



**Henne Arnolt Verschuren** studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolde hij zich in de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004 tot 2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen en geeft nog steeds les aan dit instituut, onder andere in systemisch werk. Daarnaast heeft hij een praktijk als supervisor en therapeut.



[ '...het probleem in de wereld is dat we de natuur proberen in te richten naar ons denken in plaats van andersom.' ]



# Alles is relatie

Na het interview met mij in het laatste nummer van het Vakblad, vroeg de redactie me om een column te schrijven over de relatie tussen ons denken en de natuur om ons heen. Dit naar aanleiding van een uitspraak van Gregory Bateson die ik aanhaalde, namelijk dat het probleem in de wereld is dat we de natuur proberen in te richten naar ons denken in plaats van andersom. Dat doe ik graag, deze keer onder de titel 'alles is relatie', een uitspraak die Bateson keer op keer herhaalde.

**I**n de voorbereiding op het artikel was er een steeds terugkerende gedachte; wij mensen zijn tegelijkertijd creatie én creator, schepping én schepper. We komen voort uit de natuur en we zijn tegelijkertijd in staat verregaande invloed uit te oefenen op diezelfde natuur. De paradox daarin is dat we ons hebben ontwikkeld op een manier waarin we ons min of meer zijn gaan beschouwen als los van de natuur, los van waar we vandaan komen. We zijn steeds meer schepper geworden en neigen daarbij de wetten van de schepping te 'vergeten'.

**Wat dit vooral mogelijk** heeft gemaakt, is de manier waarop onze hersenen zich ontwikkeld hebben. De ontwikkeling van de neocortex, het deel van de hersenen waarmee we in staat zijn te reflecteren op onszelf en de wereld om ons heen, geeft ons de mogelijkheid iets te 'be'-denken, iets te denken wat min of meer losstaat van de directe ervaring. We kunnen onszelf of anderen een verhaal vertellen, zaken mooier maken, anders voorstellen of zelfs liegen, bewust of onbewust. En we zijn er zelfs aan gewend geraakt dat dit op brede schaal gebeurt.

**De neocortex geeft ons** ook de mogelijkheid tot zelfbewustzijn, denken over onszelf. De beroemde uitspraak van Descartes, 'ik denk dus ik besta', verwijst hiernaar. Daarmee kunnen we ook onszelf 'be'-denken en ons denken loskoppelen van onze directe ervaring. We zijn in staat onszelf op te vatten als individu, los van de ander en onze omgeving. En er zit een zeker comfort in om dat vervolgens ook als realiteit aan te nemen. Het geeft een beleving van onafhankelijkheid en autonoom functioneren. We 'verzinne' onszelf als individu, als op zichzelf staand.

**Piet Vroon schreef in** 1989 het boek 'Tranen van de Krokodil' met als ondertitel 'over de te snelle evolutie van onze hersenen'. Hij komt daarin tot de opvatting dat de ontwikkeling van de neocortex te snel is gegaan en daarom onvoldoende tijd heeft gehad te integreren met de andere gebieden in de hersenen, met name het limbisch systeem. In het limbisch systeem, ook wel het zoogdierenbrein genoemd, weten we ons altijd verbonden met onze omgeving. En daarmee ook afhankelijk van de groep, de stam, de natuur, dat wat de indianen

'We 'verzinne'  
onzelf als  
individu, als op  
zichzelf staand.'

plegen aan te duiden met 'all my relations'. Daarmee is het vanzelfsprekend om daar ook zorg voor te dragen. We hebben het dan over onze hele biotoop, al het leven om ons heen waarmee we zijn gerelateerd en waarin we zijn ingebed. In de neocortex zijn we in staat deze beleving van afhankelijkheid en kwetsbaarheid binnen onze relaties en onze biotoop 'uit' te zetten, wat een feite een leugen naar onszelf is. Je hoeft het niet eens te zijn met de opvatting van Piet Vroon over de evolutie van de hersenen om het probleem te zien.

**Tegelijkertijd creatie en creator** zijn brengt een bijzonder grote verantwoordelijkheid met zich mee, vertrekkend vanuit een misschien wel even grote bescheidenheid. Het vraagt van ons om in ons doen en laten altijd te zien waar we vandaan komen en daar altijd mee verbonden te blijven, dus nooit uit relatie te zijn met alles om ons heen. Het vraagt een andere manier van kijken, een manier van kijken die Gregory Bateson samenvatte met 'alles is relatie'. Dat betekent ook dat alles wat we doen invloed heeft op onze omgeving. Bateson vatte deze manier van denken samen met 'ecologisch denken', een denken dat uitgaat van een 'behoren tot'. Ecologisch denken betekent dat we onze omgeving eerst bestuderen voordat we proberen er invloed op uit te oefenen. Wat zijn de wetmatigheden binnen de systemen waarin we leven? En wat mogen we daarin wel en niet doen, opdat we het systeem waarin we leven en waarvan we afhankelijk zijn niet zo ver ontregelen dat het zichzelf niet meer terug in balans kan brengen? Uiteindelijk brengt dat ook ons eigen bestaan als soort in gevaar. We trekken als het ware de grond onder ons eigen bestaan weg.



**Bateson is in feite** de vader van het 'systemisch denken'. Hij bestudeerde eindeloos 'levende systemen', van stammen in Indonesië tot dolfijnen in een groot bassin. Wat gebeurt daar? Wat zijn de relaties, de interacties? Wat zijn de 'wetten' van het systeem en wanneer ga je daaraan voorbij? Hij is daarmee ook de vader van de vroege gezinstherapie.

**In het werken met** gezinnen en familiesystemen is voor mij misschien wel het meest duidelijk hoe precair het is om systemen proberen te beïnvloeden. Ik heb vooral geen zeggenschap over de uitkomst, ik kan niet bepalen. Hoewel ik dat soms wel zou willen om een ongewenste of schadelijke dynamiek op te lossen. Eigenlijk is het voornaamste wat ik kan doen heel goed waarnemen en de dynamieken blootleggen, de wetmatigheden die zich voordoen in het systeem. En mogelijk enkele suggesties doen voor verandering van gedrag en/of interacties. Dan weet ik niet eens of mijn suggesties werken of het gewenste effect hebben, maar ik weet wel dat er iets in beweging komt omdat ernaar gekeken is en er iets



'In het limbisch systeem, weten we ons altijd verbonden met onze omgeving.'

tot bewustzijn is gekomen. Het systeem zoekt vervolgens zelf naar een nieuwe balans. Daar moet ik het mee doen.

**Willen we onze natuur** redden dan zullen we ook hier eerst weer opnieuw moeten gaan kijken hoe het daar werkt en niet hoe we het in ons denken, onze neocortex, voorstellen. Een voorbeeld is de orkaan die onlangs over Houston in Texas trok. Naast het feit dat de orkanen heftiger zijn geworden door de klimaatsverandering, is een groot probleem dat Houston de laatste decennia helemaal volgebouwd is. Daarvoor waren er in de hele stad nog weidse groene gebieden, waar het water de grond in kon. Nu zijn er onmiddellijk overstromingen. Zo zijn er natuurlijk tal van voorbeelden hoe we de natuur geweld hebben aangedaan door de wereld naar onze hand proberen te zetten. En er zijn inmiddels ook veel positieve ontwikkelingen, vaak op kleinere schaal zoals ecologische wijken, waar de wetten van de natuur bestudeerd en gevolgd worden.

**Ik ben een optimistisch** en hoopvol mens. Niet omdat ik zeker weet dat het goed komt, maar omdat ik een sterk vertrouwen heb in de veerkracht van de natuur. In het werken met systemen heb ik gezien dat deze vaak een groter vermogen hebben om zich te herstellen en terug in balans te komen dan we in eerste instantie vermoeden. Dat geldt zeker ook voor het totale ecologisch systeem van onze planeet. Hopelijk mogen wij daar dan nog steeds onderdeel van uitmaken. ■

**BRONVERMELDING:**

Gregory Bateson. *Het Verbindend Patroon - Mind and Nature*. Bert Bakker 1984

Piet Vroon. *Tranen van de Krokodil - Over de te snelle evolutie van onze hersenen*. Ambo 1989

Nora Bateson. *An Ecology of Mind - A Daughters Portrait of Gregory Bateson*. Bullfrog Films 2011 (dvd)

Anthony Chaney. *Runaway: Gregory Bateson, the Double Bind and the Rise of Ecological Consciousness*. The University of Carolina Press 2017