

Omgaan met wereldleed

Modderstromen, bosbranden, dierenleed, politieke onrust, racisme, ontheemde mensen, armoede, criminaliteit en woningnood. Kranten, sociale media, radio en TV laten ons weten hoe het gesteld is met de ellende in de wereld. Gevraagd en ongevraagd komen sombere en intense berichten onze huizen en harten binnen.

Hoogbegaafde mensen - intens voelend en complex denkend - verdragen het leed in de wereld slecht. We raken overweldigd, we worden boos of we sluiten ons af.

We kijken geen nieuws meer want we worden er somber van. We proberen daarmee goed voor onszelf te zorgen en alles wat zo snoeihard bij ons binnenkomt hanteerbaar te houden. Is dat een structurele oplossing? Doet het recht aan de aanwezigheid van ons mens zijn in deze wereld?

Tekst: Thekla van Middendorp | Therapie voor een licht leven



Met het sluiten van onze ogen is de ellende in de wereld natuurlijk niet weg. We voelen het op de achtergrond schuren. We weten dat we een stuk van de realiteit van alledag buiten ons houden. Maar hoe kunnen we er dan mee omgaan zonder dat we volledig ontregeld raken?

Als we onze 'gift' erkennen en inzetten ten behoeve van onszelf en de wereld om ons heen kan dat een wereld van verschil maken. We kunnen onze gevoeligheid, onze mogelijkheid om complex te denken en onze creativiteit aanwenden om onze capaciteit voor compassie te vergroten. Dat doen we door juist verbinding te maken met onszelf en de wereld en door methodes en technieken te beoefenen die deze verbindingen versterken.

Verbinding met jezelf

Het dynamisch model van Kieboom en Venderickx spreekt over 4 kenmerken die je als 'zijnsluik' bij alle hoogbegaafde mensen terugvindt: een groot rechtvaardigheidsgevoel, een hoge sensitiviteit, groot perfectionisme en een kritische houding. Om met onszelf te verbinden kunnen we deze kenmerken in onszelf verkennen. Hoe werkt de hoge lat die we voor onszelf en anderen leggen en hoe werkt de gevoeligheid voor emoties, nuances, prikkels (zowel in ons lichaam als van buiten ons lichaam)? Hoe werkt ons sterk ontwikkelde morele kompas? Wat is eerlijk en wat niet? Zowel naar onszelf als ten aanzien van onze omgeving? En waarin herkennen we het complexe denken en het kritisch kunnen bevragen van onszelf en onze omgeving? Het zijnsluik is onder meer gevormd door onze biologie en onze biografie. Het genenpakket waar we mee zijn geboren en de omstandigheden waarin we zijn opgegroeid maken ons tot wie we zijn op dit moment. We hebben ervaringen in onze rugzak zitten waarin we eenzaamheid hebben meegemaakt of onrechtvaardig zijn behandeld. We kunnen ons kwetsbaar hebben gevoeld in ons leven. Als we lijden opmerken in de wereld om ons heen, kan het zijn dat we geraakt worden in ons 'rugzakje'. We zijn intens voelende mensen én we hebben een extra gevoeligheid door onze eigen persoonlijke geschiedenis.

Maar om de eigen pijn niet te hoeven voelen, kunnen we in figuurlijke zin onbewust of bewust onze ogen sluiten. Dat is een perfect beschermingsmechanisme om te overleven. Weliswaar voelen we dan een deel van de pijn niet, we nemen dan ook niet volledig deel aan het leven. Het goede nieuws is dat er manieren zijn om onszelf veiligheid te bieden, waarmee het mogelijk wordt om te voelen wat er te voelen is en daardoor in verbinding te kunnen zijn met het leven.

Om met onszelf te verbinden zonder dat onze rugzak in de weg blijft zitten hebben we het nodig om contact te kunnen maken met ons lichaam. Wat voelen we, zowel fysiek als emotioneel? Welke gevoelens merken we op in ons lijf en op welke plek? Onze emoties zijn vermoedelijk intens en kunnen wisselen van blij en enthousiast tot gevoelens van hopeloosheid, zinloosheid en apathie tot boosheid, verontwaardiging en angst. Het opmerken en laten zijn van dat wat er in ons leeft is een voorwaarde voor verbonden blijven met onszelf. Dat betekent dat we geen oorzaak zoeken voor wat we voelen en niets proberen te veranderen en dat we slechts kunnen blijven bij de ervaring van wat er nu is. Als we met nieuwsgierigheid kunnen opmerken wat er ervaren wordt, bieden we onszelf veiligheid en vertrouwen. En dan kunnen emoties iets zijn waarvoor ze zijn bedoeld, namelijk om ons iets duidelijk te maken. Bijvoorbeeld wat we ergens van vinden. Zo kunnen ze input geven aan je morele kompas.



Als we onze zijnskenmerken leren kennen en in contact zijn met ons lichaam kunnen we ons morele kompas beter interpreteren. Dit kompas wordt gestuurd aan de hand van onze persoonlijke waarden: de zaken die écht belangrijk voor ons zijn in het leven. Ken jij jouw voornaamste waarden? Het zou goed kunnen dat je je herkent in waarden als rechtvaardigheid, autonomie, eerlijkheid en trouw. Deze waarden kenmerken jou en bepalen hoe je keuzes maakt en hoe je oordeelt over situaties en of iets of iemand waardevol voor jou is.

We hebben het nodig om onszelf te beschouwen zonder oordeel en met nieuwsgierigheid. Zodra we vinden dat we anders moeten zijn dan we zijn, sluiten we ons af voor een deel van wat we zijn. De consequentie is dat we stagneren in ons 'zijn'. We verdragen onszelf niet en kunnen niet aanwezig blijven. Als we ons compassievolle hart kunnen blijven openen en wellicht zelfs kunnen vergroten, draagt dat bij aan onze verbinding met onszelf en onze aanwezigheid in de wereld.

Verbinding met de wereld

Wat ons aan het hart gaat in onze verbinding met de wereld is persoonlijk. De sensitieve hoogbegaafde kan geraakt zijn door alles wat als onrecht of pijnlijk ervaren wordt. Dit is eigenlijk een menselijke, passende reactie. De gevoelde kwetsbaarheid en de onschuld van dieren bijvoorbeeld, maakt dat we kunnen kiezen om geen dierlijke producten meer te consumeren. Het kan ook zijn dat we deze gevoeligheid als het ware wegmaken in onszelf om het 'behaapbaar' te houden. Kinderleed, de natuur die te lijden heeft van onze expansiedriften, armoede en honger in onze buurt of in Sudan. De klimaatcrisis die we aan den lijve ervaren in Nederland maar die in het mondiale zuiden leidt tot oorlogen en vluchtelingen. Eenzaamheid onder ouderen. Als we kunnen en durven voelen wat ons raakt, kunnen we bewust worden van wat er in ons leeft. Vervolgens kunnen we kiezen wat we willen met deze informatie. Doordat we contact kunnen maken met onze innerlijke wereld en de wereld om ons heen kunnen we deze twee werelden verbinden.

We zijn van grote waarde voor onze omgeving, ons gezin, onze buurt, maar ook voor de wereld buiten onze directe leefomgeving. Wij zijn namelijk de wereld. We kunnen leren om compassie te voelen voor zowel het goede als het slechte, het mooie en het lelijke, het licht en het donker. Ter ondersteuning kunnen we mensen opzoeken die op dezelfde golflengte zitten. Die geraakt zijn door, of bevlogenheid voelen voor hetzelfde als wij. Dat helpt ons bij het kunnen verdragen van moeilijke dingen zonder dat we doorslaan naar boosheid of hopeloosheid. Gelijkgestemden kunnen elkaar reguleren en perspectief geven.

Methodes die ondersteunen

Als we volledig congruent zijn, dan is wat we doen in overeenstemming met wat we geloven of wat onze waarden zijn. Zo veel mogelijk congruentie is een mooi streven omdat het ons innerlijke rust kan geven. Hierna beschrijf ik een aantal voorbeelden van methodes of oefeningen die van betekenis kunnen zijn bij het verbinden met jezelf en met de wereld.

Een dagelijkse 'practice' kan ondersteunend zijn bij een zo congruent mogelijk leven. Denk bijvoorbeeld aan (eco)meditatie om in verbinding te blijven of opnieuw in verbinding te komen met wat er in je om gaat. Als je veel voelt kan het interessant zijn om je gevoeligheid op dit vlak in te zetten en je gewaarzijn te trainen. Bijvoorbeeld door middel van het energiewerk van Juno Burger. Dit werk leert je zijn met wat er is. Waardoor je energie beter kan stromen en er helderheid ontstaat. Het perspectief van de Polyvagaal Theorie kan ook bijdragen aan het vergroten van het bewustzijn van gevoelens, emoties en gedrag.



Het geeft een niet-oordelend perspectief en biedt oefeningen om je veerkracht te vergroten. Dit zorgt voor mildheid en openheid naar je eigen ontregeling en veiligheid, vertrouwen en verbinding met jezelf.

Global Social Witnessing en The Work that Reconnects zijn gestructureerde methodes om met behulp van mindfulness oefeningen te getuigen van wat er speelt in de wereld. In een groep besteed je aandacht aan hoe je geraakt bent door bijvoorbeeld nieuwsberichten. Je oefent in het opmerken van dankbaarheid en deelt je ervaringen. Dit samenzijn draagt bij aan verbondenheid met jezelf en anderen. Het maakt het leven hanteerbaar en waardevol.

Activisme geeft handelingsperspectief. Actief zijn in welke vorm dan ook helpt ons in ons lichaam te voelen dat we aanwezig zijn zodat we niet blokkeren of afsluiten. Het maakt het ook mogelijk het goede te doen in een complexe situatie. Waarbij het belangrijk is dat we ons steeds realiseren dat we doen wat we kunnen om lijden te beperken. Dat we een te hoge lat voor onszelf leggen als we slechts gericht zijn op een resultaat. Denk bijvoorbeeld aan (vrijwilligers)werk doen voor een doelgroep die jou raakt; spelletjes doen met eenzame ouderen, demonstreren voor klimaatrechtvaardigheid, doneren aan milieudefensie, je uitspreken over de onderdrukking door Israël of collecteren voor cliniclowns.

Regenereren of herstellen of opladen is van groot belang als we ons verbinden met de wereld om ons heen. Inzoomen op onszelf om vervolgens weer te kunnen uitzoomen in die mate die voor ons persoonlijk te dragen is. Hoe we opladen is persoonlijk en dit kunnen we onder meer doen door in de natuur te zijn, te bewegen, te genieten van vriendschap en liefde, kunst maken of schoonheid bewonderen in een museum of stad. De hoogbegaafde mens is een geschenk voor deze wereld als ze zich verbindt met zichzelf én met de wereld. Onze gevoeligheid is een grote kracht en geeft ons regie als we ons bewustzijn erop inzetten. Ons vermogen om complex te denken en perspectieven te zien,



biedt mogelijkheden voor creatieve ideeën en oplossingen voor problemen en het leed van de wereld.

Persoonlijke groei en ontwikkeling door ons compassievolle hart te vergroten en regie te nemen op wat ons raakt zorgt ervoor dat we handelingsperspectief kunnen ervaren. Dit geeft veiligheid en vertrouwen en versterkt onze draagkracht. Daarnaast is onze hoopvolle en open aanwezigheid in deze wereld voor velen een lichtpuntje. Het geeft ons een zinvol bestaan in de wereld, zowel op grote als op kleine schaal. We kunnen nabijheid brengen en ontvangen zodat we niet hoeven weg te kijken en te ontkennen wat ons verdrietig, boos of bang maakt.

Gedicht van Chloë Jade uit Dear Sensitive Soul

"Tears are a testament

A sign saying:

I am still alive and still hold humanity in my bones, The harshness of the world has not yet robbed me of my gentle tones"

Bio Thekla van Middendorp

Thekla heeft een praktijk voor psychosociale therapie in Driebergen-Rijsenburg. Ze werkt onder meer met Acceptance and Commitment Therapie en de Polyvagaal Theorie. Sinds een aantal jaar is ze onder andere actief binnen Extinction Rebellion (XR) en voor de Refugee Community Kitchen in Calais (Fr). Samen met Sergej is ze ouder van een volwassen HB zoon en HB dochter (te horen in de podcast). Ze zorgen voor twee honden.