische systeem is degeneratief van aard en dus verre van regeneratief. Om die reden is juist dit onderwerp het waard om diepgaand te behandelen. Het is echter zo breed, met wereldwijd samenhangende aspecten, dat daarvoor een ander boek nodig is, misschien zelfs met een andere schrijver. Dit hoofdstuk heeft als doel om globaal een beeld te schetsen van de mogelijkheden voor regeneratie in verschillende sectoren.

Waarom zie je dat onze economie degeneratief is?

Ons huidige economische systeem focust op voortdurende economische groei. Het gevolg is dat natuurlijke hulpbronnen uitgeput raken en dat er schade toegebracht wordt aan ecosystemen. Deze planeet verwoestende groei werkt ook conflicten over hulpbronnen of de verdeling van rijkdom in de hand, met als gevolg dat de kloof tussen arm en rijk steeds groter wordt.

Maar heeft groei dan geen functie? Jawel, zegt economisch denker Katherine Trebeck, groei heeft een belangrijke functie in landen waar te weinig groei is. Het is dan een middel om in de basisbehoeften van burgers te kunnen voorzien, werkgelegenheid te creëren en de levensstandaard omhoog te brengen. Ook komen er middelen en geld beschikbaar om te investeren in innovatie, zorg, onderwijs en infrastructuur. Net na de tweede wereldoorlog droeg de groei-mindset in ons land bijvoorbeeld bij aan de wederopbouw waardoor mensen zich weer comfortabel gingen voelen. Groei is dus niet per definitie verkeerd.

Het gaat fout als we meer nemen dan nodig is. Geld maakt gelukkig, in de zin van dat we ons comfortabel en vrij voelen, maar tot een bepaalde hoogte. Méér welvaart betekent niet

automatisch méér welzijn. Ongeremde economische groei blijkt niet het antwoord op al onze problemen. Integendeel, veel sociale problemen, kansongelijkheid, frustratie, zelfs welvaartsziekten kunnen mede terug te voeren zijn naar onze hang naar almaar méér.

Een nieuwe denkrichting

Een regeneratieve economie streeft iets anders na dan groei. Alternatieve economische modellen die andere waarden centraal stellen, hebben namen als donuteconomie, betekeniseconomie, geef-economie, welzijnseconomie, blauwe economie, circulaire economie of sustainocratie. Deze nieuwe denkrichtingen gebruiken misschien verschillende benaderingen en woorden, maar ze hebben een gemeenschappelijk doel: een rechtvaardig en duurzame economie voor mens én planeet. De focus ligt dus op welzijn in plaats van welvaart, binnen de grenzen van de planeet blijven, en toewerken naar een eerlijke verdeling van rijkdom.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het huidige economische model zit ingebakken in ons denken, ons handelen en in onze systemen. Het is overal (in bedrijven, overheid, wetenschap, media, onderwijs) en laat zich niet makkelijk vervangen. Het lijkt alsof we er zelf niks aan kunnen veranderen. Want, hoe kun je als eenling opboksen tegen grote machtige bedrijven en overheden?

Maar economie heeft niet alleen met bedrijven en de inrichting van de samenleving te maken, ook met onszelf. Wij spelen het spel mee. We laten ons meeslepen in de jacht naar almaar meer, veelal uit behoefte aan 'zekerheid voor de toekomst'. En juist die toekomst brengen we op deze manier in gevaar. Charles Eisenstein gebruikt de metafoer van de stoelendans om ons huidige economische systeem en onze plek daarin te duiden.

Stoelendans

Het systeem waarin we leven is één grote stoelendans met nooit genoeg plaatsen om je zeker te voelen. Om zeker te zijn van een 'schaarse', comfortabele plek in de samenleving, is het 'slim' om zoveel mogelijk te handelen uit eigenbelang. In het echte leven lig je als je verliest niet alleen uit het spel, maar ben je ook je huis kwijt en moet je kiezen tussen voedsel of medicijnen voor je kinderen. Dat beïnvloedt onze keuzes. We gaan voor controle.

Het 'slimste' wat je kan doen is het goedkoopste product in de winkel kiezen, anders ben je een dief van je eigen portemonnee. Zo moet je om dezelfde reden ook 'streven naar een koophuis met een hypotheek', en een 'baan waar je goed geld mee kunt verdienen'. Zo maken bedrijven uit zelfbehoud de 'slimme' keuze om werk uit te besteden naar arme landen. En zo zijn er ook mensen die uit armoede niet eens een keuze kunnen maken.

Dit laat zien dat in ons huidige systeem vaak meer geld te verdienen valt met het vernietigen van een ecosysteem dan met het behouden ervan. Deze mindset gaat ten koste van alles, want de impact van onze keuzes laten we buiten beschouwing. Maar zijn wij als mensen van nature zo, of is ons individualisme het gevolg van de regels van het spel?

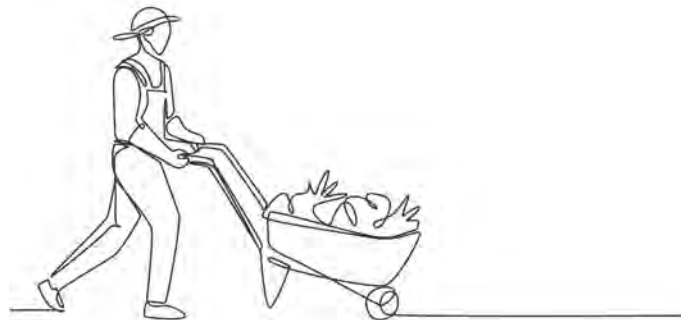
REGENERATIEVE LANDBOUW

Er zijn talloze voorbeelden in binnen- en buitenland te noemen van agrariërs die een positieve bijdrage nastreven op het ecosysteem. De ecologisch positieve effecten zie je bijvoorbeeld terug in een gezonde bodemkwaliteit, biodiversiteit en waterhuishouding van land.

Een prachtig voorbeeld van een grootschalig project vind ik Apricot Lane Farms in Californië. Ze telen (regeneratief) meer dan 200 soorten groenten en fruit, en fokken schapen, koeien, varkens, kippen en eenden met zorg en respect (en welke ook een belangrijke rol spelen bij het herstellen van de bodem). Hun verhaal en werkwijze is mooi in beeld gebracht in de documentaire 'The Biggest little farm'. Hierin zie je hoe het echtpaar een verlaten boerderij opkoopt met 200 hectare verschaald en uitgedroogd land. Het stel probeert de natuur weer in evenwicht te brengen, en begint met het herstellen van de bodem. Zodra er iets gaat groeien krijgen ze last van allerlei plagen, en moeten ze oude wijsheden en eigen creativiteit aanboren om deze zonder gebruik van pesticiden te laten verdwijnen. Eenden worden ingezet om een slakkenplaag te bestrijden. Coyotes en roofvogels om de wangzakratten weg te vangen. Na 7 tot 8 jaar ontstaat er een mooie kringloop, en leren ze in harmonie (of zoals ze het zelf noemen: een comfortabel niveau van disharmonie) werken binnen het dynamische ecosysteem. Om deze schaal (200 ha) van regeneratie van de bodem en het ecosysteem te bereiken, heb je veel geld en vrijwilligers nodig. Maar ook zonder grote budgetten en een kleiner stuk land kan je impact maken en een waar paradijs creëren.

Ook in Nederland zijn er hier voorbeelden van. Om het even heel dichtbij mijn eigen huis te houden: BoerInNatuur, gelegen in de Maashorst tussen Uden en Oss, is een biologisch agroforestrybedrijf. Agroforestry is een teeltsysteem waarbij bomen worden gecombineerd met landbouw op hetzelfde perceel. BoerInNatuur oogst meer dan 20 verschillende soorten fruit, bessen en noten uit voedselbossen en heggenlandschappen. Tussen de heggen grazen hun koeien en kippen die zorgen voor zuivel, eieren en vlees. Voedselproductie en natuurbeheer gaan hier hand in hand, en de producten wordt afgezet aan leden in de directe omgeving.

En zo zijn er nog vele andere pioniers in Nederland die aantonen dat het anders kan. In het boek 'Boer doet Leven: Portretten van landschapsboeren' van initiatiefnemer Berno Strootman, staan een aantal van deze boeren in de schijnwerpers. Tegelijkertijd zijn er ook partijen als Wij.land en Triodos Regenerative Money Centre die initiatiefnemers begeleiden en ondersteunen.



REGENERATIEVE WONINGBOUW

Projectontwikkelaars, bouwspecialisten en ook burgerinitiatieven zijn al langere tijd bezig met duurzaamheid. Ze doen belangrijk pionierswerk als het gaat om het uittesten van duurzamere materialen en methoden, en hebben daar ook de komende jaren nog een slag in te maken.

Bill Reed, regeneratie expert, merkt op dat de focus bij duurzaamheid nog veelal ligt op de materialistische kant: het gebouw, de huizen, de installaties in de huizen. Bij regeneratie, zegt Reed, ligt de focus op het levende systeem en de rol die het project speelt in het grotere levende systeem. In veel gevallen is dit grotere levende systeem een buurt of wijk. Een mooi voorbeeld van bouwen aan een regeneratieve toekomst en het denken in helen en delen (holarchie), is Ecodorp Boekel. In Boekel bouwen ze aan een wijk van dertig klimaatadaptieve en klimaatpositieve huizen, en wordt er geïnvesteerd in verbondenheid, lokale economie, eigen voedselvoorziening, en herstel van biodiversiteit.

REGENERATIEVE VOEDSELKETENS

Vanuit het perspectief van regeneratie is het beter om lokaal voedsel te produceren. Nu halen we veel producten van ver. Kortere ketens bevorderen lokale economie en we hebben minder energie nodig voor transport. Voor ons als mens is het ook goed om onszelf weer meer betrokken te voelen bij ons voedsel.

De Brattleboro-coöperatie in Vermont, Verenigde Staten is een mooi voorbeeld van hoe een bedrijf een lokaal instrument van regeneratieve verandering kan worden.

In 2002 startte de supermarkt Brattleboro een proces om een nieuw duurzaam gebouw te ontwerpen. Het regeneratieve ontwerpteam realiseerde zich dat het voedsel dat in de schappen lag van ver kwam (gemiddeld 1500 kilometer). Tegelijkertijd ging de omgeving, welke ooit een rijke landbouwgemeenschap was geweest, achteruit door de uitputting van de bodem, een vergrijzende boerenbevolking, en een groeiende trend naar verstedelijking. Verder gingen er geruchten dat Whole Foods, een van de grootste supermarktketens voor natuurlijke voeding in het land, overwoog om naar de stad te komen. Alleen een nieuw gebouw neerzetten zou geen waarde toevoegen, hoe duurzaam gebouwd ook. Door de rol van de coöperatie in de context te gaan zien van de lokale gemeenschap, ontstond een plan waarmee ze het verschil konden maken.

Dat plan ontwierpen ze samen met lokale belanghebbenden (boeren, landeigenaren en voedselverwerkers). Tien jaar later staat er een nieuw gebouw met vier verdiepingen, met een markt voor natuurlijke voedingsmiddelen, een delicatessenwinkel en op de verdiepingen daarboven de coöperatieve kantoren, een kooklokaal voor cursussen en vierentwintig woonappartementen. Er zijn zonnepanelen op het dak en het verwarmingssysteem voor de

hele constructie is gebaseerd op het recyclen van de warmte die in de winkel wordt geproduceerd door koeling. Door zich op het potentieel te concentreren en te kijken naar wat de plek uniek maakt, fungeert Brattleboro nu als spin in het web van een regionaal voedselsysteem (zoals in holarchie). Ze bevorderen de toegankelijkheid van de gemeenschap tot gezond lokaal voedsel en ondersteunen lokale boeren (meer dan 60% van de producten komt van lokale boeren).

ANDERE SECTOREN

Regeneratief werken kan je in vele andere sectoren van de samenleving toepassen. Hoe zou **regeneratief onderwijs** er bijvoorbeeld uit zien? Onderwijs dat ons uitdaagt om onze essentie te ontdekken en ons volledige potentieel te benutten. Onderwijs dat beter aansluit bij de behoeften van deze tijd, en minder gericht is op prestatie, cijfers en de daaruit voortvloeiende competitie.

Als je het principe van regeneratieve landbouw, woningbouw en economie breder trekt dan kom je op **regeneratieve gebiedsontwikkeling**. De kunst van het beoefenen van regeneratie op deze schaal, zeggen Pamela Mang en Ben Haggard, zit hem in het samenkomen van een breed scala aan disciplines - overheid en inwoner, non-profit en profit - om diep en aanhoudend samen te leren over het gebied waar het om gaat. Wat maakt een plek uniek? Wat geeft het vitaliteit? Waar zit het potentieel? Op welke manier kunnen mensen zich met een plek verbonden voelen, zodat ze meer energie in de plek steken en er beter voor zorgen?

Of denk aan **regeneratief toerisme**, een onderwerp waar Anna Pollock al veel over geschreven heeft. Van exploitatie van mensen, bestemmingen en natuurlijke rijkdom naar een nieuw, ecologisch verantwoord model.

HOOFDSTUK 7

VRAGEND WIJZER WORDEN

We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien de dingen zoals wij zijn."

ANAÏS NIN

Deze uitspraak van de Franse schrijfster Anaïs Nin vat de boodschap van dit boek bondig samen. Hoe we als mens naar de wereld kijken, naar het leven, naar de ander en de natuur, is verbonden met wat we hebben meegemaakt, hoe we zijn opgevoed, waar we naar school zijn gegaan en met wie we omgaan. Een nieuw verhaal vraagt in eerste instantie om zelfreflectie op de verhalen die we leven.

Eerder schreef ik over de spagaat tussen droom en werkelijkheid, tussen 'willen' en 'zijn.' Hoe graag ik ook zou willen dat mijn verkenning van het begrip regeneratie zou leiden naar de bevinding dat ik al regeneratief ben, dat is niet zo. En ik ben benieuwd of jij dat al wel van jezelf kan zeggen. Zelf weet en voel ik dat ik net zoveel natuur ben als een plant of dier, maar ik zie mezelf ook nog beïnvloed worden door dominante verhalen uit de samenleving. De regeneratieve blik (het geheel, de essentie en het potentieel zien) ontdek ik met vallen en opstaan. Dat is de manier waarop het moet gaan, maar er is tegelijkertijd ook nog zoveel te leren.

Heel eerlijk, ik denk dat er nog maar weinig mensen uit onze Westerse samenleving zijn die dit allemaal wél al beheersen. Misschien doe je aan regeneratieve landbouw, woon je in een ecodorp, of ben je spiritueel coach, maar zit je economisch en sociaal gezien nog vast in de huidige denkpatronen en structuren. Gewoon omdat geld, ongelijkheid, machtsverschillen en polarisatie in deze samenleving nog zo dominant aanwezig zijn.

Maar laat ik voor mezelf spreken. Voor mij werkt het om te benadrukken welke dingen er al wel goed gaan. Wat je aandacht geeft groeit. En misschien geldt dit voor jou ook? Bewustwording is een belangrijke stap. Het is de stap zetten om te willen leren, de stap om de systemen en verhalen te herkennen die je beperken, te ontdekken wie je in essentie bent. Jij en ik zijn daarmee bezig, anders had ik het boek niet geschreven en had jij het niet helemaal tot hier gelezen.

DIEPE VRAGEN ONDERSTEUNEN DE TUSSENFASE

Dit ontwikkel- en leerproces kost tijd, en dat is belangrijk om te beseffen. Regeneratie-expert Daniel Wahl, schrijft dat onze cultuur is geobsedeerd door snelle oplossingen en onmiddellijke antwoorden. We hebben het idee dat we vooral iets moeten doen, en geen tijd moeten verspillen met theorie of filosofie. En dat is geen gekke gedachte, want de opgaven waar we voor staan kennen urgentie en tijdsdruk. Daarom hebben activisten een belangrijke rol te spelen en zijn rechtszaken tegen vervuilende bedrijven belangrijk. Ja, zegt Wahl, we hebben antwoorden nodig en we moeten blijven experimenteren met mogelijke oplossingen. Maar we moeten ook betere, diepere vragen leren stellen. Daar ben ik het mee eens. Het is én-én, niet of-of.

"Zouden we zonder het in twijfel trekken van ons wereldbeeld en het verhaal dat onze cultuur heeft gevormd, niet steeds dezelfde fouten blijven herhalen?"

DANIEL WAHL

Vragen richten de aandacht, en ondersteunen daarmee de tussenfase waarin we ons bevinden. Daarnaast moeten we leren om te luisteren en kijken met ons hart.

We hebben allemaal een bepaald wereldbeeld en bepaalde ideeën. Aan de ene kant zitten daar de wereldbeelden, overtuigingen en opvattingen bij die ons door bepaalde mensen of door de maatschappij zijn opgelegd en die we hebben geaccepteerd. En aan de andere kant zijn er wereldbeelden die vanuit ons eigen hart komen. Het zou mooi zijn om de wereld te zien zoals ons hart de wereld ziet, dus dat we vanuit ons hart gaan kijken en handelen.

CHRISTINA VON DREIEN

Dus laat ik eindigen met een aantal vragen die niet zozeer een direct en snel antwoord verlangen, maar die ons naar diepere lagen kunnen brengen.

DIEPE VRAGEN OVER VERHALEN DIE WE ONSZELF VERTELLEN

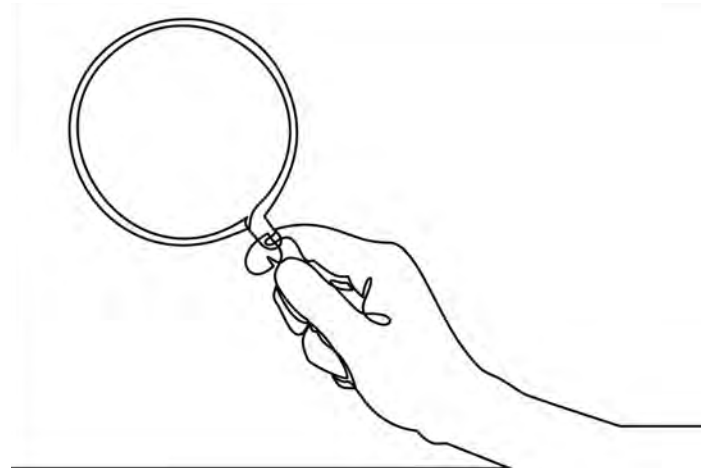
- Hoe kijk jij naar natuur? Als iets dat buiten jou staat of als iets waar je onderdeel van uitmaakt?
- Welke verhalen of overtuigingen spelen een rol in jouw leven zoals dat nu is? Is het een verhaal over:
 - dominantie of gelijkwaardigheid?
 - competitie of samenwerking?
 - afgescheidenheid of eenheid?
 - problemen of potentieel?
 - overleven of leven?
 - schaarste of overvloed?
 - hoofd of hart?
- En helpen of belemmeren deze verhalen jou om een regeneratieve toekomst te realiseren?

Het gaat niet direct om het antwoord op deze vragen. Een oordeel is dan snel gemaakt en dat zet processen eerder stil dan dat ze in beweging blijven. Het gaat vooral om je bewust te worden van hoe deze thema's in jouw leven een rol spelen.

VANUIT JE HART KIJKEN

Hoe ziet een mooiere, regeneratieve toekomst eruit in jouw verbeelding?

- Hoe woon je dan? In wat voor omgeving?
- Waar komt jouw voedsel vandaan?
- Hoe ziet het dagelijkse leven eruit in een regeneratieve toekomst?
- Hoe is de balans tussen inspanning en ontspanning? Wat is jouw natuurlijke ritme?
- Op welke manier draag jij daarin bij aan een mooiere, vreugdevolle en betekenisvolle wereld?
- Hoe zorg je voor jezelf en voor anderen?
- Hoe bevorderen we verbondenheid in ons leven, met elkaar en met de natuurlijke omgeving?
- Welke waarden en verhalen zie je dan terug in jouw leven, in de samenleving?



Be The

REGENERATION

OM DE WERELD MOOIER TE MAKEN

Het maakt niet uit in welke generatie je geboren bent, alle generaties die vandaag leven zijn uitgenodigd om bij de ReGeneration aan te sluiten. Ik wil je aanmoedigen om jouw dromen en idealen uit te spreken, hoe idealistisch en onrealistisch anderen dat ook vinden. Alles begint met verbeeldingskracht, en een gevoel dat het anders kan. Vertrouw dat gevoel! We kunnen de spagaat tussen droom en werkelijkheid samen kleiner maken. Als we in onze omgeving zien dat anderen ook die mooiere wereld willen, dan zullen we elkaar vinden! Be the ReGeneration!



BRONNEN

Born, Van den, R.J.G. (2007), **Thinking Nature. Everyday philosophy of nature in the Netherlands**. PhD-thesis, Radboud Universiteit. Link: https://webdoc.ubn.ru.nl/mono/b/born_r_van_den/thinna.pdf

Mang, P., Haggard, B., Regenesys (2016). **Regenerative Development: A Framework for Evolving Sustainability**. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey

Molenaar, de J.G. (1998). **Een verkennende beschouwing over grondhoudingen, natuurbeelden en natuurvisies in relatie tot draagvlak voor natuur**. Instituut voor Bos- en Natuuronderzoek (IBN-DLO), Wageningen. Link: <https://core.ac.uk/download/pdf/29317681.pdf>

Plaut, J.M. en Amedee, E (2018). **Becoming a regenerative practitioner: a field guide**. Institute for the Built Environment (IBE). Link: https://www.clearegeneration.org/wp-content/uploads/2020/11/Regenerative-Practitioner-Field-Guide_2018_7.26.pdf

Sandford, C. en Haggard, B. (2020), **The Regenerative Economic Shaper Perspective Paper: A Framework for Architecting the Next Economy - Part 1** (2020). www.medium.com Link

Sandford, C. Carol Sandford (2020). **The Regenerative Life**. Transform Any Organization, Our Society, and Your Destiny. Nicholas Brealey Publishing.

Schouten, M. (2013). **Van wie is de natuur nou eigenlijk?** Link: http://vanabbestichting.nl/wp-content/uploads/2019/12/SIGMA06_2013_ART1_Schouten.pdf

Strootman, B., Janssen, C., de Boer, J. (2020). **Boer doet leven: Portretten van landschapsboeren**. Lecturis, Eindhoven.

Wahl, D.C. (2016). **Designing Regenerative Cultures**. Triarchy Press, England.

Zweers, W. (1995). **Participeren aan de natuur; Ontwerp voor een ecologisering van het wereldbeeld**. Jan van Arkel, Utrecht.

Websites:

Apricot Lane Farms <https://www.apricotlanefarms.com/>

BoerInNatuur <https://www.boer-in-natuur.nl/>

Regenesys Group, Inc. <https://regenesysgroup.com/>

Wij.land <https://wij.land/>

Anna Pollock, <http://www.conscious.travel/annapollock/>

Ecodorp Boekel, <https://www.ecodorpboekel.nl/>

VERDIEPING EN INSPIRATIE

Menselijke beschaving en wereldbeelden

Charles Eisenstein is een inspirerende spreker en een schrijver die zich richt op thema's als de geschiedenis van de menselijke beschaving, bewustzijn, economie, spiritualiteit en klimaat. Zijn kijk op de wereld is vernieuwend. Op zijn website staan tal van essays, podcasts en cursussen. Website: <https://charleseisenstein.org/>

Daniel Wahl, spreker en schrijver over regeneratie, laat je nadenken over het wereldbeeld, mensbeeld en de waarden die nodig zijn voor een regeneratieve toekomst. In zijn boek 'Designing Regenerative Cultures' heeft hij 250 vragen opgenomen die je uitnodigen tot persoonlijke reflecties op het onderwerp.

Jeremy Lent verbindt in zijn boek 'Web of meaning' op een knappe manier wetenschappelijke inzichten met concepten uit het taoïsme, boeddhisme, neo-confucianisme en het wereldbeeld van inheemse culturen. Het resultaat is een samenhangend wereldbeeld gebaseerd op erkenning van onderlinge verbondenheid van alles.

Ook **Marja de Vries** verbindt wetenschap en verschillende wijsheidstradities in haar boeken 'De hele olifant in beeld' en 'Samenlevingen in balans'. Ze laat je begrijpen wat er nodig is om de balans in zowel onszelf als de wereld te herstellen.

Robin Wall Kimmerer is niet alleen hoogleraar milieu- en bosecologie, maar schrijft ook prachtig. In haar boek 'Braiding Sweetgrass' verweeft ze ecologie, inheemse wijsheid en filosofie op een heel eigen manier.

Regeneratieve principes

Carol Sanford kijkt naar de wereld met een regeneratieve blik. Ze begeleidt grote bedrijven naar een regeneratieve manier van werken. Haar werk wordt vaak grensverleggend, baanbrekend, origineel en inspirerend genoemd. In haar boek "The Regenerative Life" beschrijft ze haar zeven principes van regeneratie. De eerste drie principes zijn in dit boek aan de orde gekomen in hoofdstuk 5 (het geheel, de essentie en het potentieel zien). Een groot deel van het boek gaat over hoe je de rollen die je in de samenleving speelt fundamenteel kunt veranderen. Website: <https://carolsanford.com/>

John Fullerton, auteur van 'Regenerative Capitalism', heeft acht principes beschreven die volgens hem een randvoorwaarde zijn voor een regeneratieve economie. Hij haalde zijn inspiratie uit de natuur. Voor voorbeelden verwijs ik graag naar zijn veldgids, waarin hij een stuk of vijftig bedrijven en projecten uitlicht die regeneratief werken. Link: capitalinstitute.org/regenerative-capitalism/ John Fullerton's veldgids: fieldguide.capitalinstitute.org/stories.html

Pamela Mang, Ben Haggard en Bill Reed, leggen in hun boek en op de site van de Regenes Group helder uit wat regeneratieve ontwikkeling is, hoe en waarom het werkt, en hoe je de fundamentele principes in de praktijk kunt inzetten. De talloze voorbeelden in het boek laten het onderwerp echt leven. Boek: Regenerative Development and Design: A Framework for Evolving Sustainability Website: <https://regenesgroup.com/>

Het veerhuis is een doe-en kenniscentrum voor de nieuwe economie waar je veel inspiratie vandaan kunt halen. <https://www.veerhuis.nl/>

Over de auteur

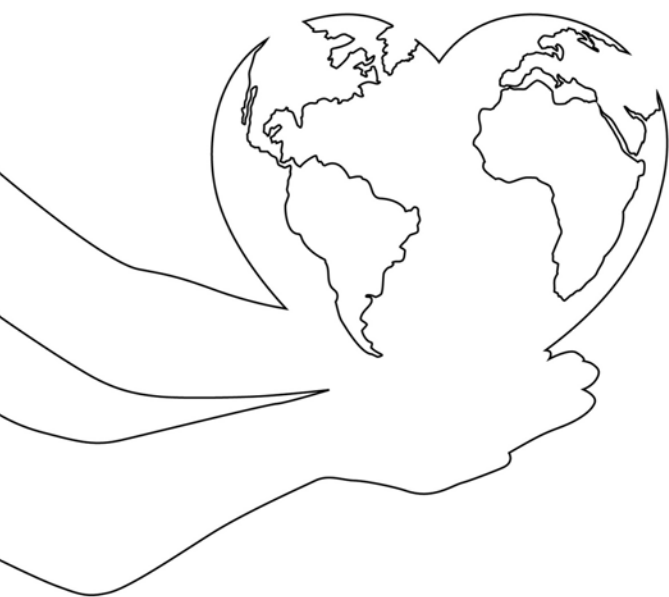
Roselinde van Ravestein - van Os (1974)

Ik heb al met aardig wat brillen naar 'leven' gekeken. Ik begon op microscopisch niveau in de wetenschap van de celbiologie en sinds die tijd zoom ik steeds een stukje verder uit. Van de werking van het menselijk lichaam als onderzoeksobject switchte ik naar de levensloop en de ontwikkeling die je daar als mens in doormaakt. De studie van de toegepaste gerontologie maakte mijn blik breder. Ik leerde over de biologische, psychologische, sociale en culturele factoren in het proces van veroudering. Het bracht me een hoop kennis, maar ook weer nieuwe vragen. Levensvragen over het hoe en waarom van het leven. Vragen over levenskunst, levenslust en levensdoel. En die vragen konden de afzonderlijke wetenschappen niet goed beantwoorden. Ik miste de samenhang tussen al deze onderwerpen. En in die samenhang, voelde ik, daar zit nu juist het echte mysterie. Ik ben die samenhang op een andere manier gaan zoeken. Door me te gaan verdiepen in verschillende wijsheidstradities en spirituele stromingen.

Vanaf 2015 heb ik mijn eigen praktijk als trainer, dialoogbegeleider en community builder. Verbinding is een rode draad in al mijn werk. Verbinding met jezelf, met elkaar en met de natuur. Daarnaast bied ik coachingstrajecten aan als natuurcoach en schrijf ik blogs over anders kijken en de wereld mooier maken op deaardedraaitdoor.nl.

Meer informatie over mijn activiteiten:
www.zinnovia.nl





**"We moeten geloven in een
mooiere wereld om eraan te
kunnen bijdragen."**

CHARLES EISENSTEIN