

# De Sensitieve Pionier

*De Sensitieve Pionier wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op [www.gevoeligheidskracht.nl](http://www.gevoeligheidskracht.nl). Je kunt je er gratis op abonneren. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.*

## Samen Leven

Het grote thema van deze tijd is voor mij samen leven. Samenleving, het lijkt zo'n eenvoudig woord, we gebruiken het iedere dag, achteloos bijna. Wat betekent dat eigenlijk, samen leven in een samenleving?

Het lijkt vaak alsof er meer samenlevingen zijn. Wij leven samen in die van ons, maar jullie horen daar niet bij. Jullie moeten maar in jullie eigen samenleving blijven. Hoort Gadaffi bij onze samenleving? En de vrijheidstrijders in het Middenoosten? Israel? Het Palestijnse volk? Of, wat dichterbij, Geert Wilders? Of, nog dichterbij, die ergerniswekkende vriendin, die onverdraaglijke huisgenoot? We zijn zo gewend om in wij en zij te denken, in ik en de ander. En zodra iemand niet spoort met onze gemoedsrust, denken we die persoon te kunnen verbannen naar een samenleving die niet de onze is. Ons soort mensen wordt zo op den duur wel een heel klein groepje. En we vergeten zo nogal eens dat er maar één soort is. Er is maar één mensheid en we zullen het met elkaar moeten doen.

Hoe kunnen we het exclusieve, uitsluitende denken (jij spoort niet, jij hoort er niet bij) vervangen door inclusief denken (hoe dan ook, je hoort erbij en je blijft er bij horen)?

Ik merk keer op keer dat het in mezelf en in mijn eigen kleine kring begint. Dat is mijn oefengebied. Daar kan ik leren samen te zijn met diegenen die mijn gemoedsrust lijken te verstoren. Als ik daar iets leer, wordt het vermogen in het collectieve veld ook groter.

Wat doe ik bijvoorbeeld met mijn ergernissen?

Het lijkt wel alsof ik me de laatste tijd meer en heftiger erger dan een tijd geleden. Ik vraag me wel eens af of het ruimteweer, de zonnestormen daar misschien iets mee te maken hebben. Het zou zomaar kunnen. Al die heftigheid op onze planeet kan best eens terug te voeren zijn op de kosmische ontwikkelingen die elektromagnetische velden op aarde verstoren. En met name hoogsensitieve mensen merken dat in hun systeem. We kunnen dat vervelend vinden, maar er ligt ook een kans. We moeten er wel iets mee, willen we in balans blijven. Dus laten we eens kijken hoe we hier mee om kunnen gaan.

Je zou kunnen denken: een spiritueel ontwikkeld mens ergert zich niet meer. Volgens mij is dat een mythe die veel schade aanricht. Zo komen we er nooit! Mijn realiteit ziet er in elk geval anders uit: ik erger me vele malen per dag en ik vind het niet altijd gemakkelijk, daar op een positieve manier mee om te gaan. De meeste ergernissen verdwijnen wel als ik me op iets positiefs richt. Als ik net mijn praktijkruimte, die naast de keuken ligt, heb klaargemaakt om een cliënt te ontvangen, onder andere door een mooie etherische aartsengelgeur te verstuiven en mijn vriendin begint dan eieren met spek te bakken, ja, dan erger ik me. Vijf minuten duurt het, ik zeg er iets van, en dan is het over. Als dat nog een keer gebeurt, erger ik me wat meer, en als het een derde keer gebeurt, moet ik er om lachen en aanvaard ik het als mijn lot. Er zijn echter ook soms ergernissen die in mijn hoofd blijven rondspoken en me lam leggen. Dan kan ik er donder op zeggen dat mijn pijnlichaam actief is geworden. Het pijnlichaam is een term van Eckhart Tolle<sup>1</sup> die staat voor alle pijn van vroegere

---

<sup>1</sup> Eckhart Tolle, Een nieuwe aarde, Ankh-Hermes 2008

ervaringen die in ons opgeslagen ligt. Dit is een algemeen menselijk gegeven. Iedereen heeft zo'n pijnlichaam, of je nou dieptraumatische dingen meegemaakt hebt of niet. En ieder pijnlichaam kan plotseling door een ogenschijnlijk kleine gebeurtenis geactiveerd worden. Het is dus goed, daar alert op te zijn.

En als mijn pijnlichaam actief wordt, hoe ga ik daar dan mee om?

De primitieve manier – en ik zou niet durven beweren dat die totaal achter me ligt – is om me voor mijn eigen pijn af te sluiten en met de beschuldigende vinger naar de ander te wijzen: als jij niet zo deed, zat ik nu niet met een verstoorde gemoedsrust! Kortom, de ander is een storend element, een dader dus, en ik ben het slachtoffer. Op het wereldtoneel zien we dat in het groot uitgespeeld en we vinden dat allemaal heel normaal: er zijn daders en er zijn slachtoffers. Dat die rollen wisselen zodra je vanuit een ander perspectief kijkt, vergeten we voor het gemak nogal eens; ons perspectief is immers het juiste!

In spirikringen wordt nogal eens geprobeerd, het actief geworden pijnlichaam weg te mediteren of te affirmeren: kom, ik ben nu zo spiritueel ontwikkeld, ik moet dat toch met positieve gedachten of door me met de stilte te verbinden weg kunnen krijgen. Daar komt het exclusief denken op microniveau om de hoek kijken: datgene wat mijn gemoedsrust verstoort, moet weg, moet 'kaltgesteld' worden. Mijn ervaring is dat het niet werkt. Misschien even, maar later steekt het toch weer de kop op.

Eckhart Tolle heeft een mooie manier ontdekt om met het pijnlichaam om te gaan. Ik ben hem daar heel dankbaar voor. Het gaat ongeveer zo:

*Ga met je aandacht naar je ademhaling en volg je adem een tijdje. Voel dan hoe het met je fysieke binnenwereld gesteld is. Waar precies voel je spanning, pijn, stijfheid? Probeer nu ieder label dat er opkomt zoals boosheid, ergernis, verdriet, angst, pijn, los te laten en neutraal al die sensaties in je lichaam waar te nemen en helemaal te voelen. Neem er de tijd voor. En als er toch weer een label opkomt, laat het dan rustig los en neem weer neutraal de sensatie waar. Verplaats na een tijdje je aandacht naar de stilte waarin die sensaties ervaren worden. Neem waar hoe in die stilte alles leeft, vibreert, is. Hoe de stilte alles liefdevol omhult. Word die stilte en voel de diepe vrede.*

Vanuit het perspectief van de stilte is er volmaakte innerlijke vrede, zelfs al is er nog niets opgelost. Maar dan?

De verleiding is groot, het daar dan maar bij te laten. De innerlijke vrede is hersteld, ik kan het leven weer aan. En datgene wat de ergernis opriep, nou ja. Laat maar zitten. Maar dan zijn we nog niet bezig met Samen Leven.

Veel vrouwelijke introverte hooggevoelige spiri's zoals ik en ook veel anderen vinden het lastig om hun ergernis over het gedrag van een ander te delen. Ze zijn bang te kwetsen, ze willen de ander 'in diens waarde laten'. Maar laat ik de ander wel echt in zijn waarde als ik mijn eigen moeite met zijn gedrag niet deel? Waarom zou ik niet kunnen zeggen: 'Ik heb er moeite mee dat je dit zegt/doet?' Of: 'Zou je dit misschien anders willen doen?' Het gaat hierbij niet om de kleine dagelijkse ergernissen, op zich is verdraagzaamheid ook een hele mooie kwaliteit. Maar de verdraagzaamheid houdt ergens op, en dan is het belangrijk de comfortzone te verlaten en het proces met de ander aan te gaan door mijn grens aan te geven.

Het is gemakkelijk om dat hier op te schrijven, maar in de praktijk blijkt nogal eens dat ik er gewoon niet op kom. Ik leef kennelijk vaak nog in een realiteit waarin ik geacht word, alles in mijn eentje op te lossen, een realiteit waarin de ander de vijand is en absoluut niet genegen, rekening met mij te houden. Mijn grens aangeven, veronderstelt vertrouwen dat er met die grens rekening gehouden zal worden. Als ik dat vertrouwen heb, is mijn feedback naar de ander vrij van lading en spanning, en is er vaak veel meer mogelijk dan ik dacht. En als ik dat vertrouwen nog niet heb, dan moet ik me soms toch op een minder 'perfecte' manier uiten

Met name vrouwen, maar ook sommige mannen, kunnen onderling nog wel eens vastzitten in een patroon van pappen en nathouden. We gaan graag 'goed en positief' met elkaar om. We zeggen niet

De Sensitieve Pionier voorjaar 2011

gemakkelijk: 'Ik heb er moeite mee dat je dit zegt'. Of, als we al veel te lang naar iemand geluisterd hebben en het houdt maar niet op: 'Mag ik even zeggen wat ik voel zonder dat je het je aantrekt, laat het bij mij', en dan bijvoorbeeld voluit uitbarsten in: 'Jezus, wat een verschrikkelijk geëmmer!' Kun je je voorstellen dat je dat zou doen? Is dat mogelijk? En dan jezelf daarna nog goed blijven voelen ook? Hoe ik ook van liefdevol samen zijn en een goede sfeer kan genieten, ik ervaar die 'positieve' manier van omgaan met elkaar soms toch ook als een keurslijf van diplomatie. Er worden allerlei dingen met de mantel der liefde bedekt. Ze lijken er niet te zijn, althans, we doen alsof het niet zo is, maar we voelen ze wel degelijk. Wij konden vroeger bij ons thuis flink op elkaar schelden. Niet dat het leuk was, maar het kon toch ook de lucht klaren. Wat dat betreft heb ik mijn vraagtekens bij het voortdurend nastreven van geweldloze communicatie. Het is een mooi principe, en ik ga ervoor, maar soms moet ik me gewoon uiten in mijn onvolkomenheid, anders raak ik steeds verder uit het contact. Niet dat ik er een hobby van wil maken, maar soms is alles door een werkzaam overlevingspatroon zo mistig dat ik er alleen maar met geweld uit kan breken. En o, wat is het helend als de ander het dan gewoon bij mij kan laten.

Als ik zelf even niet geweldloos kan communiceren, is het heerlijk als anderen dat geweld niet op zichzelf betrekken, maar mij kunnen zien in mijn zich ontvouwende proces. Dat vraagt wel veel, dat veronderstelt een grote mate van heiligheid, dat weet ik ook wel.

Zelf vind ik het fijn als ik af en toe op een directe manier feedback krijg, ook al voelt het in eerste instantie als een koude plens. Dat helpt me sneller mijn krachtbron weer aan te spreken.

Kunnen we elkaar de ruimte geven om als het nodig is, even onze emoties uit te freaken? En durven we die ruimte ook af en toe te nemen? Kunnen we onszelf en elkaar in onze onvolkomenheid accepteren?

Samen Leven is niet alleen maar samen wijs zijn. Daar kun je op wachten tot Sint Juttemis. Het is samen wijs zijn en onwijs zijn, samen spelen, ruziemaken, weer goed maken, samen lachen en huilen. Samen Leven is vol turbulentie. Laten we die eren in plaats van er bang voor te zijn, want het is een teken van evolutie. Als we onze aandacht van het strijdgewoel terugbrengen naar de stilte in onszelf, merken we dat diezelfde stilte ons allemaal omhult. En daarin kunnen we volmaakte vrede ervaren, zelfs al staan we elkaar naar het leven en is er nog niets opgelost. In deze stilte kunnen we leven met de vragen die nog niet af zijn, kunnen we verdragen wat nu nog onverdraaglijk lijkt.

*De leraar die jij nodig hebt is degene met wie je samenwoont.*

*Byron Katie*

*Vogelhuis*

*de boswachterij  
verkocht mij ooit  
een passend vogelhuis*

*het winterkoninkje  
geeft mij een wijze les  
in vrijheid van keuze*

*hij vliegt nu in en uit  
het ventilatiegat van  
ons fietsenschuurtje*

*Marion Spronk*

## Een nieuwe naam

Zoals je ziet heeft de nieuwsbrief een nieuwe naam. Zie hier een portret van de sensitieve pionier.

### *De sensitieve pionier*

*is verbonden met de innerlijke bron,  
vindt daar inspiratie, levenslust, levenskracht,  
lichtheid, blijheid, relativiseringsvermogen,  
ontvangt sensitiviteit als een geschenk voor zichzelf en de wereld,  
experimenteert ermee, leeft vóór, valt, staat weer op  
en creëert zo samen met anderen nieuwe levende vormen  
in communicatie, organisatie en management,  
heeft het lef, een eigen pad te banen,  
onvermoede zijwegen in te slaan,  
laat zich niet in een hokje zetten,  
durft te struikelen, vreest de wanhoop niet  
en veert weer op als een duikelaar,  
neemt pas iets voor waar aan wanneer het hart ja zegt,  
weet dat wegen niet zomaar samen komen,  
grijpt kansen die het 'toeval' geeft,  
durft niet meer verrijkende concepten en contacten los te laten  
en, al is het soms bibberend, met lege handen te staan,  
wil helend communiceren,  
eert de vele verschijningsvormen van diversiteit,  
richt zich vastbesloten op het waardevolle,  
vertrouwt op organische groei en  
op de zuivere inspiratie die uit de eigen innerlijke bron opborrelt.*

## De komende tijd

Ik wil me de komende tijd speciaal gaan toeleggen op het scholen van mensen die hun hoogsensitiviteit als gave in willen zetten in hun werk met anderen. Dat is echt pionierswerk, er zijn (nog) geen methodieken voor en zelfs de taal om dit onder woorden te brengen, zijn we nog aan het uitvinden. Ik wil graag de ervaring die ik hier de afgelopen tien jaar mee heb opgedaan, overdragen. Op zaterdag 14 mei geef ik in **Vlijmen** de **workshop *Positief durven afwijken*** voor mensen die met hun hooggevoeligheid naar buiten willen treden. Een van de grootste belemmeringen van hooggevoelige mensen is de angst om anders te zijn dan anderen. Als je het lef hebt om je angst en je schaamte voorbij te gaan, genereer je veel nieuwe energie. In deze workshop gaan we ontdekken hoe moedig we eigenlijk zijn en hoeveel vreugde dat geeft. We onderzoeken ook hoe we spannende stappen voor onszelf zo veilig mogelijk kunnen maken. Tijd: van half twee tot half vijf. Kosten: € 25. Maximaal 10 personen. Graag aanmelden vóór 1 mei via [marbeuk@gmail.com](mailto:marbeuk@gmail.com).

Veel mensen zijn benieuwd wanneer mijn nieuwe boek *Het geluk van hooggevoeligheid* uitkomt, en anders ik wel. Het ziet er naar uit dat het op 16 mei zal verschijnen. Uitgeverij Ankh-Hermes is net verhuisd van Deventer naar Utrecht, een hele operatie, en ik wens de mensen daar en mezelf toe dat alles gestroomlijnd verloopt. Omdat het boek later verschijnt dan aanvankelijk verwacht werd, stel ik de presentatie uit. De maand juni ben ik namelijk op vakantie. In de volgende nieuwsbrief maak ik

De Sensitieve Pionier voorjaar 2011

bekend waar en wanneer de boekpresentatie plaats zal vinden. Als het boek verschenen is, zal ik dat in een aparte mailing bekend maken.

Moergestel

Op 18 mei 2011 Geef ik een **lezing over Het geluk van hooggevoeligheid** in het Huis voor Zingeving in Moergestel, Kloosterdreef 4, 5066 AA. Aanvang: 20.00 uur, kosten: €10. Meer informatie: [www.huisvoorzingeving.nl](http://www.huisvoorzingeving.nl).

Degenen die mij persoonlijk kennen, weten dat ik in een heerlijk huis op een prachtige plek woon. Desondanks hebben we ons huis sinds kort te koop staan. In deze fase van ons leven wordt de zorg voor de tuin (2000 m<sup>3</sup>) ons te zwaar. Veel energie gaat dus de komende tijd naar opruimen, afscheid nemen, rondkijken, een nieuwe fijne plek vinden en verhuizen. Mocht je interesse hebben, kijk dan eens op [www.funda.nl](http://www.funda.nl). Ons adres is: Voordijk 47, Vlijmen.

En tussendoor blijft er altijd ruimte voor coachingsgesprekken en – trajecten met sensitieve pioniers. Die vreugde zou ik mezelf niet willen ontzeggen. Schroom dus niet, contact op te nemen als je daar behoefte aan hebt.

*Sleutel*

*een gierigaard  
geeft nooit de  
sleutel van zijn  
hart of brandkast  
aan een ander*

*zo blijft hij arm  
door niet te leven  
de kluis blijft dicht  
voor elke vreemde*

*Marion Spronk*

## **Gehoord – gezien – gelezen – ervaren**

Van een cliënt kreeg ik twee prachtige cd's met meditaties van Eckhart Tolle: *Meditations For a New Earth*, ingesproken door Kim Eng. Je vindt er ook de pijnlichaammeditatie op waar ik het eerder over had. De meditaties helpen me enorm om te ontspannen, mijn balans te vinden, in het hier en nu te komen. Dank je wel, Edwin! Je kunt ze eventueel [hier](#) bestellen. Enkele zijn ook op You Tube te vinden, zoals [deze](#).

*Moniek Jongerius* interviewde mij voor haar website over de moed en de kracht van hoogsensitieve mensen die naar buiten willen treden. Je vindt de tekst nu of binnenkort op [www.incontrolbeing.nl](http://www.incontrolbeing.nl).

Een boek dat ik met rode oortjes gelezen heb, is *Afstemmen op de kosmos* van Susan Joy Rennison<sup>2</sup>. Het gaat over de komende grote transformatie in de evolutie van de mens. Evolutionaire verandering

---

<sup>2</sup> Susan Joy Rennison, *Afstemmen op de kosmos*, Ankh-Hermes 2010

wordt aangedreven door energie. Deze 'nieuwe energie' is kosmische energie. De aarde wordt op dit moment bestookt met zonne-, kosmische en galactische elektromagnetische energie. Wij leven in een 'elektromagnetisch universum' en volgens wetenschappers is het elektromagnetische veld van de aarde veranderd. Daardoor vinden er ontwikkelingen plaats in het menselijke elektromagnetische veld. De volgende stap op de evolutionaire ladder is dat wij de balans en harmonie leren vinden in ons leven, in onze relaties en met de aarde. Om dit te bereiken moeten we de 'nieuwe energie' op aarde gebruiken en onze energievelden versterken. Zo leren we om te gaan met de constante veranderingen in het elektromagnetische veld. Het boek is nogal wetenschappelijk. Laat je niet ontmoedigen; ook als je (net als ik) lang niet alles begrijpt, bevat het veel wetenswaardigs. Zelf vond ik het interessant om te lezen dat er al heel veel wetenschappelijk bewijs (met metingen en al) is voor allerlei fijnstoffelijke en paranormale verschijnselen maar dat veel conventionele wetenschappers dat gewoon blijven negeren en onwetenschappelijk blijven noemen. Een ode aan de sensitieve pioniers die desondanks vastbesloten doorgaan, hun intuïtieve veronderstellingen wetenschappelijk te funderen en daarvoor durven te gaan staan. Susan Joy Rennison heeft natuurkunde en geofysica gestudeerd in Amerika. Zij is nu alternatief therapeut, onafhankelijk onderzoeker en auteur.

Met veel plezier en instemming las ik het boek van Sir Ken Robinson, *Het element*. Het element is het punt waar passie en talent samen komen. Wanneer ben je in je element? Als je datgene doet wat je graag doet en waar je goed in bent. Als je in je element bent, help je de wereld op een unieke manier vooruit. Robinson bepleit een nieuwe kijk op menselijke groei en ontwikkeling. Hij laat zien dat achtergrond, leeftijd en tegenslagen geen belemmeringen hoeven te zijn voor succes. Aan de hand van veel inspirerende voorbeelden en interviews met succesvolle mensen (onder wie Paul McCartney, Mick Fleetwood, Meg Ryan en Richard Branson) maakt hij duidelijk dat het niet gaat om hoge cijfers op school, maar dat er veel meer vormen van intelligentie en talenten zijn en dat ouders en scholen er meer alert op zouden moeten zijn, deze bij kinderen te herkennen en te koesteren. Het boek is eigenlijk een ode aan de buitenbeentjes! Als je geïnteresseerd bent, kun je [hier](#) een toespraak van Robinson zien. De inspiratie spat er van af.

*Er zijn geen zes persoonlijkheidstypen maar zes miljard.*  
Sir Ken Robinson

De laatste maanden ben ik steeds meer in gesprek geraakt met *Marloes Bouwmeester*. Marloes werkt als onderwijskundige bij de Stichting Leerplanontwikkeling en bevrouwt daarnaast het weblog *De succesvolle introvert*. In onze gesprekken ontdekken we steeds meer raakvlakken tussen introversie en hoogsensitiviteit. We zijn aan het broeden op een artikel hierover. Marloes heeft al heel wat lezenswaardige artikelen geschreven over vragen die ook bij veel HSP's leven. Nieuwsgierig? Kijk dan eens op [www.desuccesvolleintrovert.nl](http://www.desuccesvolleintrovert.nl).

In februari 2011 verscheen *Orgon-levensenergie, in de schaduw van elektromagnetische straling en milieuvervuiling*, door dr. Paul G.J. Ganzevles. In dit boek staat het thema levensenergie centraal vanuit het idee dat het bij een gezond leefklimaat niet alleen gaat om schone lucht en biologische voeding. De schrijver wijst op de mogelijkheid dat veel van de gezondheidsrisico's door de toenemende chemische en elektrische vervuiling van onze atmosfeer het gevolg zijn van de vermindering van de kwantiteit en de kwaliteit van onze levensenergie. Het boek biedt mogelijkheden om je levensenergie in je persoonlijke leefomgeving te versterken. [Hier](#) vind je meer informatie. Het boek is te bestellen bij [www.waaier.com](http://www.waaier.com).

*Verveling is een grotere inspanning voor de geest dan het diepzinnigste gesprek.*  
E. Wertheimer

# Hoe ons innerlijk bewustzijn helpt 'probleemkinderen' beter te begeleiden, en wat zij ons kunnen leren.

door Meriam Jansen

## *Hoe het begon.*

Ik kom uit onderwijsland en ben ervaren in onderzoek, begeleiding en advisering bij leerproblemen. De specifieke methode waarmee ik werkte was het stimuleren van de ontwikkeling door denkfuncties te trainen<sup>3</sup>. Omdat alleen de cognitieve kant mij te eenzijdig was, ging ik op zoek en belandde in het alternatieve circuit. Dit maakte dat ik een dieper inzicht kreeg in de mogelijkheden van de mens. Mijn zoektocht naar het oplossen van de problemen werd een geschenk; een daarvan was het leren gebruiken van de kracht van kleur. Ik leerde haar taal kennen, en kwam zo in aanraking met mijn intuïtie, oeververtrouwen en liefde.

De informatie die kleur mij verschaftte, voegde ik toe in de begeleiding bij leerproblemen. Dat had tot gevolg dat alle partijen belangrijke informatie en inzichten erbij kregen. Kleuren raken - naast de psyche en de emoties - diep het wezen van de mens. Mijn taak was en is de informatie van kleuren, in samenspraak met de ander, in woorden, beelden of gevoelens uit te drukken.

Dit maakte dat ik in situaties waar leerproblemen speelden, het probleem zelf eerst gewoon parkeerde. Het ging in het allereerste contact met het kind om de verbondenheid van hart tot hart, een weg waarlangs respect stroomt. Een kleurenanalyse leverde daarbij een veel uitgebreider beeld op van behoeften en talenten. Door dit alles was een basis gelegd voor groei en ontwikkeling.

## *Een voorbeeld.*

Ik werd te hulp geroepen bij een jongen (M) van 2 jaar, Hij had het Down Syndroom en was autistisch. M vond het onder andere heerlijk om onophoudelijk rondjes te draaien. Hij bleef op deze manier zijn eigen wereld afschermen, het was veilig, het was bekend, het was heerlijk, hij lachte van plezier.

En maakte geen contact met wat daarbuiten was.

Maar de ouders hadden een ander doel. Zij wilden dit kind uit deze cirkel halen, hem de wereld daarbuiten laten zien, hem laten ontdekken dat er meer was dan alleen zijn dans in de cirkel. Zij wisten dat de mens meer mogelijkheden heeft dan men zo van buiten inschat.

En ik leerde in de vijf jaar dat ik hem begeleidde drie belangrijke dingen:

1. ik moest een ontwikkelingsdoel stellen dat slechts bestond uit één specifieke denkfunctie,
2. de manier waarop dat doel bereikt kon worden, zou door hem bepaald worden,
3. ik moest bij hem aansluiten, hém duidelijk volgen, en pas daarna dit afwisselen met leiden.

Ik begon met het laatste: ik ging met hem mee dansen. Na enig moment, wanneer hij even halt hield, wees ik naar mijzelf, of ik wees naar een voor hem interessant stuk speelgoed buiten de cirkel. En als hij dan wilde doordansen, goed, dan deden we dat. En elke keer wees ik hem tussentijds op mijzelf/het stuk speelgoed. Hij hield vol met zijn doel, ik ook, met mijn/ons doel! Zo leidde ik hem na een aantal keren, stapje voor stapje uit de begrenzing van die ene cirkel.

Een half jaar lang hebben we wederkerigheid (onderling contact maken bij ieder persoonlijk of leercontact) als leerdoel moeten inzetten. Met succes. Wij hielden vol, en hij kreeg langzamerhand plezier in het nieuw aangeleerde. Vaak genoeg was hij erg boos op me wanneer ik weer met iets nieuws kwam. Hij sloeg vaak boos alle leermiddelen weg of schreeuwde in het wilde weg. Dit gedrag was een uitingsvorm van frustratie, van iets niet begrijpen, van weerstand tegen het nieuwe. Dus

---

<sup>3</sup> Structurele Cognitieve Modifiability, prof. Feuerstein, Tzuriël, Haywood, P. Klein e.a.

werd het juist wezenlijk van belang het doel vast te houden, en hem in liefde te begeleiden naar een volgende stap buiten zijn comfortzone.

Ik hield vol, ik keek naar hem, zoekend naar die momenten waarop hij interesse toonde, ontdekkend wat dat dan was, beseffend hoe ik moest aansluiten, meespelend, soms meeschreeuwend, maar ook regelmatig met humor. En ik zag de momenten dat het mis ging omdat ik niet bij hem aansloot, maar mijn wil oplegde. Hij liet het me heftig en duidelijk zien, en wat was het pittig!

En intussen sprak ik met hem, keken we naar elkaar, zagen we elkaars ogen, en waren we stil. We doken in elkaars binnenste. En ik verwoordde wat ik voelde. Hoe mooi hij was, hoe zwaar dit werk voor hem moest zijn, en welk geloof wij in hem hadden.

Nu zit hij op de basisschool, is 7 jaar en leest en rekt. Er zijn nog genoeg problemen, ook in gedrag. Maar wat is er veel gebeurd in het contact maken, wat een wederkerigheid kent hij.

*Maarts Gekrol*

*zwartoog, tijger en poekiepoek  
sluipen door mijn tuin  
ze snuffelen en snuiven  
de luchtjes van elkaar*

*nooit zie ik ze er samen  
ze doen hun eigen ronde  
en op hun vaste plekjes  
ruik ik steeds kattenpies*

*'s nachts lonkt het avontuur  
een trage vogel wordt besprongen  
miezelien krijst een duet  
met een krolse kater*

*Marion Spronk*

## Parels op internet

De kracht van kwetsbaarheid

Brene Brown bestudeert menselijke verbindingen, ons vermogen tot inleving, ergens thuis horen, liefde. In een scherpe, grappige [lezing](#) vertelt ze hoe ze door haar onderzoek leerde begrijpen wat ware menselijkheid is.

Hier zie je beelden van de [zonnestorm](#) in februari 2011. Met dank aan Margriet Groenevelt.

Een ontroerend voorbeeld van goed onderwijs: [Children full of life](#) (1-5)

En tenslotte een [instructiefilmpje](#) voor de niet zo huishoudelijken onder ons: Hoe hang je de was correct op?



*De snelste weg naar succes gaat tegen de stroom in.*

*Sir Ken Robinson*

## **Aanbod van anderen**

Glimmen

Mieke de Maaré van Op Dreef Coaching biedt een aantal scholingsmogelijkheden aan voor hooggevoelige mensen in het noorden, waaronder de workshop Grenzen stellen op 18 april. Verdere informatie over het aanbod is te vinden op [www.opdreefcoaching.nl](http://www.opdreefcoaching.nl).

Amsterdam

In september starten George Langenberg en Rob Brandsma een *opleiding tot Trainer Mindfulkids*. Deze is bedoeld voor leerkrachten die in de klas met mindfulness aan de slag willen. Mindfulness helpt bij het beter omgaan met gevoelens van stress, onrust of onveiligheid, die in ieder kinderleven aanwezig kunnen zijn. Daarnaast brengt mindfulness meer plezier, een betere sfeer in de klas, meer aandacht, betere leerprestaties. Door met mindfulness de aandacht te leren sturen, kan een kind zich beter concentreren en zal het zich minder laten afleiden door storende gedachten of emoties. Ook zal een kind naar verwachting beter kunnen omgaan met spanningen rondom het leveren van prestaties, zoals bijvoorbeeld de Cito-toets. Meer informatie: [www.mindfulkids.nl](http://www.mindfulkids.nl).

Amsterdam

Ik heb al eens eerder iets gemeld over het project *Grootmoeders dromen de aarde* van mijn vriendin Soumya Koning. Op 22 mei is er weer een schrijfsalon, deze keer in Amsterdam, waar vrouwen hun levensreis scheppen en beschrijven via creatieve opdrachten. De salon is iedere keer nieuw en vol potentie. Immer open voor dromen die nog nooit gedroomd zijn. Voor nieuwe uizichten op het kunstwerk van je leven. Meer informatie over de salon en over het project op [www.rimpelingen.nl](http://www.rimpelingen.nl).

*Denk aan schoonheid, aan de ontzagwekkende prestaties van het zich ontwikkelende heelal.  
Herinner je je eigen schoonheidservaringen. Denk aan je eigen leven. Wat waren de  
hoofdelementen die je zou willen onthouden? Schrijf een paar regels over elk. Dat zal je helpen,  
daaraan ontleen je je kracht. Haal ze terug naar het heden, al die ervaringen van bewondering,  
ontzag en verhevenheid, van volharding in moeilijkheden.*

*Uit: Brian Swimme, Ontwakend heelal*

## **De volgende nieuwsbrief verschijnt juni 2011**

### **Marian van den Beuken**

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider

publicaties – lezingen – workshops

[marbeuk@gmail.com](mailto:marbeuk@gmail.com)

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

<http://nl.linkedin.com/in/marbeuk>

<http://twitter.com/marbeuk>