

Jolijn Hendriks

PUUR

lichter leven



Loslaten wat zwaarte geeft

Blij zijn met hooggevoeligheid

Jolijn Hendriks

PUUR

lichter leven

Loslaten wat zwaarte geeft

Een gids over alles wat je los kunt laten om je fysiek
en psychisch beter te voelen en voluit te leven

Tweede druk



AnkhHermes

Inhoud

De Jas	9
Voorwoord	10
1 Introductie	13
2 Zwaarte in de wereld	16
Vermijden van het lezen en horen over en het kijken naar ellende in de wereld	16
Uitschakelen van je gevoel en reageren vanuit de ratio	18
3 Zwaarte in je omgeving	22
Zwaarte van je omgeving	22
Zwaarte op je nemen	26
Zwaarte uit je omgeving overnemen	31
Zes aandachtspunten om niet te vervloeien met je omgeving	32
4 Zwaarte in je eigen leven	38
Stappenplan om beperkende gedachten te keren	40
Loslaten van miskende-kindstukken	50
Extreme vormen van miskenning	57
Mogelijkheden en vormen voor het helen van je miskend-kind-zijn	58
Loslaten van angst voor boosheid van jezelf en een ander	61
Loslaten van verdriet	70
Cultuur en het uiten van verdriet	72
Loslaten van de zwaarte van je schuldig voelen	76
5 Zwaarte willen loslaten, kiezen voor slachtoffer of creator zijn	80
Overlevingsstrategieën en angsten	80
Slachtoffer of creator	84
Kleur bekennen	85

6 Op weg naar creatorschap	87
Loslaten in volgorde	87
Stap 1: Trauma aandacht geven en je totale systeem uit de overlevingsmodus halen	88
Stap 2: Bewustzijn van je geschiedenis als hooggevoelig kind en zien wat je innerlijke kind nodig heeft	99
Stap 3: Je angst in de ogen kijken	101
Stap 4: Je superego leren kennen en ‘achterin de bus zetten’	103
Stap 5: Beperkende gedachten over je innerlijk aanpakken	105
Stap 6: Beperkende gedachten over je uiterlijk aanpakken	106
Stap 7: ‘Vervloeiën’ met de ander	109
7 Kijken naar non-verbale taal	113
Stap 1: Trauma	114
Stap 2: Het innerlijke kind in de non-verbale taal	118
Stap 3 t/m 6: Angst voor afwijzing, je superego en beperkende gedachten	120
8 Verder wandelen op het ‘pad van creatie’	125
Loslaten van wat je hindert om gezonde relaties te hebben	125
A. Grenzen voelen en stellen	126
B. Luisteren naar je lichaam	128
C. Luisteren naar je intuïtie	128
D. Luisteren naar wat de ander zegt	129
E. Jezelf laten zien	130
Kiezen voor uitdaging of veiligheid in je relatie?	133
Afwijzing en controle: bewustzijn van ‘schotten’ plaatsen voor je openingen	140
Opening 1: mond	140
Opening 2: anus	142
Opening 3: vagina	142
Opening 4: hart	144
Buik	145
Armen en benen	146
Penis	147

9 Loslaten wat je geen energie geeft en omarmen wat je wel energie geeft	149
10 Rust in je hoofd omarmen	157
Een teveel aan indrukken	157
Ontspanning	161
Slapen	163
Aarding	165
11 Rust in je hart en ziel	167
Liefde	170
Vertrouwen	172
Moed	172
Dankbaarheid	173
Koers zetten naar je hart en ziel	175
12 Jezelf zijn in essentie: leven vanuit een goede en gezonde basis	181
Acceptatie	181
Een gezonde emotionele basis	182
Een gezonde relationele basis	185
Een gezond lichaam	185
Genieten	187
13 Puur kind zijn	189
14 Voluit scheppen: je eigen actieplan	195
Een woord van dank	202
Literatuur, coaching en opleidingen	205

De Jas

Je bent mijn vertrouwd schild
gewillig pantser
waarachter mijn ware ik
schuilgaat
In elke zak
weegt iets van
ingeslagen herinnering
als een nooit ontplofte bom

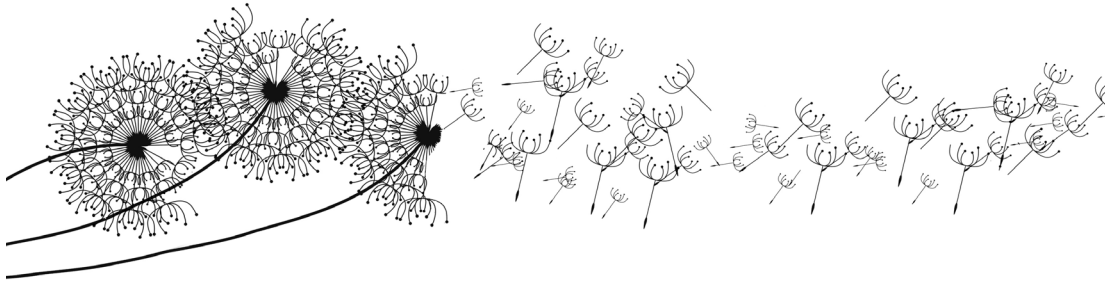
Ik draag je
als een kleed van stenen
dat een weg plaveit
van zwaar dragen
lijf en leden steunen
onder het gewicht

Licht wil ik leven
loslaten en gewichtloos bewegen
mij zetten
in vuur en vlam
geen kou zonder das –
verleden omarmen
ziel en hart verwarmen
zorgeloos 'zijn'
zo de wind waait, volgt de Jas

Jolijn Hendriks



1 Introductie



Laatst zat ik in de trein en luisterde naar het gesprek tussen twee conducteurs. Ze spraken over wat ze elk hadden meegemaakt in hun leven en de oudste van de twee zei: 'Ja, we hebben zo allemaal onze rugzak ...' Visueel als ik ben ingesteld, probeerde ik me dat voor te stellen. Bij de volgende halte bekeek ik het perron met andere ogen. Stel nou, zo dacht ik, dat al deze mensen die op het perron lopen een rugzak op hadden met daarin de zwaarte in stenen van wat ze met zich meedragen aan 'bagage' van het leven. Hoe zouden al die mensen dan over het perron gaan?

Ik zou gebogen ruggen zien, de ene rug meer gebogen dan de andere, simpelweg omdat de één meer 'levensbagage' zou hebben dan de ander en ook zou het zomaar kunnen dat er mensen bij zijn, die bewust bezig zijn geweest met het lichter maken van hun rugzak. Of mensen die gewend raakten aan hun 'last'.

Er zouden kinderen bij zijn met een rugzakje. We kijken zo al naar kinderen die extra aandacht nodig hebben, maar dan is het vooral gericht op onderwijs en de ondersteuning daarvan.

Zou ieder mens zo'n rugzak hebben? dacht ik. 'Ieder huisje heeft zijn kruisje', zeggen we vaak tegen elkaar als we horen over ellende die een ander is overkomen. De vraag is dan wat we met die kruisjes en rugzakken doen.

Als je al die levensbagage met je mee blijft sjouwen, kan dat flink wegen in je dagelijks leven. Je kunt er zelfs gebukt onder gaan. Je lijf maakt zich zelfs 'sterk' om de 'last' te kunnen dragen. Sommige mensen bezwijken onder de zwaarte en worden ziek of krijgen een burn-out.

Stel nou, zo dacht ik verder, dat je gewoon zonder rugzak door het leven zou kun-

nen of in elk geval met een die echt niet zwaar aanvoelt. Dan zou je weer kunnen huppelen en springen!

Ik zie veel hooggevoelige mensen energie verliezen door het dragen van allerlei vormen van zwaarte. Ze hebben aanleg om hun rugzak eerder te vullen dan te legen. En ze kunnen enorm sjouwen zonder echt te voelen wat het met hen doet. Hun lijf en hun 'zijn' vormen zich naar het 'dragen' en 'innemen'. Daardoor verliezen hooggevoelige mensen vaak veel energie en (in meerdere of mindere mate) ook iets van zichzelf. Soms zit de zwaarte op het hart, soms op de nek en vaak op en in het hoofd en de schouders.

Het goede nieuws is dat je zwaarte kunt loslaten. Als je je bewust wordt van het emotionele gewicht dat je met je meedraagt, kun je met behulp van dit boek de keus maken lichter te gaan leven. Je gaat dan het pad op van 'creatie', je wordt Schepper van je eigen leven. Creatorschap wil zeggen dat je door het afleggen van de zwaarte in je leven ruimte maakt om te ontdekken wie je werkelijk bent. Wie ben je echt – los van het 'dragen', het aanpassen, het helpen en redden van anderen? Wie wil je zijn? Wat wil je met je leven? Met andere woorden: wie ben je in essentie?

Maar het kan ook zijn dat je ondanks of dankzij bepaalde zwaarte in je leven keuzes maakt die voortkomen uit wie jij ten diepste bent. 'Onder druk ontstaan soms de mooiste diamanten', en zo is het ook. Toen ik heel arm was, werd ik ongelooflijk creatief om met weinig geld toch van alles te kunnen doen. Ik handelde met gesloten beurzen, kocht tweedehands kleding en knapte meubeltjes op. En ... als ik eerlijk ben, was het ook een heerlijke tijd, omdat we als gezin blij waren met kleine dingen.

Mandela zat vele jaren vast op Robbeneiland, maar hij studeerde en haalde een universitaire titel, die hem later van pas zou komen. Ook legde hij een groentetuin aan om zichzelf en medegevangenen te voorzien van verse groenten.

Een vriend van mij raakte zijn baan kwijt en bedacht hoe hij met eigen middelen een eigen bedrijf op kon zetten. Dat lukte hem en hij had zelfs meer plezier in zijn werk dan ooit tevoren.

Je ziet: soms geeft zwaarte je ook de prikkel om te gaan staan voor wie je werkelijk bent. Of om op zoek te gaan naar wat je werkelijk wilt.

Hoe dan ook: het is goed de zwaarte in je leven eerst aan te kijken, om te zien wat het je brengt: last of lichtheid. Door de zwaarte bewust te maken, kun je kiezen of je deze nog langer in je leven wilt of niet. Je kunt er daardoor achter komen of de zwaarte in je leven je helpt te worden wie je in essentie bent.

De herkenning die je zult vinden, zal je al een vorm van lichtheid geven, die je zal helpen daadwerkelijk iets te doen met belastende zwaarte in je leven.

In de komende hoofdstukken gaan we kijken welke vormen van zwaarte je met je mee kunt dragen:

- zwaarte in de wereld (hoofdstuk 2);
- zwaarte in je omgeving (hoofdstuk 3);
- zwaarte in je eigen leven (hoofdstuk 4).

Als er bewustzijn is van alles wat je energie ontnemt, kun je bewust kiezen voor het leven dat je wilt leiden. De hoofdstukken 5 tot en met 7 gaan daarover. Als je keuzes maakt om 'zwaarte' die je belemmert jezelf te zijn los te laten, zul je merken dat er steeds meer ruimte komt in je hoofd en lijf om verder te wandelen op het pad van creatie. Vanaf hoofdstuk 8 kun je als schepper van je eigen leven vervolgstappen nemen.

De Ervaringsjas is de rode draad door het hele boek als het gaat om het voelen. Zoals ik al eerder schreef, hooggevoelige mensen hebben vaak vanuit overleving zichzelf afgesneden van hun eigen gevoel en behoeften. Ze mogen dus opnieuw leren voelen.

De Ervaringsjas geeft je de mogelijkheid letterlijk 'aan de lijve' te ervaren wat de zwaarte van iets met je doet in je lijf en in je gevoel. Het voordeel van de Ervaringsjas boven een rugzak, is dat deze speciaal ontworpen 'Jas' je de mogelijkheid geeft de zwaarte te voelen op de plekken waar deze voor jouw gevoel gaat zitten. Bijvoorbeeld als je zegt: 'Het zit me op de nek', kun je letterlijk een baksteen in de 'Jas' doen ter hoogte van je nek en zo voelen wat de zwaarte daarvan doet in je hele fysieke en psychische systeem.

Er zit ook een mooie symboliek in de 'Jas'; het is als het ware een tweede huid voor je geworden, een bescherming. Maar het is niet wie je werkelijk bent! En dat is de grote ontdekkingstocht door het hele boek heen: hoe meer je je bewust wordt van de zwaarte die je met je meedraagt en die je belast, hoe meer je daarvan gaat loslaten, hoe meer je open komt te staan voor de vraag: 'Wie ben ik echt?'

Terug naar de treinconducteurs waarmee ik begon. Bij het uitstappen tikte de oudste van de twee mij aan terwijl ik een zware rugzak op mijn rug probeerde te krijgen. 'Maar we kunnen elkaar altijd een handje helpen in het leven, nietwaar?' zei hij met een veelbetekenende blik.

En zo is het ook: als je met dit boek op 'reis' gaat, kun je altijd iemand om hulp vragen. Ook daar vind je in dit boek handreikingen voor.

Bon voyage!

2 Zwaarte in de wereld



Het voelt als een 'loden last' is een uitdrukking in onze taal. Hooggevoelige mensen kunnen behoorlijk gebukt gaan onder verschillende vormen van een 'loden last'. Zwaarte van buitenaf kan ongemerkt gaan 'wegen' in je psychische en fysieke systeem. De overtollige ballast kan je zelfvertrouwen ondermijnen: juist omdat we ons daar vaak niet van bewust zijn, sterker nog, doordat we er veelal aan gewend raken.

Er zijn drie gebieden die van invloed kunnen zijn op je zelfvertrouwen:

1. Zwaarte in de wereld
2. Zwaarte in je omgeving
3. Zwaarte in je eigen leven

Vermijden van het lezen en horen over en het kijken naar ellende in de wereld

Als je de krant 's morgens openslaat en je laat eens op je inwerken hoeveel narigheid er op je afkomt, dan is dat best veel. Politieke spanningen in de wereld, persoonlijke drama's, geweld, natuurrampen en hongersnood komen via beeld en tekst op je af. Je kunt er murw van worden, maar er kan ook iets ontstaan van gewend raken aan al die ellende, waardoor je er niet meer zo van schrikt. Op de televisie zie je op het journaal niet anders en daarnaast zijn er veel programma's die handelen over conflicten tussen mensen. Als je dit op een dag allemaal 'inneemt', dan heb je je portie ellende wel gehad. Vaak zijn we ons niet meer bewust welke impact deze beelden en teksten op ons hebben. Toch is het goed daar eens stil bij te staan. Hoe zou het zijn als je die informatie niet meer tot je zou nemen? Hoe zou dat voelen?



Zwaarte (Kunstwerk Maria Jacobs)

Oefening

Sluit je ogen en stel jezelf eens voor dat je geen informatie over ellende in de wereld meer tot je zou nemen. Laat alle oordelen van je ratio daarover los. Hoe voelt het als je je dat inbeeldt?



Oefening

Sluit je ogen opnieuw en stel jezelf eens voor dat je je dag zou beginnen en eindigen met een positief beeld. Welk beeld voelt voor jou positief? Stel je dat voor aan het begin en eind van je dag. Hoe voelt het?



Ongetwijfeld komt de 'mind' met allerlei gedachten, met of zonder oordelen.

Er zijn eigenlijk twee soorten gedachten: gedachten die je helpen je bewust te worden wat je wenst en verlangt, en gedachten die jouw behoeften juist in de weg staan. Deze laatste noemen we 'beperkende gedachten': ze beperken je in het volgen van wie jij in wezen bent en wat je ten diepste wenst en wilt.

Oefening

- Welke gedachten kwamen er bij je op tijdens de vorige twee oefeningen?
- Laat de beperkende gedachten eens op je inwerken.
- Voel eens of ze je rust en vrede geven.
- Voel ook eens wie je zou zijn zonder die beperkende gedachten.



Veel hooggevoelige volwassenen en kinderen hebben moeite met het zien en horen van alle ellende via tv, film en krant. Alles wat ze beluisteren en bekijken komt enorm binnen en kan hun stemming voor die dag bepalen. Mijn jongste dochter kan uren nadenken over iets ergs wat ze ziet of hoort en komt dan gelijk met allerlei diepzinnige vragen. Ze kan het niet negeren.

Een cursist van mij vertelde me dat ze fysiek reageert met buikpijn of hoofdpijn als ze kijkt naar beelden van kinderen die te maken hebben met hongersnood of als ze slachtoffers ziet van bijvoorbeeld de ziekte ebola.

Uitschakelen van je gevoel en het reageren vanuit de ratio

Zwaarte in de wereld kan bij een gevoelig mens een gevoel van zwaarte in het eigen fysieke systeem geven. Indrukken komen intens binnen en kunnen niet worden genegeerd. Daarnaast heb ik in mijn eerste boek al genoemd dat hooggevoelige mensen heftig reageren op onrecht. Ze zijn geneigd te strijden voor recht. Innerlijk en in hun fysieke systeem nemen ze dan een vechthouding aan. Dat kost hun veel energie, maar aan de andere kant geeft het ook altijd iets van voldoening als ze in het onrecht iets kunnen keren. Helaas, als dat niet het geval is, ervaren ze een diep gevoel van machteloosheid dat veel energie onttrekt aan hun lijf.

Machteloosheid geeft je het gevoel niets te kunnen doen, er geen controle over te hebben. Hooggevoelige mensen hebben als kind vaak ervaren dat situaties heftig bij hen binnenkomen en om zichzelf daartegen te beschermen zijn ze vaak gericht op het beheersen van de situatie. Immers, als je de situatie zelf in de hand hebt, kun je voorkomen dat je te diep wordt geraakt. Zo ontwikkel je jezelf in het hebben van controle.

Controle hebben is iets van je ratio. Je ratio beheerst de situatie en 'zegt' je wat te doen of laten. Je schakelt je gevoel grotendeels uit, zodat je niet meer zo intens hoeft te voelen hoe alles binnenkomt. Het is een vorm van overleven en tegelijkertijd een vorm waarin je een belangrijk deel van jezelf, namelijk dat je zo gevoelig bent, uitschakelt.

In het omgaan met de zwaarte van de wereld zien we hooggevoelige mensen op twee manieren handelen:

- of ze mijden het lezen, horen en bekijken van ellende in de wereld;
- of ze schakelen hun gevoel uit en reageren vanuit hun ratio: 'Ach, het hoort erbij. Je raakt eraan gewend.' Of: 'Je kunt je niet afzijdig houden van alle ellende in de wereld. Je moet wel weten wat er in de wereld omgaat.'

In de eerste vorm kun je je in eerste instantie schuldig voelen. Ik hoor dit vaak terug bij mijn studenten en heb het zelf ook ervaren. Je hebt dan het gevoel dat je niet

volwaardig meedraait in de maatschappij en dat het bij je algemene ontwikkeling hoort om op de hoogte te zijn van alles wat er in de wereld speelt. Als je niet op de hoogte bent van bijvoorbeeld een ramp of ernstig vliegtuigongeluk gelijk op de dag dat het is gebeurd, kunnen mensen om je heen verontwaardigd reageren: ‘Wist je dat niet? Lees je geen krant of kijk je geen televisie?’ (Dit laatste klinkt dan verwijtend, alsof je behoorlijk tekortschiet als je dat niet stipt bijhoudt.) Ik krijg dit soort verontwaardigde reacties ook weleens in het dorp waar ik woon. De nieuwtjes van de dag gaan namelijk volkomen langs mij heen en vaak pas na weken hoor ik dan dat ‘die gescheiden zijn’ of dat ‘de ambulance in het dorp’ was.

Wat de krant betreft heb ik al verschillende pogingen gedaan met het nemen van een abonnement, maar steeds ging de krant weer opgevouwen de container in. Op een gegeven moment ben ik ermee gestopt. Blijkbaar is er iets in mij wat er niet warm voor loopt om een krant te lezen. En ik ontdekte dat het handig is iemand in je omgeving te hebben die wel een intensief nieuwslezer is. Via deze persoon kom ik wekelijks op de hoogte van wat er allemaal speelt en hij bewaart ook de – voor mij – interessante artikelen. Heerlijk toch?

Wat de televisie betreft, kijk ik vooral naar programma’s die me inspireren voor mijn werk en mijn creativiteit aanwakkeren, maar eerlijk gezegd kijk ik steeds minder, waardoor ik meer tijd heb om te lezen en rustiger ben in mijn hoofd, vooral voordat ik wil gaan slapen.

Van veel hooggevoelige mensen hoor ik terug dat ze druk in hun hoofd worden van het kijken naar praatprogramma’s vlak voor het slapengaan en dat thrillers en detectives onrust geven en soms ook gevoelens van angst. Ook hooggevoelige kinderen kunnen last hebben van de intense beelden van de televisie.

Het hoeft niet altijd zo te zijn dat ze erover klagen – meestal juist niet – maar in het slaapgedrag of overdag in hun speelgedrag kun je zien dat iets (diepe) indruk heeft gemaakt. Ze kunnen er stil en teruggetrokken van worden. Als er rampen of nare dingen zijn gebeurd in de wereld kijk ik daar bij voorkeur niet naar als mijn kind in de buurt is. Praten doen we er wel over, maar ik beperk de informatie. Ze zou er anders de hele dag mee bezig kunnen zijn in haar gedachten.

Belangrijk bij dit alles is dus de zwaarte van de wereld voor jezelf (en je kind) te beperken als je daar gevoelig voor bent. Het is goed je daarbij ook bewust te worden in hoeverre je je daarin laat leiden door je omgeving. Durf je daarin stelling te nemen voor jouw gevoeligheid? Durf je verontwaardigde blikken te trotseren als je vertelt dat je de krant niet leest of niet elke avond het nieuws volgt via de tv?

Sta hier eens bij stil en maak een keuze die bij jou past. Als je kinderen hebt, kijk met die blik ook eens naar je kind. Past wat het kind ziet bij zijn/haar leeftijd en

gevoeligheid? Kan je kind de beelden en informatie verwerken zonder dat het spanning of onrust geeft?

Sommige mensen zijn van mening dat je je maar moet 'harden', want de samenleving is ook 'hard', zeggen ze dan. Voel voor jezelf eens of je in het 'moeten' wilt gaan. Voel ook voor jezelf of je wilt 'harden' voor de samenleving die hard zou zijn.

- Hoe sta jij hierin?
- Lukt het je daarin je eigen keus te maken?
- Wat houdt je daarin eventueel tegen?

Een mooie kant, en dat is tegelijk (denk ik) ook niet altijd een gemakkelijke kant, is dat hooggevoelige mensen zeer betrokken en empathisch kunnen reageren op onrecht, lijden en zwaarte in de wereld. Het is een kwaliteit die gekoesterd mag worden, maar ook beschermd. Want voor je het weet ga je in de helpmodus en zou je misschien wel veel te veel uitgeven aan goede doelen en hulpverleningsorganisaties. Dat gevoel van compassie heeft mij ook weleens het nodige geld gekost! Ik moet om mezelf lachen als ik dit schrijf, want toen ik nog in Rotterdam woonde, moest ik mezelf echt voorhouden dat ik als ik de straat opging niet meer dan vijf euro zou uitgeven aan bedelaars, anders zou ik na een week zelf in de problemen komen! Ik kan dat ook hebben met telefoontjes die bedoeld zijn om mij geld te ontlokken voor een of ander goed doel. Het wordt vaak heel aannemelijk verteld en er wordt een groot beroep gedaan op mijn gevoel van compassie. Het voelen van grenzen daarin is voor mij van groot belang!

- Herken je dat?
- Hoe bewaak jij daarin jouw grenzen?

Wat mij hierin helpt is een helder budget op te stellen voor wat ik aan hulpverlenende instanties kan en wil geven. Als ik aan mijn taks zit, is de grens snel getrokken en geef ik dat ook helder aan.

Ervaringsjasoefening

- Maak voor jezelf een lijstje van welke verschillende soorten zwaarte in de wereld je last hebt, en wat je met je meedraagt als je er notitie van neemt.
- Pak een stapel bakstenen en zet erop welke zwaarte je met je meeneemt.
- Doe de bakstenen in de jas op de plekken waar je de zwaarte voelt.

Je kunt het dragen van de zwaarte in de wereld in dit verband terugvinden in uitdrukkingen in onze taal:

Je draagt de last van de wereld op je schouders.

Je maag draait om bij het zien van de beelden.

Ik ben helemaal gaar.

Ik moet gas terugnemen.

Ik erger me groen en geel.

De haren rijzen mij te berge.

Je hakken in het zand zetten.

Gebruik ook een zakje uit de Ervaringsjas voor het budget dat je maandelijks wilt reserveren voor de ellende in de wereld. Geef aan hoe vaak je geeft vanuit een impuls van medelijden of het gevoel te willen



De Ervaringsjas

helpen. Er is geen goed of fout in deze, de oefening is bedoeld om een en ander voor jezelf inzichtelijk te maken.

Loop nu eens een minuut of tien rond met de zwaarte van de wereld die jij met je meedraagt. Hoe voelt dat? Waar gaat het trekken? Misschien voelt de zwaarte wel vertrouwd en vind je dat je wel sterk genoeg bent om deze te dragen. Of misschien vind je dat je niet te snel mag zeuren. Hoor wat je ratio zegt en hoor de oordelen die er zijn. Schrijf ze op. Kijk of je ze herkent uit het verleden.

- Geven de oordelen je vrede?
- Wie zou je zijn zonder deze oordelen?
- Draai ze om naar het voor jou positieve en naar lichtheid.

In hoofdstuk 6, 'Op weg naar creatorschap' wordt uitgebreid besproken hoe je dit kunt doen.

Voorbeeld: *Ik ben vrij om te kiezen wat ik wel of niet tot me neem van de zwaarte in de wereld.*

