

Hart op weg



EEN PERSOONLIJK VERHAAL OVER
HOOGGEVOELIGHEID EN (ZELF)LIEFDE
IN UITDAGENDE TIJDEN

SJOUKJE PATTIPEILUHU-BLOKHUIS

© 2021: Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis - www.hartopweg.info
Illustratie omslag: Tjarda Borsboom www.tjarda.myportfolio.com
Illustraties binnenwerk: Marieke Klok www.kunstmarieke.nl
Redactie: Renate Diks
Lay-out: Coen Hoogveld
Uitgever: www.schrijverijmooimens.nl
ISBN: 978-94-90352-53-0
NUR: 770

Goed doel: Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar Stichting Félice. Zij helpen op een bijzondere manier ouders die een jong kindje hebben verloren: www.stichtingfelice.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Joseph

INHOUD

Voorwoorden	8
Inleiding	10
Kwijtraken	15
Terugvinden	47
Joseph	69
Rouwen	81
Weder-opbouwen	107
Liefhebben	133
Nawoord	149
Begripsverheldering	150
Literatuurlijst	157

VOORWOORDEN

In dit boek belicht Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis prachtig hoe belangrijk het is om jezelf te accepteren, met al je talenten maar zeker ook met je onvolkomendheden. Niemand is perfect, ieder mens heeft wel iets. Als je je eigen onvolkomendheden niet accepteert, ben je onvoldoende in staat om tegenslagen en life-events te incasseren en te verwerken. Of zoals ze zelf schrijft: ‘Heb jezelf lief. Hou van jezelf zoals je bent, het is goed.’

We hebben Sjoukje beter leren kennen in de periode dat Joseph overleed en ze plotseling hun huis uit moesten vanwege een brand. Tot op de dag van vandaag verbaast het ons nog dat een mens soms zulke ingrijpende life-events tegelijkertijd te verwerken krijgt. De enorme veerkracht die ze ons en alle anderen in haar directe omgeving heeft laten zien is bewonderenswaardig. Vanaf de zijlijn hebben we gezien hoe ze gewerkt heeft en nog steeds heel hard werkt om haar eigen onvolkomendheden te accepteren en zo haar lichamelijke klachten het hoofd biedt. Een leerzame periode voor iedereen die dicht bij haar staat. Dit boek neemt je mee in dit leerproces en kan een hulp zijn voor iedereen die met tegenslagen te maken krijgt.

Annemarie Uijen en Tim olde Hartman
Huisartsen in Nijmegen-Noord

Een mens wordt geboren. Het neemt waar. Is nog een en al liefde, staat nog helemaal open.

Daarna leer je woorden. Je leert tekst te geven aan iets wat geen woorden heeft in de beleving van een kind. Zo leer je en word je opgevoed, en leer je met aardse ogen kijken, met aardse oren horen. Je wordt in een aardse school geschoold met kennis. Eigenlijk verlies je dan langzaam maar zeker het waarnemen.

Maar als je ervoor openstaat dat waarnemen gebeurt buiten alles wat je leert en wat je met je menselijke zintuigen ervaart, kan daarachter een wereld liggen waar je geen oren en ogen voor nodig hebt. Dat is de taal van je hart, de taal van het goddelijke. Via die frequentie neem je een wereld achter de wereld waar. Als je die wereld waar kunt nemen voel je heel veel liefde en verbinding, ga je de kleuren anders zien en ben je vooral in staat om je intens met een ander te verbinden, met alles wat leeft.

Als je erin slaagt die wereld te combineren met het aardse, en dat in evenwicht met elkaar kunt houden, dan kun je ook niet verdwalen in die grote, grenzeloze wereld die voor je opengaat als je met het hart gaat waarnemen. Eerst voelt het als pendelen tussen aardse, praktische ervaringen en kosmische eenheid. Tot er een moment komt dat je naar believen heen en weer kunt gaan omdat je in verbinding staat met je hartfrequentie. Je leert ook alle kleuren waarderen en jezelf op geen enkel punt meer af te wijzen, zodat je ook anderen en dingen die gebeuren niet meer afwijst. Niets komt uiteindelijk van buitenaf. Alles is één, en jij bent alles met één.

Wij vergeten dit door alles waar onze hersenen mee belast worden, door alles wat we moeten, et cetera. Als je zover bent, als je er alleen al voor openstaat en als je het durft om naar de wereld achter de wereld te kijken, dan is er alleen liefde en oprechtheid. Dan ben je ook in staat, náást de aardse manier van wat bijvoorbeeld een arts doet, om je medemens te helpen de boodschap van zijn ziel te vertalen. Dit kan hem inzichten geven, verder helpen te genezen. Dit komt uit een zuivere bron, ongekunsteld, zonder dat je vast komt te zitten in gedachtes.

Je bent dan hart op weg....

Renate Elfers
medium/spiritueel coach

INLEIDING

In oktober 2010 veranderde mijn leven van de één op de andere dag. Ik kwam thuis te zitten met een griepje en viel van daaruit in wat uiterlijk een burn-out en depressie genoemd kan worden, maar wat innerlijk voor mij voelde als sterven en voor de tweede keer geboren worden. Een heel nieuw persoon worden, het oude achter je laten. Een periode waarin ik in plaats van alleen maar te denken, ging leren voelen via mijn lichaam. Zowel fysiek als emotioneel. Ik moest stilstaan bij de taal van mijn lichaam en mijn ziel. Een periode waarin ik ook hooggevoeligheid definitief heb onderkend als deel van mijzelf. Ik leerde dat ik altijd harD op weg was geweest, heel snel. Met de D van Doorzetten, van verstanDig en van snelheiD. Vanaf nu mocht en móest het langzamer. Vanaf nu met mijn harT op weg. Met de T van verTragen, van stilTe, van stilsTaan en van verTrouwen. Geen bucketlists meer afwerken, presteren, alles beredeneren, niet meer meegaan met de massa en mijn oude overtuigingen, maar mijn eigen hart en tempo volgen. Iets groter dan ikzelf ervaren in de stilte, daaraan overgeven en op vertrouwen.

Ik maakte nieuwe keuzes: vroeg mijn vriend ten huwelijk, begon mijn eigen praktijk voor hooggevoeligheid en we kregen na heel lang wachten een geweldig kind. Het was niet altijd makkelijk. Ik had geregeld rugproblemen en ervoer veel stress in mijn baan in loondienst, maar we zaten op het goede pad. Zo voelde dat. Een nieuw leven begon.

Toen had ik nooit kunnen denken dat er nog een beslissende levensperiode zou volgen. Dat de D van hard twee betekenissen bleek te hebben in plaats van één. Niet alleen hard in snelheid, maar ook hard in oordelen en verwachtingen. Het mocht naast langzamer ook nog zachter. Zachter naar mezelf, zachter naar anderen. Liefdevoller. Kwetsbaarder.

Zo werd ik tweemaal HarT op weg gestuurd.

Er ontstond steeds meer evenwicht tussen het denken en het voelen. Tussen lichaam, ziel én geest. Eerst uit pure noodzaak, langzamerhand steeds meer vanuit behoefte. Voelen dat dit de enige weg is die klopt. Als hooggevoelige, als

hulp bij het te boven komen van moeilijke tijden en bovenal: als mens.

Ik heb dit verhaal opgeschreven, simpelweg omdat ik het fijn vond om te schrijven. Het was ontladend, helend en verhelderend om inzichten, gevoelens en ervaringen te ordenen. Daarnaast hielp het mij om meer te leren delen, me kwetsbaar op te stellen, vrijer te worden. Om mijzelf te laten zien vanuit de puurheid van alleen mijn eigen ervaring en dat dat genoeg is. Dat ik genoeg ben. En nu het boek er is hoop ik dat het ook anderen, jou, tot steun mag zijn in je zoektocht. Niet om tips, trucs en adviezen te krijgen, maar om mogelijk een stuk van jezelf te herkennen in mijn ervaringen. Herkenning draagt bij aan erkenning en erkenning helpt om te helen en je ware aard te herinneren.

Je bent niet alleen. Je bent niet raar. Je mag jezelf liefhebben precies zoals je bent.

De liefde voor mijzelf is door alle ervaringen en door dit schrijven steeds meer aangegaan als een lichtje in mezelf. Dat voelt fijn én spannend tegelijk. Het blijft elke dag een weg, een hárteweg.

Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis

*Ik ben een engel van de Heer,
daal uit de hemel tot je neer
en breng een nieuw en mooi verhaal
dat ik vertel in mensen taal.
Maar kijk niet enkel met het oog
dat al zo vaak een mens bedroog.
Alleen wie luistert telkens weer
die ziet Gods zoon, de lieve Heer.*

Gezang 469 uit Liedboek voor de kerken, vers 1 en 7

KWIJTRAKEN



© KUNSTMarieke

Be happy

Ergens rond mijn 30e levensjaar vertelde een medium mij dat mijn belangrijkste levensdoel hier op aarde er één is die iedereen wel zou willen hebben. Namelijk: leren om te doen wat ik leuk vind. Word ik er niet blij van, dan moet ik het niet doen.

Voor de meeste mensen klonk dat ideaal, voor mij heel ingewikkeld. Rekening houden met wat anderen willen en nodig hebben vind ik juist heel belangrijk. En moeilijke dingen horen ook bij het leven. Daar leer je toch weer van? En waar is sowieso de diepgang in ‘doen wat je leuk vindt’? Klinkt nogal oppervlakkig.

Maar eerlijk is eerlijk, toen ze het zei vielen er wel een paar rugzakken van m'n schouders. Wat een opluchting dat al dat modderen, ploeteren, pleasen, nadenken, aanpassen en mijn best doen dus eigenlijk helemaal niet de bedoeling was.

Dat het doen wat fijn voelt op de lange termijn hand in hand gaat met wat goed is voor het hele universum, en dat het juist heel veel diepgang zou vragen voordat ik dát door zou hebben, wist ik toen nog niet.

De juf

Ik zie mezelf nog zitten op de kleuterschool, in de kring kinderliedjes zingen met de juf. Ik vond zingen toen al erg leuk, kon intens genieten van mooie klanken. In de kerk hoorde ik mijn familie allemaal prachtig zingen, dat ging altijd gepaard met veel expressie. Monden wagenwijd open, hoofden naar links en rechts meebewegend, schouders op en neer. Ze gingen er helemaal in op. Ik kon daar ademloos naar kijken. Zó wilde ik het ook graag. Dus in de klas deed ik mijn best door al zingend mijn mond zo wijd mogelijk open te doen. Ik deed dat voor mezelf, maar ook voor de juf. Ik hoopte dat ook zij het mooi zou vinden. Complimentjes vond ik fijn en had ik nodig om te groeien.

Missie geslaagd, de juf had me gezien. Ze kwam blij naar me toe. De missie bleek echter wat uit de hand gelopen, want de juf vroeg of ik tijdens het aan-

komende kerstspel voor de hele school solo het lied ‘Ik ben een engel van de Heer’ wilde zingen. Dat was even schrikken. Ik wilde graag mooi zingen en een complimentje van de juf, maar niet gelijk een debuutoptreden. Maar goed, als de juf dat vroeg, dan deed ik dat.

Hoe ik het precies gedaan heb weet ik niet meer. Ik geloof dat ik de woorden uit mijn mond gekregen heb, ik weet ook nog dat mijn moeder erg trots was.

De zondag daarna in de kerk zette de organist weer de begintonen in van ‘Ik ben een engel van de Heer’. Ik zei huilend tegen mijn moeder dat ik echt niet nog een keer wilde optreden. Ze verzekerde me ervan dat dat deze keer niet de bedoeling was. Wat een opluchting.

Mezelf laten zien voor een grote groep maakte me erg zenuwachtig. Toch deed ik het. Ik wilde de juf blij maken en misschien vond ik het ergens ook wel een eer. Ik had plezier in zingen, genoot ontzettend van de mooie klanken, maar was me ook bewust van mijn omgeving. Ik wilde graag een complimentje, horen dat iemand blij en trots op me was. Ik geloof niet dat ik daar over nadacht, het gebeurde gewoon.

Ik mocht nog leren om de gerichtheid op mijn omgeving te combineren met een basis van aandacht en liefde voor mezelf. Dat ik die bevestiging niet vanuit de omgeving nodig had, omdat die liefde al van binnen zat, ik een vonkje liefde wás. Deze bewustheid had ik nog niet. Ik stond open, liefdevol, me letterlijk van geen kwaad bewust in de wereld. Liet het allemaal een beetje over mee heen komen. Had tijd nodig om te verwerken wat ik allemaal om me heen zag, hoorde, proefde, voelde en rook. Voor mijn gevoel was ik me de hele dag aan het verwonderen, zo van: ooooh? Daar verder over nadenken of diepzinnige vragen over stellen had nog niet de overhand. Het ging vooral gevoelsmatig en intuïtief.

Geest

Ik groeide op met mijn ouders, twee oudere broers, een jonger broertje en twee onzichtbare broertjes/zusjes (miskramen van mijn moeder) in een mooi, landelijk dorpje in het Westen. Ik herinner mij dit merendeel als de mooiste tijd uit mijn jeugd. Het was een klein dorp, je kende bijna iedereen, het grootste