

**TIJD.** Er zijn talloze filosofische bespiegelingen, debatten, verhalen, films en theoretische onderzoeken over dat omgrijpbare fenomeen: tijd. Wat is het en kunnen we er wat mee?

En wat heeft tijd met duurzaamheid en Nucleus Methodiek te maken?

## **Kringlopen**

In het woord duurzaam zit al het tijdsaspect. We verstaan daar meestal iets onder, wat door de tijd heen bruikbaar blijft, zijn functie behoudt, aanpast. De afbeelding hier illustreert zo'n duurzaam fenomeen als de waterkringloop. En daar valt een aspect van duurzaamheid meteen op: het cyclische karakter.

In zo'n kringloop valt het op, dat er een groei en een afname is en in dat proces is verandering kenmerkend. Water is bijv. eerst ijs, dan wordt het vloeibaar en kan bewegen, dan dampvormig en breidt nog meer uit. Dan keert het weer tot water of sneeuw en smelt het weer tot water. Tijdens dat proces veranderen ook de eigenschappen en vorm in de kringloop, zoals verdamping door de zon of plantengroei of menselijke activiteiten.

## **Cycli in alles**

Alles om ons heen maakt cycli door in alle vormen en maten. Zoals met water zit dat in het hele sterrenstelsel tot op atomair niveau en alles daartussen in. Omdat alles ook vorm van energie is, zit het cyclisch karakter ook in de energie. Aangezien wij ook materie zijn, zijn de wetten van cycli ook op ons van toepassing; van geboorte tot sterven zijn we onderworpen aan cycli, waarbij elke fase zijn kenmerkende eigenschappen heeft (weer net als water). We noemen in een mensenleven iets oud, als het zich niet meer in een vorige staat kan terugkomen. Of dat dus een tafel is of een menselijke cel...

## **Onderbreking cycli**

Wordt een gestarte cyclus onderbroken, kan die cyclus soms zoveel schade oplopen, dat deze die niet meer kan volbrengen. In een onderbreking van een snelle cyclus als de ademhaling wordt dat al duidelijk. Wat je aeonenlange, jarenlang en nanoseconden durende cycli noemt is een poging deze cycli te meten. Zo'n fase van een cyclus te omschrijven als TIJD, zoals een seconde, een jaarcyclus van de aarde, lichtjaren. etc.

## **Een definitie van tijd**

Zo komen we tot een definitie van tijd: de afstand in een cyclus. Zoals we de menselijke levenscyclus kunnen verdelen in momenten van seconden, uren, dagen en jaren; of categorisch in embryo, foetus, peuter, puber of ouderdom.

Elke fase van een cyclus kent zijn overgangen, zoals water onderkoeld kan zijn of sneeuw verdampt, sublimeert enz. In de groei van levensvormen wisselen duizenden cycli zich ook af, elk met een overgangsfase van jaren tot milliseconden.

### **Kwetsbaarheid**

In elke fase van een cyclus kan deze onderbroken worden en daardoor zelfs stoppen: van omhakken van een boom tot verstikking bij een mens. De impact van een gebeurtenis wordt in negatieve zin bepaald door het vermogen ervan een cyclus te stoppen. De angst en de dreiging ervan is een manier om een voortijdige onderbreking van een cyclus te voorkomen, onze vlucht- en afweerreactie (in Nucleus kennen we 4 reacties daarop, de 4 V's). Die reactie levert als dat gelukt is, in een bepaalde fase van dreiging wat we een trauma noemen, op.

### **Nog veel vragen**

Vergelijk we de niet levende cycli met die van ons, dan lijken natuurlijke cycli te blijven bestaan en kan eeuwenlang voortduren. Het beëindigen van veel levenscycli van de schepping om ons heen lijkt zich erbij neer te kunnen leggen na het volbrengen van de cyclus. Alleen bij de mens leidt blijkbaar dit beëindigen van de levenscyclus tot verzet. Hoe zit dat precies en hoe gaan we dan om met de dood en rouw?

Wat doet de Nucleus visie daarmee? Is neerleggen bij de dood een 'natuurlijke' reactie van ons als mensen? En hoe gebruiken we ons begrip van tijd in coachingsgesprekken?

*Dit artikel is een voorbeeld van het impliciete karakter van de Nucleus opleidingen en helpen met deze visie om zelf nieuwe ontdekkingen en toepassingen te doen.*