

Goed Nieuwsbrief



Nr. 74

februari 2019

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 deze Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stelt u de ontvangst niet 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!

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is echter van harte welkom.

Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Omgaan met egoïstische mensen	2
Inspiratie	5
Gebed	5
Boekbespreking	6

Beste mensen

Met een zeer goed gevoel kijk ik terug op mijn lezing bij Stichting 'Er is meer' in Veldhoven. Het thema van die lezing was 'Psychisch of paranormaal?'. De inhoud ging vooral over hoe we moeten omgaan met bewustzijnsinvloeden die van buitenaf komen en hoe die een wisselwerking met onze eigen psyche kunnen hebben. Niet alleen in de vragenronde, maar ook in de gesprekken die ik tussendoor met diverse bezoekers had, kwam naar voren hoeveel mensen hier direct of indirect mee te maken hebben. Het is een thema dat nog lange tijd actueel zal blijven.

Een ander thema dat altijd actueel zal blijven is het stellen van grenzen. Ik heb hier in het verleden al meer over geschreven.

Ook kreeg ik in het verleden al eens het verzoek van iemand om iets over het omgaan met narcisme te schrijven. In deze editie heb ik een artikel geschreven over de omgang met egoïstische mensen. Want één van de kenmerken van een narcist is immers dat die heel erg op het eigen ik gericht is en daardoor weinig oog heeft voor de mensen om zich heen.

In het verlengde daarvan bespreek ik in deze nieuwsbrief ook mijn boek 'Weerbaar met hoofd, hart en handen', dat jaren geleden door Ankh Hermes is uitgegeven. Een boek over het stellen van grenzen, wat ook nog steeds niet aan actualiteit heeft ingeboet.

Verder natuurlijk weer een geïnspireerde tekst en een gebed.

Ik wens u weer veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar



Omgaan met egoïstische mensen

Tijdens de ontwikkeling van de ziel, wat eigenlijk betekent dat we steeds meer vanuit onze kern gaan leven, zal ons ego steeds meer worden verlicht door bewustzijn en liefde. We worden allemaal geroepen onze naaste lief te hebben als onszelf. Een gezonde dosis zelfliefde is dus een voorwaarde om dit subtiele evenwicht in balans te houden. Maar zodra de zelfliefde

ongezonde vormen aan gaat nemen, is er sprake van egoïsme: we zijn eenzijdig gericht op onszelf en ons eigen welzijn en vergeten anderen daarin.

De moderne psychologie en psychiatrie heeft nagenoeg overal een etiket voor die in de DSM worden beschreven. Deze 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders' is een handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen, dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient.

De DSM was noodzakelijk geworden om een einde te maken aan de zeer grote internationale spraakverwarring in de literatuur over psychische aandoeningen. Termen als 'depressie' of 'psychose' werden door verschillende auteurs heel anders ingevuld en waren vaak ook nationaal gekleurd. Zo kon met de DSM veel meer eenheid gebracht worden in diagnoses: het was nodig om alle symptomen duidelijk te omschrijven en precies te definiëren welke symptomen kunnen voorkomen bij een ziektebeeld en hoeveel symptomen aanwezig dienen te zijn, voordat er gesproken kan worden van een bepaald syndroom of ziektebeeld bij een patiënt.

Nu zijn er ook psychiatrische labels van stoornissen die uitgesproken egoïstische kenmerken hebben, zoals 'narcisme'. Narcisme is een term uit de psychologie. Het gedrag wordt gekenmerkt door een obsessie met de eigen persoonlijkheid, egoïsme, dominantie en gebrek



aan empathie (inlevingsvermogen). Iemand die narcistisch gedrag vertoont, noemt men een narcist. De behandeling van narcisme bestaat meestal uit het zoveel mogelijk bestrijden van de symptomen.

Dit artikel gaat echter niet over het narcisme zelf en dus ook niet over de narcist, maar is geschreven voor mensen die een narcist in hun leven hebben. Want als dat het geval is, dan is het goed stellen van grenzen heel belangrijk.

Omdat narcisme als een psychische stoornis wordt beschouwd, gebeurt het nogal eens dat de omgeving heel terughoudend wordt met het stellen van grenzen. De ander kan er immers niets aan doen, want die is ziek. Dit kan een enorme valkuil zijn.

Voorals mens met een groot verantwoordelijkheidsgevoel kunnen hier het slachtoffer van worden. Door veel begrip voor de ander en te weinig begrip voor jezelf te hebben, zal je energie namelijk weglekken en uiteindelijk op raken. Hierdoor raak je jezelf uiteindelijk kwijt. Dit is talloze mensen die met een narcist samenleven overkomen en voor hen geldt de beroemde uitspraak van Anselm Grün: 'Zolang onze liefde niet door agressie bevrucht wordt, zal zij krachteloos blijven.'

Hoe moet je de goede agressie vinden om krachteloosheid te voorkomen?

Allereerst zul je moeten stilstaan bij dat evenwicht dat ik hiervoor al noemde: heb je naaste lief als jezelf. Vergeet jezelf niet, cijfer jezelf niet weg, want je bent van grote waarde en jij doet ertoe. Jij mag jezelf niet kapot laten gaan door de stoornis van de ander. En dus zul je je grenzen op een krachtige manier moeten stellen.

Allereerst moet je je er bewust van zijn dat jij deze grenzen *mag* stellen. Jij bent dat waard. Sterker nog: het is een geestelijke opdracht die grenzen te stellen, want als je het niet doet, zal het kostbare in jou verloren gaan.

Verder zul je het ook moeten *durven* en *kunnen*. Heb je de moed trouw te blijven aan jezelf en de confrontatie aan te gaan en je eigen grenzen zichtbaar te maken? En beschik je ook over de vaardigheden dit op de juiste manier te doen?

Natuurlijk probeer je je grenzen zoveel mogelijk in verbinding met de ander te stellen. Je waakt over de goede band die je met die ander hebt. Maar als jouw grenzen niet geaccepteerd worden en jouw energie blijft weglekken, dan kan het zijn dat je de verbinding met iemand zult moeten verbreken om zelf te kunnen overleven. Want grenzen stellen kan op vele manieren.

Maar het begint allemaal met eerlijk naar jezelf, de ander en de situatie kijken. Wat is er aan de hand en hoe is dat voor jou? Alle goede ontwikkelingen beginnen met bewustzijn. Vaak doen we dingen op de automatische piloot, wat niets anders is dan onbewust zijn. Wees dus trouw aan jezelf. Benoem vervolgens het gedrag van de ander, zeg hoe dat voor jou voelt of wat je er van vindt en zeg hoe je het hebben wilt. Op die manier ga je duidelijk de confrontatie aan met de ander. Als het grensoverschrijdende gedrag voortduurt, verbind er dan ook duidelijke consequenties aan, want grenzen zonder consequenties zijn geen echte grenzen. Dan is het te vrijblijvend. Je kunt de ander aanmoedigen hulp te zoeken als het hem of haar niet op eigen kracht lukt. Werkt de ander helemaal niet mee, dan zul je afstand moeten nemen van de ander als het jezelf schaadt.

Psychiatrische labels kunnen duidelijkheid geven, maar hebben als schaduwkant dat ze voor sommigen een vrijbrief zijn voor egoïsme. 'Ik kan er niets aan doen, want ik ben een narcist.' Voor mij is dit te kort door de bocht. Ook in mijn weerbaarheidstrainingen binnen zorginstellingen kom ik het tegen dat men er te snel van uit gaat dat de ander 'nu eenmaal zo is en daar niks aan kan doen en we ook niet moeten verwachten dat dit zal veranderen'. Dit zal eerst beproefd moeten worden. Wat gebeurt er als je je grenzen wél stelt en aangeeft dat je bepaalde dingen niet meer pikt en hier ook consequenties aan verbindt? Dan blijkt maar al te vaak dat die ander wel degelijk in staat is zijn egoïstische instelling enigszins in te perken en rekening met jou te houden. Met alleen een etiket plakken en begrip tonen kom je er in ieder geval niet.

Ook onze maatschappij moet op de juiste manier op egoïsme reageren. Eerst moeten de juiste grenzen worden gesteld en ernstig grensoverschrijdend gedrag niet getolereerd worden. Daarna kan men gaan onderzoeken waar dit nu door komt. Ik zeg niet dat we het begrip voor de ander overboord moeten gooien, maar dat de prioriteit bij de gezonde grenzen moet komen te liggen, want alleen dan is er kans op verandering, zowel in de maatschappij als in je persoonlijke leven.

Wees je er bewust van dat je daarmee de ander ook de kans geeft om te veranderen. Die ander moet ook tot verandering geprikkeld worden. Komt die prikkel er niet, dan zal het gedrag gegarandeerd door blijven gaan.

Ga je ondanks je gezonde grenzen eraan kapot? Kies dan voor jezelf. En dat is geen daad van egoïsme, maar van zorg voor jezelf. Die zorg voor jezelf is een voorwaarde om contact met jezelf te houden, maar ook met God. Want ik heb in mijn praktijk al talloze mensen gesproken die het contact met God niet meer konden voelen, doordat ze het contact met zichzelf waren kwijtgeraakt. En dat kwam vaak door het onvoldoende stellen van grenzen.

We zijn allemaal geroepen de verbinding te zoeken met de goddelijke kern in ons, de heilige Geest in ons hart die ons wil leiden. Mijn advies is dat je je door die Geest laat leiden en niet door een vals gevoel van over-verantwoordelijkheid of door angst. Zoek de stilte op en vraag je af wat dit allemaal met je doet. Kun je het leven met die ander nog opbrengen of gaat het eigenlijk niet meer? Ontzeg jezelf de vrijheid niet, want je mag jezelf liefhebben.

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 ontplooiën.

Daarom mag je jezelf als mens niet om bepaalde eigenschappen – die je krachtig of zwak kunt noemen – veroordelen, omdat geen ziel gelijk is.

Irritatie en licht ontvlambaar zijn verraadt bijna altijd een disharmonie in de ziel. De omstandigheden waarin je je begeven hebt, dienen herzien en heroverwogen te worden. Is er voldoende rekening gehouden met jouw persoonlijk eigenschappen?

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.

Ook je dromen zijn ervoor je daarvoor te waarschuwen, zodat je rekening met jezelf houdt.”

Gebed

*Lieve God, leer mij stil te staan bij de liefde
voor mijzelf en anderen
en dat die twee met elkaar in evenwicht mogen zijn.
Laat de kracht van de goede agressie
mijn liefde bevruchten en bewaken,
zodat ik niet krachteloos zal zijn in deze wereld.
Uw Geest schenkt mij deze kracht,
de vuurkracht van mijn ziel
waarmee ik mijn grenzen mag bewaken
en al het waardevolle in mijzelf mag beschermen.
Dat die kracht door mij heen mag stromen
en dat Uw Geest mij hierin de weg mag wijzen.
Amen.*

Boekbespreking: Weerbaar met hoofd, hart en handen

Alle leven heeft een unieke grens. Grenzen moeten gerespecteerd, maar ook beschermd worden. Mensen moeten voor zichzelf kunnen opkomen. In dit boek laat ik zien dat echte weerbaarheid met onze innerlijke kern verbonden moet zijn, wil die een wezenlijke kracht voor ons worden. We moeten onszelf kennen en eventuele blokkades uit de weg ruimen, zodat de innerlijke kracht vrij komt.

Vele aspecten van fysieke, psychische, verbale en spirituele weerbaarheid komen aan de orde. Het boek leidt je naar echte weerbaarheid en langs de bijbehorende valkuilen. Het laat je heel concreet zien hoe je op een effectieve manier de confrontatie aan kunt gaan om persoonlijke grenzen te beschermen. Kortom, het laat je de kracht voelen die nodig is om weerbaar te kunnen zijn met hoofd, hart en handen. Een kracht die bedoeld is om in dienst te staan van de liefde.



'Dit boek belicht weerbaarheid in al zijn facetten op een concrete en toegankelijke manier. Met herkenbare voorbeelden en deskundige informatie biedt het de lezer stof tot nadenken en oefenen. De kracht van het boek is dat de auteur niet alleen technische aanwijzingen geeft om vaardigheden te vergroten, maar ook vanuit de persoonlijke en spirituele beleving aantoont dat weerbaarheid een proces is van innerlijke groei.'

Clara Stahlie-, hoofddocent Landelijke Opleiding Docent Weerbaarheid

ISBN 97890 202 05138
Prijs € 18,50 (plus verzendkosten)
Omvang 160 blz., paperback
Uitgeverij Ankh Hermes

Dit boek is te bestellen:

Per e-mail: info@roeloftichelaar.nl

Telefonisch: (0528) 320701

Per post: Schutstraat 112,
7901 EH Hoogeveen

LET OP! VERGEET NIET UW ADRES TE VERMELDEN; GRAAG PAS NA ONTVANGST BETALEN OP HET OP DE REKENING AANGEGEVEN BANKREKENINGNUMMER)