

Mary Clare &  
Gary Ferguson

# DE GROTE SAMEN- HANG

Hoe we onze band met de  
natuur kunnen herstellen

*ten have*

De grote samenhang

Eerder verschenen bij Ten Have

Gary Ferguson, *De acht grote lessen van de natuur.*  
*Hoe wij verbonden zijn met alles wat leeft*

# DE GROTE SAMENHANG

---

Hoe we onze band met de natuur  
weer kunnen herstellen

Gary Ferguson en Mary M. Clare

*th* ten have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Full Ecology; Repairing Our Relationship with the Natural World* bij Heyday, Berkeley, Californië  
Copyright © 2021, Mary M. Clare en Gary Ferguson

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Ten Have, 2021

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

De Nederlandse vertaling verschijnt op basis van een overeenkomst met de auteur, p/a Baror International, Inc., Armonk, New York, Verenigde Staten van Amerika.

Vertaald uit het Engels door Albert Bodde

Omslag Bij Barbara

Opmaak binnenwerk Pre Press Media Groep, Leerdam

ISBN 978 90 259 0953 6

ISBN e-book 978 90 259 0954 3

ISBN audiobook 978 90 259 0955 0

NUR 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# INHOUD

Inleiding	11
Stop	33
Stel vragen	65
Kom in actie	101
Inspireer	151
Dankbetuiging	173
Over de auteurs	175



Voor onze oma's Mary en Etta.  
En voor die oma-grizzlybeer uit de Rocky Mountains,  
die ons zo inspireerde, #399





Niet de plek waar ik sta behoort mij toe,  
maar ik hoor daar thuis waar ik sta.

– Bruce McQuakay

Tlingit/Haida, Klamath/Cree

---

*Dan draai je je om en vind je vrede op de laatste plek  
die je ooit had kunnen bedenken:  
de natuur diep binnen in je.*



## INLEIDING



Op deze foto zie je Mary en haar iets jongere zusje Alicia. Een opname van twee peuters die helemaal opgaan in hun eerste kennismaking met kikkervisjes. Gebiologeerd door het gekronkel van deze mysterieuze diertjes horen de meisjes hun moeder zeggen: ‘Volgende week, en misschien ook de week daarna, kunnen we hier nog eens komen kijken; dan kunnen we zien

hoe ze in kikkertjes veranderen.’ Als je erbij stilstaat is het een verbazingwekkende metamorfose: die van kikkervisje in kikker. Toch staan Mary en Alicia op dat moment nergens bij stil, ze gaan helemaal op in hun volmaakte ervaring, ze *zijn* alleen maar. Kleine meisjes, kikkertjes in wording, het koude water van een bergmeertje in het begin van de zomer – alles ingebed onder een stralend blauwe hemel en omringd door muren van graniet die de wacht houden over de plek waar ze wonen in de Yosemite Valley.



Op deze foto staan Gary, zijn broertje Jim en hun vader op een ongerept stukje aan de oever van Lake Michigan. Gary is drie. In zijn hand houdt hij stukjes brood om de zeemeeuwen te voeren. Maar op dat moment is hij niet zo bezig met de hongerige vogels. Hij is in een soort trance. Eindeloos rollen de golven het strand op, maar er is niemand die ze duwt. De meeuwen cirkelen rond en verdwijnen dan achter de duinen, gevolgd door weer een zwerm. En al dat zand, zover als het oog reikt. Van zijn ouders hoort hij dat het strand bestaat uit heel kleine stukjes gebroken steen. Maar wie maakte die stukjes? De mysteries stapelen zich op.

---

Waarschijnlijk heb je zelf ook zulke herinneringen uit je jeugd. Ergens weggestopt, maar toch nog binnen handbereik. Onuitwisbaar ingeprente ervaringen van de wijde wereld die veel groter was dan dat kleine mensje dat jij was. Jij in de regen, de wind, de sneeuw. Struinen door het bos, wandelen langs de vloedlijn in de branding. Vliegen vangen in de tuin, in een boom klimmen in het park, de wind horen loeien tussen hoge gebouwen.

Houd deze herinneringen in gedachten terwijl je verder leest. Ze roepen het besef in je wakker dat je leven één geheel is en zijn diep verankerd in je natuur. Ze verlichten je weg, terug naar het landschap van je wezen. Een thuiskomen dat net zo ongecompliceerd en net zo geheimzinnig is als kikkervisjes in een bergmeertje of zeemeeuwen die dansen boven de duinen.

Op sommige dagen, en misschien wel vaker dan ons lief is,

is de lichte vreugde van onze kindertijd onbereikbaar, vooral nu we heel direct geconfronteerd worden met de snelle klimaatverandering. Onophoudelijk horen we voorspellingen van extreme weersomstandigheden en berichten over mogelijke tekorten in de voedselvoorziening, het smelten van de poolkappen en het vrijkomen van enorme hoeveelheden methaan. Het is duidelijk dat de mens als soort hier grotendeels verantwoordelijk voor is en dat al deze problemen niet vanzelf zullen verdwijnen. Er is geen tijd te verspillen en we weten dus dat we in actie moeten komen. Maar toch zitten we vast, hoe slim we vaak ook zijn. We weten niet waar te beginnen, maar het is duidelijk dat we wel aan de slag moeten.

Als we eens rustig kijken, constateren we dat we altijd alleen maar daar kunnen beginnen waar we op dat moment zijn. En het eerste wat we daar, op die plek, moeten doen is vaart minderen en luisteren.

Om te beginnen kun je proberen de volgende paar uur eens twintig minuten bewust niet op een of ander beeldscherm te kijken en je los te maken uit de ban van al het nieuws dat vierentwintig uur per dag over je wordt uitgestort, en in plaats daarvan je aandacht te richten op de wijde wereld om je heen. Waar je ook bent, stop – luister, kijk, ruik, en voel. We weten uit de neurowetenschap dat het simpelweg verleggen van je aandacht, vooral wanneer je het consequent doet, je hersenen werkelijk verandert, waardoor je je weer kunt richten op de levende werkelijkheid om je heen. Door deze simpele maar ingrijpende verschuiving in jezelf kun je zo handelen dat niet alleen je eigen gezondheid er baat bij heeft, maar ook de aarde waar je thuishoort.

Sta hier eens bij stil: als vandaag de laatste dag van je leven zou zijn, wat zou dan het allerbelangrijkste zijn? Werkelijk. Op dit moment.

Met deze vraag word je door klimaatverandering nu rechtstreeks geconfronteerd. En de vraag verdwijnt ook niet zomaar en zal je prioriteiten drastisch verleggen. Je behoeften zullen veranderen. De dingen die je de moeite waard vindt, zullen veranderen. En hoe je met anderen omgaat, zal ook veranderen.

---

Het boek dat je nu in handen hebt geeft je natuurlijk geen kant-en-klaar recept dat garandeert dat het klimaat weer gezond wordt. Als het zo simpel was, zouden we nu al een stuk verder zijn. Wat het boek wel doet is je oproepen om eens zorgvuldig te kijken naar de intelligentie van de natuur – zowel binnen in als buiten jezelf. In werkelijkheid beschik je namelijk al over een schitterend inwendig, zeer betrouwbaar kompas dat precies is afgestemd op de uiterst creatieve, betrouwbare aspecten van de natuur. Zo kun je, in het gezelschap van onvoorstelbaar veel reisgenoten, de weg vinden naar werken aan herstel, vanuit je hart.

---

Het gedachtegoed achter dit boek schoot eigenlijk al wortel toen Mary en ik elkaar ontmoetten aan het eind van de lente van 2013. Tot op dat moment woonden we zo'n 1500 kilometer van elkaar vandaan, hadden een heel verschillende achtergrond en beroepsoriëntatie en bewandelden we een compleet



andere levensweg. Mary woonde in Portland, Oregon, waar ze dertig jaar als hoogleraar sociale wetenschappen had gewerkt. Ze publiceerde en bereidde masterstudenten voor op leidende functies in het onderwijs, de geestelijke gezondheidszorg en het openbaar bestuur. Ondertussen had Gary vanuit zijn thuisbasis in het zuidwesten van Montana verre reizen gemaakt naar de meest ongerepte gebieden op aarde en daarover een stroom boeken en artikelen gepubliceerd.

Als je erop terugkijkt was het uiterst onwaarschijnlijk dat we elkaar zouden tegenkomen. Ondergedoken in de ijzige koude van de donkere, natte lente van Portland, besloot Mary pas in de voorjaarsvakantie 'het veld te ruimen'. Na tientallen jaren van beloven wilde ze eindelijk haar oude studievriend Joe opzoeken. Ook om zijn vrouw en hun twee dochttertjes te leren kennen. Ze stapte in de auto en reed door regen en sneeuw en over vier bergpassen het hele eind naar Montana. Die avond laat, toen ze bijna op haar bestemming was aangekomen, schoven de wolken opzij en kwam de volle maan op boven de Ruby Mountains.

Toevallig was Mary's vriend Joe, die een zeer begaafd gitarist is, erachter gekomen dat Gary heel goed mondharmonica kon spelen. Met een paar vrienden hadden ze een amateurbandje geformeerd, dat ze de ietwat dubieuze naam Arroyo Speedwagon hadden gegeven. Joe had Gary voor het eten uitgenodigd met de mededeling dat een vroegere studiegenote bij hen logeerde. En zo vonden we elkaar, met heel veel geluk en een flinke dosis goddelijke tussenkomst. De pizza was niet geweldig, maar ons gesprek sprankelde des te meer.

Dat was het begin van een dialoog die nu al jaren gaande is en die meestal plaatsvond terwijl we zij aan zij op pad wa-

ren. Trekkend over bergpaden en landweggetjes in Montana of kilometers makend in de door bomen omzoomde straten van Portland. Het was net als in de jazz eindeloos improviseren op een thema; we vonden steeds nieuwe dwarsverbanden tussen Gary's wereld van natuurbehoud en Mary's domein van psychologisch en cultureel-antropologisch onderzoek.

In het begin vertelde Gary aan Mary hoe hij uren had doorgebracht met het observeren van roedels wolven in Yellowstone – hun soepele, maar toch slimme manier van samenwerken als ze grote afstanden aflegden om prooien te vinden, en hoe ze vervolgens samen terugkeerden naar hun thuisbasis waar ze voor hun jongen en de oudere wolven zorgden. Deze verhalen waren voor Mary aanleiding om op haar beurt over samenwerking van mensen te vertellen. Bijvoorbeeld hoe ze er getuige van was dat tweeënzeventig districtshoofden van Amerikaanse en Canadese stammen erin slaagden onderhandelingen tot een goed einde te brengen, met als resultaat volledige overeenstemming over normen om het water in het stroomgebied van de Yukon-rivier te beschermen. Of het nu om mensen gaat of om de wilde natuur, samenwerking is altijd bevorderlijk voor het leven.

Naarmate de maanden verstreken ontdekten we steeds meer parallellen in ons werk. Al slenterend onder de platanen in Laurelhurst Park in Portland vertelde Mary over haar werk met migrantengezinnen, en dan vooral hoe het creëren van een band tussen ouders en schoolleiders bij de kinderen leidde tot betere leerprestaties. Gary speelde daarop in met zijn beschrijving van hoe volwassen olifanten samenwerken om een jong vrouwtje klaar te stomen voor de rol van aanvoerster van de kudde. Toen ze een andere keer langs de vloedlijn van een rustig stuk strand

in Baja liepen, ontdekte Mary een school walvissen. Ze had lopen nadenken over problemen van verslaving en trauma: hoe voor mensen sociale verbondenheid de sleutel tot genezing is. Toen we een orka en haar jong synchroon een achterwaartse duikeling zagen maken, deed dat Gary denken aan de bevindingen uit een onderzoek, waaruit blijkt dat volwassen en jonge orka's met elkaar samenwerken om jongen zonder moeder en gewonde soortgenoten te helpen. Of het nu gaat om walvissen, olifanten, chimpansees, wolven of mensen, deel uitmaken van een gemeenschap houdt ons gezond.

Naarmate het aantal gezamenlijk afgelegde kilometers groter werd, werd ons steeds duidelijker hoe dezelfde factoren die in de natuur van belang zijn voor een gezond functioneren, ook een rol spelen bij mensen. We begonnen te begrijpen dat er in feite sterke parallellen zijn tussen de ecologie van de natuur en die van de samenleving. Deze verbanden tezamen zijn we 'complete ecologie' gaan noemen.<sup>1</sup>

Complete ecologie is gebaseerd op het gegeven dat mens zijn betekent dat je deel uitmaakt van de natuur – een realiteit die de meeste mensen in het voorbijgaan nauwelijks waarnemen, laat staan zich er echt mee bezighouden. Bijgevolg missen we steeds de wijsheid en de oriëntatie die we eraan kunnen ontleenen. Tegen de achtergrond van de huidige klimaatcrisis – de niet-aflattende stroom van rampen lijkt onmogelijk nog af te wenden – is deze wijsheid absoluut vereist.

---

1 De term 'Full Ecology' verwijst zowel naar de oorspronkelijke Amerikaanse titel van dit boek als naar het door de auteurs ontwikkelde concept 'complete ecologie' (noot van de vertaler).

Het is niet te laat. Of anders geformuleerd, we zijn alleen te laat als we zo door blijven gaan als tot nu toe, ons niet bewust van de regels die we volgen en de overtuigingen die we hebben – en meer specifiek, hoe die kennis en dat gedrag aan het probleem bijdragen.

Daarom is ‘complete ecologie’ compleet. We laten de gedachten en overtuigingen die ons motiveren niet buiten beschouwing; integendeel, grondig en eerlijk nemen we de sociale ecologische verbanden in ogenschouw – onze onderlinge verbondenheid en onze innerlijke ecologie. Net als ecologische samenhangen in de natuur, die gedijen dankzij actieve relaties tussen alle vormen van leven, bestaan ecologische verbanden in de mensenwereld uit oneindig veel punten van onderlinge afhankelijkheid tussen jou en het leven dat jou in stand houdt. De manier waarop jij in interactie bent met de rest van wereld, met mensen en anderszins, wordt zeer sterk bepaald door wie je *denkt* dat je bent. De gedachten die je hebt over jezelf filteren wat je binnenlaat en wat je naar buiten brengt. Ze bepalen wat je ontroert of troost en wat je angst inboezemt. Ze beïnvloeden welke keuzes je maakt: waar je woont, wat je koopt, van wie je houdt en hoe je je werk doet. Meer in het publieke domein spelen ecologische samenhangen een rol in iedere kwestie van recht en onrecht, in de gezondheidszorg, jeugdzorg en het milieubeleid. Sociale ecologie ligt aan de basis van het menselijk handelen. En dat kan onze kansen op een waardig leven op een gewonde planeet óf verbeteren óf verslechteren.

De brug van de ecologie ‘daarbuiten’ – het gezond functioneren van een bos, oceaan of grasland – naar het gezonde en creatieve vermogen van je gedachten en waarnemingen is ge-

blokkeerd. Dit boek gaat over het herstellen van die verbinding. Het brengt een belangrijke vraag naar voren, een vraag waar we in het vervolg van dit boek telkens weer op terug zullen komen: *Sta je op enig moment los van de natuur?* Deze vraag is de ster waar we op koersen. Als je echt met deze vraag verbindt, zul je ervaren hoe je kunt vertrouwen op de complexe wijsheid van de natuur binnen in *jou*.

Je kunt feitelijk zelf *bepalen* of je je meer wilt richten naar natuurlijke processen. En hoe meer je hiervoor kiest, des te makkelijker wordt de keuze. Waar we toe worden opgeroepen, is te aanvaarden dat onze verbindingen met de natuur in essentie biologisch van aard zijn. Tegelijkertijd dienen we te beseffen dat onze beste, meest positieve en waardevolle acties voortvloeien uit de relaties die juist deze verbindingen in stand houden.

---

De oude Chinezen plachten te zeggen: 'Alleen vissen kunnen water niet kennen.' Overall is water, hun leven speelt zich erin af. Voor een vis is water helemaal geen ding op zich. Maar wat vissen niet weten, deert hen niet; het water houdt hen in leven, of ze het nu kunnen waarnemen of niet. Maar hier in de mensenwereld zijn we eraan gewend te zwemmen in een onzichtbaar medium van andere aard – een medium dat bestaat uit niet waargenomen ideeën en aannames, die inmiddels gevaarlijk zijn geworden.

Met zo'n beperkte visie blijven doorzwemmen zou onze dood kunnen betekenen. Daarom ben je hier. Je hebt al zo je gezonde twijfels dat er meer is dan dit water. Daar heb je gelijk in. Bedenk bijvoorbeeld eens hoelang we stilstaan bij het

feit dat we ademen. De meeste mensen doen dat nauwelijks. Toch kun je zonder te ademen helemaal niets denken, voelen of doen. Ademen is het binnenhalen van genoeg zuurstof om de grofweg 35 triljoen cellen in leven te houden waardoor je kunt denken, lopen en lachen. Laten we hier eens op doorgaan: de zuurstof die je nodig hebt om in leven te blijven is er alleen dankzij planten, met inbegrip van minuscule zeeplantjes die we fytoplankton noemen, die leven van het aanmaken van zuurstof door de opname van koolstof en zonlicht. Die planten op hun beurt ademen het koolstofdioxide in die jij en anderen uitademen. En ademen is nog maar het begin. De fosfor die je lichaam nodig heeft om weefsels te repareren en je tanden sterk te maken komt vanuit de grond via de planten die je eet in de cellen van je lichaam terecht. En nog iets: alleen al de nabijheid van het bos kan je cortisolspiegel (stresshormoon) verlagen terwijl het infraroodbad dat de zon je iedere dag geeft het melatoninegehalte in je lichaam bepaalt waardoor je goed in slaap kunt komen.

Je kunt er niet omheen dat je nauw verbonden bent met de natuur. Iedere minuut van iedere dag. Dat betekent dat iedere benadering die deze werkelijkheid van verbonden zijn bagateliseert per definitie incompleet is. De steeds urgenter wordende klimaatdreiging eist grootsere ideeën en bredere visies. En er zijn weinig visies die grootser zijn en dieper en verder gaan dan die van onze prachtige, verstrekkende, mysterieuze relatie met de aarde, ons thuis.

Nogmaals, het is heel makkelijk de begrenzing van de vijver waarin we zwemmen over het hoofd te zien. Als je visie niet verder reikt, is het onmogelijk om de weide die achter de

oever ligt te zien, of het bos of de bergen daar weer achter. Om die dingen te kunnen leren zien moeten we compleet nieuwe manieren van kennen ontwikkelen – een nieuwe en bredere visie op wat werkelijk is. En daarvoor moeten we uit het water kruipen van de wereld zoals we die zien, door de modder het gras op. Het vereist de moed het onbekende te betreden, te kijken en te leren. Het vereist de moed te veranderen. Complete ecologie gaat over het gebruiken van onze menselijke natuur, ons vermogen tot aandacht en zelfreflectie, om ons weten uit te breiden. Dat bredere perspectief op zijn beurt leidt weer tot nieuwe manieren van handelen. Denk eens aan de volharding van een zeeschildpad die uit zijn eierschaal breekt en vervolgens nog zijn weg vindt door de dikke laag zand waaronder zijn ei is begraven. Van nature, als erfenis van wat zijn voorgangers in vijftien miljoen jaar hebben opgebouwd, ontwikkelt de jonge schildpad een tijdelijke eitand waarmee hij de schaal open kan breken. Eenmaal uit het ei gekropen moet de jonge schildpad nog aan de slag om zich uit te graven – een lange en zware inspanning van drie tot zeven dagen, waardoor hij uiteindelijk door het zand heen ploeterend aan de oppervlakte komt en de buitenlucht bereikt.

Iedereen heeft zo zijn eigen eitand om zich open te stellen voor nieuwe visies op onze relatie met de wereld om ons heen. Net als de schildpadden heb je doorzettingsvermogen nodig. De ene stap na de andere. Ga alsmaar door tot je je, dankzij je speurtocht, je onvermoeibare kleine acties, omhoog weet te werken zodat je eindelijk de wereld daarachter kunt zien.

---

De evolutiebiologie stelt dat organismen er altijd op gericht zijn boven zichzelf uit te stijgen, wat leidt tot iets wat niet alleen complexer is, maar zich ook makkelijker aanpast en duurzamer is. Vanaf het begin is dat al zo. Atomen vormden samen moleculen die zich op hun beurt via duizend verschillende stappen weer samenvoegden tot cellen. Uit die cellen ontstonden uiteindelijk alle levende wezens die we op aarde aantreffen en waarvan het merendeel zich voortdurend heeft aangepast om tegemoet te komen aan de veranderende omstandigheden. Voor deze organismen vloeit hun succes voort uit het feit dat ze zich baseren op alles wat aan hen voorafging inclusief het vermogen zich voorspoedig te ontwikkelen door volledig verbonden te zijn met alles om hen heen.

Het leven is dan de resultante van individueel ageren én levendige onderlinge verbondenheid. Om het land op te kronkelen en de aarde te gaan bewonen moesten vissen constant individueel handelen met complete onderlinge afhankelijkheid laten samengaan. En nu komt het spannende: wij zijn als mens begiftigd met het vermogen om te kunnen nadenken over onszelf en ons handelen en zijn dus feitelijk in staat, als we dat willen, om bewust deel te nemen aan deze prachtige dans en zodoende met ons handelen onze vitale connecties binnen het complexe netwerk van relaties te versterken.

Als de intelligentie van de natuur overal om ons heen aanwezig is – en als bovendien diezelfde intelligentie ook nog eens in ons werkzaam is – waarom treedt ze dan niet meer naar buiten en waarom nemen we haar dan niet duidelijker waar als leidende kracht. En waar was die leiding toen we koppig doorploeterden met talloze offensieven op het gebied van pro-



ductiviteit, politiek en voortplanting? Waarom is het zo moeilijk om onze natuurlijke integriteit en vernuft te onderkennen, laat staan te mobiliseren, terwijl ons welzijn wordt bedreigd door de klimaatverandering? Het korte antwoord is dat een groot en overheersend deel van homo sapiens vast is komen te zitten in een specifieke zienswijze op de wereld – namelijk in wat we *exclusief denken* noemen. Al duizenden jaren zijn de dominante culturen steeds meer gefascineerd geraakt door datgene wat buiten ons lijkt te zijn. Dit heeft ertoe geleid dat mensen denken dat ze losstaan van elkaar en van de natuur. Zonder te beseffen wat we deden creëerden we zo een mythe van afscheiding en die speelt ons nu ernstig parten.

Tijdens je leven ben je waarschijnlijk door iedere groep waarvan je deel uitmaakte, door iedere institutie geconditioneerd om jezelf en het stuk aarde waarop je leeft te zien als een wirwar van afzonderlijke objecten. Exclusief denken is zo dominant in de communicatie en uitwisseling overal in de wereld dat het voor de meesten gewoon een automatisme is. Zo onzichtbaar als de lucht die we inademen.

Niet dat dit soort reductionistisch denken geen nut heeft. Integendeel, eigenlijk is het heel goed om een hele waslijst aan deelwaarheden te onthullen. Zoals de manier waarop bladeren energie produceren uit zonlicht. Water befrist altijd wanneer de temperatuur ervan onder een bepaalde waarde komt. Door de zwaartekracht valt gemorste rijst op de grond; maar als de rijst de harde grond raakt spatten de korrels alle kanten op. Doordat we weten hoe en waarom zulke dingen werken, kunnen we ze nu voorspellen. Met die kennis kunnen we dan uitzoeken hoe we ze in ons voordeel kunnen gebruiken.

Afgebakende feiten zoals deze zijn prima. We gebruiken ze iedere dag. Maar ze kunnen nooit het hele verhaal vertellen. Denken in termen van afscheiding, dingen slechts als losstaande zaken bekijken, is altijd onvolledig. Het is weten dat een eikel in de grond geplant moet worden, maar niet weten dat hij water, zon en kooldioxide nodig heeft om een eik te worden. Door ons in ons leven te richten naar beperkte waarheden zonder te kijken naar het complexe web van relaties wordt exclusief denken het water waarin we zwemmen. Sociale ecologische verbanden komen daardoor in het teken te staan van de afscheidingsmythe – van individuele uitingen van macht *over*, in plaats van macht *met*. Macht over het land en zijn bodemschatten. En macht over andere mensen.

Als onze sociale ecologische verbanden worden gedomineerd door exclusief denken, zullen we onszelf in de eerste plaats beschouwen als eenzaam object in een onherbergzaam en chaotisch universum. Dat is een enge plek om in te leven. We leven geïsoleerd en denken in uitsluiting, zijn bang, hebben de neiging om ons terug te trekken en definiëren onszelf te makkelijk als wie we *niet* zijn. *Niet* degene die een andere taal spreekt, een andere huidskleur heeft, of een ander opleidingsniveau, een andere manier van liefhebben, van bidden. En afgezien daarvan is het natuurlijk klip en klaar dat ik niet verwant ben met een boom, of een koala of een olifant.

Laten we eens naar de werkelijkheid kijken. Nergens op aarde heeft ooit zoiets bestaan als een oer-individu. Niets in de natuur bestaat alleen op zich, ook de mens niet. In deze tijd waarin de klimaatverandering steeds reëler en urgenter wordt, worden we opgeroepen om de moed en de nederigheid op te

brengen om stil te staan – om eerst te kijken en dan om het exclusieve denken achter ons te laten en de actuele en reële situatie waarin we ons bevinden, onder ogen te zien. Het is hoog tijd ons individu-zijn in die samenhang te plaatsen waarin het oorspronkelijk is gevormd.

---

Stilstaan om echt te kijken, nieuwe informatie in je op te nemen, om opnieuw te bedenken wat werkelijk is, zal je veranderen. Als je eenmaal op de oever van de vijver bent aangeland, kun je onmogelijk nog op dezelfde manier naar het water kijken als toen het jouw hele wereld uitmaakte. Het is een soort aha-erlebnis, plotseling realiseer je je dat de vijver maar een deel van het verhaal is.

Gelukkig is zelfreflectie een van de meest prominente eigenschappen van de mens. Maar om die te kunnen toepassen in het licht van de huidige klimaatcrisis moet je wel de macht van een aantal sterk ingewortelde gewoonten doorbreken. Om heel eerlijk te zijn: het vergt ook best moed om de oever van de vijver op te klimmen en de eerste stappen te zetten in het uitgestrekte domein daarachter waar je thuishoort. Er ligt daar een enorm gebied waar je onzekerheden en onbekende ervaringen wachten – maar wel veel meer overeenkomstig de werkelijkheid.

Denken *volgens* de natuur in plaats van haar buiten beschouwing te laten vraagt erom je heel bewust te committeren aan twee dingen. Ten eerste moet je pas op de plaats maken en je automatische reflex dat je *iets moet doen* achterwege laten; of – voor de passiever ingestelden – een tegenovergestelde reactie

vermijden: verlamd raken door bezorgdheid. Ten tweede houdt denken volgens de natuur in dat je je bewust wordt hoe iedereen en zodoende onze hele cultuur vastzit aan onze gewoonte te handelen vanuit de afscheidingsgedachte.

Besef dat er misschien juist op dit moment een soort standaardreactie bij je zou kunnen opkomen. *Er is geen tijd meer. Langzaam doen; terwijl de aarde eraan gaat? Ik dacht het toch niet!* Ook wij hebben dit soort gedachten. Toch zijn we ervan overtuigd geraakt dat stoppen en kijken waar we werkelijk staan, en dan langzaam genoeg verdergaan om volledig te kunnen begrijpen hoe we in deze puinhoop verzeild zijn geraakt, de meest doeltreffende manier is om het klimaat te herstellen.

Dit hebben we geleerd van de natuur zelf: de leidster van de olifantenkudde onderbreekt de dagelijkse bezigheden van de kudde om te voelen wanneer een droogteperiode omslaat in een natte tijd en bedenkt dan dat ze aan een verre reis moeten beginnen om water te vinden. De aanvoerders van een roedel wolven staan stil om de omvang van een roedel herten in te schatten voordat ze de jacht inzetten. De natuur is altijd gericht op de realiteit van het nu. Door een fijne afstemming blijft ze vitaal. Het lijkt veel op een zeeman die de haven bereikt door constant een klein beetje bij te sturen, volledig gefocust op de realiteit van ieder moment.

Toen de complete ecologie in beeld is gekomen, hebben we halt gehouden en ingezien hoe onze overtuigingen onze interpretatie van de wereld beïnvloeden. We hebben die interpretaties zien sneuvelen door nieuwe informatie, zodat we de dingen in een ruimer kader konden plaatsen, waarbij we voortdurend onze kennis corrigeerden met wat we werkelijk waarnamen.

Als onvermoeibare onderzoekers (beter: nerds) raadplegen we regelmatig onderzoeksresultaten uit de menswetenschappen, de neuropsychologie, de culturele psychologie en uit de natuurwetenschappen die iets kunnen zeggen over gezonde ecosystemen. We hebben de geschiedenis van het menselijk denken, de kosmologie en de spirituele stromingen onderzocht en daar het belangrijkste uitgelicht dat je hier aantreft: wat je nu direct kunt aanpakken en doen om meer voluit en doelgerichter te leven onder de druk van de klimaatverandering.

De verandering waar we op doelen vraagt meer dan in theorie begrijpen waar het om gaat. Of deze verandering werkelijk krachtig en levensvatbaar genoeg is, hangt af van wat je toelaat, wat je te weten komt en wat je doet. Het komt erop neer dat klimaatverandering ons uitdaagt om volwassen te worden: om de waarheid te spreken, in het vertrouwen dat we alles hebben wat nodig is om tot een bredere visie en grootsere manier van zijn te komen.

---

De geschiedenis van de mensheid zit vol met historische momenten waarop grotere aantallen mensen schadelijke en zelfs vernietigende culturele narratieven hebben afgewezen, herzien en erboven uit zijn gestegen. In de geest van 'de honderdste aap' hebben onderzoekers ontdekt dat kantelpunten die tot een grote culturele ommezwaai leiden de ontwikkelingen vaak versnellen zodra tien procent van de bevolking heeft gekozen voor het betere alternatief. In het middeleeuwse Europa bijvoorbeeld had men duizend jaar lang over mensen geheerst

met harde regels: *Ik heb gelijk, jij hebt ongelijk. Ik leef, jij sterft.* Toen kwam in de 17<sup>e</sup> eeuw een periode op gang die we de Verlichting zijn gaan noemen. En hoewel er nog steeds veel onderdrukking was (en nog steeds bestaat), voltrok zich in deze tijd een ‘tien-procentverschuiving’ waarbij heel veel mensen zich schaarden achter het idee van menselijke waardigheid – een waarde waar we nog steeds geweldig ons best voor doen om haar te verwezenlijken.

Maar nu snel terug naar onze tijd, naar dit moment waarin we collectief de opdracht hebben volwassen te worden. Het doet er niet toe hoe riskant of ongemakkelijk het is, maar het is echt tijd om te doen wat nodig is om de volgende stap te zetten en bij de tien procent te horen. Onderlinge verbondenheid, daar draait het in ons leven om. De veranderingen die ieder individu voor zichzelf doorvoert, zullen invloed hebben op onze collectieve manier van denken en doen.

De huidige klimaatcrisis vormt een uitdaging voor ons. Het wordt hoog tijd dat we inzien hoe gehecht – ja, zelfs verslaafd – we zijn aan exclusief denken. Klimaatverandering vraagt van ons dat we onze aandacht en ons handelen verleggen en zodoende de volledige verantwoordelijkheid, ook in daden, op ons nemen vanuit onze positie van verbonden zijn met elkaar en met de wereld. Dat we handelen op een wijze die volstrekt aansluit bij wie we zijn: *menselijke natuur* als onderdeel van de natuur als geheel.

Je *bent* natuur. En ook al heeft de natuur de mens niet nodig om te blijven bestaan, we maken er allemaal deel van uit. En we zijn door en door met de natuur verweven. Vanaf dit moment kun je die realiteit terugvragen en ernaar gaan leven en daarmee

een van de tien procent worden – een deel van de oplossing zijn, en niet van het probleem.

---

Complete ecologie is geworteld in de erkenning dat we niet alleen aan de late kant zijn met het herzien van onze relatie met de natuur, maar dat het de allerhoogste tijd is. Om die verandering te bevorderen hebben we in dit boek vier basale gedragsopties centraal gesteld. We zijn ervan overtuigd dat, als er echt bewust voor dit gedrag wordt gekozen, dat zal leiden tot onmiddellijk en duurzaam herstel van het klimaat.

*Stop. Stel vragen. Kom in actie. Inspireer.* Zelfreflectie werkt op alle vier voedend en verfijnend en tegelijkertijd zijn ze alle vier geworteld in de wijsheid van onderling verbonden zijn.

Ten eerste *stoppen* we.

Achter de paniek en de woede over de klimaatcrisis ligt onze gebruikelijke manier van denken en handelen die de mensheid en de aarde aantast. Omdat het voornamelijk onbewuste gewoonten zijn, kunnen we ze alleen veranderen als we er lang genoeg bij stilstaan om ernaar te kijken. Stop met doen. Stop met doen, stop met proberen, stop met zoeken. Stop, zodat je eerlijk in staat bent de omstandigheden voor je te beschrijven.

De volgende stap is *vragen* wat er werkelijk aan de hand is. Welke omstandigheden houden de problemen in stand die naar voren komen als je gestopt bent? Als je vragen stelt, kom je meer te weten over de oorzaak en de structuur van een probleem; en gaandeweg word je steeds beter in het formuleren van vragen die bepalen wat je vervolgens gaat doen. Het lijkt paradoxaal,

maar vertragen om te vragen leidt tot beter gefocuste en veel efficiëntere acties.

De derde stap is dan *in actie komen*. Als je erachter bent gekomen hoe je de wereld kunt duiden, ontstaat er helderheid. En die helderheid verschaft je een leidraad voor je acties, die genuanceerd zijn, zichzelf corrigeren, en in het geval van klimaatverandering, herstellend zijn.

Ten slotte kunnen acties gericht op herstel en verbinding ons alleen maar bij de laatste stap brengen op dit vierledige pad – *inspireer*. Je weet hoe het voelt om samen te zijn met een inspirerend iemand. Ze stralen iets lichts uit omdat ze vanuit hun integriteit voorleven wat ze te zeggen hebben. Met hun leven trekken ze je aandacht – want ook jij wilt leren hoe je vanuit integriteit kunt handelen. Acties gericht op herstel kunnen ons brengen tot een krachtige, gezamenlijke vastberadenheid. Ze winnen aan kracht naarmate steeds meer mensen zich committeren aan het netwerk van onze verbondenheid.

---

Je bent waarschijnlijk met dit boek in aanraking gekomen, terwijl je al heel goed weet hoe slecht geadviseerd en niet-duurzaam mensen te werk gaan. Je ziet de schade, niet alleen aan mensen, maar ook aan de oceanen en de lucht, de bossen en de rivieren, aan de dieren en de planten. Soms is het verbijsterend dat deze feiten niet leiden tot grote en onmiddellijke veranderingen. En snelle veranderingen *zijn* mogelijk. Het probleem is dat ze waarschijnlijk niet echt aanslaan en niet blijvend zijn. Voor wezenlijke veranderingen in bewustzijn en gedrag is tijd nodig.



Complete ecologie biedt een leidraad om je actief af te stemmen op de tijd, de moed en de intelligentie die dit soort veranderingen vereisen. Het geeft je een aantal stappen om je volledige natuur te herwinnen en te activeren. Het laat je ontdekken wat je nodig hebt om het verhaal dat je hebt over je mens-zijn bij te stellen. Wezenlijk is dat je klimaatverandering tegemoet treedt vanuit je diepste en meest intelligente menselijkheid – dat je handelt vanuit je aangeboren instinct van zorgzaamheid en verbondenheid om tot een koerscorrectie te komen. We hebben alles wat we nodig hebben, zo nabij als de adem in ons en zo betrouwbaar als het leven zelf.

*'Sta je op enig moment los van de natuur? Deze vraag is de ster waar we op koersen. Als je echt met deze vraag verbindt, zul je ervaren hoe je kunt vertrouwen op de complexe wijsheid van de natuur binnen in jou.'*

We zijn als mensheid losgeraakt van de natuur. Om de klimaatcrisis af te wenden moeten wij de verbinding tussen de natuur en ons eigen fysieke en mentale welzijn herstellen. Mary Clare en Gary Ferguson vragen aandacht voor de intelligentie van de natuur – zowel binnen in als buiten onszelf. Ze komen tot een fundamenteel inzicht: we staan niet los van de natuurlijke wereld.

Bovendien zijn er sterke parallellen tussen de ecologie van de natuur en die van de samenleving. Als we de band met de natuur herstellen, leven we meer vanuit aandacht, ontwikkelen we wijsheid en ontdekken we onze plek in het grotere geheel.

*De grote samenhang* is een hoopvol boek over de verbintenis tussen mens en natuur. Wetenschappelijk onderbouwd, vol bijzondere inzichten en prachtige verhalen.



© SONIA WILLIAMSON

**Mary Clare** is hoogleraar psychologie en onderwijs. **Gary Ferguson** is natuur-schrijver en auteur van *De acht grote lessen van de natuur*. Beiden verdiepen zij zich al dertig jaar in de sociale en natuurlijke ecologieën van de wereld. *De grote samenhang* is het eerste boek waarin zij hun krachten bundelen.

**th** ten have

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

NUR 730



9 789025 909536