

Permacultuur en intelligentie

Slijmzwammen blijken in staat complexe vraagstukken op te lossen, terwijl ze geen hersenen of centraal zenuwstelsel hebben. Ze bestaan uit een verzameling losse cellen, het plasmodium geheten, die bij elkaar zijn gekomen omdat dat opportuun was. Toen ik las hoe slijmzwammen de kortste weg kunnen vinden door doolhoven en (spoor)wegennetwerken kunnen ontwerpen, was ik daar zeer verbaasd over. Toen ik later leerde over de complexiteit van schimmeldradennetwerken en waar die toe in staat zijn, begon ik steeds meer te zien dat intelligentie werkelijk overal te vinden is. Intelligentie is een emergent proces.

AUTEUR MARC SIEPMAN
FOTO DANIEL SIEPMAN
marcsiepman.nl



↑ De heksenboter (*Fuligo septica*) is een slijmzwam. Hij bestaat uit een geel plasmodium dat zich kan verplaatsen.

Het brein

De wetenschap gaat uit van de idee dat onze intelligentie een product van de hersenen is. Nog steeds wordt er gezocht naar de opslagplaats van onze herinneringen binnen die massa van nog geen anderhalve kilo. We weten eigenlijk nog steeds bar weinig over dit orgaan. We zijn er intussen wel achter gekomen dat onze darmflora een veel grotere invloed heeft op onze gezondheid, gevoelens en ons gedrag dan we aanvankelijk dachten. Ze noemen onze darmflora wel ons tweede brein. Mogelijk vormt ze zelfs ons eerste brein. Misschien is het brein niet de zetel van intelligentie, maar alleen een verwerkingseenheid van informatie. We weten het niet, maar het is wel leuk om over te speculeren.

Complexiteit

De essentie van permacultuur is voor mij het behouden en herstellen van relaties, omdat dan de complexiteit toeneemt. Met de complexiteit nemen de veerkracht en de gezondheid ook toe, maar ook de intelligentie. Want zoals ik het zie, ontstaat intelligentie overal waar complexiteit is. En complexiteit is overal waar leven is. Mogelijk is onze definitie van wat leven is, te nauw – net als onze definitie van intelligentie.

Groepsintelligentie

Ik had altijd het beeld dat de eerste driehalf miljard jaar van het leven op Aarde vrij saai geweest moesten zijn. Want bacteriën kunnen natuurlijk geen intelligentie vertonen, alleen meercellige organismen kunnen dat. Maar nu zie ik in dat biljoenen bacteriën, die talloze relaties

aangaan en onderling communiceren, als gemeenschap zeker wel intelligent te noemen zijn: dat is groepsintelligentie. En aangezien bacteriën maar liefst 12,8% van de biomassa op Aarde uitmaken, moeten we hun belang zeker niet onderschatten. Archaea vertegenwoordigen nog eens 1,3% en schimmels 2,2%. Samen vormen ze een neurale netwerk van een omvang die ons voorstellingsvermogen te boven gaat. Als je er te lang over nadenkt, word je er duizelig van.

Tegelijk is het de meest troostende gedachte die ik heb: hoewel de uitdagingen ons behoorlijk boven het hoofd aan het groeien zijn, staan we er als mensheid niet alleen voor. We hebben ontelbare medestanders. Juist op het moment dat we wonderen het hardst nodig hebben, zullen we ervaren dat ze altijd al onze realiteit waren. We konden ze alleen nog niet zien. We durfden ze nog niet toe te laten.

We gaan een tijd tegemoet waarin we het belang van gemeenschappen zullen herontdekken. En met de complexiteit die gemeenschappen met zich meebrengen, zullen we de groepsintelligentie weer aan leren boren. En pas dan komen we bij de essentie van permacultuur. Dan kan permacultuur echt meters gaan maken.

We gaan een tijd tegemoet waarin we het belang van gemeenschappen zullen herontdekken

We zijn ons niet bewust van onze hartslagvariabiliteit, maar het effect van een verstoorde balans kan erg groot zijn

te knabbelen als er geen gevaar blijkt te dreigen. Ze blijven niet lang gestrest om zich heen kijken na afloop. Bij ons mensen ontstaan er nerveuze pieken en dalen in de hartslagvariabiliteit als we gestrest zijn. Vlak voor we overlijden, krijgen we vaak juist een extreem regelmatig hartritme. Beide vormen zijn niet goed voor ons. We zijn ons niet bewust van onze hartslagvariabiliteit, maar het effect van een verstoorde balans kan erg groot zijn. We kunnen bijvoorbeeld last krijgen van paniekaanvallen, of een hoge bloeddruk, of we kunnen zelfs plotseling overlijden. Als ons hart, brein en zenuwstelsel in balans zijn, is er sprake van hartcoherentie. Door deze hartcoherentie ontstaan er elektromagnetische golven die juist genezend werken en waardoor we innerlijke rust en welzijn ervaren. Met deze elektromagnetische golven beïnvloeden we niet alleen onszelf maar ook de mensen om ons heen.

Wat kan je zelf doen?

Omdat we ons niet zo bewust zijn van onze eigen hartslagvariabiliteit, lijkt het moeilijk om ervoor te zorgen dat er een mooi golvend patroon ontstaat. Toch is dit wel mogelijk. De eerste stap is het je bewust gewaarworden van je hartslag. Vaak helpt het om een hand op je hart te leggen waardoor je aandacht hier automatisch naartoe gaat. De tweede stap is je voor te stellen dat je naar je hart toe ademt. Bij elke inademing stel je je voor dat je je lichaam voedt met zuurstof, en bij elke uitademing dat je je lichaam ontdoet van afvalstoffen. De derde stap is het je bewust voor de geest halen van een plezierige of dankbare gedachte. Dit kunnen simpele dingen zijn, zoals het lekkere kopje thee van vanmorgen, de poes die spinnend op schoot ligt, of een fijne ontmoeting met een vriend of vriendin. Voor degenen die zich bezighouden met meditatie en mindfulness zal dit bekend voorkomen. Bij meditatie is het vaak de bedoeling om je gedachtestroom kleiner te maken, terwijl het bij hartcoherentieoefeningen de bedoeling is om juist wél een gedachte op te roepen. Voor veel mensen is dat

laatste gemakkelijker. Volgens de experts op dit gebied is het belangrijk om enige discipline te hebben om deze vaardigheid op te bouwen. Vervolgens is bijvoorbeeld 3 x 6 minuten of 2 x 10 minuten per dag al voldoende en kun je het ook inzetten als je erg gespannen bent voor iets of een heftig stressmoment ervaart.

Wat levert het op?

Hoewel het altijd lastig is om effecten direct aan het uitvoeren van een bepaalde oefening toe te schrijven, heb ik zelf zeker de indruk dat het mij afgelopen jaar veel heeft gebracht. Ik ben ermee begonnen in een periode waarin ik het erg zwaar had. Na het doen van de oefening, heb ik meerdere keren diepe inzichten gekregen over mezelf en de mensen in mijn omgeving. Het mooie van deze inzichten was dat ze vaak tot directe actie leidden, zoals het sturen van een verbindend bericht naar een familielid of vriendin. Omdat ik de oefening vaak 's avonds in bed deed, heb ik wel gemerkt dat de helderheid die het geeft, ook je slaap kan beïnvloeden: ik stuurde mijn berichten vaak midden in de nacht of had een erg onrustige maar

betekenisvolle droom. Gelukkig voelde ik me ondanks het beperkte aantal uren slaap altijd wel uitgerust en fit de volgende dag.

David Servan-Schreiber, een Franse psychiater en neurowetenschapper, geeft in zijn boek *Uw brein als medicijn* een aantal voorbeelden van de inzichten die het verbeteren van de hart-breincoherentie kan opleveren. Zo vertelt hij over zijn eigen ervaring met een lastige patiënte die hij in eerste instantie niet kon helpen door haar aanvallende houding naar hem toe. Hij wilde het opgeven om haar te behandelen, maar na het doen van een hart-breincoherentieoefening kwam hij tot het inzicht dat ze zich waarschijnlijk door de gezondheidszorg in de steek gelaten voelde. Met dat inzicht ging hij het gesprek opnieuw aan waarna ze samen de behandeling konden voortzetten. Voor degenen die bekend zijn met verbindende communicatie (of geweldloze communicatie), zal deze oefening veel lijken op het proberen stil te staan bij je eigen behoeftes en je in te leven in de behoeftes van de ander voordat je iets zegt. Op deze manier dragen we niet alleen bij aan onze

eigen gezondheid, maar ook aan die van anderen, en daarmee aan de gezondheid van gemeenschappen.

Ik raad iedereen aan het eens te proberen en te zien wat het op kan leveren. Het kost niet veel tijd, en het kan zeker geen kwaad. Omdat je er zo wakker van kan worden, is het misschien beter een ander moment te kiezen dan 's avonds in bed. Ik kan me voorstellen dat je het, met wat oefening, zelfs kunt doen tijdens wat rustige klusjes in de tuin. Daarmee creëer je een verbinding tussen hart, hoofd én handen.

Bronnen

Voor meer informatie en oefeningen: www.heartmath.org

Servan-Schreiber, D. (2017). *Uw brein als medicijn: zelf stress, angst en depressie overwinnen*. Kosmos.



Foto: pshere.com



Foto: Yggdrasil