

Goed Nieuwsbrief



Nr. 98

Februari 2021

De Goed Nieuwsbrief is een uitgave van Roelof Tichelaar en heeft als doelstelling:

- de verspreiding van christelijke spiritualiteit
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken

Voor meer informatie op internet: www.roeloftichelaar.nl en www.weerbaarheidstrainer.nl

Heeft u de Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stelt u de ontvangst niet langer op prijs, stuurt u dan een e-mail naar: info@roeloftichelaar.nl.

U kunt ook schrijven naar: Roelof Tichelaar, Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.

Bellen mag natuurlijk ook: (0528) 320701.

Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding. Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuurt u hem gerust door!

Alle eerder verschenen edities van de Goed Nieuwsbrief zijn te vinden op www.roeloftichelaar.nl

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is echter van harte welkom. Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGB-NL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Pas je goed op jezelf?	3
Inspiratie	5
Gebed	5
Boekbespreking: 'Je bent een engel'	6

Beste mensen,

Van harte welkom in deze 98^e editie van de Goed Nieuwsbrief. Nog even en dan is de mijlpaal van 10 jaar en 100 Goed Nieuwsbrieven bereikt.

Onlangs werd ik blij verrast door een jong stel, met wie ik in mijn praktijk een aantal gesprekken heb gevoerd. Als blijk van waardering hadden ze iets leuks voor me bedacht.

Ze hadden namelijk een goede vriend gevraagd om het gevleugelde Ichthushart, het symbool van de Goed Nieuwsbrieven, de boeken en eigenlijk van mijn levensopdracht, van ijzer te laten maken. Het prijkt intussen aan de muur in mijn praktijk en ik ben er ontzettend blij mee. Jullie twee: nogmaals bedankt! ☺



Deze keer ga ik in op een hulpvraag die ik onlangs kreeg van een bejaarde dame. Ik heb van haar toestemming gekregen over dit onderwerp een artikel te schrijven. Het is namelijk een thema dat voor ons allemaal ontzettend belangrijk is: het stellen van de juiste grenzen. Het artikel heeft als titel 'Pas je goed op jezelf?' Want daar gaat het om.

Verder, zoals gebruikelijk, weer een geïnspireerde tekst en een gebed. En als afsluiting nog even aandacht voor mijn nieuwste boek, geschikt voor jong en oud.

Het volgende boek is overigens al weer in de maak en daar zit een bijzonder verhaal achter. Daarover meer in een van de volgende edities.

Voor nu wens ik u veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar

Pas je goed op jezelf?

Onlangs werd ik gebeld door een mevrouw die behoorlijk overstuur was. Ze zat met een enorm dilemma en het voelde, zoals ze het schreef, ‘als een steen op haar borst’.

Wat was er aan de hand?

Ondanks dat zij er altijd voor haar zus was, altijd klaarstond en respectvol met haar omging, bleef haar zus onaardig tegen haar doen en was ze zelfs vaak kwetsend. Dit was zo erg, dat ze er niet meer tegen kon. Ze was helemaal op.

Haar vraag aan mij was: “Mag ik het contact met haar verbreken? Is dat wel liefde? Wat moet ik doen? Op deze manier gaat het in ieder geval niet meer en ik heb van alles geprobeerd en ik heb het haar al zo vaak duidelijk proberen te maken, maar ze gaat gewoon door. Ik ben ten einde raad.”

Wat is liefde? Wat te doen als mensen lelijk tegen je blijven doen, ook nadat je het duidelijk hebt aangegeven? Moeten we doorgaan met de ander, ook als het ons kapot dreigt te maken?

Als mensen chronisch over je grenzen gaan, doet dat iets met je.

Het is in ieder geval belangrijk bewust bij je grenzen stil te staan. Zolang we dat niet doen, zullen we automatisch denken en handelen, dus onbewust. Dan kan het vanzelfsprekend voor je zijn om maar door te gaan met liefde te geven en je best voor die ander te doen. Vanzelfsprekendheid houdt het automatisme in en dat is niet de weg die je op den duur gelukkig zal maken.

Ongewenst grensoverschrijdend gedrag kan de innerlijke en onderlinge harmonie ernstig verstoren. Als dat zo is, is het voor geen van beide partijen goed. En dan zul je moeten ingrijpen. Met andere woorden: je zult duidelijk de confrontatie moeten aangaan.

Daarbij is het belangrijk dat je uitgaat van je grote waarde. Als jij jezelf niet waardevol genoeg vindt, is de kans namelijk groot dat je het jezelf niet eens toestaat om je grens aan te geven. Sta erbij stil dat je van grote waarde bent.

Verder zul je de moed moeten hebben de ander op het gedrag aan te spreken. Durf je de confrontatie aan te gaan? Sta er eens bewust bij stil waar je misschien bang voor bent.

Misschien ben je bang voor ruzie, voor verwijdering tussen jullie of heb je angst dat je de ander zult teleurstellen. Zet die angst opzij, want het is geen zuivere raadgever. Ga af op wat je diep vanbinnen voelt. Laat je leiden door de heilige Geest in je hart. Diep vanbinnen, voorbij al die automatische gedachten en overtuigingen, zul je namelijk voelen en weten wat je zou moeten doen.

Als je voelt dat je de confrontatie moet aangaan, zet dan zo snel mogelijk de stap. Je mag natuurlijk rustig de tijd nemen om de juiste woorden te zoeken, maar wacht er niet te lang mee. Van uitstel komt vaak afstel.

Als je de ander aanspreekt, begin dan met het benoemen van het gedrag van die ander. Wees duidelijk en concreet. Praat en adem rustig, kijk de ander aan en sta rechtop. (Het mag ook per telefoon of door het schrijven van een brief, soms is dat zelfs beter, maar dat mag je zelf bepalen...)

Nadat je het gedrag hebt benoemd, zeg dan eerlijk wat je daarvan vindt en wat het met je doet. En tot slot zeg je hoe je het graag hebben wilt en zeg je eventueel ook welke consequentie eraan verbonden zit als er geen gehoor aan wordt gegeven. (Het al dan niet noemen van dat laatste hangt ook van de omstandigheden af.)

Op deze manier ben je zo duidelijk als het maar kan en krijgt de ander inzicht in jouw grenzen. Denk niet dat die ander altijd ziet waar jouw grenzen lopen. Daarom kun je ze beter benoemen. Vergeet niet dat je de ander ook een belangrijke les kunt geven, als je die ander bewust maakt van zijn of haar grensoverschrijdend gedrag. Het maar blijven slikken zal voor jou niets veranderen en de ander zal niets van de situatie leren en doorgaan met het grensoverschrijdend gedrag. Soms (of vaak) hebben ze niet eens door dat ze een grens overgaan. Als je het altijd al hebt toegestaan, ziet de ander ook niet waar die grens ligt.

Als de ander er niets mee doet, voeg dan de daad bij het woord door de consequenties ten uitvoer te brengen. Aanvaard die consequenties zelf ook. Als iemand je daarna niet meer wil zien, dan vindt er een natuurlijke selectie plaats van mensen die wel of niet in je leven thuis horen.

Meestal zal het anders verlopen. Hoe dan ook: je hoeft niet alles te pikken, maar mag vanuit een krachtige liefde je grenzen stellen. Liever liefdevolle grenzen dan grenzeloze liefde.

Een grote valkuil is een te sterk gevoel van verantwoordelijkheid voor de ander. Soms denken mensen dat ze heel erg verantwoordelijk zijn voor anderen, wat ten koste gaat van de verantwoordelijkheid voor zichzelf. Daar wordt dan meestal fors op ingeleverd. Je bent in eerste instantie verantwoordelijk voor jezelf. Daarmee zeg ik niet dat je geen enkele verantwoordelijkheid voor anderen zou mogen voelen. Het gaat erom dat je dit binnen de juiste grenzen houdt en dat je daar een bewuste keuze in maakt. En door welke overtuiging laat je je dan leiden? Waar wordt jouw maatstaf door bepaald? Door oude overtuigingen of door de weg die je vanbinnen geweest wordt? Jezus leert ons onze naaste lief te hebben als onszelf. Vergeet die twee laatste woorden niet.

Het kan grote gevolgen hebben als je je grenzen niet stelt. De druk loopt op en jouw goede agressie (de vuurkracht van je ziel waarmee jij jezelf zou moeten beschermen) zal de verkeerde kant op gaan. Die kan afgereageerd worden op onschuldige naasten of het kan naar binnen slaan. Je kunt er zelfs ziek van worden. In die fase zat die mevrouw die mij belde. Ze werd er eigenlijk ziek van, haar energie was op. En dan is de grens bereikt. Ze heeft haar zus intussen geconfronteerd en aanvaardt de consequenties. Liefde en goede agressie zijn met elkaar verbonden, ze gaan hand in hand en houden elkaar in evenwicht.



Bij deze mevrouw kwam ook haar leeftijd om de hoek kijken. ‘Nu ben ik al zo oud en heb ik het zo lang volgehouden, moet ik er dan nu nog mee stoppen?’ was haar vraag. ‘En het is ook nog mijn zus!’ Ik begrijp deze afwegingen, maar die zijn vooral emotioneel van aard. Want vanuit die diepere geestelijke laag in ons, spelen leeftijd en bloedband geen belangrijke rol. Een wezenlijke, geestelijke band is op spiritueel niveau van grotere waarde dan een bloedband. Het is natuurlijk het mooist als een bloedband ook een wezenlijke band is. Maar als die wezenlijke band er is, dan zul je rustig je grenzen kunnen stellen en zal de ander er graag rekening mee houden. Gebeurt dat niet, dan is de verbinding met die ander waarschijnlijk minder wezenlijk dan je altijd gedacht hebt. Dat kan een teleurstelling zijn, maar je bent dan wél van een illusie verlost. En je bent trouw aan jezelf gebleven. Dat is ook wat God van ons vraagt: trouw aan onszelf blijven. Duidelijk durven zijn en ingrijpen wanneer dat nodig is om het kostbare in jezelf te beschermen. Want je hart is de tempel waarin Gods heilige Geest woont. En die tempel is heilige grond die je zult moeten beschermen tegen een ieder die er daar een rotzooitje van wil maken. Jezus laat ons in het verhaal van de tempelreiniging zien hoe noodzakelijk dat is. Daarom is het zo belangrijk om in dat verhaal je eigen innerlijke tempel te herkennen.

Pas goed op jezelf, want je bent het waard! Er zal een last van je afvallen als je jezelf deze ruimte toestaat. Want door jezelf die ruimte te geven, kan de liefde weer stromen.

Inspiratie

“Een plant die niet tegen teveel zonlicht kan, zet je niet de hele dag in de felle zon.
En een plant die maar weinig water nodig heeft, overstelp je niet met water.
Iedere ziel is uniek qua eigenschappen en vorm. En de ziel is de zetel van de geest, waarin Ik aanwezig bent. Het is de tempel waar je goed voor moet zorgen.
Liefde voor jezelf betekent ook goed voor deze tempel zorgen en de omstandigheden op aarde zo laten zijn, dat je de maximale potentie uit jezelf zult benutten.
Een ziel is geroepen om te bloeien en vrucht te dragen. Dat kan alleen als je goed voor de plant zorgt en hem precies geeft wat hij in zijn unieke hoedanigheid nodig heeft. Voor de één is dat dit, voor de ander dat. Er is geen goed of slecht in algemene zin. Maar er is wel goed en slecht specifiek voor deze ene ziel, want die is uniek en vraagt een unieke benadering en dus ook unieke grenzen.
Ook in het stellen van grenzen dient het grote geheel voor ogen worden gehouden en niet het egoïstische ik, maar door goed voor het eigen ik te zorgen, zorg je ook voor het grote geheel, omdat de ziel zich dan in haar uniciteit kan ontplooien.
Als je onvoldoende rekening houdt met jezelf, krijgt ook jouw geest niet de ruimte en wordt ook Mij de ruimte ontnomen. Daarom dien je in het grenzen stellen niet alleen jezelf, maar ook Mij als je dit op de juiste manier doet. En de juiste manier is oog hebben voor Mij en voor jezelf, maar ook voor je naasten.
Want geen enkele naaste is er bij gebaat als jij voor die ander over je grenzen heen gaat. Als het voor jouw unieke wezen niet goed is, kan het nooit echt goed zijn voor de ander. Alleen als je je weg zo gevonden hebt, dat het zowel goed is voor Mij, jezelf en de ander, heb je de juiste balans gevonden. Is deze balans er niet, dan is er disharmonie en die zal zich door negatieve gevoelens voelbaar maken. Staar je dan niet blind op die gevoelens, alsof je die zou moeten bestrijden, maar zie ze als een belangrijk signaal.”

Gebed

*Lieve God,
Help mij met liefdevolle aandacht
naar mijn grenzen en die van anderen kijken.
Leer mij de juiste balans te vinden
tussen mijn eigen belangen en die van de ander,
zodat Uw gebod de naaste lief te hebben als mijzelf
door mij wordt nageleefd.
Maar leer mij ook te luisteren naar Uw heilige Geest in mijn hart,
de Geest die mijn innerlijk kompas wil zijn
en mij de weg zal wijzen.
Op U vertrouw ik.
Amen.*

Boekbespreking: 'Je bent een engel'

Ik ben ontzettend blij dat ik dit boek, geschikt voor zowel kinderen als volwassenen, afgelopen december kon aankondigen. Mijn broer Jan, één van degenen die tijdens de totstandkoming heeft meegelezen, zei: 'Dit is het beste boek dat je tot nu toe hebt geschreven.' De reden daarvan is, zo legde hij uit, de eenvoud waarmee het is geschreven. Eigenlijk moet de geestelijke boodschap ook eenvoudig zijn. Eenvoud was zeker mijn doel tijdens het schrijven van dit boek, zodat de boodschap zo toegankelijk mogelijk zou zijn en de essentie van de zin van ons leven duidelijk zichtbaar en voelbaar zou worden. Mijn goede vriend René Bakker heeft niet alleen de omslag ontworpen, maar het boek ook van prachtige tekeningen voorzien. Een echte verrijking van het boek! Bedankt, René! Ik heb genoten tijdens het schrijven en heb het boek opgedragen aan onze twee kleinkinderen, Ruby en Jim. Die zijn er nu nog iets te jong voor, maar ik hoop dat ze in de toekomst opa's boek zullen gaan lezen. Vast wel... ☺



ISBN: 978-90-829306-5-8; 240 bladzijden, paperback. Uitgever: Roelof Tichelaar

Prijs: € 16,75 plus eventuele verzendkosten (€ 3,75,- binnen Nederland)

U kunt dit boek rechtstreeks bestellen: Per e-mail: info@roeloftichelaar.nl;

Per post: Schutstraat 112, 7901 EH, Hoogeveen

Let op! Vergeet niet uw adres te vermelden. Gelieve pas na ontvangst te betalen op het rekeningnummer dat op de nota staat. (Dit is een ander rekeningnummer dan dat van deze Goed Nieuwsbrief.)