



Het Turquoise boekje no. 5

**Het Turquoise boekje gaat over de noodzaak van
integere expressie van gevoel en overwegingen.
Daarnaast daarbij behorende aspecten van goede
communicatie en leiderschap**

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. De noodzaak van een goede dialoog	2
3. Goed leiderschap en het opbouwen van vertrouwen	4
4. Expressie van gevoel en de bevordering daarvan	6
5. De heraut, die bekend maakt wat hij allemaal te weten is gekomen.....	8
6. Oefeningen en tips	9
7. Soorten rampen.....	11

1. Inleiding

Dit boekje gaat over het bevorderen van een zo goed mogelijke communicatie.

Dat is gebonden aan een aantal gedragsregels, maar ook aan de mogelijkheid om emotionele en fysieke belemmeringen zoveel mogelijk te verminderen. Zoals bijv. een brok in de keel of verstoorde ademhaling. Zie hiervoor de oefeningen onder no.6 en het Groene boekje no. 4;4.

Bevordering van een goede dialoog wanneer het gaat om overlevingsmogelijkheden en strategieën te bespreken is een essentieel onderdeel van dit boekje.

2. De noodzaak van een goede dialoog

Hoe te komen tot een goede dialoog?

Eerst rijst de vraag waarom dat in dit boekje zou moeten komen? We hadden het over de noodzaak van goede communicatie. Er is op veel gebieden sprake van onderling onbegrip, oppervlakkig contact en gevoel van eenzaamheid en isolatie.

Een dialoog op wezenlijk niveau is wat anders dan louter uitwisseling van informatie en meningen. Het gaat erom dat men zich openstelt voor het wezen, de ziel van de ander. "Luisteren vanuit het hart". Een ander open tegemoet treden, om in te kunnen voelen wat de ander ten diepste bezig houdt (mits de ander dat ook wil natuurlijk).

Een dialoog hebben met anderen is tevens iets anders dan een discussie of debat. Bij een discussie of debat gaat men vooral verstandelijk met elkaar argumenteren. Wat dan gemist wordt, is de mogelijkheid om open te staan voor elkaar vanuit verstand én gevoel, waardoor ook uit diepere bewustzijnslagen afkomstige opwellingen geen kans krijgen. Bij discussies verzeilen mensen met elkaar nogal eens in verstarring, verkramping. Het gaat dan meer om gelijk krijgen, en/of kan het zelfs tot een machtsstrijd leiden. We bestaan alleen maar dank zij onze relaties en een op elkaar en onze omgeving afgestemd zijn. Overal waar scheiding tussen mensen optreedt als gevolg van niet-wezenlijk contact, kan het geheel niet bevorderd worden.

Dialoog is een bron of een gereedschap tot goed samenleven.

Kwaliteiten van een wezenlijke dialoog:

- De wezenlijke dialoog legt onechte communicatie bloot. Onechte communicatie is spreken vanuit rolpatronen, onzekerheid, angst, zelfmiskennis, behoefte aan domineren (macht) en verstoort diepgaande uitwisseling.
De wezenlijke dialoog komt voort uit je (eigen) liefdevol openstaan naar jezelf en de ander. Dat schept ruimte naar allen. Je stelt geen grenzen vooraf. Er mag diepgaand uitgedrukt worden wat er is, vanuit een integere houding naar jezelf toe en vanuit respect naar en aanvaarding van de ander. Ook al heb je zelf een andere overtuiging en ervaring.

Het vraagt nogal wat van jezelf om een goede dialoog te voeren. Vooral om te ontdekken wie je bent en aan anderen te tonen wat je in jezelf ervaart.

Dat vergt moed. Je bent dan niet meer bezig met bedoeling of pretenties. Je praat niet óver iets, maar vanuit de ervaring en komt zo tot een grotere doorleefdheid. Je hoeft niet iets te zijn. Je bent wie je bent.

Tips en de uitdagingen die je tegenkomt bij het pogen een goede dialoog te voeren

Tips:

- Neem een voorwerp, bijvoorbeeld een stok of steen, die je in handen neemt zolang als je spreekt. Luister nadien in jezelf na, wat je gezegd hebt. Doe dit totdat je tot rust gekomen bent en het voorwerp in het midden van de cirkel legt of aan de volgende spreker geeft, in de cirkel of aan tafel.
- Sta open voor je eigen innerlijk. Spreek vanuit wat je zou willen overdragen, wat waardevol is voor jezelf. Doe dat *op een rustige manier, niet te hard sprekend en vanuit een natuurlijke eenvoud.*
- Voeg **stiltes** in tijdens je verhaal, spreek langzaam, dan luisteren anderen beter en ze krijgen ook de tijd om te voelen wat er in henzelf omgaat als reactie op hetgeen gezegd en/of gevraagd is. Als je te snel doorspreekt, raak je je luisteraars kwijt.
- Probeer naar je **intuïtie** te luisteren in zachtmoedigheid. Zachtmoedigheid komt voort uit het in open contact staan met de zachtere intuïtieve stromingen in jezelf. Dit kan een nog heel onbekend terrein zijn, zeker voor vele mannen, maar ook voor een heel aantal vrouwen. Probeer dan, door even stil tot je door te laten dringen wat gezegd wordt, na te gaan wat er in je opwelt en niet direct vanuit je verstand te reageren, hoewel verstand inschakelen in tweede instantie natuurlijk noodzakelijk kan zijn.

Vervolg Tips:

- Probeer te zeggen wat er in je omgaat. Blijf **trouw aan jezelf!** Laat je niet leiden door mensen die proberen te overbluffen. Daarbij komt ook nog, dat zachtmoedigheid, zwaarmoedigheid voorkomt. Mensen die blijven steken in negatief denken, doem-denken, verharden van binnen, verdrogen als het ware. De dialoog verstomt erdoor. Probeer zoveel mogelijk te voelen, denken en spreken vanuit **hoop** en kleine positieve ervaringen indien mogelijk.
- Wanneer het lukt om beter te luisteren naar wat er diep in je innerlijk opwelt, zal je ook met meer duidelijkheid en zekerheid reageren. Anderen hoeven het daar niet mee eens te zijn, maar verschillende meningen en ideeën kunnen naast elkaar gezet worden. Als je je **eigenwaarde** niet bewaart, mislukt de dialoog.
- Als een groep in staat is in gelijkheid en respect met elkaar om te gaan, dan is er ook een ervaring van **gelijkheid en eenheid** in de groep. Er is dan sprake van op menselijke wijze met elkaar omgaan. Een goede **gespreksleider** kan met invoelend vermogen proberen te voorkomen dat men elkaar met meningen gaat bestrijden en dat gezocht wordt naar oplossingen waar een ieder zich in kan vinden. Hij kan ook helpen de noodzakelijke stiltes en rust in te bouwen.
- Wezenlijke dialoog kan alleen ontstaan als **concurrentie ontbreekt**. Concurrentie is dodelijk voor iedere dialoog. Vaak gaan mensen concurreren wanneer zij zich bewust of onbewust minderwaardig voelen, of schuldig. Eigenlijk is het een soort verdediging. Het helpt om hen dan positieve aandacht te geven, niet mee te gaan in de uitdaging om te gaan concurreren.

3. Goed leiderschap en het opbouwen van vertrouwen

- Goed leiderschap overstijgt gezagsverhoudingen
Een goede leider is in staat inzicht in en overzicht over de situatie te verkrijgen; besluiten te nemen na respectvolle afstemming op de groep. Op die manier overstijgt hij gezagsverhoudingen. Hij kan helpen de ervaring van eenheid en gelijkheid in de groep te bevorderen.
- Dominant leiderschap is gebaseerd op angst
Dominant leidersgedrag gestuurd door angst, werkt ondermijnend op de groep.

- Toezicht op het recht van menselijke waardigheid
De leider dient erop toe te zien, dat hijzelf, maar ook andere autoriteiten de gelijkheid van mensen en het recht op respect en menselijke waardigheid, in acht nemen.
- Overzicht ten aanzien van specifieke behoeften
Een goede leider moet in staat zijn in te schatten wat voor gezinnen belangrijk is, waar gezinnen met (eventueel "moeilijke") kinderen, zieken en ouderen behoefte aan hebben en of zij daar ondersteuning voor wensen. Jongeren willen nog wel eens extra ontregeld gedrag gaan vertonen onder invloed van de oplopende spanningen. Dan is het belangrijk dit te voorzien, om isolement van die gezinnen te voorkomen.
- Voedsel- en watervoorziening op maat
De basis voor het creëren van rust en samenwerking in een gemeenschap is voedselvoorziening en watervoorziening zoveel mogelijk op maat en in rechtvaardigheid (zie het Rode boekje no.1; 2 en 3).
- Zuiver leiderschap werkt eenheid en gelijkheid in de hand
Die ervaring van eenheid en gelijkheid hangt ook sterk af van de gespreksleider in de groep wanneer die er is. Deze persoon zet de grondtoon en scheidt een voorbeeld.
De gespreksleider kan zoveel mogelijk proberen de stilte en het wezenlijk luisteren te bewaken. Dit is nodig wanneer iemand iets vanuit zijn doorleving probeert onder woorden te brengen, zodat het overkomt bij de luisteraars en de spreker zich ook gehoord voelt.
- Wangedrag tijdig benoemen
Met het beoordelen van wangedrag van derden wordt nogal eens te lang gewacht. Dit kan ook wel komen doordat men bang is zich misschien wel te emotioneel te uiten en daardoor gezichtsverlies te lijden. Wanneer men ergernissen t.a.v. het gedrag van anderen oppot, kunnen er schadelijke uitbarstingen van woede plaatsvinden, of men creëert onderlinge samenzweringen. Het is beter tijdig zo neutraal mogelijk aan te geven wat er gaande is en elkaar trachten te begrijpen en te steunen, waarbij adequater gedrag aangereikt kan worden. Voor het afreageren van spanningen staan suggesties in het Gele boekje no.3;4.
- Regels durven stellen
Het is belangrijk om regels op te stellen voor het goed verlopen van een dialoog. Deze regels kunnen worden aangepast aan de eigenheid van de groep mensen die met elkaar goed willen communiceren. De regels moeten echter niet te strak zijn, dat kan weer weerstand oproepen en het vloeiende karakter van de interactie blokkeren.

Het gaat hier bijv. om regels die te maken hebben met respectvol luisteren naar elkaar, niet door elkaar heen spreken. Natuurvolken gebruiken hiervoor wel de "talking stick" (zie ook de eerste tip in hoofdstukje 2). Degene die wil spreken wacht op het moment dat hij de stok in handen kan nemen. Anderen luisteren dan ook. Je wordt kort stil voordat je

spreekt, daardoor kan je jouw aandacht goed richten op wát je wenst te zeggen. Anderen luisteren dan ook toegankelijker.

- Vrijgeven in plaats van zaken dwangmatig te willen bereiken
Het gaat er verder om dat mensen spreken vanuit hun eigenheid om iets vrij te geven en niet met het doel een ander wat op te leggen, door bijvoorbeeld dwangmatig op een bepaald resultaat gericht te zijn (waardoor verlies aan een open opstelling plaatsvindt). Als men teveel op een doel gefocust is, zou het kunnen gebeuren dat mensen daar, letterlijk en figuurlijk helemaal niet mee uit de voeten kunnen. De beleving, dus wat er in iemand omgaat staat centraal en ook waaróm de beleving zo wordt ervaren.

4. Expressie van gevoel en de bevordering daarvan

Stel indien mogelijk een gespreksleider aan, die ook de kwaliteiten daartoe bezit. *N.B. Een gespreksleider in een groep kan een andere leider zijn dan de leider die de acties in en rond groepen begeleid, ook naar autoriteiten toe. Als een gespreksleider geen andere verantwoordelijkheid heeft dan het begeleiden van de dialogen, is hij vrijer en in de ervaring van de groepsleden mogelijk ook objectiever.*

Het veilig kunnen uiten van gevoelens en het toch ook onder controle houden daarvan is mede afhankelijk van een evenwichtige gespreksleider.

In geval van exceptionele ervaringen/situaties slaan bij mensen de spanningen vaak op de keel. Het keelgebied functioneert als gevolg daarvan minder en is erg gevoelig. De stem en intonatie verandert daardoor. Alles wat de keel ontspant, komt aan de orde in dit hoofdstuk zodat men zich op natuurlijke wijze vrijer en zuiverder kan uitdrukken. Het gaat dus om de bevordering van het uiten van heldere gedachtegangen te midden van materiële en emotionele chaos (zie ook indigoboekje no.6 totaal).

Natuurlijk moet men over gevoelens en zorgen kunnen delen, maar wel met mate voor zover de situatie dat toestaat. Veel 'ratelen' kan derden soms teveel belasten. Men kan ruimer delen op plekken en tijden die daar meer geëigend voor zijn. Of er sowieso gesprekskringen kunnen worden gevormd, *hangt uiteraard af van de omstandigheden.*

Tips:

- **Breng gesprekselementen in waarin zowel het gevoelselement als structuurmatige zaken centraal staan.**
Laat een aantal vormen van spreken zien vanuit de essentie t.a.v. wat geuit dient te worden (bijv. wat zegt je hart, wat zegt je hoofd).
Wanneer mensen zich gaan uitdrukken of uiten, zal het de gespreksleider wel duidelijk worden waar ondersteuning nodig is. Men hoeft niets te schuwen, maar het is wel belangrijk om vooraf zaken te regelen teneinde belemmeringen voor het grote geheel te voorkomen. Bijv. Stel dat iemand zeer emotioneel is geworden, dan verdient dat aandacht maar niet ten koste van het algemeen belang: de overlevingsstrategie.
- **Omgaan met jaloezie**
Jaloezie is een menselijke eigenschap die men vaak niet voldoende serieus neemt. Mensen schamen zich vaak voor hun jaloezie. Het gevolg kan zijn, dat zij onderwerpen omzeilen. Je kunt de dialoog open houden door wanneer men uitlegt dat het menselijk is jaloezie te voelen en het goed is dat gevoel bij jezelf te onderkennen je er anderen ook niet mee belast. Men spreekt er dan over als zijnde een constatering van iets, dus vanuit een neutrale positie. Het kan een gevoel zijn dat bijv. opgeroepen wordt in gevallen dat de één materiële zaken en/of geliefden is kwijtgeraakt en een ander niet, of meer ondersteuning lijkt te krijgen.
- **Omgaan met boosheid en woede**
Er zijn meerdere soorten boosheid en woede. Bijv. boosheid in de vorm van *verbittering*. Dat is gestolde boosheid die niet voldoende verwerkt is en daardoor verhard. *Verbittering gaat emotioneel vast zitten in de buik en het keelgebied, waardoor je ook verhard spreekt.*
Je hebt ook boosheid die vanuit het hart komt. Dat is géén verharde energie. Bijv. de geraaktheid in het hart wanneer je wilt opkomen voor onrecht. Dit is een sterk stromend vloeibaar gevoel, dat onrecht wil voorkomen en er baat bij heeft om direct zo zorgvuldig mogelijk geuit te worden, *althans wanneer dit geen levensgevaar of beletsel oproept.*
- **Het gevaar van eenduidige conclusies onder ogen zien**
Als de optelsom van wat men met elkaar gedeeld heeft de conclusie vormt, dan heeft die conclusie waarheidsgehalte. Maar, vraag niet alleen "waar zijn we het over eens". Dit streven vormt een grote hindernis bij het laten bestaan van de rijkdom aan diversiteit. Het gevolg is dat men vaak in vage abstracties slotconclusies formuleert, waarin niemand meer zijn eigen specifieke bijdrage kan herkennen. Dit soort conclusies leven de dag erna niet meer, de energie is weg, omdat het niet de optelsom van de leden vertegenwoordigt. Neem de tijd voor conclusies en laat alles wat je hebt gehoord hierin een plaats krijgen in de mate waarin je het hebt gehoord. Leg de aanwezigen de vraag voor: Ga bij jezelf na, wat heb ik gezegd, wat heb je via anderen gehoord, en wat vind jezelf. Dan beklijft de informatie beter.

Ruimte geven aan nieuwe kennis

Daar is een mooi symbool voor: het waterrad dat stroomt, omdat het water ontvangt en doorgeeft, waardoor het nieuw water op kan nemen.

Wanneer je gaat hechten aan ooit verworven kennis of je zet net verworven kennis niet doorleefd direct om in handelen, dan kan je soms onvoldoende open staan voor nieuwe waardevolle kennis.

Tijdens en na de dialoog kan je door een minuut stilte in te lassen iedereen zich laten herinneren in hoeverre men zich geraakt voelde en de kern heeft kunnen pakken.

Ondersteunende Bachremedies in dit proces zijn: Rescue, Impatiens, Gorse en Vervain. Andere ondersteunende homeopathische middelen staan vermeld in de lijst achter in het rode boekje no.1.

5. De heraut, die bekend maakt wat hij allemaal te weten is gekomen

(Dit is een term uit het verleden. De heraut was een persoon die bij het openbaar optreden van de vorst uit zijn naam bekendmakingen deed, activiteiten organiseerde en begeleidde, ook wel als afgezant optrad.)

De heraut in dit boekje is iemand die "fijngevoelig weet" wat er in een gemeenschap speelt, de contacten tussen de mensen onderhoudt, als het ware de vinger aan de pols heeft, hij bevordert de sociale cohesie. Bijvoorbeeld: een kind heeft de mazelen gekregen, wat slecht uit komt maar het is gebeurd; buurman verderop heeft zijn been gebroken en hij moet ook ineens extra zorg hebben; de stagnatie van de melkvoorziening van de dieren waar we gerekend hadden op zoveel liter per dag voor zoveel mensen. De koeien lijden aan stress, dus het is nog maar een kwart van wat het was.

Zo iemand kan spontaan uit een groep voortkomen, of door de leider van de groep verzocht worden deze rol op zich te nemen. Het is uiteraard belangrijk dat de groepsleden deze heraut vertrouwen!

Naast deze herautfunctie is er ook iemand nodig om de aansturing te bevorderen, zodat wát de heraut ter ore komt, weer in het hele verantwoordelijkheidsschema wordt opgepakt. Dit zal meestal de leider van de groep zijn.

6. Oefeningen en tips

Wat te doen als je keel dichtzit, je een gevoel hebt alsof er een "brok" in je keel zit. Dit gevoel ontstaat als emoties als verdriet, woede, frustratie, noodgedwongen binnengehouden worden en niet tot expressie gebracht kunnen worden. Zoals al in de boekjes Oranje en Geel werd aangegeven, is het van essentieel belang dat je jezelf toestaat deze emoties te uiten, zonder dat je deze emoties onnodig afreageert op derden. Je kunt dat echter proberen te doen in een veilige omgeving of in de nabijheid van mensen die je vertrouwt.

Tips:

- Visualiseer (stel je voor) dat je een kraag van prachtig turquoise Licht om je hals heen hebt, wat een helende invloed op je keel chakra kan hebben.
- Positieve houding, het versterken van de Levenszin:

Elke gedachte is een kracht, elke cel in het lichaam wordt geprogrammeerd door energieën en er ontstaan energetische velden. Wanneer je in angstvelden zit, dan wordt elke cel minder krachtig en het zal zich minder kunnen weren. Wanneer je echter van een positieve kracht uitgaat, zoals: wij willen hier goed mee omgaan, wij willen overleven, dan creëer je in elk cel het juiste veld waardoor de weerbaarheid zo goed mogelijk behouden blijft. Lachen en humor, dat ook helpend kan zijn, is in dit soort situaties niet voor iedereen mogelijk, want het huilen staat je nader dan het lachen. Maar in de positieve houding zit lichtkracht en daar zit vitaliteit in. Je kan zelfs samenvattend zeggen: dat je bewust de Levenszin versterkt.

Middelen die de levenszin en geestkracht bevorderen

Wanneer je zegt wat gezegd moet worden, dan versterkt dat ook de levenszin en maakt het de geest krachtiger.

Tips:

Er zijn bepaalde mineralen of elementen die het uitspreken van wat er op een wezenlijk niveau in iemand omgaat bevorderen, dit geeft een bemoedigende uitwerking.

- **Zilver**

Zilver is rustgevend, maakt reflectief en is een natuurlijk antibioticum. Zilver is Maanenergie: alles komt tot rust, je maakt je minder druk, het is een antibioticum.

- **Goud**

Goud versterkt het positief denken en straalt naar buiten toe uit. Goud werkt vanuit het hart chakra; het is de zon in je hart; dat is wat je in je kern bent. Zilver en Goud horen bij elkaar.

- **Vitamine E**

- **Homeopathie:** Argentum nitricum (zie Rode boekje no.1).

NB: Wees alert op veranderingen in je lichaam, zoals extra veel knippen met je ogen, meer kuchen e.d. en handel hiernaar (zie Rode boekje no.1;7 en het Gele boekje no.3;2).

7. Soorten rampen

Natuurramp

Mensen zijn meestal met stomheid geslagen als natuurrampen plaatsvinden. Men voelt zich klein en nietig waardoor het spreken stagneert. Het op gang brengen van het spreken op een goede manier dient daarom met beleid te gebeuren. Voorafgaand aan het spreken is het goed om diepe ademhalingsoefeningen te doen (zie het Groene boekje no. 4;4).

Als je met je handen je huid aanraakt, ervaar je: Ik heb het overleefd! Ik heb recht op leven. Elkaar positief aanraken als een gebaar dat uitdrukt: jij bent er ook nog! Dit helpt de behoefte aan spreken te versterken. Spreken gebeurt dan vaak nog in korte zinnestelsels, omdat de woorden nog niet helemaal willen komen. De verbijstering komt pas langzaam los, wat ook zijn tijd mag hebben.

Wees als helper daarom zorgvuldig in het voorbereiden van het op gang brengen van het spreken met korte adem oefeningen. Om weer een plek in jezelf te vinden moet je diep doorademen. Als de ademhaling verstoord wordt door 'stokkend spreken', is het moeilijk in een dieper zelfbesef te komen. Kortdurend, haast woordeloos spreken geeft meer ruimte dan veel spreken, omdat daarvoor in de ademhaling te weinig ruimte aanwezig is. Mensen beginnen vaak eerst met gebaren, woordeloos aan te geven hoe groot hun schrik is; of hoe blij ze zijn dat iemand er nog is; of hoe verdrietig men is om hetgeen verloren is gegaan, een geliefd persoon en/of materiële zaken.

Diegene die begeleiden, doen er dus beter aan om er geen woorden uit te trekken, als daar geen noodzaak toe is, omdat de slachtoffers eerst weer moeten gronden in hun bestaan. De ervaring is een overrompelende ervaring geweest, een natuurmacht waartegen ze niet opgewassen waren. Een warmvoelende aanwezigheid is waar men behoefte aan heeft.

Een ramp als gevolg van menselijk falen

Hierbij dient het spreken in het teken te staan van bemoediging om door te gaan. "Een hart onder de riem steken". Dit creëert gemoedsrust, omdat de nalatigheid niet betekent dat dit het einde is maar dat er ondanks wat er mis is gegaan, weer voortgang mogelijk is binnen een andersoortig perspectief.

Een ramp als gevolg van een terroristische daad

Eerst moet er ruimte zijn voor ontzetting en verbouwereerdheid. Als je je in het begin lamgeslagen voelt, heeft het enige tijd nodig voor je weer creatief kunt worden. Gevoelens van vergelding en haat doden de creatieve ideeën en gedachten die nodig zijn om oplossingen te zoeken. Tracht deze gevoelens uit te bannen en af te leiden. Zie eerdere boekjes.

