



In gesprek met Saskia Schalekamp

De Tao: meebewegen met de wind en het water

Saskia Schalekamp is zeezeiler, student van het Taoïsme en combineert in haar aanpak als coach en trainer westerse en oosterse methodes en technieken. Een paar jaar geleden zag ik haar tijdens een optreden met andere zangeressen en toen ik haar na afloop sprak, kwamen ook haar zeereizen ter sprake. En toen ze ook nog vertelde dat ze coach was, wist ik dat ik meer van haar zou willen weten. Het lijntje was gelegd. Ik spreek met Saskia over haar werk, wat haar inspireert en hoe ze haar zeezeilervaringen meeneemt in haar coaching.

Auteur: Saskia Teppema

Je bedrijf heet Eiland in de stad.

Waar staat dat voor?

Saskia Schalekamp: "De naam ontstond tijdens onze eerste zeereis in 2009. Met mijn man Merijn zeilde ik van onbewoond eiland naar onbewoond eiland op de Grote Oceaan. En toen miste ik de stad. Maar in de stad kan ik soms zo verlangen naar de rust van een eiland. Dus schreef ik aan boord de song *Eiland in de stad*, voor mij de ultieme combinatie. Een paar jaar later startte ik mijn eigen bedrijf en realiseerde me dat deze titel precies de lading dekt van wat ik klanten en coachees wil bieden: een rustpunt in de dynamiek, soms chaos, van het leven. Een plek waar je antwoorden op levens- of loopbaanvragen kunt vinden. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die antwoorden al bij zich draagt, en dat je er alleen nog maar naar hoeft te luisteren, om vanuit daar weer koers te bepalen."

"In mijzelf wil ik ook steeds dat rustpunt vinden, want dat is een voorwaarde om er voor anderen te kunnen zijn. Mijn eigen coachruimte, met de mogelijkheid tot wandelen in de directe omgeving, biedt dat ook. Daarnaast is het een heerlijke plek om muziek te schrijven, wat me altijd terugbrengt bij mezelf."

Avontuur

Je bent dus een ervaren zeezeiler, dat is heel wat anders toch?

"Zeilen is voor mij avontuur. Met Merijn heb ik twee keer een zeilreis gemaakt in de Pacific. In 2009 met zijn tweeën en in 2021 zeilden we met onze drie kinderen (toen zes, tien en tien jaar) van Mexico naar Frans Polynesië. Daar zat ook een oversteek bij van drie weken over de Grote Oceaan. Deze zeereizen hebben mij enorm veel geleerd. Onder andere over het loslaten van controle en vertrouwen op het schip, de oceaan, mijn intuïtie en elkaar. Ik zie het achteraf als een soort pelgrimstochten. De eerste reis, toen was ik 30, was mijn verlate

puberteit; ik ben daarna mijn eigen pad durven gaan en bij terugkomst alsnog het conservatorium gaan doen om mijn passie voor muziek een professionele plek te geven. Tijdens onze laatste reis voelde ik me een soort oermoeder, maar dan niet in de betuttelende betekenis, maar als bedding voor het hele gezin. Ik was flexibel en sterk als bamboe; buigzaam om te anticiperen op tegenslagen, maar ik brak niet. Dat is wat ik nu ook zo leuk vind aan het begeleiden van groepen. Ik kan alle soorten groepen aan. Ik zeg dan in mezelf: kom maar op, alles is welkom!"

Wat neem je van je zeilervaring mee in je coaching?

"Zeker als zeezeiler maar ook op het wad, waar ik vaak te vinden ben, heb je mee te bewegen met de wind en het water, want de kracht van die twee is altijd groter dan die van de mens. Ertegen vechten heeft geen zin. De kunst is sensitief te zijn voor de veranderende kracht van de wind en het water, en daarop te anticiperen. De uitdaging is te dealen met wat je overkomt. Ik heb ervaren dat juist die moeilijkheden mij verder hebben gebracht. Op de Grote Oceaan voelde ik me één met het grotere, met het universele. De onzichtbare kracht die de natuurlijke wereld aanstuurt, en dus ook ons, was zo duidelijk merkbaar. En dat gaf mij een innerlijke kracht die ik niet van

"Wind and water
are the greatest teachers"

– Melissa Deveney.

mijzelf kende. Daardoor kon ik tegenslag, die er regelmatig was, beter accepteren. Al was het iets van een net gekookte pan eten die omviel, de motor die het begaf, of een storm die ons overviel; het lukte me ernaar te handelen, te accepteren en weer vooruit te kijken. En om te vertrouwen op de oceaan en de boot, vanuit de gedachte dat alles één is. Ellende en moeilijke momenten horen er nu eenmaal bij; bij zeilen en bij het leven. Maar tegenslag kun je omarmen en door dit te leren ga je meer rust en kracht ervaren. Dat leer ik mijn coachees.”

“Als coach vertegenwoordig ik wind en water in het coachtraject. Soms geef ik tegenkracht, door bijvoorbeeld een confronterende spiegel te zijn. En soms geef ik wind mee, bijvoorbeeld door een zetje te geven bij het uitproberen van nieuw gedrag. Daarbij zet ik alle instrumenten in die ik in de loop der jaren heb verzameld.”

“Daarnaast speelt timing op het wad een grote rol om bij je bestemming te komen. Een goede voorbereiding en een duidelijk plan zijn onmisbaar. Als je met de stroom mee zeilt, gaat het moeiteloos en snel; een heerlijk gevoel van flow. Tegen de stroom in kost twee keer zoveel tijd en moeite en dan heb je het idee dat je geen steek verder komt. Toch hoort ook dat erbij: als het ware tegen de klippen op varen en juist iets heel anders doen dan logisch is. Dat zit ook in mijn achterhoofd bij coaching: in hoeverre vaar je met de stroom mee en ervaar je flow? En wanneer is het wijs juist tegen de stroom in te varen? Wat is de juiste timing voor nieuwe keuzes? En wat zijn daarvan de consequenties?”

“Zo heb ik gemerkt dat de gedachten over eventuele tegenvallers veel meer last veroorzaken dan de tegenslag zelf. En ook dat verwachtingen totaal geen zin hebben, want het loopt toch altijd anders. Al deze inzichten ben ik precies zo tegengekomen bij het bestuderen van het Taoïsme.”



Over Saskia Schalekamp...

Saskia Schalekamp is zelfstandig trainer en coach, songwriter, zeezeiler en moeder van drie kinderen (twaalf, twaalf en acht jaar). Ze heeft haar eigen bedrijf Eiland in de stad, is oprichter van muziekcollectief Fiere Vrouwen, is student van het Taoïsme en werkt heel bewust samen als freelancer met drie verschillende bureaus: Frisse Blikken, Ludens Talentontwikkeling en Pure Talent. Ze ontwerpt en begeleidt traineeships en leiderschapsprogramma's voor publieke en private opdrachtgevers. Ook coacht ze teams en begeleidt ze heidagen voor managementteams. www.eilandindestad.nl en www.fierevrouwen.nl

Wat heeft zeilen te maken met het Taoïsme?

“Alles! Zeilen is ook een spirituele reis, waarin je steeds tegenslagen en uitdagingen krijgt, met als doel je persoonlijk te ontwikkelen. De kunst is dus om niet in de slachtofferrol te vervallen, maar de tegenslagen te zien als kansen om te groeien en te leren. In de Tao

noemt men dit 'spirituele testing'. Dankzij de verdieping in de Tao kon ik met onze toch nog jonge kinderen dit grote avontuur aan, want elke tegenslag zag ik als kans om mezelf te ontwikkelen. En ook zij hebben naast het plezier en het avontuur, enorm veel geleerd over hoe je met de belevenissen die het leven en de oceaan je op een presenteerblaadje aanreiken, kunt omgaan. Dat je een keuze hebt hoe je reageert."

Zingeving

Wat betekent de Tao voor jou?

"Vijftien jaar geleden heb ik mijn coach en Tao-opleider Irene Pool ontmoet. Zij heeft mij kennis laten maken met het Taoïsme. De 3000 jaar oude wijsheid heeft mijn ogen geopend en lag letterlijk voor het oprapen. Ik miste in die tijd zingeving en toen stelde ze mij als eerste de vraag: 'Weet je wat de ziel is?' Naar aanleiding van die vraag ben ik de Tao gaan bestuderen, onder andere bij Master Sha van de Tao Academy. Hij is westers en oosters arts en bouwt de brug tussen hoe wij hier in het westen werken aan gezondheid, met name

gericht op het lichaam, en in het oosten, waar vooral de geest de ingang tot ontwikkeling is. En hij voegt nog een laag toe, namelijk de ziel. Hij zegt: "Heal the soul first, the rest will follow." Daar ben ik het helemaal mee eens. Want daar komt de vraag uit voort: waartoe ben ik hier op aarde? En dat gaat verder dan alleen je talenten en je kwaliteiten leven. Het gaat over zingeving. Waar gaat je ziel van zingen? Als je dat ontdekt, vanuit dat punt leeft en werkt, dan wordt alles makkelijker. Natuurlijk is dat niet nieuw, maar de Tao heeft het voor mij toegankelijk en concreet gemaakt."

"Jaap Voigt, ook een uitdrager van de Tao, noemt dit ook wel 'het horizontale vlak en de verticale lijn'. De verticale lijn is de verbinding met het grotere, met je bestemming. Het horizontale vlak is ons leven op aarde met alle dualiteiten die op ons pad komen: ik en de ander, binnen- en buitenwereld, controle en overgave, leven en dood. Kortom, alle uitdagingen die het leven te bieden heeft. Beide zijn belangrijk om te integreren en het is de kunst om deze twee in evenwicht te krijgen. Mensen



“To achieve more, do less”

– Melissa Deveney.

met een burn-out hebben vaak de binding met de verticale lijn verloren. Die probeer ik in de coaching weer te herstellen.”

“Een ander thema uit de Tao dat mij veel heeft geleerd is het verschil tussen *Yin* en *Yang*. Eckhart Tolle legt dit verschil uit met de termen ‘*human doing*’ en ‘*human being*’: *Human doing* staat voor doelen stellen, plannen en daadkrachtig organiseren. In de Tao wordt dat ook wel ‘*Yang*’ genoemd, de mannelijke energie. Het is dat deel in ons dat dingen voor elkaar krijgt. *Human being* staat voor: laten ontstaan, aanwezig zijn en vertrouwen op wat er komt. In de Tao heet deze vrouwelijke energie ‘*Yin*’.”

“In de drukte vergeet ik soms dat ik een *human being* ben. Dat mens zijn genoeg is. Ik ben van nature zo actiegericht, zo *human doing*. Ik ben vaak bezig met de volgende stap en vergeet dan in het nu te zijn. Al zie ik ook de voordelen van de *human-doing*modus: ik haal veel uit het leven en krijg veel voor elkaar in korte tijd. Als ik in die modus zit dan denk ik terug aan de wijze raad die een leidinggevende mij ooit gaf: ‘Je hoeft alleen maar te zijn, dan voeg je al toe.’ Ofwel *Wei Wu Wei*, een taoïstisch begrip, dat zoiets betekent als: handelen vanuit een volkomen ontvankelijke en ongeconditioneerde houding.”

“Vooral voor leidinggevendens vind ik dit leerzaam, want er bestaan veel micromanagers op deze wereld. Dus doen door niet te doen: eerst een goede voorbereiding, helder zijn naar je team en dan aanvoelen wanneer je op het punt van *non-doing* komt en je het team zelf laat werken. Als leider mag je leren vertrouwen op de wijsheid van je mensen.”



Hoe combineer je westerse en oosterse technieken in je coaching?

“De bestudering van de Tao heeft mij enorm geholpen in mijn eigen proces, maar dat wil niet zeggen dat ik alleen maar op deze manier met mensen werk. Als coach kijk ik altijd naar wat de coachee nu het meest dient en waar iemand ontvankelijk voor is.”

“Dat kunnen westerse modellen zijn zoals Transactionele Analyse en NLP, die vooral over ego gaan. Met het ‘ego’ bedoel ik alles waarmee we geïdentificeerd zijn: onze rollen in het leven, onze gedachten, onze emoties. Als ik merk dat de coachee daarin niet verder komt, of meteen een zingevingsvraag heeft, stap ik over op de oosterse golfengte. Vaak zet ik dan de I AM-oefening in. Dat is een oefening van Eckart Tolle. Hierbij vraag ik net zo lang aan de coachee ‘wie ben jij?’, tot alle schillen, alle identificaties met het ego zijn afgepeld. Op dat moment krijgt de coachee weer contact met het universele en met zijn eigen ziel, kern, ware zelf, of hoe je het ook maar wilt noemen.”

Tot slot

Welke tips heb je voor de lezer die het Taoïsme wil bestuderen?

“Er zijn drie boeken die ik naast mijn bed heb liggen. Als eerste *Het boek van de Tao* (Dao De Jing) van Lao Zi. Dat is mijn kompas. Het gaat over de onzichtbare bron waar alles uit ontstaat, ofwel het onveranderlijke en hoe je daarmee verbinding kan maken. Dan de *I Tjing*. Dat is een eeuwenoud orakelboek; niet

eenvoudig en dat heb ik ook nog lang niet uit! Dat gaat over hoe je met de dualiteiten en veranderingen van het leven kan dealen. En als derde *De kunst van het oorlogvoeren* van Sun Tzu. Dat gaat over het omgaan met conflicten. Hoe je in uitzonderlijke situaties ook uitzonderlijke oplossing zal moeten aandragen. Daarnaast zijn er natuurlijk podcasts en filmpjes. Ik heb veel aan de podcasts van Jaap Voigt. Die kan ik iedereen aanraden, erg inspirerend.” ■

Saskia Teppema is auteur van het boek *Er gaat niets verkeerd* en redacteur van het *Tijdschrift voor Coaching*.
www.saskiateppema.nl

Referenties

- Deveney, M. (2013). *Sail On: Insights About Life and Leadership from Wind and Water*. Bloomington, Indiana: Xlibris.
- Lao Zi (2014). *Het boek van de Tao en de innerlijke kracht* [Vert. K. Schipper]. Amsterdam: Atlas Contact.
- Sha, Z. G. (2013). *Soul Healing Miracles: Ancient and New Sacred Wisdom, Knowledge, and Practical Techniques for Healing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Bodies*. Dallas, Texas: Benbella.
- Voigt, J. (2008). *Leven en werken in het ritme van de seizoenen*. Utrecht: Ef & Ef Media.
- Wilhelm, R. (2016). *I Tjing: Het boek der veranderingen*. Deventer: Ankh Hermes.