

Aandacht voor ELEMENTEN

© Ingrid Mehrrens

De vijf elementen

De hele wereld, om ons heen en binnen in ons, wordt gevormd door dezelfde vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Deze buiten- en binnenwereld staan onderling met elkaar in verbinding. Waar we ook naar verlangen in het leven - gezondheid, rijkdom, succes, een mooie en gezonde leefomgeving, spirituele ontwikkeling; in eerste instantie komt het er op aan om zorg te dragen voor de vijf elementen. Het is nodig aandacht te besteden aan deze elementen, ze te reinigen en te bezielen om ze een krachtige rol te laten spelen in onze omgeving. Daarom is het belangrijk om te leren begrijpen hoe deze wisselwerking tussen lichaam, geest, de elementen en onze leefomgeving (environment) werkt. Het is belangrijk om opnieuw te ontdekken wat daarbij het meest belangrijk is zodat we kunnen aansluiten bij kennis en waardering van de natuur gebaseerd op oude culturen en spirituele tradities. In de huidige tijd waarin zoveel mensen ontmoedigd, ziek en uitgeput zijn is het van belang opnieuw te leren in harmonie te leven met de natuur. Door zorg te dragen voor de vijf elementen en alles wat natuurlijk is, in onszelf en om ons, heen zullen we uiteindelijk in ieder opzicht tot rust kunnen komen.

Lama Ganchen Rinpoche
(*Congres Integrale Psychiatrie 2008, samenvatting en vertaling I.M.*)

*De aarde was vrouwelijk
en het water bevruchtte haar,
het vuur bracht de rijping tot stand
en uit de ether
ontving de natuur de levensadem,
en zij bracht de lichamen voort
overeenkomstig de gestalte
van de mens.*

*De mens nu werd van leven en licht
tot ziel en geest,
van leven werd hij ziel
en van licht werd hij geest.
(Corpus Hermeticum;
Grieks geschrift uit ongeveer 300 v. Chr.)*

Inleiding en achtergrond

Mijn interesse voor de betekenis van de oerelementen werd gewekt door bestudering van de persoonlijkheidsleer van Jung en de manier waarop die is gebaseerd op de temperamentenleer van de oude Grieken. Je zou de verdeling in elementen kunnen beschouwen als een model dat inzicht kan geven over de mate waarin deze letterlijk en figuurlijk een rol spelen in onszelf en de wereld om ons heen. Dat kan ons helpen bij het onderscheiden van de fysieke-, emotionele-, symbolische- en mentale werkelijkheden. De onderlinge verhouding van deze aspecten kun je aanduiden als homeostase:

'het bestaan van onderling op elkaar afgestemde processen die voor het leven noodzakelijke toestanden constant houden'.

Van Dale omschrijft *elementair* als: 'de basisbeginselen of grondslagen betreffend of omvattend'. Alles wat bestaat wordt gevormd uit de oerelementen, aarde, water, vuur, lucht en ruimte; het vijfde element dat alles overstijgt. Ruimte wordt ook benoemd als: Akasha, ether, essentie, kwintessens. Omdat we als mens, net als ieder ander levend wezen, onderdeel uitmaken van de natuur bestaan we uit een combinatie van de oerelementen. Het scheiden en onderscheiden ervan was in de Middeleeuwen de bezigheid van de alchemisten, in het voorportaal van de wetenschap. Daaruit ontstonden twee stromingen, de fysica (natuurwetenschappen) en de psychologie.

De westerse indeling in vier elementen en een vijfde dat alles verbindt is anders dan het systeem van vijf elementen dat men hanteert in China en Japan, waar het element lucht ontbreekt en metaal en hout bestaan naast aarde, water en vuur. De oude Noord-Europese elementen correspondeerden met de negen werelden uit de Edda (Germaanse mythologie): ijs, vuur, lucht, water, ijzer, zout, gist, vergif en aarde.

Het vijfde element wordt gezien als het element dat om alles heen en door alles heen aanwezig is. Het is een soort brug tussen de elementen onderling, maar ook tussen het aardebewustzijn en het hogere bewustzijn.

*As it is with the outer World
So it is with the inner world
(Kalachakra Tantra)*

Voor dit element zijn vele benamingen, zoals: de kosmische bibliotheek, het zielenniveau, het innerlijk weten, de aura, de heilige geest, 'de andere wereld' en vele meer. Voor velen vertegenwoordigt dit element het spirituele, het kosmische in ons leven. Contact maken met dit element kunnen we ook letterlijk als 'verruiming' ervaren, tijdens mediteren bijvoorbeeld.

In alle culturen en religies, in kunst en creativiteit, in communicatie en toepassingen daarvan zoals: reclame, mediakunde en bedrijfskunde, speelt de verhouding tussen de elementen een grote rol. Soms is het even zoeken hoe één en ander precies wordt benoemd want er zijn vele benamingen en aanduidingen. In de bedrijfskunde worden de elementen ook gebruikt vaak benoemd als kwaliteiten. Vermeld wordt dat er vier *elementen* nodig zijn voor effectieve bedrijfsvoering: openheid; durf (risico's durven nemen); passie en energie; nieuwsgierigheid en visie. Het is niet moeilijk om in hierin metaforen voor respectievelijk water, aarde, vuur en lucht te herkennen.

Betekenis

De betekenis die we aan de elementen toekennen hangt samen met levensbeschouwing en ons wereld- en mensbeeld.

Die betekenis kan logisch, symbolisch, metaforisch of spiritueel worden uitgelegd. Volkomen concreet en praktisch zijn aarde, water, lucht en vuur aanwezig in de hele natuur en alles wat daarvan is afgeleid. In die vorm hebben de elementen veel betekenis in ons dagelijks bestaan. Uit de elementen ontstaat ons voedsel, ons drinken, de warmte en de zuurstof die we inademen en alles waarmee we ons verder omringen. Indianen benoemen de combinatie van de elementen als: de Grote Geest.

Voor paragnosten, en anderen die zich afstemmen op een andere werkelijkheid, functioneert het vijfde element Akasha als een *databank* waarin kronieken bestaan waarin alle informatie over toekomst, heden en verleden is opgeslagen.

Een aardse beschouwing, een gedegen aanpak

Een gevoelsmatige benadering.

Een vurig pleidooi houden, een verhitte discussie

Een luchtige opmerking, luchtige aanpak

Temperamenten

De oudste leer over het menselijk temperament voert terug tot Hippocrates. Hij was priester, arts en filosoof en leefde van 460 tot 370 voor Christus. Zijn leer was gebaseerd op de vier lichaamssappen: zwarte gal (aarde), slijm (water), gele gal (vuur) en bloed (lucht). Galenus werkte dit systematisch uit tot een classificatiesysteem van de vier 'humeuren': melancholisch, flegmatisch, cholericus en sanguinisch. In het begin diende deze verdeling als basis voor medische diagnostiek, pas veel later zou het een karakterologische betekenis krijgen en zo een voorloper vormen voor de persoonlijkheidsleer. In verschillende natuurgeneeskundige richtingen wordt de temperamentenleer gehanteerd tot op de dag van vandaag.

Het werken op basis van de elementen komt voor in verschillende levens- en kennisgebieden.

Voorbeelden daarvan zijn:

- Jung; *persoonlijkheidsleer: de vier psychische typen (de mens en zijn symbolen)*;
- Boeddhistische levensvisie;
- Vier evangelisten in het Christendom;
- Astrologie (als energiepatroon);
- Incaonderricht van het medicijnwiel en de vier windrichtingen;
- Sjamanistische- en natuurgerichte stromingen in verschillende vormen;
- Ayurveda, lichamelijke functioneren en de Dosha's;
- Antroposofische levensvisie, landbouw en geneeswijze;
- Chakrapsielologie;
- Tarot;
- Traditionele Chinese Geneeskunde en voedingsleer;
- Kunst- en expressievormen als acteren, musiceren, beeld, kleur en vorm.

Kenmerken

Niemand is ooit voor honderd procent één type. Vaak is het wel zo dat één element de boventoon voert. In de vier typen zijn twee paren die in essentie met elkaar overeenkomen maar dit op heel verschillende wijze tot uiting brengen, er is dus een conflict. Het eerste paar is lucht en water, het tweede is vuur en aarde.

Overeenkomsten tussen lucht en water is dat beide typen de neiging hebben met veel verschillende zaken bezig te zijn, soms op een 'makkelijke' manier. Beide typen kunnen soms (ver)oordelend zijn en dat er ook uit flappen.

Overeenkomsten tussen het vuur- en het aardetype zijn doelbewustheid en gerichtheid. Deze typen kunnen koppig en vastberaden te werk gaan. Zij zijn taak- en oplossingsgericht, het zijn beslissers en ze willen niet alleen maar een gesprek voeren om het hart te luchten.

Alle vier communicatievormen vinden de tegenoverliggende vorm op z'n minst vreemd en vaak kan men niet veel waardering opbrengen voor de andere manier van benaderen. Toch zoekt men onbewust steeds de tegenpolen op, ondanks onbegrip en ergernis. Dit komt door de behoefte aan evenwicht, die ook in het lichaam een rol speelt. Dit kan geregeld aanleiding geven tot ergernis en spraakverwarring op de werkvloer en in relaties.

Theoretisch wordt verondersteld dat als bijvoorbeeld de voornaamste manier van communiceren volgens het waterelement is, het lichtelement naar het onbewuste verhuist. Dit komt dan te voorschijn als onbewust gedrag of als een onverwachte reactie als iemand geprikkeld wordt. Het is dus belangrijk om te beseffen dat *achter* iemand zijn manier van communiceren het tegendeel ligt, dat wordt omschreven als de schaduw.

De typologie volgens Jung

Jung beschrijft in zijn persoonlijkheidsleer de polaire functies van verstand (ratio) versus gevoel, en van intuïtie versus gewaarwording. Die polaire verhouding wil zeggen dat terwijl de ene functie sterk is, is de andere zwak. Dus als iemand heel boos of angstig is (emotie=sterk) kan het moeilijk zijn om logisch te denken (ratio = zwak).

Jung onderscheidt vier functionele typen:

Aarde – **FYSIEK** - gewaarwordingstype; *ik doe*. Dit type vertelt ons dat iets bestaat. Er bestaat een sterke verbondenheid met materie en met de aarde, en met gronding. Heel zintuiglijk ingesteld, ziet, ruikt, proeft de wereld om zich heen. Een sterk, zorgzaam en beschermend type.

Water – **EMOTIONEEL** - gevoelstype; *ik voel*. Dit type vertelt ons of iets wel of niet aangenaam is en onderscheidt de wereld in gevoelsmatig prettig of onprettig. Vaak mediamiek begaafd, en heeft mystieke interesse. Sterk gericht op de gevoelswaarde.

Vuur – **SPIRITUEEL** – Intuïtief type; *ik wil*. Dit type vertelt ons waar iets vandaan komt en waar het heengaat (beweging). Gaat daarbij af op innerlijke weten en de ingeving. Is vaak zelfbewust, soms trots. Streeft naar intensiteit en waarde.

Lucht – **MENTAAL** - denktipe; *ik denk*. Dit type vertelt ons *wat* iets is, heel rationeel en intellectueel. Kan goed differentiëren, afstand nemen en patronen waarnemen. Scherpzinnig en soms wat koel en/of afstandelijk.

PRAKTISCHE UITWERKING

Voorgesprek

Tijdens het voorgesprek is het door middel van observatie, inschatting en het stellen van gerichte vragen mogelijk om een kwaliteit te classificeren (wat lijkt te overheersen, wat komt tekort). Uitgaande van de hulpvraag kunnen we bij het vaststellen van werkpunten een inschatting maken van wat op dit moment aan de orde is. Ook bij relatietherapie kan dit de onderlinge communicatie verhelderen.

- Waterproblematiek: zeer emotioneel, uitbarstingen, verdriet en rouw.
- Luchtproblematiek: dissociatieve storingen, depersonalisatie, ongevoeligheid en onverschilligheid.
- Vuurproblematiek: overactiviteit, woede en frustratie, stress.
- Aardeproblematiek: vastzitten, geen uitweg meer weten, lichamelijke problemen (bewegingsapparaat, prikkelbare darm).

Diagnostiek

Aarde

Sterk: Enorme vasthoudendheid, starheid, 'de waarheid' verkondigen. Er is geen plaats voor twijfel of onzekerheid. Vastlopen in patronen.
Zwak: onrealistisch, onpraktisch en impulsief.

Water

Sterk: Moeilijk afstand kunnen doen van subjectieve betrokkenheid. Snel gekwetst, en dan niet boos maar verdrietig. Vaak defensief, verwijt de ander niet te luisteren. Voelt zich snel afgewezen en onbegrepen.
Zwak: ongevoelig, oppervlakkig, kil.

Lucht - Sterk: Gaat soms tot het uiterste om geen gevoelsmatige betrokkenheid te tonen. Eindeloos argumenteren. Soms geen respect voor andermans mening. Zwak: vaag en verward denken, vooringenomen.

Vuur

Sterk: Steeds nieuwe ideeën en plannen, druk, ervaart de rest van de wereld als traag. Leven met beperkingen is de grootste ergernis. Met passie koppig, ongeduldig, snel driftig, zeer eigenwijs.
Zwak: verlegen, geen eigenwaarde, apathisch, passief.

Methoden en technieken

Het elementenmodel past uitstekend bij hypnotherapie en kan een sterk symbolische en metaforische rol spelen tijdens het werken met trance. De mogelijkheden zijn talrijk en divers bij gebruik van metaforen vanuit tarot, astrologie, rollenspel, tekenen en schilderen, windstreken (medicijnwiel), jaargetijden, kracht- of totemdieren.

Representatiesystemen (aarde = olfactorisch, vuur = gustatief, water = visueel, lucht = tactiel) spelen een significante rol. Gedegen kennis over psychosomatiek en voeding zijn te vinden in de Ayurvedische- of antroposofische visie.

Ik-versterking, geleide fantasie, projecties

Als huiswerk kan natuurlijke aanwezigheid van de elementen worden benut als compensatie of als concrete ik-versterking. Voorbeelden vanuit ieder gezichtspunt zijn: tuinieren of wandelen in het bos; zwemmen, varen aan het water zitten; zonnen, vuur maken of kaarsen aansteken; fietsen met de wind in je gezicht, alles met snelheid, of mediteren. Dergelijke adviezen worden vaak gegeven in algemene zin en niet bewust bedoeld als compensatie van het element dat te weinig aandacht krijgt in de beleving van de cliënt. Tijdens de sessie kan een aansluiting worden gemaakt tussen de concrete beleving en de innerlijke wereld als ik-versterking.

Aarde vertegenwoordigt in dat verband groning, stevigheid en veiligheid. Vuur geeft kracht en maakt transformatie mogelijk. Water maakt verandering mogelijk en zorgt voor levendige verbeelding terwijl lucht mobiel en dynamisch is en openlegend kan werken.

Bij een uitgebreide geleide fantasie kan een verhaallijn worden gevolgd waarbij alle elementen kunnen worden beleefd en meegenomen in energetische zin. Projectief werken kan verhelderend zijn en gevoelens losmaken. Bijvoorbeeld verhalen laten schrijven of vertellen door de cliënt; schilderen of tekenen en luisteren naar muziek kunnen daar deel van uitmaken, zo ook het trekken van een (dagelijkse) kaart bijvoorbeeld. De innerlijke wereld die tijdens de trancesessie naar voren komt kan op die manier verbonden worden met het leven van alledag. Voor ernstig zieke cliënten/patiënten kan het bevrijdend zijn om door imaginatie van water- en/of luchtkwaliteit los te komen van alles wat verzwarend, beperkend, pijnlijk of moeilijk is, om in ruimte contact te kunnen maken met innerlijke kracht en lichtheid van geest.

Bruggen en inductie

Een brug kan gevormd worden door één van de elementen. Als iemand bijvoorbeeld sterk in het gevoel zit is het goed een brug te gebruiken van ergens heen vliegen, of door de wind worden gedragen, naar een plek van overzicht. Bij vastzitten door te sterke aardekwaliteiten kan het goed zijn iemand door zonnestralen helemaal door en door te laten verwarmen, of te laten zwemmen in heerlijk warm water om de creativiteit te hervinden.

Werken met delen

Omdat wij ieder bestaan uit een aarde-, water-, lucht- en vuurdeel is het een goed uitgangspunt om met deze delen allerlei werk te doen. Het ligt daarbij voor de hand om met stoelen te werken, dat is kinesthetisch en daardoor heel elementair. In de ene stoel ben je 'de aardemens'; en zo verder. Zonder stoelen kun je werken met een vergadering van de delen op een prettige plek. Met 'voice dialogue' kan ieder element een stem krijgen zodat cliënt met de delen in gesprek kan komen.

Werken met dromen

Dromen geven vaak aan waar verlangen naar uitgaat. Dromen over vliegen zijn natuurlijk overbekend. In de droom wordt vaak informatie gegeven over wat belangrijk voor ons is op dit moment. Bij de cliënt is het goed om te bevragen waar de dromen over gaan. Bij archetypische taferelen in een droom spelen de elementen een grote rol in oude rituelen, met name in rituelen rondom de dood (begraven, bewassen, verbranden beroken van het lichaam).

Lichamelijke invalshoek

Het voert te ver om in het kader van dit artikel lichamelijke gezondheid en ziekte te bespreken. Vanwege de opkomst en groei van het integraal denken in de medische wetenschap (Body-mind) wordt de kloof tussen de Westerse- en Oosterse visie op gezondheid en ziekte in snel tempo kleiner. Dat brengt de traditionele modellen, zoals de temperamenten- en de elementenleer opnieuw onder de aandacht.

© Ingrid Mehrtens

Dit artikel verscheen in de TETH, Tijdschrift voor Therapeutische en Educatieve Hypnose, 25^e jaargang 2990 nr.

Deze tekst is gebaseerd op een workshop, die werd gegeven door Ingrid Mehrtens, bij Academie Hypnos in mei 2009

Geraadpleegde literatuur

Huysen, Anneke; *De oerelementen in ons leven* (1995), Uitg. Ankh-Hermes
Gottschal, Tessa; *Ik begrijp (n)iets van je*, De vier elementen, wegwijzers voor een betere communicatie, (1997), Uitg. Ankh-Hermes
Jung, C.G.; *De mens en zijn symbolen*, (1993, 12^e dr.), Uitg. Lemniscaat
Woudenberg, Helmert; *Vuur, Water, Lucht & Aarde*, Handleiding voor acteren, (2005 herdruk), IT&FB Uitgeverij
Judith, Anodea; *Handboek Chakra psychologie*, Zelfverwerkelijking in zeven stappen, (1997), Uitg. Gottmer/ Becht,
Temelle, Barbara; *Voeding volgens de vijf elementen*, Inleiding in de Chinese voedingsleer (1994), Uitg. Schors Sluis, van der, Claudia; *De vier elementenreeks* (2003), Uitg. Schors,
Cavalli, Thom F., Ph.D.; *Alchemical Psychology*, Old recipes for living in a New World, (2002), Tarcher/ Putnam (Penguin)
Wilson, Roy I.; *Indiase medicijnwielen*, Oude rituelen voor een nieuwe tijd, (1994), Uitg. Mirananda
Prana 90, aug./sept. 1995; *Het spel der elementen*, Ankh-Hermes
Artikel: Kwaliteitscirkel; LTO Noord Projecten, www.ltonoord.nl