



in te spelen, is ook spirituele intelligentie. Mensen kunnen dat SQ beter leren ontwikkelen.

Is het niet zo dat mensen vaak onbewust die innerlijke kracht gebruiken?

Iedereen heeft een SQ en velen gebruiken het onbewust. Soms handel je immers zonder nadenken. Maar naarmate je je SQ sterker gaat ontwikkelen, zal je er bewuster mee leren omgaan. De bedoeling van mijn boek is juist dat mensen aandacht leren krijgen voor hun SQ.

Volgens jou zijn de sleutelwoorden tot SQ zingeving en bezieling. Dat klinkt ernstig.

Inderdaad, mensen zijn er niet elke dag mee bezig. Ze vragen zich niet constant af of hun leven wel zinvol is, welke richting ze uit willen, of ze

nog gelukkig zijn met wat ze doen... Toch geloof ik dat het nuttig is om dit regelmatig wél te doen. Jonge mensen zijn erg bezig met zingeving. Welke studierichting kies ik? Wat wil ik later worden? Welke baan zoek ik? De meeste jongeren springen vrij goed om met die keuzemogelijkheden. Maar op latere leeftijd wordt dat lastiger. Mensen zijn vaak ongelukkig omdat ze vastgeroest zitten in een bepaald patroon, maar niet de moed hebben om te veranderen.

Is het niet vaak zo dat er eerst iets moet gebeuren voordat mensen gaan nadenken over hun leven?

Mensen wie alles voor de wind gaat - goede gezondheid, gelukkige relatie, toffe job - zijn vaak geneigd om zich te setten in die comfortabele positie. Maar dan worden ze geconfronteerd met een ingrijpende gebeurtenis en gaan ze plots alles in vraag stellen. Daarom zien wij zo vaak dat mensen na zo'n voorval bewust anders gaan leven.

Heeft spirituele intelligentie met religie te maken?

Mensen die geloven in God, in een leven na de dood, denken meer na over hun leven. Heb ik goed geleefd? Heb ik mijn talenten juist gebruikt? Was ik goed voor mijn medemens? Dat soort vragen. Mensen die een levenshouding hebben van 'je wordt geboren, leeft, gaat dood en daarmee houdt het op' maken in ieder geval minder gebruik van hun spirituele intelligentie. Maar ook zij kunnen vroeg of laat gaan nadenken over de zin van hun leven.

Volgens jouw boek is het belangrijk dat we goed omgaan met onszelf en actief handelen.

Dat klopt. Soms worden mensen zich plots bewust van het feit dat ze niet gelukkig meer zijn en dat er iets moet veranderen in hun leven, maar ze durven dat verlangen niet om te zetten in daden. Zij durven m.a.w. bijvoorbeeld hun relatie niet te verbreken, hun job niet op te zeggen. Maar als je

je gevoelens van onvrede blijft onderdrukken, gaat dit aan je knagen. We zien dan dat mensen zelfs ziek worden en een depressie of een hartaanval krijgen. Mensen moeten dus beter leren luisteren naar het verborgen stemmetje in zichzelf. Ze moeten grenzen durven stellen om zichzelf niet voorbij te hollen.

Maar komt je spirituele intelligentie dan niet in conflict met de rest?

Het kan natuurlijk gebeuren dat je gevoel zegt dat je moet veranderen, maar dat je verstand dat tegenhoudt. Als er bijvoorbeeld kinderen in het spel zijn, is het vaak niet zo evident om je relatie te verbreken. Ik heb ook ervaren dat vrouwen veel meer met hun gevoel kiezen dan mannen. Mannen stellen zich ook minder vragen bij het waarom van dingen die hen overkomen. Toch maken ook zij gebruik van hun spirituele



Coach Marjolein: 'Je kiest zelf hoe je reageert op bepaalde gebeurtenissen in je leven'

intelligentie om beslissingen te nemen.

In het boek lees ik: 'Persoonlijke ontwikkeling is jezelf ontdoen van alle ballast.'

Ontwikkeling is merendeels herinnering. En herinneringen dragen wij de rest van ons leven met ons mee. Dat maakt ons tot de persoon die we zijn. Maar soms worden mensen gehinderd door herinneringen of trauma's. We moeten ons dus ontdoen van ballast die ons belemmert om te groeien. Dat kan door meditatie, bidden, door met kunst bezig te zijn... We moeten onze aandacht richten op onze kwaliteiten en die verder ontwikkelen.

Je raadt mensen aan om ook eens te durven toegeven aan negatieve gevoelens...

Woede, frustratie en jaloezie worden in onze maatschappij negatief onthaald. Bijgevolg gaan veel mensen die emoties opkroppen. Ik zeg dat je

beter af en toe eens kunt toegeven aan die gevoelens. Daarmee bedoel ik niet dat je iemand een mep moet verkopen als je woede voelt. Maar je kan wel uiting geven aan die woede door duidelijk te maken dat iets je niet zint. Als je jaloers bent, kan dat informatie bevatten over je relatie. Waarom ben je jaloers? Is daar reden toe? Het is goed om daarover na te denken in plaats van die gevoelens weg te moffelen.

Je schrijft ook dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor zijn/haar leven.

Ja, maar daarmee bedoel ik niet dat je alles zelf in de hand hebt. Er kunnen jou dingen overkomen waar je zelf niets aan kan doen. Maar je hebt wel zelf de macht om te kiezen hoe je op een bepaalde gebeurtenis reageert. Als je een trieste jeugd hebt gehad, kan je ervoor kiezen om in de criminaliteit te belanden. Maar je kan ook zeggen: 'Ik wil het beter doen.' Als je ziek wordt, kan je ervoor kiezen om toe te geven aan die ziekte of je kan ertegen vechten. Op die manier is ieder mens verantwoordelijk voor wat hij/zij van zijn/haar leven maakt.

■ Caroline Stevens / Foto: J.M. Wuyts



'Spirituele Intelligentie, De Kracht Van Persoonlijke Groei' door Marjolein Rikmenspoel werd uitge-

geven bij Altamira/Becht. Het boek telt 223 pagina's en kost 19,90 euro.

Ben je benieuwd naar je eigen spirituele intelligentie? Doe de test in het boek of op www.notos.info.