

Dialogoog zomer 2007

Dialogoog wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op www.gevoeligheidskracht.nl. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.

Je eigen behoeften kennen.

Marian van den Beuken

Hooggevoelige mensen voelen de behoeften van andere mensen vaak heel goed aan. Maar hoe zit het met hun eigen behoeften?

Veel onnodig leed wordt veroorzaakt doordat hooggevoelige mensen hun eigen behoeften niet kennen, laat staan dat ze ervoor zorgen dat die vervuld worden.

Een voorbeeld. Laura is te hulp geroepen door een vriendin van wie de partner plotseling is overleden. Laura staat haar bij in deze eerste dagen, licht familieleden en vriendinnen in, helpt bij het organiseren van de uitvaart, kortom, ze is een rots in de branding. Na de crematie stort ze in. Ze is uitgeput en voelt zich eenzaam en verlaten.

Een voorbeeld van mijzelf. Een buurman van mij is kort geleden overleden. Hij was al heel lang ziek en vooral de laatste periode heb ik erg meegeleefd. Ook met zijn vrouw, die het erg zwaar heeft gehad met de verzorging en nu alleen achterblijft. Op een gegeven moment begint er op mijn innerlijke dashboard een lampje te branden. Pas op! Gelukkig herken ik het signaal. Zorg dat je hier niet teveel in meegaat! Blijf bij jezelf! Ik leg mijn handen op mijn buik en adem er naar toe. Langzaam aan kom ik weer wat meer in mijn eigen lichaam terug. Ik zal dat die dagen nog regelmatig doen.

Leed van anderen kan me zo meeslepen dat ik buiten mezelf raak als ik niet oppas.

Toen mijn dochter klein was, viel ze een keer van de trap. Ze kwam met haar hoofd op de tegels terecht. Zij had niets, maar ik heb een week hoofdpijn gehad. Dat is nou ook weer niet de bedoeling.

Juist als anderen je nodig hebben, is het belangrijk om goed in je eigen lichaam te blijven. Dat voorkomt dat je verloren raakt in een emotionele stroom die niet eens van jou is. Het is mooi en fijn dat je een grote verbondenheid met anderen kunt voelen. Tegelijkertijd is het belangrijk om jezelf heel goed af te grenzen: dit is van jou en dit is van mij. Voor een hooggevoelig mens lijkt dat bijna tegennatuurlijk.

Dat komt doordat je er zo vaak voor beloond bent. Andere mensen vinden het geweldig als je hun behoeften goed aanvoelt en altijd voor hen klaarstaat om mee te leven en te helpen.

Niemand zegt dan: pas je ondertussen ook goed op jezelf? Het begint al bij kleine kinderen. Hooggevoelige kinderen weten precies hoe ze ervoor kunnen zorgen dat papa en mama tevreden zijn. Ze doen dat volautomatisch. Dan al kan het evenwicht verstoord raken, zodat het kind zich meer gaat richten op anderen dan op zichzelf.

Als ik floreer, heb ik veel te geven. Als ik me minnetjes voel, heb ik veel minder te geven en soms helemaal niets. Dan is het mijn verantwoordelijkheid om eerst te kijken hoe ik weer in de plus kan komen.

Ik kom in mijn praktijk veel mensen tegen voor wie het zo normaal is om roofofbouw op zichzelf te plagen dat ze het niet in de gaten hebben. Het is voor hen normaal dat ze meer bij een ander zijn dan bij zichzelf. Van betekenis willen zijn voor een ander is een van de

basisbehoeften van een mens, daar is niets mis mee. Als het tenminste in evenwicht blijft met de liefdevolle aandacht die je aan jezelf geeft.

Vandaar dat ik nog maar eens tegen mezelf en jullie zeg: Zorg goed voor jezelf. Vraag je af wat je nodig hebt, vooral als anderen je nodig hebben. Je kunt er zijn voor anderen, binnen bepaalde condities. En jij bent de enige die de condities kent of kan leren kennen. Als jij jezelf gunt en geeft wat je nodig hebt, kun je er voor anderen zijn zonder dat je uitgeput en uitgehold raakt.

*Yesterday is history
Tomorrow is a mystery
But today is a gift:
That's why they call it
'Present'!*¹

Gehoord – gezien – gelezen

- Met veel plezier las ik *De giraf en de jakhals in ons* van Justine Mol. Marshall Rosenberg, de grondlegger van Nonviolent Communication ofwel Geweldloos Communiceren, koos twee dieren om zijn ideeën krachtig en duidelijk over te brengen: de jakhals en de giraf. Zij staan symbool voor twee kwaliteiten in ons. De jakhals is resultaatgericht, dwingend en autoritair. De giraf is zowel zachtaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid. Justine Mol wil duidelijk maken dat het mogelijk is de jakhals in onszelf te accepteren en ruimte te geven, en tegelijkertijd giraf te kunnen zijn, vanuit een diepe wens bij te dragen aan geluk en vrede voor iedereen. De giraf helpt de jakhals zich te uiten waardoor zijn meedogenloosheid kan veranderen in mededogen. Justine Mol beschrijft onze jakhalskanten en girafeigenschappen, geeft tips en laat mensen aan het woord in hun giraf- of jakhalsmoment. Een inspirerend boek waarin je kunt ervaren wat geweldloos communiceren inhoudt. Justine Mol schreef eerder *Opgroeien in vertrouwen. Opvoeden zonder straffen en belonen*. Zij is internationaal gecertificeerd trainer Nonviolent Communication volgens het gedachtegoed van Marshall Rosenberg². Elders in deze nieuwsbrief een interview met Justine.
- Een lezeres vertelde enthousiast over de boeken van Hetty Draaijer. Ze raadt met name *Meditatie, energie en bewustzijn* aan. Uitgeverij Synthese.
- Bij *De Praktijk in Alkmaar* is een cd met bijbehorend boekje verkrijgbaar met energieoefeningen met aura en chakra's en een grondingsoefening die zuiverend en kalmerend werkt. Het boekje is een weergave van de lezing over hooggevoeligheid die in de trainingen van *De Praktijk* of op verzoek worden gegeven. www.de-praktijk.org. Hier kan ook een artikel over hoog sensitieve kinderen met tips voor ouders en opvoeders worden opgevraagd.

¹ bron: Coachingskalender 2006

² Justine Mol: *De giraf en de jakhals in ons*. Over geweldloos communiceren. Uitgeverij SWP, ISBN 9789066658288, 128p. prijs: € 13.90. Zie ook www.justinemol.nl.

Inspirerende websites:

- www.povertyrequiem.org: Het Poverty Requiem is een prachtige vorm van creatieve en inspirerende actie. Het is een wereldmuziekstuk geschreven voor koor, percussie en twee solisten. Peter Maissan componeerde de muziek, Sylvia Borren van Oxfam Novib schreef de tekst. Het Requiem bestaat uit vijf delen waarin de verschillende manieren waarop armoede zijn uitwerking heeft op de mens worden verklankt. Het lijden, de woede, de rouw, de humor en de hoop. Het Poverty Requiem is geschikt voor een uitvoering met meer dan 400 zangers maar je kunt het ook uitvoeren met een klein koor van 20 mensen. Het Poverty Requiem wordt de komende maanden in verschillende uitvoeringen en bezettingen in Nederland door verschillende organisaties en koren uitgevoerd. Je kunt aan deze uitvoeringen meedoen. Je kunt ook zelf een uitvoering organiseren. Alles wat je daarvoor nodig hebt is op de website te vinden en gratis te downloaden. Op de homepage zie je een filmpje van de eerste uitvoering die in Kenia plaatsvond.
- www.beleefdelente.nl/portal : al is dit de zomeraflevering, de lente is nog niet voorbij. Op deze website van Vogelbescherming Nederland kun je via een webcam meekijken in vijf vogelnesten.
- www.magicaltours-vakantie.nl: vakanties met inhoud.
- www.sensitiefaanhetwerk.nl
- www.aurelis.org: over de kracht tot genezing in jezelf. Met o.a. helende meditaties die je gratis kunt beluisteren.
- www.youtube.com/watch?v=rjUI3JkcjA4&eurl=http%3A%2F%2Fwww%2Eniburu%2Enl%2Fshowarticle%2Ephp%3FarticleID%3D16261. Interessant filmpje: De verleiding van het elastiekje.
- www.angelofwassenaer.nl: mooie site voor hondenliefhebbers.

*Als ik niet vraag wat ik nodig heb
dan krijg ik wat er over is
en dat is zelden
wat ik nodig heb³.*

Aanbod de komende tijd:

Lezingen

- **Texel**, zaterdag 8 september, 14.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, Buurthuis Bethel, Muyweg, De Cocksdorp, 0222 311486, sp007295-2@texel.com.
- **Katwijk**, woensdag 10 oktober 2007, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, Hoofdbibliotheek Katwijk, Schelpendam 1 2225 MA Katwijk ZH, mfeijen@bibliotheekkatwijk.nl,

³ Gehoord tijdens een training Geweldloze Communicatie

071-4014819.

- **Alkmaar**, vrijdag 26 oktober, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, Spiritueel Centrum Zenit, Spoorstraat 62 1815 BL Alkmaar, www.centrum-zenit.org, 072 5111311.

Wijze Vrouwen Cirkel

Sinds januari is de Wijze Vrouwen Cirkel in Den Bosch tien keer in verschillende samenstellingen bij elkaar geweest. Veel vrouwen hebben er inspiratie gevonden. Hier twee reacties van deelnemers:

De stiltes in de cirkel maken dat de dingen die worden gezegd, in een diepere laag vallen. Dat maakt het tot een heel ander soort uitwisseling dan de gesprekken in het dagelijks leven. Meer bedachtzaam; het gevoel spreekt. Door die ervaring merk ik dat ik vaak gehaast ben of dat ik mezelf wil manifesteren door net iets te snel te reageren op iets of iemand zonder dat ik hem of haar echt goed gehoord heb. Op de manier van communiceren in de Wijze Vrouwen Cirkel kom je innerlijk toe aan respect en zorgzaamheid voor de ander. En zo zingt het allemaal nog steeds door in mij.

*Na twee uurtjes
Wijze Vrouwen Cirkel,
slaap ik extra lekker,
zoete zachte, kleine korte golfjes
vrouwen energie
stromen door me heen.
Mijn vezels worden opgerekt.*

*Stoor ik me aan mezelf,
of aan sommige vrouwen
die teveel plaats innemen
met overbodige zaken
dan is er het gonzen van de stilte
die grote en kleine ego lessen resoneert.*

Pokon voor de ziel

In de zomer vakantie komt de Wijze Vrouwen Cirkel drie keer bijeen:

- woensdag 4 juli, woensdag 25 juli en woensdag 22 augustus van 20.00 tot 22.00 uur. Vrouwen die zich aangesproken voelen, zijn van harte welkom. Het is deze keer geen vaste groep; je kunt je per keer aanmelden. Kosten € 15 per avond. Zie voor meer informatie elders op mijn website onder het kopje **actueel**. Aanmelden: marbeuk@home.nl of 073 5119156.
- In september start er een nieuwe serie van drie avonden met een vaste groep van 8 tot 12 vrouwen. Je kunt dan alleen intekenen voor drie avonden. De data zijn: dinsdag 4 september, dinsdag 18 september en dinsdag 9 oktober 2007. Tijd: van 20.00 tot 22.00 uur. Zie voor meer informatie elders op mijn website onder het kopje **actueel**. Aanmelden: marbeuk@home.nl of 073 5119156.

Attentie: ik ben van 2 tm 25 juni op vakantie.

Wil je me in die periode alsjeblieft geen mail sturen?

Overgave en controle Je passie vinden en volgen

Dit is een fragment van een channeling van Yeshua door Pamela Kribbe die werd gehouden op 18 maart 2007 in Centrum Zuiderlicht in Breda. Yeshua signaleert drie blokkades die wij tegenkomen als we onze passie willen volgen. Hij noemt het afgoden: God als hiërarchisch principe, de normen en ideaalbeelden van de maatschappij en de derde, die je hieronder vindt, is het meelijden met je naasten De volledige tekst kun je vinden op www.pamela-kribbe.nl.

De derde afgod: meelijden met je naasten

De laatste afgod die ik wil noemen en die jullie in het dagelijks leven misschien wel het meest in de ban houdt, is het medelijden met je naasten, de dierbaren om je heen. Je denkt nu waarschijnlijk: hoe kan dat nou een valse god zijn! Is het niet juist de bedoeling dat ik mij met mijn naasten verbind en hen ten dienste ben? Waar ik op doel is dat jullie vaak geneigd zijn je zo diep te verbinden met de mensen om je heen, dat je meegetrokken wordt in hun pijn, hun problemen, hun negatieve emoties, en daardoor weggetrokken raakt van jouw eigen centrum, je innerlijke rust. Dit soort van medelijden en meevoelen is niet jouw taak, is niet helpend voor de ander, en is niet spiritueel wenselijk. Veel van wat jullie 'hooggevoeligheid' noemen, is een zo sterk openstaan voor de energie van een ander dat het ten koste gaat van je eigen energie. Je invoelingsvermogen wordt dan onvoldoende afgeremd door het inzicht dat de negatieve energieën van een ander bij hem horen en niet bij jou. Je hebt dan onvoldoende voeling met het weten dat die negativiteit een rol vervult in het leven van die ander, en dat jij hem weliswaar door jouw begrip en herkenningsvermogen een spiegel kunt voorhouden, maar dat het geenszins de bedoeling is dat jij met hem gaat mee-lijden.

Natuurlijk wil jij graag dat de zon schijnt in het leven van je dierbaren (partner, ouder, kind, vriend, collega of cliënt), dat hun problemen worden opgelost en dat zij zich beter voelen. Maar besef altijd dat de problemen die zij hebben hun eigen creaties zijn, de afspiegeling van hun eigen innerlijke conflicten, die zich in de buitenwereld manifesteren als relatieproblemen, geldproblemen, gezondheidsproblemen, psychische klachten, etcetera. Ergens willen mensen deze problemen ervaren, om zo tot innerlijke klaarheid te komen. Het kan wel lijken alsof zij slachtoffer zijn, zeker als ze lange tijd in kringetjes ronddraaien. Maar vaak betekent dit dat zij nog iets van dat probleem willen ervaren en dat de tijd niet rijp is voor hulp van buitenaf. Als jij je daar toch in mengt, wordt je voordat je het weet dwingend en controlerend in het helpen van de ander, en put je je eigen energiebronnen uit. Je breekt dan met overgave als levensstijl.

Door te veel, of ongepast, te geven, verspil je je energie, en klink je jezelf emotioneel vast aan de ander, waardoor jouw welbevinden gaat afhangen van zijn of haar welbevinden. Jullie emotionele lichamen raken verstrengeld, en dit is één van de voornaamste oorzaken voor het verliezen van kracht, vitaliteit en zelfbewustzijn. Weinig kan jullie zo sterk opbreken als gevoelens van plicht, schuld en verantwoordelijkheid ten opzichte van anderen.

Er ontstaat in zo'n mede-lijdende band vaak een machtsverhouding, ook al is dit niet bewust. De helper probeert met het teveel of ongepast helpen in feite een innerlijke leegte te verdoezelen, die hij vermijdt te voelen door zich met de ander bezig te houden. Hij voelt zich sterker of groter worden in het helpen van de ander. De geholpene ervaart de aandacht van de ander als prettig en behulpzaam, en gaat merken dat hij met z'n stemmingen invloed kan uitoefenen over de ander. Hij voelt dat als het slecht met hem gaat, hij extra aandacht krijgt

van de ander. Hij voelt dus dat hij macht heeft over de ander. Kortom: de helper denkt zich beter te gaan voelen door het helpen, de geholpene denkt zich beter te voelen in zijn slachtofferrol. Ondertussen vindt er een sterke energie-uitwisseling plaats tussen hen, maar niet op een voedende manier. Deze uitwisseling zal hen beiden uitputten, omdat de rol die ze hebben gekozen niet evenwichtig is voor hun ziel. De helper wordt gefrustreerd omdat hij geen resultaten boekt; in die relatie wil de geholpene immers zijn slachtofferpositie niet opgeven. En het slachtoffer komt niet uit zijn rol als slachtoffer, hij nestelt er zich juist dieper in, en dat heeft een verlamme werking op hem. Beiden zullen op den duur boos worden op elkaar en elkaar verwijten gaan maken.

Jullie zijn zeer begaan met mensen om je heen. Dit geldt des te meer voor degenen onder jullie die ik lichtwerkerzielen heb genoemd, zielen die zich geleid voelen door een spirituele impuls om licht te brengen op aarde. Jullie hebben een gevoeligheid in je hart waardoor het moeilijk is anderen te zien lijden. Jullie vinden het moeilijk om op wereldschaal te zien hoeveel lijden er is en hoezeer de natuur wordt beschadigd. Maar op privé-vlak grijpt het jullie emotioneel het meeste aan. En juist hier is het belangrijk dat je je eigen kracht terugneemt.

Het is belangrijk je te realiseren dat je een ander niet helpt door jezelf klein te maken. Jullie denken vaak dat als je een deel van de gevoelens van de ander opneemt en inslikt, je dichter bij die ander komt te staan, en hem helpt. Alsof je de last samen deelt. Maar door het te absorberen en in te slikken, verdubbel je de last alleen maar. De schaduw verdiept zich. Door mee te gaan in het lijden met een ander, laat je je kracht fragmentariseren; ze raakt versplinterd door de negativiteit in de ander. Je gaat denken dat je zelf niet gelukkig, tevreden en blij mag zijn, terwijl de ander lijdt. Het omgekeerde is echter het geval.

Werkelijk helpen betekent dat je je energie in dienst stelt van de oplossing van het probleem, niet van het probleem zelf. De sleutel daartoe is dat je jezelf gróter maakt en niet kleiner. Hoe meer zelfbewustzijn en onafhankelijkheid jij uitstraalt, hoe meer jij ‘de energie van de oplossing’ vertegenwoordigt en hoe meer je kan betekenen voor de ander, zonder dat het jou uitput. Als je gaat mee-lijden, bevestig je eigenlijk het probleem. Als je bij jezelf blijft, en niet mee-resoneert met de zware emoties van de ander, open je een ander perspectief, werp je een ander licht op de kwestie. Je laat je innerlijk licht erop schijnen, juist door niet ‘mee te trillen’ met de ‘energie van het probleem’.

Werkelijk helpen, spiritueel helpen is nooit het probleem van een ander oplossen. Het is een baken van licht zijn waaraan de ander zich kan spiegelen, zich kan optrekken en zich in kan verheugen: ‘kijk, zo kan het ook: hij of zij heeft iets wat mij raakt, wat mijn hart inspiratie geeft.’ Zo reik je de ander de ‘energie van de oplossing’ aan, niet door iets te doen voor hem, maar door iets te zijn en uit te stralen. Dat is lichtwerk: op natuurlijke wijze zijn die je bent, vrede hebben met jezelf en deze vrede uitstralen naar anderen. Niet oplossingen bedenken voor anderen, niet de lasten van anderen innerlijk meedragen, maar ‘de oplossing’ energetisch neerzetten en verankeren op aarde. Dat is de kern van jullie helende invloed, jullie missie op aarde.

Trouw zijn aan jezelf, goed voor jezelf zorgen en luisteren naar wat je intuïtie je ingeeft: dat is je missie, dat is het voornemen geweest van je ziel. Elke keer dat je vanuit angst of controlebehoefte je energie weggeeft aan anderen, versplintert er iets van je licht en is er ‘herstelwerk’ nodig om weer bij jezelf te komen, in je natuurlijke kracht en evenwicht. Let er eens op hoe dat werkt in het dagelijks leven. Met name als je veel aan het piekeren bent over

een ander, je gedachten in cirkels gaan, en dat gepaard gaat met een vast patroon aan emoties, dan zit je in het spoor van de controle, van de angst. Vaak zijn jullie motieven dan ingegeven door een vorm van dienstbaarheid: 'ik wil graag dat het goed gaat met die persoon, dat project, die situatie'. Let er eens op of je met jouw investering van energie in dat probleem de oplossing ervan dient of dat je het probleem bevestigt en daarmee in stand houdt. Vraag je af of je niet eigenlijk een afgod aan het dienen bent, in plaats van het licht in jezelf.

Zomer

*de lentebruid is nu
rijp en bezwangerd
de langste dag
een warme zonnegroet*

*het vuur van Sint Jan
ontvlamt in stad en land
bomen staan gekroond in blad
buigen voor Gaia's weelde*

Marion Spronk

Culturele pionier: Justine Mol

Sensitieve mensen floreren in een omgeving waar hun eigenheid gewaardeerd wordt en waar intuïtie, creativiteit, spiritualiteit en respect centraal staan. Velen van hen hebben na vastgelopen te zijn binnen traditionele beroepen, de stem van hun hart gevolgd en zijn hun eigen weg gegaan, experimenterend met nieuwe vormen. Daardoor zijn ze culturele vernieuwers geworden. Deze keer de schijnwerper op Justine Mol.

Justine Mol (1949) begon als logopediste en is sinds 2004 internationaal trainer Nonviolent Communication (Geweldloze Communicatie) volgens de uitgangspunten van Marshall Rosenberg. Ze schrijft artikelen voor het blad Educare en publiceerde twee boeken: Opgroeien in Vertrouwen. Opvoeden zonder straffen en belonen. (2005) en De Giraf en de Jakhals in Ons⁴ (2007). Ze begeleidt mensen via individuele coaching en 'ontwapent' teksten, zoals leveringsvoorwaarden en brieven.

Ik ontmoet Justine bij het meeting point op Hoog Catharijne in Utrecht. We banen ons een weg door de drukte en de herrie naar een terras. Ook daar is lawaai, maar we weten een relatief rustig hoekje te vinden.

Het wordt zo'n gesprek waarin we als vanzelf luisteren en spreken vanuit ons hart. Listening each other into speech, zeggen ze in het Engels. Wie is Justine? Daar wordt iets van duidelijk in haar woorden, maar meer nog in de manier waarop ze aanwezig is. De zorg waarmee ze haar woorden kiest, waarmee ze het evenwicht in het gesprek in de gaten houdt, waardoor ik al snel vrijwillig van een interviewster in een gesprekspartner verander. Als ik in één woord moest uitdrukken hoe Justine is, dan zou ik zeggen: ze is een liefdestovenaar. Ze raakt mijn

⁴ Zie voor een bespreking elders in deze nieuwsbrief.

hart met haar toverstafje aan waardoor ik het wijd open zet, al het lawaai om me heen vergeet en me overgeef aan de intensiteit van het gesprek.

Het is heerlijk om met iemand die ik nog niet eerder ontmoet heb, in luttele minuten de diepte in te kunnen duiken.

‘Dit is voor jou natuurlijk vreselijk, als hooggevoelig mens’, zegt Justine. Het is voor mij inderdaad niet de ideale ambiance is, maar het gaat. ‘Ik weet eigenlijk niet of ik hooggevoelig ben’, zegt ze. ‘Ik heb me er nooit zo mee bezig gehouden’.

Ik feliciteer haar met haar nieuwe boek dat net uit is: De giraf en de jakhals in ons. Ze is er trots op dat ze de twee eerste Nederlandse boeken over Geweldloze Communicatie heeft geschreven.

Ik vertel haar dat ik een basiscursus Geweldloze communicatie heb gevolgd. ‘De stelling dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen behoeften en gevoelens, spreekt me erg aan.

Alleen, ik vind het vaak niet gemakkelijk, mijn eigen behoeften te herkennen. Ik ben vaak zo bezig met het luisteren naar en afstemmen op de gevoelens en behoeften van anderen, dat ik die van mezelf over het hoofd zie. Die gevoelens, dat lukt meestal nog wel. Maar die behoeften, daar kom ik vaak pas achteraf achter. En dan nog weet ik niet altijd waar mijn moeheid of mijn frustratie vandaan komt. Er is kennelijk een behoefte van mij niet vervuld. Maar welke?’ Ik vertel dat dit voor veel hooggevoelige mensen geldt. ‘Ja’, beaamt ze, ‘het is een hele kunst om steeds opnieuw tijd te nemen om er achter te komen wat je nodig hebt. Het is ook een heel proces’.

Door de manier waarop Justine luistert, kan ik opeens iets formuleren wat ik nog niet eerder onder woorden heb kunnen brengen: ‘Veel hooggevoelige mensen zijn van jongs af aan zo gewend geraakt om zich op anderen te richten dat ze het vaak niet herkennen als er iets is waardoor ze niet optimaal kunnen functioneren. Dat is voor hen immers normaal! Ze kennen vaak de condities niet waaronder ze kunnen floreren, ze zijn al blij als ze overleven’. ‘Ja’, beaamt Justine, ‘want er is altijd wel ruis’. Ze vertelt over een vrouw bij haar in een workshop Geweldloze Communicatie die er erg veel last van had dat er op de gang gestofzuigd werd. ‘Op een gegeven moment ging ze het lokaal uit en zei vriendelijk tegen de stofzuigster: “Ik heb zo’n last van het lawaai. Ik begrijp dat jij je werk moet doen. Ben je nog lang bezig? Of hoe zou het voor jou zijn om nu ergens anders te gaan zuigen en het in onze pauze hier te doen?” Dat was geen enkel probleem. Ze was trots dat ze het op prettige een manier had kunnen zeggen, terwijl ze voorheen altijd moeilijkheden had gekregen als ze zoiets aan de orde stelde. Dat deed ze dan op een ‘jakhalzenmanier’, wat ik een tragische manier noem om je behoeften te vervullen’. Ze vertelt hoe ze een keer vanuit de auto toeterde naar een hooggevoelige vriendin die ze op straat zag lopen. ‘Ze schrok zich ongelukkig! En ze zei later: “Wil je dat alsjeblieft nooit meer doen?” Ik vond de manier waarop ze dat zei heel fijn. Het was zonder enige veroordeling. Terwijl zij toch heel vaak dat soort dingen moet meemaken. Ik heb daar veel respect voor’.

Ik realiseer me dat ik het fijn vind om dat te horen. Het is een erkenning van de inspanning die hooggevoelige mensen moeten leveren om overeind te blijven in het gewone dagelijkse leven. Die erkenning krijg ik niet zo vaak.

‘Het is een hele klus’, zegt Justine, ‘om zelf de verantwoordelijkheid te nemen voor je behoeften en gevoelens en die ook serieus te nemen en kenbaar te maken’.

We hebben het over het verschil tussen intuïtie en gevoel. ‘Intuïtie’, zegt Justine, ‘is eigenlijk iets weten met je hart. Maar je weet niet altijd zeker of het wel je zuivere intuïtie is die spreekt’. Ik vertel dat je in het Transformatiespel dat ik begeleid, nogal eens wordt uitgenodigd om je intuïtie te testen door het opgooien van een munt. Als de munt ‘nee zegt’, blijkt achteraf altijd dat er geen sprake was van een zuiver intuïtieve impuls, maar een impuls

vanuit een gedachte, een streven. Het is soms moeilijk om te weten waar een impuls vandaan komt.

Justine geeft een voorbeeld van een leerkracht die ze in haar werk meemaakt van wie ze het idee heeft dat hij aan het eind van zijn Latijn is. Ze zegt: 'Ik ga dat eerst checken voordat ik hulp aanbied. Want intuïtie en interpretatie liggen heel dicht bij elkaar'.

Ik vertel hoe ik in gesprekken met cliënten vaak opeens als het ware vanuit het niets 'weet' wat ik moet zeggen. Maar ook dan is het belangrijk om daarbij een open houding te houden. Want vaak is het raak, maar soms ook helemaal niet. 'En projectie ligt altijd op de loer', vult Justine aan.

Ik vertel over een vriend van mij die heel geïrriteerd raakte toen een ander tegen hem zei: "Ik voel geen contact met je". Hij zei: "Ik kan daar niets mee. Je verwacht kennelijk iets van mij. Je voelt een gemis en je legt de verantwoordelijkheid daarvoor bij mij". Dat was voor mij heel verhelderend, want ik realiseerde me dat ik ook dat regelmatig zeg tegen mijn partner. 'Ja', zegt Justine, 'dat doen we toch allemaal? Het gaat hier niet over een gevoel. In Geweldloze Communicatie taal noemen we dat een quasi gevoel. Het is geen gevoel maar een projectie van je eigen gedachte op de ander'.

Opeens herinner ik me mijn taak als interviewer weer en ik vraag Justine: 'Hoe ben jij uiteindelijk op het pad van geweldloze Communicatie gekomen?'

Justine: 'Als kind was ik sterk op mezelf. Ik sloot me veelal af voor de buitenwereld. – Zou ik dan toch hooggevoelig zijn? – Ik wist absoluut niet wie ik was en wat ik wilde. Op aanraden van volwassenen om mij heen ging ik naar de tolkenschool in Antwerpen. Ik was nou eenmaal goed in talen. Ik heb daar een jaar Frans en Engels gestudeerd en ben na een jaar MO Engels gaan doen. Daarna ben ik logopedie gaan studeren. Mijn passie begon zich duidelijker af te tekenen: het ging me niet zozeer om de taal, ik wilde vooral mensen met elkaar in contact brengen'.

Ik kreeg een relatie en daarin raakte ik mezelf kwijt. Ik was allang blij dat er iemand van me hield, ik vroeg me niet af wat mijn behoeften waren. Zo verdwenen langzaam aan mijn authenticiteit en mijn spontaniteit. Toen ik na 20 jaar ging scheiden, kwamen die gelukkig weer tevoorschijn.

Ik heb 25 jaar als logopediste gewerkt. Ik hield ervan, mensen te helpen, elkaar te ontmoeten en ik wilde me daar steeds verder in bekwamen. Ik heb mijn hele leven gestudeerd, boeken gelezen. In die boeken las ik wel het ideaal, maar niet hoe je het in de praktijk kon doen.

In 1999 las ik in Ode een artikel over Marshall Rosenberg. Ik was er meteen door gegrepen. Ik had net een jaar een relatie met mijn huidige partner en we schoten regelmatig in allerlei oude groeven van aanval en verdediging. We zijn toen samen de basiscursus Geweldloze Communicatie gaan doen. Dat heeft onze relatie gered, kan ik wel zeggen. Later ben ik de trainersopleiding gaan doen'.

'Voel jij jezelf een pionier?' 'Ja, ik voel mezelf deel van een paar miljoen pioniers die vanuit hart en ziel willen leven en werken. Ik voelde dat heel sterk toen ik in 2002 een conferentie bijwoonde met als thema Leven met hart en ziel. Daar bleken heel veel mensen te zijn die op een nieuwe inspirerende manier aankijken tegen onderwijs en opvoeding. Ik denk dat wij allemaal willen leven vanuit het Christusbewustzijn. Zelf denk ik dat je de wederkomst van Christus niet letterlijk moet nemen maar dat Christus terugkomt in ieder mens, in jou, in mij'. 'Ja', vul ik aan, 'met name als we samen zijn'. We zijn even stil en laten de woorden indalen om ze helemaal te voelen.

Tenslotte heb ik nog één vraag. 'Heb jij een droom?'

'Jazeker! Mijn droom is dat er in Nederland een aantal Rosenbergscholen komt. Er zijn al in 50 landen giraffescholen, waar volwassenen en kinderen leren en werken vanuit de principes van Geweldloze Communicatie. Ik noem het zelf liever geen giraffeschool omdat je dan de

jakhals uitsluit en het gaat er juist om dat de jakhals er ook bij hoort! Ik weet dat die droom uit gaat komen. Er komt een school die dat proces met mij wil gaan. Ik denk niet dat ik een nieuwe school op hoeft te richten. Het kan ook beginnen met een paar leerkrachten die er voor open staan'.

Justine heeft haar droom uitgewerkt tot een visiedocument. Als je geïnteresseerd bent, kun je het opvragen bij marbeuk@home.nl.

Verschijselen als helderziendheid, gebedsgenezing, bi-locatie en andere 'niet-beperkte' vormen van bewustzijn en spirituele technieken – die de wetenschap momenteel merendeels als abnormaal beschouwt, maar die steeds meer bestudeerd en begrepen worden – zouden algemeen aanvaard moeten worden omdat ze voor het eerst in het maatschappijbeeld en het huidige paradigma passen.

Oliver W. Markley

Aanbod van anderen

Birgitta Panhans: Wijze Vrouwenkring – schrijfstersclub

Al lang kom ik vrouwen tegen, die hun diepste gevoelens en zielsbewegingen op papier schrijven (al zijn het alleen maar een paar woorden) en het nooit aan iemand laten horen. Graag wil ik samen met andere vrouwen die schrijven in deze Wijze Vrouwen Cirkel hierover verder gaan. Met elkaar afgestemd, je veilig voelen en de moed hebben elkaar voor te lezen, je diepste gevoelens en visioen. Luisteren zonder oordeel en samen verder weven. Ook als je niet schrijft ben je welkom! Er wordt met dezelfde intenties gewerkt, die als basis voor de Wijze Vrouwen Cirkel gebruikt worden. Voel je je aangesproken, neem dan je schrijfboek mee! Begeleiding: Birgitta Panhans (www.birgittapanhans.nl). We beginnen met 3 maandagavonden om 20.00 uur. Data: 3 en 24 sept. en 8 okt. 2007, Kosten: € 30
Plaats: Praktijkruimte van Birgitta Panhans, Jan Mosmanslaan 1 B, 5237 BB 's-Hertogenbosch / Maaspoort. Aanmelding via e-mail: birgittapanhans@planet.nl
of bellen: 073 - 6415703

De Praktijk in Alkmaar is gespecialiseerd in hooggevoeligheid.

In September starten de CommonSense trainingen voor HSP's weer in Baarn, Amsterdam en Alkmaar. HSP's ervaren meer kracht na het volgen van de training die er vooral op gericht is om acceptatie mogelijk te maken en verandering in gang te zetten. Meditatie, Energiewerk, aura zuiveren, NLP, Werken met je gedachten, het komt aan de orde in deze trainingen. Er wordt gericht met elkaar gewerkt, veel tussendoor ontspannen, maar er is ook uitwisseling onderling. Inmiddels zijn uit de training groepen HSP's ontstaan die elkaar blijven ontmoeten. Ook worden voor de tweede maal train de trainer workshops gegeven in Amsterdam (Centrum De Roos). Tijdens 4 vrijdagen in oktober en november buigen de deelnemers zich over het begrip hooggevoeligheid, leren diverse technieken waarmee ze cliënten en cursisten kunnen ondersteunen en vindt er veel uitwisseling plaats. Inmiddels is een intervisiegroep gestart voor HSP begeleiders. De (bijscholings) training wordt afgesloten met een certificaat en wordt geaccrediteerd door de NBVH, beroepsvereniging voor hypnotherapeuten.

Scholing Intuïtieve Waarneming

Maria Rotte start in september wederom een Scholing Intuïtieve Waarneming. Het ontwikkelen en scholen van de eigen intuïtie staat centraal:

- leren, in het dagelijkse leven jouw intuïtieve signalen te ervaren en volgen
- innerlijk weten en voelen wat voor jou 'waar' is en wat niet
- innerlijk weten en voelen wat voor jou klopt om te doen.

Kunnen vertrouwen op je intuïtie vraagt zelfbewustzijn en zelfaanvaarding, ook op subtiel energieniveau.

De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van 2,5 uur op vrijdagmorgen in Nijmegen.

Informatie: 024 3600835 of ibts@planet.nl.

Fijne vakantie!



De volgende nieuwsbrief verschijnt op 1 september 2007

Marian van den Beuken

Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider

marbeuk@home.nl

www.gevoeligheidalskracht.nl