

“Spirituele intelligentie’ laat zien dat spiritualiteit helemaal niet zweverig is, maar juist heel praktisch kan zijn’

leidt tot een optimaal succes- en vreugdevol leven.”

■ Hoe verbeter ik mijn SQ?

Ook al doet de aanduiding SQ vermoeden dat het om een meetbaar quotiënt gaat, toch is dat niet het geval. SQ is niet in een getal te vatten en er is geen universele SQ-test. Desondanks staat in het boek van Marjolein wel een SQ-test. Daarbij plaatst de in Ierland wonende auteur echter de opmerking dat het niet om een wetenschappelijke methode gaat om de hoogte van je SQ objectief vast te stellen, maar dat de uitslag een weerslag is van je zelfbeeld. Alhoewel dus moeilijk vast te stellen, is het volgens Marjolein wel mogelijk om je SQ te verbeteren: “Wijsheid komt met de jaren’ zegt men wel eens en dat geldt zeker ook voor het verwerven van spirituele intelligentie. Levenservaring helpt, maar je kunt ook actief aan de slag gaan om je SQ te verhogen. Door bijvoorbeeld te werken aan je intuïtie. Leer daarbij onder andere om beperkende overtuigingen te onderzoeken en je meer bewust te zijn van je eigen kracht. Sta open voor inspiratie en besteed aandacht aan je energiebalans door tijd te nemen voor activiteiten waar je rustig van wordt en geniet. Dat kan onder meer via een meditatiecursus, intuïtietraining, aura-reading of het lezen van een informatief boek. Maar vergeet niet: werken aan spirituele intelligentie gebeurt eigenlijk voornamelijk tijdens de dagelijkse praktijk.”

■ Hoe herken je SQ?

Het meten van je eigen SQ is, zie ook het voorgaande, een lastige aangelegenheid. Testjes, zoals opgenomen in Marjoleins boek,

kunnen slechts een indicatie geven. Maar hoe zit het nou bij anderen? Kun je zien of merken aan iemand of hij of zij een hoog of laag SQ heeft? Marjolein weet raad: “Je kunt het merken aan de manier waarop mensen praten over de keuzes die ze maken en hun levensinstelling. Mensen met een hoger SQ zullen proberen om achter dagelijkse zaken een betekenis te vinden. Ze zijn zich bewust van de eigen verantwoordelijkheid, maar kunnen ook erg genieten. Ze weten wat ze willen en ‘gaan’ daarvoor. Dat noem ik persoonlijk leiderschap, de mate waarin iemand in staat is zijn of haar eigen leven vorm te geven. In relatie tot anderen zullen ze proberen een evenwicht te vinden tussen grenzen stellen en respect en vergeving voor een ander. Ze proberen te helpen daar waar het zinvol is. Dat laatste noem ik dienstbaar leiderschap. Het is de kunst beide vormen van leiderschap in je leven te ontwikkelen. Dat zit ‘m in de eerste plaats in een houding en niet per se in een beroep.”

■ Zelf zoeken

Zingeving en spiritualiteit worden van oudsher vooral met religie in verband gebracht. Niet helemaal terecht, zo meent Marjolein: “Iedereen wordt in het leven ‘geworpen’ en heeft vervolgens een kompas nodig om zijn weg te vinden. Een jonge herdershond wordt later... een oude herdershond. Niets meer, niets minder. Maar mensen zijn in bepaalde opzichten ongeschreven bladen, kunnen nog alle kanten op, kunnen hun leven vormgeven. De kerk kan daarbij een kompas bieden, maar dat is slechts één van de vele opties. Daarbij komt nog eens dat de invloed van de kerk of zuil, die sociale zekerheden bood, de

prijsvraag

Meer weten?

ParaVisie mag vijf exemplaren van het boek *Spirituele Intelligentie* aan abonnees geven. Wil jij kans maken op dit boek?

- Beschrijf dan in maximaal tien zinnen waarom jij graag meer wil weten over spirituele intelligentie.
- Stuur je motivatie via post of mail naar de redactie van ParaVisie en vermeld daarbij je abonneenummer en adresgegevens.

Volgende maand lees je of je tot de winnaars behoort!

afgelopen decennia afgenomen is. ‘De waarheid’ wordt ons niet meer – of in ieder geval minder duidelijk – panklaar aangereikt en dat betekent dat we tegenwoordig zelf op zoek moeten naar de antwoorden en vaker eigen keuzes moeten maken.” Naast de ontkenning spelen andere factoren een rol bij het toegenomen belang van EQ en SQ en de grotere hang naar spiritualiteit. Marjolein: “De wereld wordt door wegvallende grenzen en technologische ontwikkelingen alsmaar kleiner en complexer. Op eigen bodem worden we geconfronteerd met compleet andere culturen, of we nu willen of niet. En de moderne communicatiemiddelen brengen het leed van verre landen direct in de huiskamer. Dat dwingt ons na te denken over hete hangijzers als integratie, samenleven, oorlog en onrecht. Evolutionair gezien zullen al deze prikkels ongetwijfeld leiden tot bijzondere ontwikkelingen in de hersenpan. Ik ga er daarom vanuit dat onze al te sterke gerichtheid op rationele en analytische intelligentie langzamerhand plaats zal maken voor een meer uitgebalanceerde mix van FQ, EQ, IQ en SQ.”

Tekst: Niels Brummelman Foto Marjolein: Erik Buis