

VERSLAG VAN DE
LEZING VAN
26.10.2005

HOOG-
GEVOELIGHEID
IS EEN GAVE

Marian van den Beuken



Stichting
WijzeR
Voor spirituele groei en bewustwording

De lezing begint na een korte groepsmeditatie.

Nou, ik ben dus Marian van den Beuken en ik sta hier, omdat ik zelf tamelijk hooggevoelig ben en daar veel over nagedacht heb. Ik ben geen psycholoog en geen psychiater en er zijn ook een heleboel dingen die ik er niet van weet. Wat ik er wel van weet, dat weet ik vooral door mijn eigen ervaring en door de mensen die ik ben tegengekomen in mijn leven. Privé, maar ook in mijn werk: in onderwijs-, vormingswerk en coachingswerk. Ik heb er een website en een internetnieuwsbrief over opgezet. Ik heb er drie boekjes over geschreven: *Hooggevoeligheid als uitdaging*, *Hooggevoeligheid als levenskunst* en in april kwam uit: *Hooggevoeligheid als kracht*.

Gevoelige mensen zijn er natuurlijk altijd geweest. Het woord 'hooggevoeligheid' bestaat nog niet zo lang. In het jaar 2000 las ik er voor het eerst over in een artikel in Psychologie Magazine. Daarin werd het boek van Elaine Aron besproken: *The highly sensitive person*, dat toen nog alleen in het Engels verkrijgbaar was, inmiddels gelukkig ook in het Nederlands. Ik las dat artikel met stijgende verbazing, het ging namelijk helemaal over mij. Ik zal die gewaarwording nooit vergeten. Ik heb daarvoor namelijk heel vaak het gevoel gehad: zo iemand als ik, dat kan eigenlijk helemaal niet. Ik kwam nooit iemand tegen die de dingen zo extreem voelde als ik, ik voelde me eigenlijk ook nooit echt herkend. En opeens schrijft iemand dat 20% van de mensheid zo is. Ik bestelde natuurlijk meteen het boek en de inhoud daarvan was voor mij helemaal niet nieuw. Ik wist namelijk alles wat er verteld werd al uit mijn eigen ervaring en ik begreep nu beter waarom ik altijd gedacht heb dat ik de enige was die zo was. Er waren namelijk nog geen woorden voor om erover te praten, niemand deed het.

Hooggevoeligheid... je zou ook kunnen zeggen: gevoelsbegaafdheid. Hooggevoelige mensen, highly sensitive persons, hoogsensitieve personen, HSP's, het zijn allemaal benamingen, zijn mensen met extreem gevoelige antennes. Ze kunnen meer en intenser waarnemen dan anderen, ze staan meer open voor indrukken. Terwijl de meeste mensen afwisselend zender en ontvanger zijn, zijn hooggevoelige mensen meer als ontvanger afgesteld. Je hebt gevoelige mensen, extreem gevoelige mensen en alles daar tussenin. Hooggevoelig betekent dat ze hoog scoren op de gevoeligheidsschaal. Het betekent dus niet dat ze beter zijn of hoogstaander dan een ander. Wèl een beetje anders.

Hoewel veel mensen dat denken, is hooggevoeligheid geen kwaal. Het is een constitutie die op het fysieke, het emotionele, het mentale en spirituele niveau doorwerkt. Onderzoek wijst uit dat deze constitutie bij 20% van de mensheid voorkomt en ook bij dieren zelfs. Die mensen en dieren zijn heel waardevol, omdat ze een vermogen hebben om gevaren in een heel vroeg stadium te signaleren. Je hebt dat bijvoorbeeld gezien bij de tsunami, waar een aantal dieren hebben weten te overleven doordat ze de gevaren in een vroeg stadium aanvoelden en op de vlucht zijn geslagen.

Hooggevoeligheid is ook niet een probleem. Het wordt pas een probleem als de omgeving hooggevoelige mensen dwingt om hun aard te onderdrukken. Dan komen sensitieve mensen in de knel. Ze verschrompelen als het ware. Ze vergeten wat hun kwaliteiten zijn en kunnen deze niet meer voldoende inzetten. En de maatschappij mist daardoor hun inbreng. Als hooggevoelige mensen leven in een omgeving waar ze gewaardeerd worden en waar rekening met ze gehouden wordt, dan kunnen ze floreren en iedereen van hun speciale gave laten genieten en laten profiteren. In onze drukke Westerse maatschappij wordt het voor hooggevoelige mensen steeds moeilijker om te overleven. Ze kunnen slecht tegen drukte,

lawaai, een overmaat aan prikkels en stress. En daardoor trekken velen zich terug. Het gevolg is dat ze steeds minder inbreng hebben bij het vormgeven van de samenleving en een gevolg daarvan is weer dat er nog minder rekening met ze gehouden wordt. Maar, hooggevoelige mensen beginnen zich te roeren. Ze beginnen een taal te ontdekken om over zichzelf te praten en om informatie over henzelf naar buiten te brengen. Boeken over hooggevoeligheid staan maanden lang in de top tien, het is een hot issue. En dat is belangrijk, want de hele wereld zit in de gevarenzone en misschien zijn het dit keer juist de gevoelige mensen die het voortouw kunnen nemen om de koers te veranderen. Gewoon door te zijn wie ze zijn.

Hooggevoelig zijn heeft voor- en nadelen. Een voordeel van hooggevoelige mensen is dat ze, zoals ik al zei, goed kunnen waarnemen. Ze kunnen goed onder de oppervlakte kijken, ze kunnen goed stemmingen aanvoelen, ze nemen ongelooflijk veel informatie uit hun omgeving op. Ze nemen waar op verschillende lagen. Op een vergadering zien ze niet alleen wat er aan de oppervlakte gebeurt, ze voelen ook de stemmingen aan van de aanwezigen, de machtsverhoudingen, de verborgen agenda's, de sympathieën en de antipathieën. Ze zijn zich ook bewust van de ruimte waarin dat allemaal plaatsvindt en zelfs soms van gebeurtenissen die daar eerder hebben plaatsgevonden. Ze weten dingen zonder dat ze kunnen zeggen hoe ze dat weten. Ze weten goed wat anderen nodig hebben, ze kunnen goed luisteren, ze kunnen goed troosten, ze hebben diepgang. Ze leven intens.

Een nadeel is dat bij ongetrainde hooggevoelige mensen alle indrukken even hard naar binnen knallen. Mensen met een gehoorapparaat klagen wel eens dat het apparaat niet selecteert: dat ze alle geluiden even hard horen en dat, dat heel chaotisch is. Zo is dat bij ongetrainde hooggevoelige mensen ook, maar dan met zintuiglijke indrukken, alle zintuiglijke indrukken. Zo komen dus niet alleen positieve indrukken heel intens binnen, maar ook negatieve. En als er teveel binnenkomt, dan raken ze als het ware verstopt. Na een feestje of na een vergadering komen ze doodmoe naar buiten en dan zijn ze nog uren aan het doormalen, omdat ze al die informatie niet verwerkt kunnen krijgen. Hooggevoelige mensen hebben een prachtige, geavanceerde ontvangstapparatuur. Het lastige is alleen dat de gebruiksaanwijzing niet is bijgeleverd. Je moet namelijk weten hoe je met zo'n mooi en verfijnd instrument om moet gaan, anders slaat het binnen de kortste keren op tilt. En dat is precies wat bij hooggevoelige mensen voortdurend kan gebeuren.

We leven met heel veel mensen dicht op elkaar in Nederland. Wat neemt een hooggevoelige mens allemaal niet waar? Licht, lawaai, drukte, emoties van anderen voelen ze vaak alsof het hun eigen emoties zijn, stemmingen, geuren. De meeste mensen hebben een soort filters waar alle informatie doorheen gaat voordat het binnenkomt en daarmee selecteren ze als het ware wat er binnen mag komen en wat niet. De rest gaat langs ze heen. Ongetrainde hooggevoelige mensen staan voortdurend wagenwijd open: alles komt ongeselecteerd binnen en daardoor kunnen ze snel van slag raken.

Ik wil het vanavond hebben over nog een andere speciale eigenschap van hooggevoelige mensen. Ze hebben namelijk een natuurlijk contact met het mysterie van het leven. En ik wil daarbij een citaat aanhalen van Marianne Williamson uit haar boek *Magische momenten*. Zij zegt: "Mystieke mensen", noemt zij het, "mystieke mensen in onze tijd zijn een ondergrondse beweging. Samen houden ze de mensheid, de aarde in al haar leven, omvat in liefde en kracht."



Toen ik op de lagere school zat, kregen we in de natuurkundeles vragen en opdrachten. Eén opdracht is me altijd bijgebleven: er werd een aantal onderwerpen opgenoemd en je moest dan invullen of die levend of dood waren. Laten we dat onderzoekje hier eens doen, eens kijken wat jullie ervan vinden: poes, worm, melk, hout, rots, asfalt, zonsopgang, afgewerkte olie, de geur van gemaaid gras. Zelf vond ik het een rare vraag. Ik stemde af op al die onderwerpen en ik kwam tot de conclusie dat alles levend was. Ik kon me gewoon helemaal niets voorstellen waar geen leven in zat, maar dat was in een aantal gevallen wel fout. Het is één van de momenten geweest, waarop ik me terug ben gaan trekken, net zoals op het moment dat me verteld werd dat Sinterklaas niet bestond. Aan de ene kant voelde ik me trots dat ik nu bij de 'grote mensen' hoorde en het 'grote mensen Sinterklaasfeest' mee mocht vieren, maar diep in mezelf wist ik dat ik altijd in Sinterklaas zou blijven geloven en ik geloof daar echt nog steeds in. Diep in mijn hart vind ik nog steeds mensen die niet in Sinterklaas geloven een beetje dom en tegelijkertijd heb ik altijd erg aan mezelf getwijfeld. Ben ik wel normaal? Ben ik niet gek? Ik denk dat de psychiatrische inrichtingen altijd vol hebben gezeten met zogenaamde gekken die in dingen geloofden en die dingen zagen die anderen abnormaal vonden en ze waren er behoorlijk van in de war. De vraag is of ze in de war waren door hun eigen aard of door de overspannen reacties uit hun omgeving. Ik bedoel maar: hooggevoelige mensen hebben van nature contact met het mysterie, het wonder van het leven. Met hun gevoelige antennes kunnen ze subtiele energieën waarnemen: gevoelens, stemmingen die in de lucht hangen, ze hebben contact met het onzichtbare, het ontastbare. Het zijn hooggevoelige mensen die deva's, kabouters en engelen kunnen zien. Voor hooggevoelige mensen is de grens tussen de aardse werkelijkheid, het bovennatuurlijke en fantasie, poreus. Alles is mogelijk: ze kunnen het zich allemaal voorstellen. Voor hen is de vraag of iets waar gebeurd is of niet, vaak niet relevant. Het bovennatuurlijke is voor hen net zo werkelijk als de aardse realiteit, vandaar dat Sinterklaas voor mij gewoon blijft bestaan.

De minder ontvankelijke omgeving kan proberen om dat vermogen om contact te hebben met het ontastbare te reduceren tot iets kinderlijks en als dat teveel gebeurt, ga je twee leeflijnen ontwikkelen: een openlijke, waardoor je laat merken dat je normaal bent, tussen aanhalingstekens, en dat je erbij hoort, en één in het verborgene waar je het contact met het mysterie blijft behouden. Helaas verschrompelt die verborgen leeflijn op den duur, naarmate je die openlijke leeflijn meer serieus neemt. Van kunstenaars en geestelijken is altijd wel geaccepteerd dat ze contact hebben met het bovennatuurlijke. In die beroepen kwamen ook veel hooggevoelige mensen terecht en zo kon de maatschappij in haar minimumbehoefte aan mysterie voorzien. Door de scheiding tussen kerk en staat werd het dagelijkse leven steeds meer gesecculariseerd en zo bleef het mysterie alleen bewaard in de kerken en in enkele overgebleven ceremoniën, waar de mensen toch sterk aan gehecht bleven, zoals bijvoorbeeld rond het koningschap en ondergronds. Maar in het gewone, seculiere leven had het mysterie officieel geen plek meer. De communicatie tussen mensen die allen de tastbare werkelijkheid kennen en mensen die ook subtielere werkelijkheden beleven, verloopt vaak moeizaam. In een omgeving waarin de nuchtere doeners domineren, worden de meer mystiek georiënteerden snel als vage dromers weggezet. Voor hen wordt het dan heel moeilijk om zich te ontplooiën en hun kwaliteiten in te zetten. Om dat te illustreren, wil ik jullie een sprookje vertellen, waarin dat voor de duidelijkheid wat zwart/wit is uitvergroot.

In Platland is alles tweedimensionaal. Platlanders hebben alleen een lengte en een breedte: diepte kennen ze niet. Alles is in hokjes ingedeeld en alles is heel overzichtelijk. De Platlanders voelen zich daar heel prettig bij: ze weten precies waar ze aan toe zijn. Ze



stippelen hun leven uit en dan gaat het ook meestal zo. Ze nemen altijd de kortste weg van A naar B. Alleen het weer, daar hebben ze geen greep op. Dat is wel een bron van ergernis.

Op een andere planeet ligt Bolland. In Bolland is alles rond en bol. Platheid kennen de Bollanders niet, ze zien overal diepte in. Alles verandert er voortdurend, ook hun humeur. Het ene moment zijn ze vrolijk en zielsgelukkig, het volgende moment zijn ze terneergeslagen en in diepe treurnis. Bollanders zijn daaraan gewend. Bollanders onderzoeken alles, ze kunnen geen steentje op de weg laten liggen, zonder eronder te kijken en zonder de ziel van het steentje te doorvorsen. Ze leven impulsief. Als ze van A naar B gaan, mogen ze graag onderweg zijwegen inslaan en het kan daardoor wel eens lang duren voordat ze aankomen.

Nu zijn er ooit door een genetische ontwikkeling Bollanders geboren in Platland en die Bollanders weten niet dat ze Bollanders zijn. Ze krijgen van de Platlanders te horen dat ze er verkeerd uit zien, dat ze alles verkeerd doen en daardoor gaan ze denken dat ze mislukte Platlanders zijn. Ze steken er heel veel energie in om een goede Platlander te worden, maar wat ze ook proberen, hoe ze hun bolle buikjes ook proberen in te trekken, ze blijven bol en rond. Wat wel gebeurt, is dat ze langzaamaan steeds meer verschrompelen. Op een dag is er een Bollander die er genoeg van heeft: hij geeft het op. Hij ziet wel in dat hij nooit een goede Platlander zal worden en hij denkt opeens een spontane en revolutionaire gedachte: "Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!" Eerst schrikt hij een beetje van zijn eigen gedachte. Dan denkt hij het nog eens en hij merkt dat hij ervan geniet. Hij zegt het eens hardop: "Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!" En nu krijgt hij er echt lol in. Hij roept naar de zon: "Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!" En dan ziet hij iets, wat hem eerder nog niet was opgevallen: de zon is rond. "Ha," denkt hij, "Ik ben niet alleen, de zon ziet er net zo uit als ik!"

Hij gaat nu met nieuwe ogen om zich heen kijken en hij ziet overal verschrompelde Bollanders rondlopen met bleke, smalle gezichten en ingetrokken buikjes. Hij ziet er zo vrolijk uit dat een verschrompelde Bollander spontaan naar hem toe komt en vraagt:

"Joh, wat is er met jou aan de hand?"

"Ik heb iets ontdekt," zegt de blije Bollander, "Wil je het weten?"

"Ja," zegt de verschrompelde Bollander.

"Het is dit," zegt de blije Bollander, "Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!"

De verschrompelde Bollander kijkt verbaasd. "Wat zeg je nou?"

"Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!" zegt de blije Bollander nu wat harder en enthousiaster.

"Doe met me mee, dan word je net zo blij als ik!"

"Ach joh!" zegt de verschrompelde Bollander, "Doe niet zo gek!"

"Nou," zegt de blije, "Je kunt het toch proberen?"

En tenslotte probeert de verschrompelde Bollander het en eerst klinkt het een beetje roestig en een beetje pieperig, maar hij krijgt er lol in. En na even oefenen zie je zijn wangen en zijn buikje opbollen en ze springen en ze roepen samen: "Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!"

Ze weten niet van ophouden. Er komen Platlanders voorbij, die heel afkeurend kijken, maar een paar Bollanders komen nieuwsgierig naar hen toe. En even later staat er al een flinke groep Bollanders te dansen, te springen en "Ammehoela!" te roepen. Nu beginnen de Bollanders plezier te krijgen in hun bolheid en ze gaan allerlei dingen verzinnen waardoor het leven in Platland voor hen veel leuker wordt. Ze gaan bolle huizen bouwen en een groot, bol centrum voor Bollanders, maar Platlanders die hun bolle vermogens willen ontdekken zijn er ook van harte welkom. En daar blijken er nogal wat van te zijn! Ze gaan prachtige tuinen aanleggen met veel bollen, bomen, struiken en bloemen. En voor heel veel Bollanders en Platlanders wordt het leven veel leuker.



Een aantal verstokte Platlanders vindt dit allemaal wel heel moeilijk om aan te wennen. Soms hebben ze helemaal genoeg van al dat bolle gedoe om hun heen en dan komen ze bij elkaar op een heel plat stukje grond en dan roepen ze samen: “Ammehoela, ik ben gewoon mezelf!”

De laatste jaren ben ik me steeds meer gaan interesseren voor hoe de kosmos in elkaar zit, voor zover je die dan vanuit het menselijk brein kunt kennen. En daardoor kom ik verrassend, heel verrassend, steeds meer in contact met dat onbevangen kind van vroeger, voor wie het mysterieuze heel normaal was. En dat is ook niet zo gek: een kind weet dat het onmogelijk alles kan kennen. Het weet dat er veel meer is dan het kan beseffen en dat, dat normaal is voor een kind.

Einstein ontdekte dat het universum niet een statische ruimte is, maar dat het voortdurend uitdijt. Dat er iedere milliseconde een onbegrensd aantal nieuwe mogelijkheden ontstaat. Als je ziet hoe groot en onbegrensd het universum is en hoe jong de mens nog maar is in het geheel van de schepping, dan weet je weer hoe normaal het is om je een kind te voelen. Vanuit het geheel van de schepping gezien, zijn we nog maar baby's. Het aparte is dat alles wat ooit in de geschiedenis van de kosmos is gebeurd, in onze cellen is opgeslagen. Dat maakt dat we, hoewel we het meeste met onze hersens niet kunnen snappen, het gevoel voor het mysterieuze en het onnoembare nooit echt zijn kwijtgeraakt.

Hooggevoelige mensen staan door hun constitutie nog steeds in een natuurlijk contact met het mysterie van de schepping. Ze hebben zich nooit thuis kunnen voelen in een louter seculiere wereld, waar geld en technologie de hoofdrol lijken te spelen. Als ze als kind in hun natuurlijke aard bevestigd en gewaardeerd zijn, dan hebben ze dat contact met het mysterieuze verder kunnen ontwikkelen en daardoor zijn ze als volwassenen in staat vanuit dat contact hun bijdrage aan de schepping te leveren. Ze zijn ook scheppers: ze creëren vrijuit. Ze zijn kunstenaars, healers, adviseurs, geestelijk leiders, leraren, pioniers. Soms in het klein, soms in het groot, maar ze zijn het. Hooggevoelige mensen die als kind dit belangrijke stuk van hun aard teruggetrokken hebben, zijn op een bepaalde manier verschrompeld: ze leven in spirituele, geestelijke en psychische armoede. Dat maakt dat ze vaak depressief zijn. Het gaat om onwaarschijnlijk grote groepen in de samenleving en dat maakt dat de hele samenleving soms depressief lijkt te worden.

Sinds ik weer opnieuw weet dat het mysterieuze bestaat, ook al kunnen we het niet zien, voel ik me veel en veel gelukkiger. Het is zo heerlijk om een perspectief van onbegrensde mogelijkheden te hebben in plaats van alsmaar als een soort sikkeneurige Iejaar, de ezel uit *Winnie de Poeh*, vast te zitten in een stekelig weitje. Door het contact met het mysterieuze weet ik dat iedere diepgevoelde wens van mij vervuld kan worden, ook al heb ik er nog geen idee van hoe. Zodra er een verlangen is, is er ook de mogelijkheid. Ik hoef die alleen maar dichterbij te halen en er zijn talloze mysterieuze krachten die me daarbij helpen. Ik heb in mijn leven heel wat verlanglijstjes de kosmos ingestuurd. Ik kom er nog wel eens eentje tegen en het verbazende is dat bijna al die wensen op de een of andere manier in vervulling zijn gegaan. Ik heb daar wel zelf aan mee moeten werken en ik heb ook wel eens veel geduld moeten beoefenen, maar uiteindelijk gebeurde het.

Laten we eens kijken naar de verlangens die vandaag diep in ons leven. Laten we eens naar binnengaan en kijken waar op dit moment ons diepste verlangen naar uit gaat. Neem er maar



even de tijd voor. Kijk waar je naar verlangt, stel je voor dat het er al is. Zie jezelf in de vervulling van je verlangen. Kijk hoe het eruit ziet en merk op hoe je omgeving eruit ziet. Hoe voel je je? Hoor je ook iets of ruik je er iets bij? Stel je nu een grote ballon voor en projecteer daar dat beeld, die vervulling van je wens in en laat hem dan los. En kijk hoe hij opstijgt in de kosmos. Je kunt erop vertrouwen dat ze daar voor je aan het werk gaan. En jij kunt vanuit deze inspiratie stappen gaan zetten op weg naar de vervulling van je wens.

Ik denk dat de wereld de vermogens van hooggevoelige mensen op dit moment hard nodig heeft. Door de wildgroei van de technologie en de consumptiedrang raken de energiebronnen snel uitgeput. Daarnaast spelen er op de hele wereld conflicten die onoplosbaar lijken. Einstein zei al dat we onze problemen niet op kunnen lossen met hetzelfde denksysteem waarmee we ze gecreëerd hebben. Zou het niet zo kunnen zijn dat het vermogen om nieuwe oplossingen te creëren in handen ligt van mensen die contact hebben met nog onontdekte, mysterieuze contacten die in het universum beschikbaar zijn. Laten we de kracht van onze hooggevoeligheid claimen en verder ontwikkelen. Laten we onze geest vrijmaken van angst en schaamte.

Tenslotte een citaat dat ik steeds opnieuw zie opduiken en dat me steeds weer inspireert. Het is ook een tekst van Marianne Williamson, een hele bekende, uit haar boek *Terugkeer naar liefde*, die onder andere door Nelson Mandela gebruikt werd in zijn inaugurele rede:

Onze grootste angst is niet dat we te kort schieten,
 onze grootste angst is dat onze kracht onbegrensd is.
 Het is ons licht, niet onze duisternis, die ons angst aanjaagt.
 We vragen ons af: Wie ben ik, dat ik briljant ben, fantastisch, begaafd en geweldig?
 Maar wie ben je, dat je dat niet zou zijn? Je bent een kind van God.
 Door jezelf klein te maken, dien je de wereld niet.
 Wegkruipen zodat anderen zich niet onzeker voelen in jouw aanwezigheid,
 is geen daad van verlichting.
 We zouden allemaal moeten stralen zoals kinderen dat doen.
 We zijn geboren om de heerlijkheid van God te tonen die in ons is,
 en die is niet slechts in sommigen van ons, maar in iedereen.
 Wanneer we ons eigen licht laten schijnen,
 geven we anderen onbewust de kans om hetzelfde te doen.
 Naarmate wij van onze angst bevrijd zijn,
 worden anderen automatisch door onze aanwezigheid bevrijd.

Hierna volgt de pauze en vervolgens krijgen de aanwezigen gelegenheid om vragen te stellen.

Vraag: Een vriend van mij kent zijn krachten niet. Wanneer hij sterk aan mij denkt en mij energie wil sturen, dan is dat zo krachtig, dat ik daar helemaal van overstuur raak, bijna psychotisch, en ik weet me geen raad. Mijn conclusie is: mensen die denken deze krachten te bezitten, denk eraan dat je niet, nooit, zomaar ongevraagd in contact mag staan met de ander. Doe je dit wel, omdat je denkt dat de ander dit nodig heeft, geef dan zachte energie. Geen 235%, maar 75%. Is dat herkenbaar?

Antwoord: Die vraag wordt vaak gesteld: als je het gevoel hebt dat andere mensen iets van jou nodig hebben, mag je dat dan geven? Ik denk dat het altijd heel belangrijk is om daar goed



bij af te stemmen en om te vragen of je dat mag geven. Dat is iets wat je echt moet leren als je dat soort gaven hebt, dat je dat niet zomaar in mag zetten, dat je daar heel voorzichtig mee moet zijn. En dat je alleen maar de dingen in kunt zetten die andere mensen ook kunnen ontvangen. Daarvoor moet je dus heel goed afstemmen.

Vraag: Hoe kunnen een Platlander en een Bollander intensief samenleven of een relatie hebben als de Platlander geen Bollander wil worden?

Antwoord: Dat is een leuke vraag. Kunnen Platlanders en Bollanders een relatie hebben, wat denken jullie? (Zaal antwoord bevestigend) Ik denk dat het heel veel voorkomt. Ik heb net een andere vraag gezien, die er wel mee samenhangt: Als je hooggevoelig bent, is het dan beter om een relatie te hebben met een hooggevoelig iemand of juist niet? Ik denk dat het allebei heel veel voorkomt, dat het allebei heel succesvol kan zijn en dat het allebei ook kan mislukken. Ja, dat is heel simpel. Het heeft denk ik heel veel te maken met of je echt bij elkaar kunt zijn, ook al is de ander anders. En of je open kan staan voor, wat ik maar noem, de andersheid van de ander. Als je dat kan, kan je juist een hele mooie relatie hebben, waardoor je elkaar heel mooi aanvult. Maar het moet wel aan allebei de kanten. Eigenlijk geldt dat voor alle stellen, voor alle relaties natuurlijk. Het gaat niet alleen om hooggevoeligheid, het gaat toch altijd over: hoe anders mag de ander zijn? En mag je zelf ook anders zijn? Want veel hooggevoelige mensen hebben de neiging om zich sterk aan te passen aan anderen en als je, je eigen andersheid ontdekt en echt anders mag zijn van jezelf, dan gebeuren er ook hele andere dingen.

Het leuke van een relatie tussen een HSP en een niet-HSP is het volgende. Hooggevoelige mensen nemen vaak heel veel waar, maar zitten vaak niet helemaal goed in hun lijf en daardoor is het niet overal makkelijk voor ze. Wat ik zelf bijvoorbeeld fijn vind, is als ik met een niet-HSP op stap ga naar een stad, zoals laatst met mijn dochter naar Barcelona. Zij is niet hooggevoelig en sleept me overal doorheen: metro's, druk verkeer, het maakt allemaal niet uit, dat is heel prettig, dat verschil. Met een hooggevoelig iemand kom ik niet zo snel in steden, want dat wordt niks met ons. Het zijn ook van die praktische dingen. Het mooie van twee HSP's samen is weer dat je elkaar zo goed kunt begrijpen, dat is heel fijn. Maar het geeft ook een heleboel problemen, want als je allebei overvoerd bent, is dat echt niet prettig.

Vraag: Wat is in jouw visie het verschil tussen schizofrenie en hooggevoeligheid?

Antwoord: Ik zei het al in het begin: ik ben geen psychiater. Is er een psychiater in de zaal? Nee. Wat ik van schizofrenie weet, is wel dat schizofrene mensen allemaal heel hooggevoelig zijn. Het verschil? Tja, ik durf er geen zinnig woord over te zeggen, ik heb daar gewoon niet genoeg verstand van. Is er iemand die daar iets aan toe wil voegen?

Er volgen enkele reacties uit de zaal, als volgt door Marian verwoord:

Schizofrene mensen zijn heel gevoelig voor indrukken en vangen heel veel signalen op en dat maakt ze vaak angstig. Daardoor trekken ze zich vaak helemaal in hun eigen wereld terug. Het is in ieder geval zo dat mensen die niet van kinds af aan ondersteund zijn in hun hooggevoeligheid, een grotere kans lopen om allerlei problemen te krijgen. En hoe dat dan precies zit met schizofrenie, daar durf ik niets over te zeggen, want ik weet niet of daar ook fysieke aspecten aan zitten. Ik denk dat we met z'n allen moeten accepteren dat we een heleboel ook gewoon niet weten.



Vraag: Passen hooggevoelige mensen zich voortdurend aan de omgeving aan?

Antwoord: Kinderen die hooggevoelig geboren worden, worden daarin heel vaak niet gezien en herkend en daarin dus ook niet beschermd en gewaardeerd. Als dat gebeurt, dan krijgen die kinderen al heel vroeg een signaal van hun omgeving dat ze niet helemaal in orde zijn zoals ze zijn. Juist die hooggevoelige kinderen kunnen heel goed voelen wat andere mensen van ze willen. Ze gaan zich aanpassen, omdat ze die mensen graag willen geven waar ze behoefte aan hebben. Al heel vroeg zijn ze meer met een ander bezig dan met zichzelf. Dat ontwikkelen ze steeds meer, ze worden steeds beter aangepast, tot ze een moment bereiken waarop het niet meer gaat en dan gebeurt er iets anders, dan slaan ze ook een andere weg in.

Veel hooggevoelige mensen en met name degenen die daarin in hun jeugd niet goed ondersteund zijn, zijn meesters in het zich aanpassen. Vandaar het "Ammehoela-verhaal". Aanpassing vraagt ontzettend veel energie. Als je dat wilt doorbreken, heb je daar moed voor nodig en dat moet je dan op zien te brengen. De eerste stap is het moeilijkst. Iemand heeft wel eens tegen mij gezegd: Ik weet niet hoeveel mensen er op de wereld zijn, maar je moet er echt rekening mee houden dat tenminste driekwart totaal anders is dan jij. Leer nou maar om je er niets van aan te trekken en wees gewoon wie je bent. Maar dat is nog makkelijker gezegd dan gedaan, het is een heel leerproces.

Het gaat vaak om hele kleine dingen en mensen wennen daar ook wel aan. Er is veel meer mogelijk dan je denkt, dat heb ik vaak meegemaakt. Bijvoorbeeld "Nee" zeggen als er iets aan je gevraagd wordt wat je op dat moment echt niet wilt. Of zeggen: "Ik heb nu rust nodig", of als je al heel lang naar iemand geluisterd hebt en je begint echt moe te worden, zeggen: "Nu begin ik echt moe te worden, nu kan ik niet goed meer luisteren". Herkenbaar? Het lijkt een hele lange weg, maar het is gewoon een kwestie van doen en de wereld stort echt niet in. Iemand uit het publiek zegt: "Ja, maar je wordt er wel op aangekeken". Weet je, dat valt in de praktijk vaak mee. Mensen moeten er wel aan wennen als je je opeens anders gaat gedragen, maar het punt is: als je het van jezelf normaal vindt, dan zul je merken dat andere mensen het ook normaal vinden. Zolang je het zelf niet normaal vindt, reageren anderen er ook een beetje typisch op. Je vindt het niet van de ene op de andere dag normaal, dat is een groeiproces. Je groeit hierin door het te doen, door iedere keer naar binnen te gaan en te kijken van: Wat wil ik nu? Wat is nu goed voor mij. Als je dat denkt, ben je nog geen egoïst. Heel veel hooggevoelige mensen zijn voortdurend bang dat ze egoïstisch zijn, maar dit ligt gewoon niet in hun aard. Daar hoeft je niet zo bang voor te zijn. Ietsje meer op jezelf gericht, dat mag wel, in de communicatie. Wat voor hooggevoelige mensen geldt, geldt ook voor minder gevoelige mensen, alleen de mate waarin verschilt.

Vraag: Ik ben een leeggeslurpte Bollandier. Boeken over hooggevoeligheid heb ik wel gelezen, maar de gebruiksaanwijzing heb ik nog niet gevonden. Tips zijn leuk, maar waar vind ik echt goede hulp? Want ik ben onder andere door mijn hooggevoeligheid vastgelopen in mijn leven.

Antwoord: Dit is de meest voorkomende vraag. De goede hulp vinden is een zoektocht, want wat voor mij de goede hulp is, wil nog niet zeggen wat voor een ander de goede hulp is. Dus een algemeen antwoord is daar helemaal niet op te geven. Ik kan wel iets zeggen over het soort hulp dat ik in mijn leven gevonden heb. De meeste hulp die ik in mijn leven gekregen heb, was van mensen die niets van hooggevoeligheid afwisten of daar absoluut niet mee bezig waren. Dat is op zich geen voorwaarde. Het waren wel mensen die op een open en vrije



manier naar mij konden kijken en die geen vooroordelen hadden. Als je hooggevoelig bent, dan heb je hele goede antennes en je kunt al heel gauw voelen of je bij iemand op je gemak voelt of niet. Als je je niet bij iemand op je gemak voelt, dan denk ik dat dat geen goede hulp is.

Ik kan niet zeggen: je moet zus en zulke hulp hebben. Er zijn heel veel soorten hulp in het alternatieve circuit. Als je wilt weten hoeveel verschillende soorten hulp er zijn, moet je eens kijken in de Klikgids. Dat is een gids die gratis in bibliotheken ligt en je kunt 'm ook op internet vinden. Hier staan een heleboel verschillende soorten alternatieve hulpverleners in en daar zeg ik weer hetzelfde bij: je moet gewoon aanvoelen wat voor jou op dit moment het beste is. A Touch for Health werkt over het algemeen heel goed hooggevoelige mensen, maar het is ook heel afhankelijk van degene die het doet. En dat moet je zelf uitproberen. Er zijn ook dokters die je er heel goed in kunnen ondersteunen, er zijn psychiaters, er zijn goede psychologen, alleen: waar zitten ze?

Het is niet nodig dat iemand persé het woord 'hooggevoeligheid' op zijn deur of ergens in heeft staan, want daar gaat het niet alleen om. Het gaat erom dat jij er kunt zijn en dat jij ondersteund wordt in datgene wat jij wilt ontwikkelen.

Vraag: Ik ben 23 jaar en een HSP. Ik ben onder andere een langzaam lerende leerling en ik heb op het LOM basisonderwijs gezeten. Ik heb drie jaar samengewoond. Die relatie maakte me ongelukkig en ik werd gekleineerd. Mijn vraag is: Ik neem nog steeds alle nare herinneringen mee, hierdoor heb ik geen rust en ben ik emotioneler. Hoe kan ik hiermee omgaan en hoe kan ik dit voorkomen?

Antwoord: Het is een goede vraag, want ik denk dat we allemaal zitten met nare herinneringen. Ik denk dat het een beetje bij het leven hoort. Soms heb je de wind mee en soms heb je de wind verschrikkelijk tegen en dan gaat het helemaal niet zoals je zou willen. En daar loop je ook van alles aan op. Ik denk niet dat je dat kunt voorkomen, ik denk wel van jezelf leren houden het belangrijkste is en dat dit ook de belangrijkste bescherming is die je jezelf kunt geven. Als je namelijk echt van jezelf houdt, dan ben je niet zo vatbaar voor alles wat er gebeurt of andere mensen die proberen om naar tegen je te doen.

Er komt een opmerking uit het publiek, die Marian herhaalt: Wat heel belangrijk is en wat je heel erg kan helpen dat is, als je de manier waarop het is gegaan kunt accepteren, als je dat er kunt laten zijn. En dat je degene die je dingen aandoet, niet beschouwt als een vijand, maar als een vriend. En dat is niet iets gemakkelijk, maar ik denk dat dit inderdaad de grootste bescherming van jezelf is.

Liefde voor jezelf is echt de grootste bescherming: dan kan er van alles om je heen gebeuren, dan kan je midden in de orkaan staan en dan sta je toch helemaal in jezelf. Dan ben je toch op een bepaalde manier onaantastbaar. Liefde voor jezelf ontwikkelen, daar doe je een heel leven over, dat gaat stapje voor stapje. Ik denk wel eens van: Nu hou ik toch heel behoorlijk van mezelf, en dan gebeuren er dingen en dan merk ik weer dat ik mezelf ontzettend op m'n kop zit te geven en dat ik kritiek op mezelf heb en dat er allemaal weer niets van deugt. Dan merk ik weer dat het mogelijk is om nog meer liefde voor mezelf te ontwikkelen. En dat gebeurt ook, want als ik dat wil, dan kom ik toch iedere keer weer mensen tegen die me daarbij helpen.



Vraag: Is er verschil tussen hooggevoeligheid en heldervoelendheid? Ik weet soms een paar dagen bepaalde dingen van tevoren. Is dit heldervoelend, heeft dit te maken met hooggevoeligheid of is er geen verschil?

Antwoord: Ik denk dat het wel iets met elkaar te maken heeft. Als je dingen die gaan gebeuren van tevoren weet, denk ik dat dit iets met heldervoelendheid te maken heeft. Lang niet iedereen die hooggevoelig is, is ook heldervoelend. Het is wel zo dat je vanuit je hooggevoeligheid een vorm van heldervoelendheid kunt ontwikkelen. Maar mensen die echt heldervoelend zijn, hebben dat talent gewoon meegekregen. Dat is net zoals mensen die heel goed kunnen tekenen of mensen die ontzettend goed zijn in muziek. Het is gewoon een talent waarmee je geboren wordt. Het ligt wel een beetje in elkaars verlengde, maar je kunt absoluut niet zeggen dat het hetzelfde is.

Vraag: Wat voor trainingen zijn er voor hooggevoelige mensen?

Antwoord: Als je daar iets over wilt lezen, kun je eens op mijn website lezen: www.gevoeligheidskracht.nl. Op die website staat een nieuwsbrief, die heet *HSP-mededelingen*. Die komt op het ogenblik vier keer per jaar uit en in die nieuwsbrief staan regelmatig besprekingen in van trainingen of van mensen die een bepaalde specialiteit hebben die van belang kan zijn voor hooggevoeligheid. Als je een aantal van die nieuwsbrieven doorkijkt, dan zie je een heleboel trainingen of cursussen waarvan hooggevoelige mensen zeggen dat ze goed voor hen gewerkt hebben. Als je op zoek bent naar een hulpverlener, maar ik zeg dat met aarzeling, ik heb thuis een lijst met hulpverleners in het hele land die gezegd hebben dat ze hooggevoeligheid in hun pakket hebben, alleen zijn er heel weinig uit het noorden. Dus als er hier hulpverleners in de zaal zitten, zou ik ze met klem willen vragen om zich bij mij te melden via de mail en dan zet ik ze op de lijst. Het is heel belangrijk dat mensen goed verwezen kunnen worden. Het is fijn als je iemand treft die er wel iets vanaf weet, ook al kunnen anderen ook heel goed zijn.

Vraag: Is er een verband tussen hooggevoeligheid en het hebben van allergieën?

Antwoord: De huid is ook een zintuig en veel hooggevoelige mensen hebben snel last van allergieën. Heel veel hooggevoelige mensen hebben ook snel last van weefsels die grof zijn, je merkt dat heel veel bij hooggevoelige kinderen, die bepaalde kleren niet aan willen, omdat ze vinden dat ze niet lekker zitten. Er zijn ook mensen die helemaal niet kunnen tegen merkjes die in de nek zitten, die moeten er dan uit. Er zijn mensen met een hele gevoelige huid. Je kunt niet zeggen dat dit voor iedereen geldt, maar je hebt mensen bij wie het huidzintuig heel gevoelig is. Ik wil niet beweren dat iedere allergie duidt op hooggevoeligheid, maar het is wel zo dat het bij hooggevoelige mensen veel voorkomt.

Vraag: U had het over fantasie, mystiek en waarheid. Is dit voor een HSP net zo echt als de werkelijkheid en hoe kun je daar beter mee omgaan?

Antwoord: Het zal niet voor iedereen in dezelfde mate zo zijn, maar het is wel zo dat van veel hooggevoelige kinderen is beweerd dat ze liegen, terwijl ze niet liegen, maar bezig zijn met een andere werkelijkheid. Het is heel belangrijk om die werkelijkheden te leren onderscheiden. Het is belangrijk dat je in de gewone aardse werkelijkheid kunt zijn en dat je kunt communiceren met de andere mensen die daar ook zijn. Dat je niet in de war raakt. Hoe kun je nu in die aardse werkelijkheid blijven? Hooggevoelige mensen hebben de neiging om



een beetje boven hun lichaam te zweven, die wonen vaak niet helemaal goed in hun lichaam en dat kun je wel leren. Een heel simpel iets is bijvoorbeeld om aan je voeten te denken en dan met name aan de onderkant van je voeten. Als je dat doet, trek je jezelf al een stuk in je lichaam en dan kun je vanuit je lichaam communiceren en weet je ook wat de realiteit is die de meeste mensen als de normale realiteit aannemen, want het is heel vervelend als je daar zelf in de war over bent. Er is niets mis met dromen of fantaseren, maar je moet wel weten wanneer je het doet en wanneer je het wilt doen.

Vraag: Hoort schrikken hier ook bij?

Antwoord: Ja. Veel hooggevoelige mensen schrikken heel erg van bijvoorbeeld harde geluiden en er zijn ook veel mensen die last kunnen hebben van paniekgevoelens, bijvoorbeeld als ze in een hele drukke menigte lopen. Dat er zoveel op ze afkomt en dat ze zoveel voelen en waarnemen dat ze even helemaal van slag raken.

Wat mij altijd erg helpt, is teruggaan naar mijn ademhaling. Als ik heel erg schrik of in paniek raak, kan ik naar binnen gaan en even bij mijn ademhaling zijn. Je zou het een trucje kunnen noemen. Het is iets wat mij helpt. Als je weet dat dingen eng voor je zijn, kun je iets doen waardoor je een veiliger gevoel krijgt. Als ik bijvoorbeeld in het spitsuur met de trein mee moet, dan stel ik me voor dat ik een grote, blauwe cape om heb met een grote kap over mijn hoofd. Het is maar fantasie, maar het helpt wel. Op de een of andere manier voel ik me dan heel veilig en op de een of andere manier gebeurt er dan ook nooit iets vervelends.

Ik wijd er een beetje over uit omdat ik weet dat veel mensen hier problemen mee hebben, het is niet alleen schrikken, het is ook dat je voortdurend zo open staat, dat er zoveel op je afkomt. Ik vind het heel belangrijk om me op allerlei situaties voor te bereiden. Ik zal een voorbeeld geven. Als ik een lezing gegeven heb, ben ik moe en wil ik wel even rustig rondlopen, zonder dat iedereen onmiddellijk naar mij toeloopt. En dat lukt me ook wel. Ik kon naar de wc lopen en terug zonder dat iemand mij aanklampte. Weet je hoe dat komt? Ik laat mijn 'innerlijke luxaflex' neer. Het grappige is dat ik op de een of andere manier een soort van onzichtbaar word. Ik vind zelf die boeken van Harry Potter wel heel leuk, dat is dan allemaal zogenaamd magie, maar eigenlijk zijn het heel veel van die gewone dingen die je gewoon toe kunt passen. En het helpt echt.

In situaties waar ik het gevoel heb dat het een beetje onveilig is, stel ik me voor dat ik in een ei zit, dat de schaal poreus is en dat alleen de goede dingen er doorheen kunnen komen en de nare dingen niet. Het werkt gewoon. Ik zou zeggen: gebruik ook je fantasie. En bij angst: ademhalen en aan je voeten denken, zodat je goed op de aarde staat.

In de zaal wordt gevraagd hoe het nu precies zit met die luxaflex en Marian antwoordt als volgt: Je zou kunnen zeggen dat ik gewoon mijn luikjes sluit en dan kijk ik hoever ik ze open wil hebben. Hooggevoelige mensen staan zo ontzettend open staan voor alles, dat hoeft dus niet. Je kunt het zelf regelen, als je je maar op een situatie voorbereidt. Als je je er niet op voor bereidt, sta je er aan bloot. Maar als je je er op voorbereidt, kun je die luxaflex wel regelen.

Vraag: Wanneer je je wensballon oplaat en die wens wordt na lange tijd nog steeds niet vervuld, doe je dan iets fout, of is het niet voor jou?



Antwoord: Dat maak ik natuurlijk ook wel mee. Ik denk in zo'n geval dat er waarschijnlijk nog iets beters voor me is weggelegd en dat ik dat alleen nog niet bedacht had. En daar stel ik me dan maar voor open. Ik denk niet dat je iets fout doet. Waarom zou het fout zijn als het je verlangen is op dat moment? Maar het kan zijn dat het niet is waar je het meest gelukkig van zou worden.

Er komt een aanvulling uit de zaal: Het werkt alleen als je het echt los kunt laten en als je erin kunt ontspannen. Als je er namelijk gespannen in blijft en zoiets hebt van: het moet en het zal, dan werkt het niet, want dan gaat je energie zitten in 'het moet en het zal' en dan geef je het universum niet de kans om het te creëren, omdat jij bezig bent met in je eigen kramp te zitten. Als je iets wilt creëren, dan lukt dat het beste als je ontspannen bent en als je erop vertrouwt dat het gebeurt.

Vraag: U verbindt hooggevoeligheid met het mysterieuze, dat herkennen wij niet. Bij hooggevoeligheid kun je ook dingen waarnemen die er niet zijn.

Antwoord: Ja, dat kan. Het grappige is dat ik dat het mysterieuze noem. Wat ik het mysterieuze noem, is juist datgene wat je niet kunt vasthouden en wat je misschien niet met je ogen kunt zien. Op de een of andere manier kun je dingen waarnemen, dit werkt via het zesde zintuig. Bij sommige mensen gaat dit via gedachten, bij anderen via beelden, weer bij anderen via gevoelens. Het is heel persoonlijk op welke manier dit gaat. Het is zo dat hoe hooggevoeliger je bent, hoe meer dingen je kunt waarnemen. Soms kun je daar ook van in de war raken en je afvragen: Klopt dit nu wel? En dat is iets wat je misschien kunt checken door te vragen aan mensen, want je kunt je ook vergissen.

Het is niet zo dat alles klopt wat je denkt waar te nemen. Soms is je waarneming vervuild en soms ben je aan het projecteren. Het is wel zo dat als je dat steeds meer observeert bij jezelf, dat je daar langzaam wel een weg in vindt en dat het wel duidelijker wordt. Steeds als je iets waarneemt, moet je je afvragen: Is dit nu echt wel waar?

Er klinkt een opmerking uit de zaal: Soms zie je iets bij iemand en je wilt daar iets over vertellen en die ander die kan daar niets mee of die ontkent het. Later blijkt dat je toch gelijk had.

Dat is iets wat heel veel hooggevoelige mensen regelmatig meemaken. Daar zitten verschillende aspecten aan. Om te beginnen moet je leren dat je niet alles wat je denkt te zien, kunt zeggen, want een ander moet daar ook aan toe zijn. Je kunt niet ongevraagd allerlei informatie droppen. Daar wordt een ander echt niet gelukkig van en je krijgt er moeilijkheden door. Dus je moet je echt afvragen: Wat is wijsheid? Moet ik daar iets over zeggen of niet?

Een ander punt is: Het is niet altijd gemakkelijk. Soms heb je echt het gevoel dat je iets waarneemt dat belangrijk is en dat je eigenlijk zou willen zeggen.

Vraag: Welke hulp zou je aanraden buiten de huisarts om?

Antwoord: Er komt een opmerking over de zaal over antroposofische fysiotherapie: In de antroposofie is van oudsher heel veel bekend over hooggevoeligheid. Vroeger werd dat nog niet zo genoemd, maar daar is heel veel kennis. Er zijn inderdaad fysiotherapeuten die zo'n specialisatie hebben ontwikkeld, ook in het noorden.



Vraag: Staat hooggevoeligheid in verband met een bepaald chakra? Kun je ook iets vertellen in welke tijd van de zwangerschap hooggevoeligheid zich met name ontwikkeld?

Antwoord: De meningen over erfelijkheid zijn verdeeld. Er zijn veel mensen van wie de ouders hooggevoelig zijn, maar er zijn ook mensen bij wie hooggevoeligheid zich op latere leeftijd openbaart. Dan weet je niet of het er daarvoor al was en dat het misschien door allerlei overlevingsgedrag niet naar buiten heeft kunnen komen. Je ziet het ook bij mensen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt en dat verwerkt hebben, daarna wordt die hooggevoeligheid veel sterker en openbaart het zich veel duidelijker. Je hebt ook mensen die in bepaalde fase in hun leven die hooggevoeligheid hebben, bijvoorbeeld vrouwen tijdens een bepaalde fase van de zwangerschap of tijdens de overgang.

Er volgt een opmerking uit de zaal: Je kunt in de baarmoeder al van alles oplopen. Met name cognitieve begeleiding werkt niet altijd, omdat de dingen waar het over gaat en die je opgelopen hebt, gebeurd kunnen zijn in een stadium waarin je nog niet kon praten.

Het is wel zo dat je via het stuitchakra het gevoel hebt dat je echt op aarde bent en als dat niet goed ontwikkelt is, dan ben je er dus niet helemaal. Dit is het geval bij veel hooggevoelige mensen. Daar hoeft je niet in te blijven steken, dat kun je later ontwikkelen.

Vraag: Kun je iets vertellen over intuïtie en hooggevoeligheid?

Antwoord: Hooggevoelige mensen hebben een sterk ontwikkelde intuïtie, sterker dan mensen die niet hooggevoelig zijn. Die intuïtie is het weten van dingen die je eigenlijk niet kunt weten. Dit kan om hele simpele dingen gaan en openbaart zich op verschillende manieren. Het kan zijn dat je dingen ziet, dat je visueel iets voor je ziet, het kan ook zijn dat je een gevoel krijgt van: Dit moet ik nu doen. Dat is een flits die voorbij komt, een intuïtieve flits. Dus het kan een gevoel zijn, het kan een beeld zijn, het kan zich via alle zintuigen openbaren. Het kan ook een gedachte zijn, het hangt er vanaf wat voor type je bent.

Marian sluit de lezing af met het voorlezen van een passage uit haar eerste boek:

Stel je eens voor dat ik niet meer bang ben,
dat ik me overgeef aan de stroom van het leven,
dat ik iedere angst dat ik iets niet aankan achter me laat.
Dat ik geen preventieve maatregelen meer neem,
geen verbeteringsprogramma's meer volg.
Niet meer eindeloos doorneem of alles wel goed is gegaan,
maar er volledig op vertrouw dat het leven me ieder moment
precies geeft wat ik nodig heb.
Dat ik ieder moment precies ben
wie ik moet zijn.

Verzorging verslag: Miranda Gosma.

