

WERK
BOEK



VERBINDING
MODULE 3

2. Jij in verbinding met de ander

Ja, ik doe mee

MODULE 3 – VERBINDING - OEFENING 2

Jij in verbinding met de ander

Verbinding met de buitenwereld is voor ons allemaal van ‘levens’belang. Deze verbinding vind je terug in je privé-leven, je werk, je vrije tijd-activiteiten, het dorp waar je woont, je verbinding met de natuur, etc. Dit worden ‘systemen’ genoemd. Als jij een eigen gezin hebt, is dat jouw gezinssysteem. Daarnaast heeft iedereen een (gezins)systeem van herkomst (het gezin waarin jij geboren bent), het systeem waartoe je behoort op de sportvereniging, een (organisatie)systeem van je werk, etc. We doen nou eenmaal veel dingen niet alleen, maar samen, met meer of minder mensen. Al deze systemen zijn van invloed op jou. Alles is met jou verbonden en oefent zijn invloed uit op jou als mens. Sommige verbindingen kosten moeite, sommige gaan moeiteloos. Dit komt door verschillende factoren. Bijv.:

- **‘We spreken elkaars taal niet’**: dwz je zit niet (meer) op dezelfde trilling of frequentie. Niet gek dat het je energie kost als jij hooggevoelig bent en hoog bewust en de ander niet. Dan kan het zijn dat je iets wilt vertellen over een bepaald onderwerp, maar dat je voelt dat je de verbinding met de ander kwijt bent. De ander lijkt je niet te begrijpen. Hij of zij reageert waarschijnlijk vanuit het hoofd, terwijl jouw besturingskanaal je gevoel is. Dat kan je onzeker maken en vaak ook veel energie kosten.
- **De plek die jij inneemt in een bepaald systeem is niet jouw plek**. Bijv.: als je naar je ouders gaat, krijg je vaak woorden met je moeder omdat zij je terugduwt in een rol die je niet meer wilt, nl de rol die jij als kind hebt aangenomen. Je weet niet hoe het te doorbreken maar het kost je steeds meer moeite.

Zoals we in de video al aangaven, kan het letterlijk innemen van een andere plaats (dus niet altijd op dezelfde plek gaan zitten) al verandering/verbetering brengen. De energie wordt bepaald door de opstelling die er is. Dus ga eens op een andere plek zitten in een terugkerende situatie waarin jij je niet fijn voelt. Kijk eens wat er gebeurt in de energie en de dynamiek. Kies evt een volgende keer weer voor een andere plek. Door te experimenteren kom je dicht bij jouw moeiteloosheid.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 2

In familieopstellingen is jouw plek in het gezin van herkomst uitermate belangrijk. Het gaat te ver om hier in deze training dieper op in te gaan. Voel je dat hier voor jou nog innerlijk werk ligt en wil je er meer over weten, dan raden we je het boek 'de Fontein' van Els van Steijn van harte aan.

- **De verbinding in een bepaalde relatie houdt voor jou 'geven' in en voor de ander 'nemen'.** Dat kan jou moeite kosten ipv energie geven, terwijl de ander enorm oplaadt van dit contact. Bijv. een vriendin die je al 20 jaar kent, maar waar je tegenwoordig alleen maar moe van wordt. Vroeger was het contact oke, inmiddels draait het in de vriendschap om de problemen en het leven van je vriendin en is er weinig plek voor jouw verhaal. Wat zou er met je gebeuren als je in deze relatie meer zou nemen en ontvangen ipv altijd de gever te zijn? Het is aan jou om deze ruimte te pakken, zodat het geven en ontvangen weer in balans komt. En misschien, is het tijd elkaar los te laten, hetzij permanent, hetzij tijdelijk.

Waar het om gaat is dat jij jouw meest moeiteloze weg kiest: kost het geven jou minder energie dan het contact verminderen/beëindigen (en je schuldig voelen) dan mag je beseffen dat geven jouw beste keuze is in het nu. Heb er vrede mee en laat het (voor nu) weer los.

- **De hoeveelheid mensen met wie je tijdens een bepaalde activiteit verbinding hebt.** Omdat veel hsp's gevoelig zijn voor de sfeer en stemming van het geheel, kost het samenzijn in een groep jou wellicht meer moeite. Daarnaast is het voor veel hsp's lastig om binnen een groep goed te kunnen afstemmen op de ander. Er zijn veel afleidende prikkels. We zeiden het al eerder: 1 op 1 kost een hsp (zeker de introvert) minder moeite. Dit kan je bijv. ervaren in een vriendengroep waar eens per jaar een week-endje weg wordt georganiseerd. Waar iedereen het naar zijn zin lijkt te hebben, raak jij oververmoeid en voelt het hele uitje als 'moeten'. Ga eens na hoe dit voor jou is, is het moeiteloos of doe je het voor het gemeenschappelijk belang? In dat laatste geval doe je het dus voor de ander en niet voor jezelf.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 2

Wat kun je doen om het minder belastend te maken voor jezelf? Bijv. :

- Niet meer meegaan met dergelijke uitjes
- Eerlijk aangeven dat het jou energie kost en dat je daarom tussendoor stilte pakt
- Er alleen bij zijn gedurende een aantal uur.

Er is geen goed en geen fout, maar wel jouw moeiteloosheid!

Om bewuster te kunnen kiezen wat goed is voor jou en wie goed is voor jou, is het goed om te weten hoe jij je gedraagt in gezelschap, welke rol jij aanneemt. Om dat in kaart te brengen, willen we je vragen om een beeld te schetsen van jou in contact met de ander. Probeer dit weer te doen dmv een tekening. Een tekening helpt je om niet in je hoofd te gaan zitten, maar juist vanuit het gevoel je antwoorden te krijgen.

Hoe ben ik in contact met de ander?

Maak evt. meerdere tekeningen als je op verschillende levensgebieden (familie, je eigen gezin, vriendengroep, werk, sport, etc.) andere rollen aanneemt en het fijn vindt hier meer inzicht in te krijgen.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 2

Tekening:

Aantekeningen:

De tweede vraag die je voor jezelf mag beantwoorden is:

Hoe zou ik willen dat ik in contact met de ander ben? Hoe ziet ideale verbinding er voor mij uit? Vind ook hier je antwoorden vanuit je gevoel en geef ze vorm dmv beelden.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 2

Tekening:

Aantekeningen:

Heb je nieuwe inzichten gekregen in je bewustwording over hoe jij je verbindt met jezelf, de ander en de wereld? Heb je al kunnen experimenteren met de plaats die jij inneemt in een bepaald systeem en kreeg je hierdoor een andere verbinding? Laat het weten in de FB groep!