

Proloog

Ik schrijf niet over hoogbegaafde vrouwen, want hoe zou ik kunnen schrijven over iets dat niet bestaat? Ik schrijf over onze oorsprong, een stille stroom van pure Schoonheid en Ethiek, over Zuiverheid en over het voelen van je eigenwaarde. Mijn werk gaat niet over hoogbegaafdheid als fenomeen, maar is voor mensen die eindelijk mogen thuiskomen in hun eigen Bewustzijn, in mannen én vrouwen, ieder met het vrouwelijke aspect in balans met het mannelijke aspect in zichzelf. Dat is de kern van Mastering Sensitief Begaafd Leiderschap©: leven vanuit autonomie, aanwezigheid en innerlijke wijsheid. Het gaat om heel worden, niet om praten over heelheid. Om het leven belichamen, niet er analyses over maken.

Wij worden geboren met het vermogen om te kunnen genieten van het leven zelf in alle eenvoud, geurige bloemen in de ochtenddauw en het gevoel van verbondenheid met zachte stemmen en melodieën. Wanneer we opgroeien, merken we hoe deze natuurlijke eenvoud botst met kunstmatige, starre grijze muren en herrie die ons hart vreemd is. Toch blijft de vonk branden. Waar woorden verboden waren, zingen wij. Waar Schoonheid werd miskend, schilderen wij. Waar de wereld roept om sneller, harder, luider, kiezen wij voor stilte, voor verfijning, voor waarheid. Zo wordt kunst een wegwijzer: een penseelstreek die herinnert, een kleur die geneest, een vorm die de Ziel herkent. Ik geloof in de mensen die nog weten dat wij meer zijn dan een lichaam. Dat het lichaam heilig is, maar de Ziel verder reikt. Dat wij niet gemaakt zijn om elkaar te gebruiken, maar om samen te scheppen, samen Schoonheid te belichamen. Dit is het contrast dat ik zie en leef: de innerlijke wereld vol harmonie en licht tegenover de uiterlijke wereld die vaak leeg klinkt. Maar het is een keuze. Mijn keuze is liefde. Mijn keuze is vreugde. Mijn keuze is de Bezielde Weg en Kunst van Leven, want de rode draad in dit verhaal is Meesterschap. En zo eindigt dit begin: een vonk in woorden, een herinnering aan vuur. De inleiding die volgt zoekt diezelfde gloed in het leven van alledag, waar kunst en Meesterschap elkaar raken. En hiertoe schrijven we het vrouwelijke terug in het verhaal. Daarom bevat dit boek dertien hoofdstukken en mijn nieuwe logo: de Zon, symbool voor leven en creatie, oorspronkelijk ook verbonden aan de vrouwelijke scheppingskracht. In haar hart draait een spiraal naar binnen, beeld van Bewustzijn dat zijn oorsprong herkent in Innerlijk Leiderschap. De dertien stralen verwijzen naar het oorspronkelijke ritme van de natuur, de cyclus waarin de maan dertien keer om de aarde draait. En hierbij ontvouwt zich de weg naar

Meesterschap, een weg die zichtbaar wordt door ware kennis, die begint met eerlijk zijn naar jezelf, met Innerlijk Leiderschap en met het terugnemen van je stem, al klinkt deze slechts fluisterend of soms zelfs hees, omdat deze nog moet wennen aan spreken met de stem van het hart.



Inleiding

In de loop van mijn leven stelde ik mezelf vragen. Ik toetste wat ik zag en ervoer aan mijn innerlijke rijkdom, een wereld van achter de sluier, ons oorspronkelijke weten. Iets waarmee ieder kind geboren wordt en waar de meeste van ons in hun eerste levensjaren nog toegang toe hebben, al is het onbewust. Geleidelijk vervaagt die helderheid, tot deze velden van Bewustzijn en weten tijdens het opgroeien verdwijnen, meestal rond de leeftijd van zeven jaar. Over de redenen waarom lopen de meningen uiteen. Feit is dat bij mij de toegang tot dat heldere weten, het zien achter het zichtbare en het vermogen om waar te nemen voorbij het zintuiglijke, gebleven is. Al werd dit ook minder in de jaren van opgroeien en jongvolwassenheid, omdat ook ik moest overleven en me aanpassen aan de eisen van de maatschappij. Rudolf Steiner sprak over imaginatie, inspiratie en intuïtie als reële bewustzijnstoegangen, manieren waarop de Ziel de werkelijkheid direct ervaart voorbij het zintuiglijke. Hij beschreef dat het kind tot ongeveer het zevende jaar leeft in een natuurlijke staat van eenheid met het leven, een doorleefd Bewustzijn waarin innerlijke en uiterlijke wereld samenvallen. Met het doorkomen van de blijvende tanden begint een nieuwe fase van individualiteitsontwikkeling, waarin het kind zijn oorspronkelijke verbinding met de Ziel geleidelijk verplaatst naar het aardse bestaan om als mens te functioneren binnen de uiterlijke werkelijkheid (Steiner, 1907). In *hoofdstuk 8.3 Van Bezieling naar Verdrukking* lees je meer over Steiner, zijn gedachtegoed en de oorspronkelijke Vrije School.

Niet vergeten

Misschien komt het doordat ik al zo jong bewust nadacht over hetgeen ik zag en ervoer dat de sluier tussen de werelden, zoals Carl G. Jung het noemt, voor mij dun was (Jung, 1984). Over Jung, mijn favoriete psycholoog, lees je meer in hoofdstuk 7, *Eerherstel van het Heilige Vrouwelijke*. Ik bleef me dus ook bewust van de herinnering aan datgene van voor mijn geboorte, terwijl ik met twee voeten stevig op de grond mijn pad in dit leven ging bewandelen. Maar ik had een imprint meegekregen. Er werd me op het hart gedrukt dat ik niet mocht vergeten en trouw moest blijven aan het Gouden Licht en het Grote Oerweten dat als liefdevolle aanwezigheid bij me was. Deze aanwezigheid drukte me op het hart om die verbinding te blijven houden, dan zou ik nooit verdwalen, want de wereld waarin ik terecht was gekomen, was kromgetrokken en ver van de Essentie afgedreven.

Drie-Eenheid

In tegenstelling tot existentiële levensvragen waar sommigen al vroeg mee rondlopen en op zoek gaan naar betekenisgeving, werd ik geboren met een herinnering, een Bewustzijn dat verder reikt dan wat we als mens gewoonlijk kunnen bevatten. Voor mij lag de uitdaging in het zuiver houden van dat lijntje met mijn Innerlijk Weten en trouw blijven aan die innerlijke leiding. Dat was wat mij in dit menselijke bestaan overeind zou houden, ongeacht wat er zou gebeuren. We weten dat we via de menselijke ervaring het meeste leren; dat is de leerweg van het leven zelf. Het kan niet alleen voortkomen uit het Bewustzijn waarmee we geboren worden. De menselijke ervaring is essentieel om het te kunnen doorvoelen. Ook alleen het intellect volstaat niet om te groeien.

Om te groeien moet sprake zijn van een Drie-Eenheid:

- Het spirituele, innerlijke weten; Bewustzijn
- De menselijke weg; ervaring door het leven zelf
- Het intellect; reflectie, kennis integreren en nadenken

Heilig

Die Drie-Eenheid zien we eigenlijk overal terug wanneer iets nieuws geboren mag worden. De Drie-Eenheid laat zich op meerdere vlakken herkennen. Want spiritualiteit zonder Bewustzijn en nadenken wordt zweverig. Wanneer spiritualiteit en denken met elkaar verbonden zijn, wanneer het denken en onderzoeken dienstbaar zijn aan spiritualiteit en bewust waarnemen, dan ontstaat groei. Dat was voor mij de reden om psychologie te gaan studeren, omdat ik op fijnmazig gebied veel waarnam en geboren was met een helder weten. Zo gaven mijn Innerlijk Weten en de psychologie van deze wereld elkaar vruchtbaarheid. De oorspronkelijke Drie-Eenheid gaat er altijd over dat er iets uit voortkomt dat het leven ten goede komt. Zoals een fysieke man en vrouw samen een kind kunnen krijgen, zo brengt het vrouwelijke en het mannelijke in balans heelheid voort. Van oorsprong betekent heilig hetzelfde als heel. In het Oudnederlands bestond ook het woord heilig, dat direct verwees naar heelheid. Het is verwant aan heil, dat 'heel', 'gezond', 'welzijn' en 'zegen' betekent. Deze betekenis stamt uit het oeroude Germaans, lang vóór de twintigste eeuw. Ik breng het woord hier terug naar zijn oorspronkelijke betekenis, als symbool van integratie en heelheid ten gunste van de mens. In hoofdstuk 7.3.6 *De oorspronkelijke Drie-Eenheid*, lees je hier meer over.

Heelwording der Mensheid

De mensheid leeft in pijn omdat zij haar Oorsprong vergeten is. We zijn afgedwaald van wie we wezenlijk zijn en hebben de verbinding met ons innerlijk verloren. Liefdeloos gedrag, machtsmisbruik, disrespect, controle en chaos zijn daar allemaal uit voortgekomen. Deze vervreemding werkt door in onze relaties. In hoofdstuk 3.5 *Vrouwenwond in onze Tijd en herstel*, lezen we hoe er nog steeds onderwaardering bestaat voor zorg en verbondenheid, terwijl de prestatiedruk blijft toenemen en voorbijgaat aan de menselijke maat. We zien relaties waarin macht en controle de plaats van liefde hebben ingenomen. We zien de vrouwenwond weerspiegeld in de manier waarop veel vrouwen zich kleiner maken, of zich juist groot en sterk voordoen om te kunnen bestaan.

Vrouwenwond

De vrouwenwond is een gevolg van het vrouwelijke dat eeuwenlang werd genegeerd en onderdrukt. Lees hierover in hoofdstuk 3, *Erfenis van Helende Handen*. Het is iets wat we meedragen als herinnering in een lange geschiedenis van ontkenning van het vrouwelijke, in zowel vrouwen als mannen. En hier keren we terug naar de Drie-Eenheid. Het vrouwelijke staat voor bezieling. Wanneer een project of een gezin vanuit liefde wordt opgebouwd, met bezieling, en er daarna regels of systemen worden opgelegd die niet langer de mensen dienen, maar de systemen zelf, verliest de mensheid haar creatieve vermogens, of ze worden slechts ingezet voor oppervlakkig vertier. Van oudsher waren creatieve vermogens juist verweven met de Ziel, met de voorouders en met het welzijn van de gemeenschap. Hierover lees je meer in hoofdstuk 8.2 *Creatie en het Bewustzijnsveld*.

Voorouders

Waarom zijn wij in deze tijd zo ver verwijderd geraakt van onze oorspronkelijke verhalen, onze verbeeldingskracht en onze voorouders? We staan er niet los van; we dragen dit erfgoed nog steeds in ons mee. Zij spreken tot ons via dromen en inzichten, soms wonderlijk helder. De kunst is om hier opnieuw contact mee te maken. Het opnieuw verbinden met de eigen Oorsprong, de Ziel, vormt een wezenlijk onderdeel van heling. Het is de terugkeer naar Heelheid.

Cantadora

De Cantadora, letterlijk 'zij die zingt', is de vrouwelijke verhalenbewaakster die via zang en verhaal de Wijsheid van de Ziel levend houdt. Wanneer we dit woord opzoeken, krijgen we de vertaling 'zanger'; die schrale vertaling toont hoe ver we verwijderd zijn geraakt van de oorspronkelijkheid. Het opnieuw verbinden met dit oeroude principe, met de stem van de Ziel en haar verhalen, herstelt onze relatie met de Bron. Dat is wezenlijk voor heling en voor de heelwording van de Mensheid.

Sleutelvraag

Mijn innerlijke drang om te begrijpen, om te doorvoelen wat wezenlijk is, is iets waarmee ik geboren ben. Zo ontstond een vorm van onderzoek, levend, intuïtief, zonder plan. In dit boek deel ik mijn ontdekkingen met jou. Laat je verrassen en inspireren op jouw pad naar Meesterschap. Zie hoe thema's die op het eerste gezicht los lijken te staan, samen een dieper patroon vormen. Al schrijvend ontdekte ik dat al mijn vragen uiteindelijk terug te voeren waren op één centrale vraag, een vraag die de rode draad vormt van dit boek, ten gunste van:

- Herstel van het vrouwelijke in man en vrouw, in evenwicht met het mannelijke
- Menselijke Wijsheid
- Groei in Zelfliefde en ware Ontwikkeling
- Nieuwe Inzichten die het hart raken en het Bewustzijn verruimen

Hoe kan het dat vrouwelijke intelligentie, het creatieve, intuïtieve, reflectieve en verbindende principe, in onze samenleving naar de zijlijn is verschoven, terwijl juist zij de sleutel vormt tot innerlijk leiderschap en Meesterschap, de oorspronkelijke Oerkracht van het leven?

Meesters zoals Steiner en Jung wezen mij de weg. Zoals Steiner beschreef, hangt het Bewustzijn waarmee we geboren worden samen met onze intelligentie, gevormd door vele levens vol uitdagingen. We zijn geen onbeschreven blaadjes, geen onbezielde wezens die volgestopt moeten worden met informatie. De hoofdzaak is geestelijke groei en Menselijkheid. Zie ook hoofdstuk 9 *Herstel door inzicht in jouw Temperament*, met aandacht voor de theorie van Kazimierz Dabrowski over positieve desintegratie en mijn signaleringslijst. Kennis hiervan ondersteunt herstel door Zelfkennis.

Het schrijven en onderzoeken leidde tot het lezen van inspirerend werk dat ik nog niet kende, zoals *Women Who Run with the Wolves* (1992) van Clarissa Pinkola Estés, die zich liet inspireren door het werk van Carl G. Jung (1952) over archetypen. Clarissa gebruikt de term *Wild Woman*, een herkenbare kracht die in ons leeft en die in de moderne tijd het zwijgen is opgelegd. Een kracht die ons laat leven, buiten de geconstrueerde bouwsels van verstand en gewoonte, ook al is het soms alleen nog maar in ons hoofd. Zij brengt ons in contact met ons eigen Meesterschap. We mogen de waarheid over onze geschiedenis onder ogen zien: dat vrouwen en het vrouwelijke, het Oerweten, ons innerlijke wezen, onze creatieve krachten, intuïtie, filosofische gaven en het innerlijke licht met eigen identiteit, diep begraven liggen onder dogma's en opgelegde verplichtingen. Ik stel voor het op te graven en het volledig te integreren in je eigen wezen, waardoor heelheid ontstaat. Daaruit groeit vanzelf innerlijk leiderschap en Meesterschap

Hoogbegaafde vrouwen bestaan. Natuurlijk

Veel vrouwen belanden nog steeds in relaties en systemen waarin ze zich voegen naar oude verwachtingen, vaak omdat ze zichzelf in hun jeugd niet werkelijk hebben leren kennen. Wanneer ze moeder worden, iets wat diep natuurlijk en vervullend is, belanden ze soms in een afhankelijke positie. Hun zorg voor kinderen is krachtig, liefdevol en bezielend, maar brengt ook kwetsbaarheid mee, zeker binnen een onderwijssysteem dat weinig ruimte biedt voor intensiteit, creativiteit en kunstzinnigheid (Silverman, 2013). Het verschil ontstaat wanneer er steun is, een partner die werkelijk ziet, een gemeenschap die draagt, een plek waar Schoonheid en ethiek vanzelfsprekend deel uitmaken van het leven. Want kunst is geen luxe; het is de taal van de Ziel. Subtiele verfijning in kunst opent de weg van het hart, voedt ons Wezen, tilt ons op en herinnert ons eraan wie we werkelijk zijn. Het vrouwelijke element, in vrouwen én in mannen, is die ontvankelijke kracht die verbindt, luistert en leven geeft aan wat waar en schoon is. Daarom is het zo belangrijk dat meisjes en vrouwen zichzelf leren zien, en dat mannen het vrouwelijke element in zichzelf erkennen. Zelfkennis is Zelfliefde. En Zelfliefde is de kern van Innerlijk Leiderschap. Wie weet wie zij of hij werkelijk is en dat durft te dragen van binnenuit, met Sensitiviteit, kracht, kunst en Schoonheid als bondgenoten, kan niet langer klein worden gehouden. Vanuit die innerlijke vrijheid ontvouwt zich het ware potentieel van hoogbegaafdheid. Het is geen rol, geen etiket, geen studie of beroep. Het gaat niet om wat je doet, maar om wie je bent, en om de gave die je draagt. En die gave begint met erkenning. Dit boek is geschreven als herkenning én herinnering. Herkenning voor wie zich in dit pad

herkent, in de vrouwenwond, in het patroon van aanpassing, in het verlangen naar waarheid en Schoonheid. En herinnering voor de vuurdragers, voor wie weet dat er in hen een vuur brandt dat nooit gedoofd kan worden. Wanneer we dit besef weer omarmen, herwinnen we de natuurlijke kracht van de Ziel, Creatie in verbinding met het Leven zelf. Dit boek is geschreven voor de vuurdragers, omdat zij het vuur in zich dragen. Of dat bij jou zo is, dat weet je alleen zelf. Mijn woorden en mijn kunst mogen fungeren als poorten, als aanstekers die het waakvlammetje in jou doen opblaaien tot Levenskracht, zodat je je herinnert wat nooit is verdwenen, maar slechts tijdelijk werd versluierd. Meer over Vuurdragers lees je in hoofdstuk 9.8, onder het kopje *Dat herken je alleen als jij ook een Vuurdrager bent*. Voel je soms die gloed van binnenuit, je scheppingsdrang? Herken je het vuur om waarheid, Schoonheid en liefde te belichamen? Dan weet je al voldoende.

Op naar jouw Meesterschap

Meesterschap is geen doel buiten jezelf, maar een weg naar binnen. Het is de weg van Sensitief Begaafd Leiderschap®, een manier van leven waarin Sensitiviteit, begaafdheid en Bewustzijn samenvloeien tot één geheel. Vanuit die verbinding ontstaat de ware kracht van leiderschap: niet opgelegd, maar belichaamd. En daarmee sluiten we dit boek af met hoofdstuk 13, *De cirkel is rond met Heelheidsbewustzijn*.

Het boek als Zon met dertien Zonnestralen

Herstel van het cyclische en de zon met spiraal en dertien stralen staat symbool voor mijn werk. De spiraal in het midden verbeeldt innerlijke groei, bewustwording en terugkeer naar de kern, terwijl de stralen het uitstralen van Meesterschap belichamen. Dat er dertien stralen zijn, precies evenveel als hoofdstukken, maakt de cirkel rond: het boek zelf als een zon en ieder hoofdstuk als Zonnestraal. Veel leesplezier, Els Elisabeth Umans



Inhoud

Proloog 7

Inleiding 9

Voorwoord 19

1. Sensitief Begaafd Leiderschap© 25

- 1.1 Hoe het begon 25
- 1.2 De taal van Synchroniciteit 26
- 1.3 Het collectieve Bewustzijn 29
- 1.4 Ontwaken in mijn Innerlijk Leiderschap 29
- 1.5 De Eigenwijze Bergbeklimmer 30
- 1.6 Reflectie en overdenking 34

2. Zonkracht, Intuïtie en Verbinding 35

- 2.1 Oerkracht, Vuur & Rennen met Wolven 36
- 2.2 Van Wijze Vrouw tot heks 41
- 2.3 Briljante meisjes pasten zich aan om erbij te horen 42
- 2.4 Hoogbegaafde vrouwen bestaan wel 42
- 2.5 Reflectie en overdenking 42

3. Erfenis van Helende Handen 47

- 3.1 Casus 47
- 3.2 De Gave van Helende handen 48
- 3.3 Innerlijk Leiderschap van Dieta 50
- 3.4 De verdraaiing terugdraaien 51
- 3.5 Vrouwenwond in Onze Tijd en herstel 52
- 3.6 Kernboodschap 53
- 3.7 Reflectie en overdenking 54

4. Liefde of afhankelijkheid 55

- 4.1 Casus 55
- 4.2 Inzicht in Vrouwenwond 56
- 4.3 Russisch roulette in de liefde 57
- 4.4 Inzicht en transformatie 58
- 4.5 Reflectie en overdenking 59

5. Financiële controle, Gaslighting 61

- 5.1 Wat is Gaslighting? 61
- 5.2 Casus 62
- 5.3 Inzicht en Zelfleiderschap 63
- 5.4 Herstel door belichaming 64
- 5.5 Bestaansrecht 65

5.6 Reflectie en overdenking	67
6. Hoogbegaafd Temperament en kwetsbaarheid in toxische relaties	71
6.1 Wat is Fawning?	72
6.2 Casus	73
6.3 Toxische relaties	74
6.4 Wie was de Merlijn?	75
6.5 IQ-testen en controle	78
6.6 Reflectie en overdenking	79
7. Eerherstel van het Heilige Vrouwelijke	81
7.1 Meesterschap	82
7.2 Natuurlijke partners in evenwicht	84
7.3 De Godin door de eeuwen heen	85
7.4 Boodschap voor alle dochters op de wereld	91
7.5 Vrije vrouw, oorspronkelijke balans	92
7.6 Kijk naar wie het verhaal vertelde	95
7.7 De oorspronkelijke Drie Eenheid	96
7.8 Reflectie en overdenking	97
8. Creativiteit als Bron van transformatie	101
8.1 De Magie van Creatie	102
8.2 Creatie en het Bewustzijnsveld	103
8.3 Van Bezieling naar Verdrukking	105
8.3.1 Casus	108
8.4 Creativiteit als geboorterecht	112
8.5 Reflectie en overdenking	118
9. Herstel door inzicht in jouw Temperament	121
9.1 Van erkenning van buitenaf naar Zelferkenning	123
9.2 Metabewust waarnemen	124
9.3 Cognitief Begaafd of Hoogbegaafd Temperament©	126
9.3.1 Casus	127
9.4 Begrippenkader	137
9.4.1 Signalering van extra ontwikkelingspotentieel	138
9.4.2 Persoonlijke betekenis en uitleg bij de signaleringslijst	141
9.5 De theorie van Dabrowski over Positive disintegration	144
9.6 Upside-Down Brilliance	145
9.7 Jouw Essentie wil geboren worden!	152
9.8 Het moederlijk weten dat leven draagt	155
10. The Feminine Chapter	161
10.1 Het oorspronkelijke weten	163
10.2 Drie generaties vrouwen	165
10.3 Het vrouwelijke principe	170

10.4 Opnieuw integreren	172
10.5 We sluiten af met het verhaal van Camille Claudel	173
11. Beelddenken als Bewustzijnstaal & kunst	175
11.1 Verbeeldingskracht als taal van het hart	176
11.2 Sensitief Begaafd Leiderschap© herstelt eigenwaarde	176
11.3 Twee manieren van Hoogbegaafd Temperament©	177
11.4 Is beelddenken tweederangs?	183
11.5 Balans herstellen	186
11.6 Belangrijke grote beelddenkers en visionairs	188
11.7 Beelddenken als taal van Bewustzijn	193
11.8 Reflectie en overdenking	195
12. Mystiek en Aards Bewustzijn	197
12.1 Mystiek als ervaring van het waarachtige	197
12.2 Het herstel – terugkeer in het dagelijks leven	199
12.3 Bewustzijn en de werkelijkheid voorbij de materie	203
12.4 Je hart als instrument voor belichamen	206
12.5 Reflectie en overdenking	206
13. De cirkel is rond met Heelheidsbewustzijn	207
13.1 Geen ongeluksgetal maar een Meestergetal	208
13.2 Herinner je, jij bent het leven, jij bent Bewustzijn	211
13.3 De natuurlijke, voelende cycli herintegreren	212
13.4 Het dertiende punt als Bezieling & Essentie	213
13.5 De Schepper van jouw eigen leven	215
Epiloog – Profetie van Liefde	217
Begrippenlijst – Sensitief Begaafd Leiderschap©	219
Literatuurlijst	227
Auteursbio	231

Ik ben een Cantadora

Want een Cantadora zingt met woorden, schildert met taal, weeft verbinding tussen werelden, zichtbaar en onzichtbaar, oud en nieuw. Zij houdt het vuur levend terwijl anderen nog zoeken naar de Bron.

