



Lelievita Nieuwsbrief juni 2012

Wat is normaal?

Het weer is dit jaar behoorlijk van slag, als je de commentaren mag geloven. Een onverwachte periode met strenge vorst aan het eind van de winter, een bijzonder warme maartmaand, veel kou en regen van april tot half mei, daarna in de tweede helft van mei temperaturen boven normaal en eind mei zakten de temperaturen weer naar onder normaal. Maar wat is normaal? Is het normaal als iedereen zich altijd aan het veilige gemiddelde houdt? Of is het normaal als we onze grote individuele verschillen durven te tonen? Is het normaal om precies te weten waar we aan toe zijn, of juist om het niet te weten, om het onverwachte in ons leven te omarmen? Gisteren fietste ik in de stromende regen naar Den Haag, en ik wist niet of het normaal was of niet, maar ik genoot ervan want het liet me voelen dat ik leef!

Verdedigingslijnes of intimiteit

In de nieuwsbrief van februari schreef ik over kwetsbaarheid en de mechanismen om onze kwetsbaarheid te beschermen. Zo kunnen we trots, boosheid, arrogantie, perfectionisme of controle inzetten om ons minder kwetsbaar te voelen, of we proberen onze kwetsbaarheid te verdoven door te vluchten in verslavingen. Zelfs een grote mate van openheid over mijn kwetsbaarheid kan een mechanisme zijn om me te beschermen. Want het is altijd veiliger als ik zelf kan aangeven waar mijn kwetsbare plekken zitten, dan wanneer een ander me zou doorzien. De ultieme uitdaging: vanuit mijn hart leven, mijn kwetsbaarheid omarmen en authentiek durven zijn, in de erkenning dat ik niet perfect ben of hoeft te zijn, en zonder dat dát dan weer een nieuwe zekerheid van me wordt, van waaruit ik me minder kwetsbaar voel.

Het stukje van februari heeft veel reacties van herkenning opgeleverd. Deze maand ga ik wat dieper in op de verdedigingslijnes die we om onze kwetsbare, zachte binnenkant hebben gebouwd. Voor mij is het heel duidelijk voelbaar dat er een systeem in mij aanwezig is dat steeds

op scherp staat. Op het moment dat het onveilig wordt, ga ik dreigen, schieten of ik verschans me. Als mijn kwetsbaarheid wordt geraakt, gebeurt er iets in mijn lichaam, in mijn gedachten en in mijn gedrag. Ik kan het nauwelijks beïnvloeden, maar ik kan er wel naar kijken en het wat minder serieus nemen.

Hoe verder mensen van me afstaan, hoe minder last ik heb van deze afweerreacties. Zo lang mensen op een veilige afstand staan, kunnen ze mij niet zo diep raken. Professioneel heb ik er ook niet gauw last van. Als een klant het moeilijk met mij heeft, dan kan ik daarnaar luisteren zonder in de verdediging te schieten en kan ik er neutraal vragen over stellen. Maar mijn afweergeschut staat wel op scherp bij de mensen die mij zeer dierbaar zijn. Naar mijn partner, dierbaarste vrienden en familieleden toe kan ik soms sterk reageren. Als het niet veilig voelt, word ik kritisch, val ik naar ze uit, of ik ga emotioneel 'op slot'. Iets in mij wordt door hun gedrag geraakt en probeert me ervoor te beschermen dat de schade nog groter wordt.

Het trieste hiervan is natuurlijk dat de schade door het inzetten van het afweergeschut in feite alleen maar groter wordt. Door het volledig omarmen van mijn kwetsbaarheid en het toelaten van de pijn die in mij wordt veroorzaakt, zou er wel eens geen enkele sprake van schade meer kunnen zijn. Ik kan dan zien dat het in werkelijkheid niet die ander is die de pijn in mij heeft veroorzaakt. De pijn ontstaat door hoe ik in elkaar zit, mijn gevoeligheden, mijn (voor)oordelen, mijn belemmerende overtuigingen, mijn schaduw die geraakt wordt. Als ik weer in contact kan komen met mijn kwetsbaarheid, maak ik tegelijkertijd contact met de bron van mijn authentieke kracht. Maar door de verdedigingslijnes blokkeer ik juist de weg naar binnen, want ik wil mijn kwetsbaarheid dan domweg liever niet voelen.

Bewapening gaat over angst, en is natuurlijk niet de manier om de wereld werkelijk veiliger te maken. Vertrouwen begint bij mezelf, niet bij de ander. Waarom durf ik niet volledig op mijn

dierbaren en op hun goede intenties te vertrouwen? Waarom kan het soms onveilig voelen als mensen echt dichtbij komen? Eigenlijk gaat het er dus om in hoeverre ik op mezelf durf te vertrouwen. En in hoeverre ik mezelf met al mijn kwetsbaarheid open durf te stellen. Dat opent zich de weg naar werkelijk contact, de weg naar intimiteit.

Hoe goed ik dat allemaal ook kan beredeneren, ik heb mijn reacties niet altijd in de hand. Op het moment dat er iets gebeurt dat me raakt, reageert mijn gevoel onmiddellijk. Ik voel me afgewezen door een gebaar of een opmerking, en ik trek me direct emotioneel terug. Mijn hart gaat op slot, terwijl ik best kan zien dat het maar een beperkt

perspectief is van waaruit ik de werkelijkheid heb waargenomen. Ik weet dat de ander er niet op uit is mij te kwetsen. Ik weet dat mijn reactie mij niet helpt. En toch gebeurt het. Hoe moet ik daarmee omgaan? Mij helpt het als ik mezelf dan kan nemen zoals ik ben, met al mijn soms nogal onbeholpen reacties. En zodra mijn gevoel het me weer toestaat, kom ik er bij de ander op terug. Ik bespreek dan wat er gebeurd is, hoe mijn gevoel met me op de loop ging. En hoe ik merkte dat mijn hart zich sloot, terwijl ik ervan uit mag gaan dat de ander het goed met mij voor had. We lachen er dan om. Op die manier blijft de wederzijdse schade beperkt en stel ik me weer open voor intimiteit: intiem met mezelf en intiem met de ander.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag en Leidschendam. Ook projecten op scholen!

Zo 10 juni: **Lezing HeartSmarts** 20.15- 22.15 uur, bij Haags Yogacentrum, de Sillestraat 13 (Bezuidenhout), Den Haag; entree 10,- *Aanmelden bij jelly_zijlstra@hetnet.nl*

Ma 10 sept: **Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30—21.30 uur, Wijkcentrum Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg (onder voorbehoud). Kosten € 190,- . *Aanmelden uiterlijk 3 september.*

Do 27 sept: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 4 donderdagavonden 17.30—19.30 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 180,- incl. werkboek, soep, broodje en thee. *Aanmelden uiterlijk 20 september.*

Vr 9, 16 en 23 nov (onder voorbehoud): **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 3 vrijdagochtenden 9.30-12.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 180,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 2 november.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lielievita.nl en www.lerenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met harte-groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lielievita.nl

www.lielievita.nl en www.lerenmetjehart.net .

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij harriet@lielievita.nl als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.