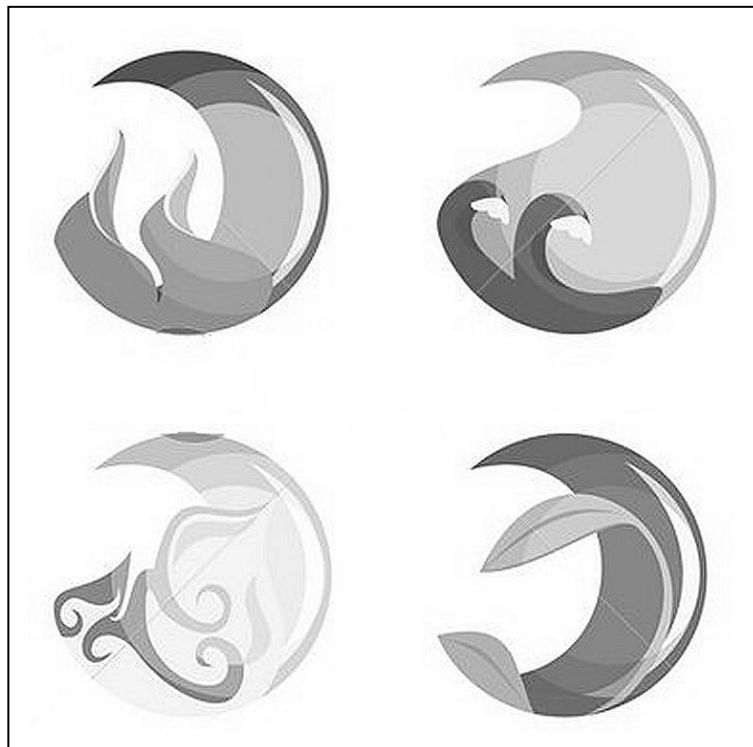


De kracht van aarde, water, vuur en lucht

DE VIER ELEMENTEN



Pepine van den Berg
Het Johan Borgman College
Opleiding tot paranormaal therapeut
Groep +H07
juni 2009

Begeleider: Netty Nieuwlaat
Leesdocent: Marijke Schneider

De kracht van aarde, water, vuur en lucht
DE VIER ELEMENTEN

© 2009 drs. P.A.E van den Berg-Visser, Nijmegen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, met inbegrip van elektronische publicatiemiddelen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Letterlijke citaten mits als zodanig herkenbaar en met bronvermelding, zijn in beperkte mate toestaan.

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Samenvatting	6
Inleiding	7
hoofdstuk 1: Geschiedenis van de elementenleer	9
1.1 De oorsprong van de westerse geneeskunde	9
1.1.1 Asklepios	9
1.1.2 Hippocrates	10
1.1.3 Galenus van Pergamum	10
1.1.4 Empedocles	10
1.1.5 Schematische voorstelling van de elementen	11
1.1.6 Aristoteles	12
1.1.7 Paracelsus	12
1.2 De beschrijving van de vier elementen naar menstypen	12
1.2.1 Het aardetype	12
1.2.2 Het watertype	13
1.2.3 Het luchttype	13
1.2.4 Het vuurtype	13
1.2.5 De verschillende typeringen van de elementen nog even op een rij	13
1.3 De elementen en temperamenten	14
1.3.1 De verschuiving in temperamenten	14
1.3.2 Schema	14
1.3.3 Ieder kind zijn temperament	15
hoofdstuk 2: De elemententest	18
2.1 Uitslag van de test	18
2.2 Omzetting naar temperament	18
2.3 Uitgesproken en gecombineerde temperamenten	19
2.3.1 Uitgesproken temperament	19
2.3.2 Gecombineerd temperament	19
2.4 Omzetting van de score naar de elementen	20
2.5 De elementenvierhoek	21
2.5.1 Uitleg van de elementenvierhoek	21
2.6 Dynamiek tussen de elementen onderling	25
2.6.1 Schema	25
2.7 De uitwerking van de verschillende combinaties van elementen	26
2.8 Evenwicht	31
hoofdstuk 3: De elementenleer in de praktijk van de paranormaal therapeut	32
3.1 Enkele manieren om de test te gebruiken	32
3.2 Het element aarde als ontwikkeldoel	32
3.3 Het element water als ontwikkeldoel	33
3.4 Het element vuur als ontwikkeldoel	34
3.5 Het element lucht als ontwikkeldoel	35
3.6 Het betreden van de cirkel	37
3.6.1 De rol van de therapeut	37
3.6.2 Inzicht en voorlichting	37
3.6.3 Waarneming en bewustwording	37
3.6.4 Preventie	38

hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen	39
4.1 Conclusies en aanbevelingen op microniveau	39
4.2 Conclusies en aanbevelingen op mesoniveau	39
4.3 Conclusies en aanbevelingen op macroniveau	40
Nawoord	41
Literatuurlijst	41
Bijlagen	
Bijlage 1 Elemententest	42
Bijlage 2 Uitslag van de test	45
Bijlage 3 Omzetting element naar temperament	46
Bijlage 4 Omzetting van de test naar de elementen	47
Bijlage 5 De elementenvierhoek	48
Bijlage 6 De elementenvierhoek van de 'Zuil'	49
Bijlage 7 De elementenvierhoek van het 'Vliegend Projectiel'	50
Bijlage 8 De elementenvierhoek van de 'Politicus'	51
Bijlage 9 De elementenvierhoek van de 'Ondernemer'	52
Bijlage 10 De elementenvierhoek van de 'Realist'	53
Bijlage 11 De elementenvierhoek van de 'Idealist'	54
Bijlage 12 Schema van de elementen en bijbehorende elementenvierhoek	55
Bijlage 13 Grondingsoefeningen	56
Bijlage 14 Toelichting bij de energetische behandeling	57

VOORWOORD

Deze scriptie is een eindwerk ten behoeve van het afstuderen aan de hbo opleiding paranormaal therapeut van Het Johan Borgman College. Al geruime tijd wist ik dat mijn onderwerp de vier elementenleer zou zijn. De inhoud, kennis en wijsheid van deze leer zal mij altijd een steun in de rug zijn. Ook zonder de hulp van anderen zou ik deze scriptie niet hebben kunnen schrijven. Graag wil ik hen persoonlijk bedanken.

Mijn echtgenoot Ronald en onze kinderen David en Noa
Jullie hebben het vaak zonder mij moeten doen deze afgelopen twee jaar. Bedankt voor de ruimte, de niet-aflatende steun en onvoorwaardelijke liefde die ik van jullie steeds heb mogen ontvangen. Ronald, bedankt voor het vormgeven en de laatste puntjes op de “i”.

Mijn ouders, broer en zus
Bedankt voor alle steun en support door de jaren heen. Ma bedankt voor onze bijzondere samenwerking in de duo-behandelingen en voor alles wat je mij geleerd hebt. Jouw kennis en ervaring als cranio-sacraal therapeut zijn voor mij van onschatbare waarde.

Mijn vriendin Anne Arts.
Anne bedankt dat jij mij als eerste alles over de vier elementen hebt geleerd in je astrologie- en tarotlessen. Door jouw enthousiasme en manier van lesgeven zijn de elementen voor mij tastbaar geworden en heel dierbaar.

Mijn scriptiebegeleidster Netty Nieuwlaat.
Netty bedankt voor het begeleiden en steeds opnieuw aanwakkeren van het vuur als het dreigde uit te gaan. Jouw aanwijzingen waren een licht op mijn weg.

Onze heksenclub.
Lieve Anne, Jolanda en Lindy, bedankt voor alle heerlijke uren die we inmiddels samen hebben doorgebracht. Alle elementen zijn in onze club warm vertegenwoordigd. Ons samenzijn, discussies, verhalen, de heerlijke maaltijden, de wijn en de rituelen tijdens de jaarfeesten brachten mij de nodige afleiding als de opleiding af en toe te zwaar werd.

Verder wil ik nog bedanken.
Mijn klasgenoten van het eerste uur: Bianca Gelderblom en Carel Bense, twee bijzondere mensen.
Paula Holtzer, collega, vriendin en buurvrouw. Bedankt voor alle uurtjes overleg en jouw kennis van de Chinese elementenleer.
Iedereen die een vragenlijst heeft ingevuld.
Het hele docentencorps van het HJBC voor alle wijsheid en kennis.

S A M E N V A T T I N G

Deze scriptie heeft tot doel de paranormaal therapeut te informeren over de vier elementenleer en handvatten te geven om deze leer toe te kunnen passen in de praktijk.

In het eerste hoofdstuk wordt de ontstaansgeschiedenis van de elementenleer uiteengezet. Er wordt tevens de link gelegd tussen de elementenleer en de temperamentenleer.

In het tweede hoofdstuk wordt een analysemethode beschreven. Deze methode is in de praktijk getoetst en uitgewerkt. De analysemethode geeft inzicht in de volgende onderdelen: het temperament, de sterke en zwakke elementen, het beroepsprofiel en het communicatieaspect.

In het derde hoofdstuk komt aan bod hoe je de uitslag van de test kunt gebruiken in de praktijk van de paranormaal therapie. Hier wordt vooral uitgegaan van de sterktezwakteanalyse. De verschillende helingsstrategieën per element worden uitgebreid beschreven.

In het vierde hoofdstuk komen mijn conclusies en aanbevelingen aan bod. Ik zet uiteen hoe ik het gebruik van de elementenleer zie in mijn werk als paranormaal therapeut en als hulpmiddel bij het opstellen van een behandelplan. Ik beveel de elementenleer aan als bijscholing en als vak op het HJBC. Ik zet tevens uiteen dat de filosofie van de elementenleer binnen de reguliere gezondheidszorg een aanvulling kan zijn op het huidige beeld van ziekte en gezondheid.

In de bijlagen staan diverse uitwerkingen die te uitgebreid waren om in de tekst van de scriptie zelf op te nemen. In de scriptie wordt wanneer nodig naar de bijlagen verwezen.

INLEIDING

De leer van de vier elementen: aarde, water, vuur en lucht is de grondlegging van de moderne westerse geneeskunde. De reguliere geneeskunde gebruikt deze oude kennis niet meer. In onder andere de traditionele Chinese geneeskunde, de Ayurvedische geneeswijze, de homeopathie en in de antroposofische geneeskunde wordt de elementenleer nog wel toegepast. De elementenleer heeft in de alternatieve geneeskunde nog steeds een volwaardige plaats en rol in de diagnose en therapie. In deze scriptie wil ik graag ingaan op de elementenleer, zoals wij die in de paranormaal therapie kunnen toepassen. Ik vind het een heel krachtig en tegelijkertijd eenvoudig model om te gebruiken.

De vier elementenleer gaat uit van een voortdurend evenwicht, ieder onderdeel is deel van elkaar en grijpt op elkaar in. In een gezond lichaam zijn de elementen min of meer in balans. Men voelt zich vitaal, kan de dingen aan en is niet zo snel van zijn stuk gebracht. Door bepaalde gebeurtenissen in je jeugd en opvoeding, zorgen in je werk, relatie of gezin of door je levenswijze en bijvoorbeeld voeding, kan dit evenwicht verstoord raken. Meestal is er dan een teveel of een gebrek aan bepaalde elementen. Dit zorgt ervoor dat je eerst gaat kwakkelen, je niet lekker voelt en de kans is dan groot dat je echt ziek wordt. Meestal is het lichaam zelf in staat om het evenwicht weer te herstellen, door bijvoorbeeld op tijd rust te nemen, te luisteren naar je eigen behoeften en dingen te veranderen in je levenswijze. Maar soms is er hulp van buitenaf nodig als ondersteuning om de balans terug te vinden. De kunst is om zo te leven dat het gezonde evenwicht zo min mogelijk verstoord wordt en in balans gehouden wordt.

Probleemstelling

Hoe kan een paranormaal therapeut de elementleer als analyse methode gebruiken en in de praktijk toepassen?

Doelstelling

Het informeren en aanreiken van handvatten aan de paranormaal therapeut om de elementenleer als analyse-instrument te kunnen gebruiken en toe te passen in de praktijk.

Ik ben voor het eerst in 1997 in aanraking gekomen met de symboliek van de elementen in een cursus tarot en astrologie. Het viel mij op dat het zo logisch in elkaar stak en je kunt je bij woorden als aarde, water, vuur en lucht al van alles voorstellen. Op die manier kun je jezelf via de betekenis van woorden zelf al gauw de basiskennis eigen maken.

In mijn opleiding tot chakratherapeut van 1999 tot en met 2001 kwam ik voor het eerst in aanraking met de chakra's en de symboliek hiervan. Toen ik vorig jaar op zoek ging naar meer informatie over de elementen voor een elementencursus die ik wilde geven, leerde ik dat de chakra's ook verbonden waren met de elementen. En zo heb ik de sleutel gevonden om de elementenleer naar de praktijk van de paranormale therapie te vertalen.

Bij het reïntegratiebedrijf waar ik gewerkt heb, werd in de training "perspectiefverbreding" gewerkt met de elementenleer om mensen inzicht te geven in hun karakter en welke type arbeid daar bij zou kunnen horen.

Deze moderne variant van de elementenleer heeft me doen besluiten om een analysemethode¹ uit het bedrijfsleven te kiezen, want er zijn zoveel invalshoeken en evenzoveel visies. Dus ik werk met moderne inzichten, maar ik heb daarnaast deze inzichten weten te vertalen naar de praktijk van de paranormale geneeswijze en deze berust op eeuwenoude kennis uit oost en west.

Door het werken met deze, voor mij, nieuwe analysemethode, kreeg ik hele verrassende inzichten en ik kwam voor het eerst in aanraking met de temperamentenleer van Rudolf Steiner. Ik leerde dat de temperamenten- en elementenleer aan elkaar verwant zijn en van dezelfde bron, de oude Grieken komt. Daarnaast kon ik de uitkomst van de elemententest koppelen aan een andere methode wat gehanteerd wordt in het bedrijfsleven en hiermee kreeg ik inzicht in hoe iemand op dit moment functioneert in zijn werk, of beroep.

De uitslag van de elemententest leende zich ook uitstekend om verder onderzoek te doen naar de dynamiek in de communicatie tussen de elementen onderling.

Daarna heb ik uiteengezet hoe je de elementenleer in de praktijk van de paranormale geneeswijze kunt toepassen.

Ik hoop met deze scriptie een inleiding te geven in het werken met de elementenleer en hoe je het kunt toepassen in de praktijk. Ik denk dat het voor de paranormaal therapeut een prettig hulpmiddel is om mee te werken. Voor mij is het in ieder geval niet meer weg te denken in mijn behandelingen en benadering van mijn werk als paranormaal therapeut.

¹ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitg. de Toorts, 1995.

hoofdstuk 1

G E S C H I E D E N I S V A N D E E L E M E N T E N L E E R

Inleiding

Dit hoofdstuk laat de Griekse oorsprong en verdere ontwikkeling en gebruik van de elementenleer zien. Het geeft een moderne typering van de elementen weer en de temperamentenleer van Rudolf Steiner wordt besproken.

1.1 De oorsprong van de westerse geneeskunde

Onze westerse geneeskunde gaat terug naar de oude Grieken². Als overblijfsel uit die tijd kennen we de eed van Hippocrates en het symbool de aesculaap, het onderscheidingsteken van het artsberoep. De naam van dit teken is ontleend aan Asklepios. Dit was de zoon van de zonnegod Apollo en een aardse moeder, Coronis, een Thessalische koningsdochter. Zij werd haar minnaar ontrouw en de toornige god beval zijn zuster Artemis om haar nooit falende pijlen op haar af te schieten. Toen het treurende koningspaar hun dode dochter op de brandstapel legde, kwam Apollo tot bezinning en redde zijn kleine zoon uit het brandende lichaam van zijn moeder.

In het Peliongebergte werd Asklepios opgevoed door de centaur Chiron, die de knaap onderwees in de geheimen van de natuur. Asklepios werd de grote genezer der zieken, en overal in Griekenland zijn nog resten te vinden van heilige plaatsen, gewijd aan deze 'heiland'. Hoewel het tegelijk mysterieplaatsen waren waarover de ingewijden moesten zwijgen, zijn er toch spaarzame berichten overgeleverd, zoals de woorden boven de in gang van het Askleion in Epidauros:

*Rein zij ieder die binnentreedt
In de naar wierrook geurende tempel
Rein zijn wil zeggen:
Het goddelijke bewegen in een zinnend gemoed*

Dit is het holistische gegeven dat een gereinigde ziel de voorwaarde was voor de genezing van het lichaam. Voor het Griekse bewustzijn werd het lichaam ziek als de ziel zich afsloot voor de goddelijke wereld. Een therapie werd alleen ingezet als de ziel gereinigd was, dat wil zeggen, zich weer verbonden had met de goddelijke wereld. Men wist dat daardoor de regeneratiekrachten van het lichaam versterkt werden. Genezen was een religieuze aangelegenheid, loutering van de ziel daarom een basisvoorwaarde.

1.1.1 Asklepios³

De heiligdommen van Asklepios bevonden zich altijd bij bossen en bronnen en waren destijds de therapeutische centra bij uitstek. De priesters doceerden daar de geneeskunde en de patiënten stroomden in grote getale toe om genezing en geestelijke heil te vinden. Beslissend in de therapie was de epifanie, de verschijning van de godheid in de droom, of tempelslaap – 'incubatie' – na allerlei voorbereidende procedures zoals vasten, meditatie, offers en reinigingsceremoniën, zoals het rituele bad. De genezing was echter niet uitsluitend gebonden aan het Askleion: de 'voortreffelijke arts' verscheen ook ver daarbuiten aan hulpbehoevende patiënten. Zeer uiteenlopende wonderbaarlijke genezingen door zijn therapeutische aanraking zijn door dankbare patiënten vastgelegd, hetzij in inscripties of in versvorm.

² Uit: *Ons temperament*, Marieke Anschutz, uitg. Christofoor, 1991, blz 16-21

³ *Reader Geschiedenis paranormale geneeswijze, Een wereldwijde historische verkenning tot aan Mesmer en het Mesmerisme aan het eind van de 18^e eeuw*, F.M. Honigh, HJBC, Blz 33-34

Zeer duidelijk worden wij aan ‘magnetiseren’ van de hedendaagse paranormaal therapeuten herinnerd als van Asklepios gezegd wordt, dat hij de ziekte verwijderd alsof hij letterlijk iets ‘wegveegt’. Asklepios is een van de belangrijkste en meest geliefde godenfiguren in de klassieke oudheid geweest, wat onder andere blijkt uit het feit dat zijn heiligdom te Epidauros ongeveer 1000 jaar in gebruik is geweest, vanaf eind zesde eeuw voor christus tot het einde van de vijfde eeuw na christus. Concluderend kunnen wij dus zelfs zeggen dat de oorsprong van de paranormale geneeskunst zoals wij die kennen ook uit de tijd van de oude Grieken stamt.

1.1.2 Hippocrates (460 – 377 v. Chr.)

Op het eiland Kos⁴ was een Asklepiosheiligdom, maar in de tijd dat Hippocrates leefde, was het aanzien van de mysteriën verminderd en de kennis van de priesters als genezers raakte in diskrediet. De tijd leek rijp voor een wetenschappelijke benadering van de geneeskunst. Hippocrates was degene die welbewust trachtte de artsnijckunde uit de sfeer van het religieuze te halen en als een vak apart te behandelen. De gegevens uit de praktijk moesten geregistreerd worden en gecatalogiseerd. In talrijke boeken heeft deze grondlegger van de geneeskunde voorbeelden gegeven van de wijze waarop diagnose en therapie opgeschreven konden worden. Zo ontstonden er theorieboeken die als studiemateriaal konden dienen. Het beroep ‘arts’ werd geschapen, los van een religieus centrum.

1.1.3 Galenus van Pergamum (130 – 200 v Chr.)

In een boek over de geschiedenis van de medische wetenschap wordt met geen woord gesproken over de leer der temperamenten, die ook door Hippocrates voor het eerst geformuleerd en vastgelegd is. Vele eeuwen later leerde het oude Rome van het overwonnen Griekenland de wetenschappelijke benadering van de geneeskunst. In de tweede eeuw kwam de arts Galenus van Pergamum naar het Apenijnse schiereiland. Hij ontwierp een min of meer afgerond stelsel van de verrichtingen van het menselijke lichaam. Wat de temperamenten betreft: deze bracht hij in verband met de zogenaamde humores, de lichaamsvochten. Daaraan ontleenden de temperamenten hun naam:

Sanguinisch	sanguis	bloed
Flegmatisch	flegma	slijm
Cholerisch	chole	gal
Melancholisch	melan chole	zwarte gal

1.1.4 Empedocles (400-430 v Chr.)

Wie de leer der temperamenten bestudeert, komt ook de naam van Empedocles tegen. Deze wijsgeer werd geboren in Agrigentum, een Griekse kolonie op Sicilië. Hij was de grondlegger van de leer der elementen. Ontstaan en vergaan, maar ook verandering van de dingen hangen samen met de verbinding of scheiding van aarde, water, lucht en vuur. In de loop der tijden worden de verschillende factoren uit de filosofische stelsels samengevoegd tot een machtig bouwwerk, dat dertien eeuwen standhoudt. Vooral Galenus is de autoriteit op dit gebied in Europa.

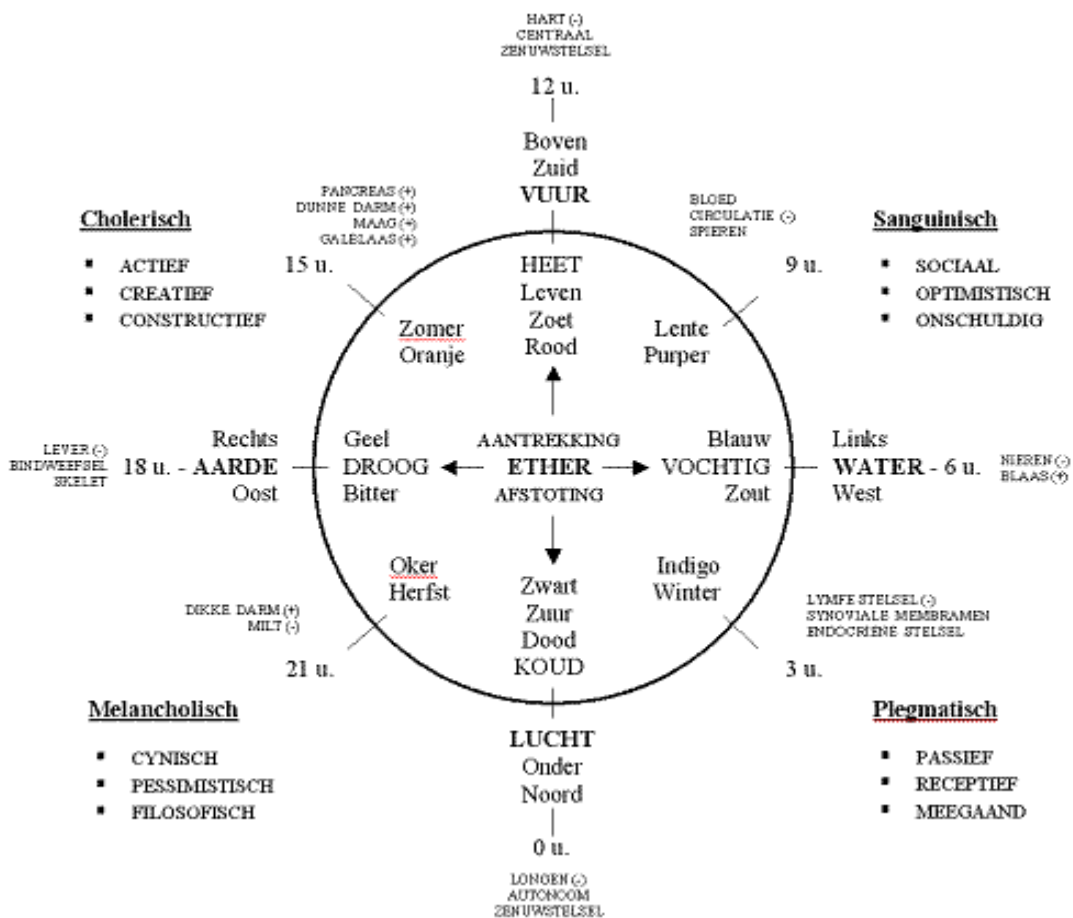
⁴ Uit: Ons temperament, Marieke Anschutz. Uitg. Christofoor, 1991. blz 16-21

1.1.5 Schema

Wanneer je de humores verbindt met de elementen krijg je het volgende 3 schema's.

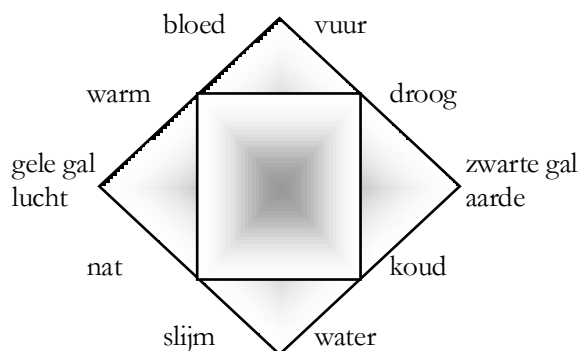
Temperament	Hippocrates	Aristoteles
Cholerisch	Aarde	Vuur
Sanguinisch	Vuur	Lucht
Flegmatisch	Water	Water
Melancholisch	Lucht	Aarde

In dit schema⁵ worden de elementen volgens Hippocrates aangehouden:



⁵ <http://www.homeopathie-info.com/ldfr-klassieke%20elementen.htm>

Schema 3⁶:



1.1.6 Aristoteles (348-322 v. Chr.)

De apothekers die de kruidendranken bereidden, en poeders en pillen vervaardigden, kenden het schema dat de artsen hanteerden bij het toepassen van de geneesmiddelen. De tegengestelde kwaliteiten – warm en koud, nat en droog- die in bovenstaand schema voorkomen, zijn afkomstig van die andere grote steunpilaar van het wetenschappelijk bouwwerk: Aristoteles. Hij werd geboren te Stagira, een stad op het schiereiland Chalcidice. Hij behoorde tot de leerlingen van Plato in Athene. In 343 werd hij door koning Philipus van Macedonië ontboden om de jeugdige kroonprins Alexander op te voeden. Deze zou later als Alexander de Grote een wereldrijk stichten.

1.1.7 Paracelsus (1495 – 1541)

Ten slotte voegde de arts Paracelsus een nieuw principe toe aan de vier elementen, namelijk de zogenaamde quinta essentia (vaak aangeduid als ether). Dat geheimzinnige vijfde element verbindt de andere vier en houdt ze in evenwicht, zie 2^e schema. Iedere ziekte heeft zijn kwintessens en het is de kunst die te vinden opdat genezing kan optreden.

1.2 De beschrijving van de elementen naar menstypen

Volgens de elementenleer is ieder mens een bepaald type: een aardetype, een watertype, een luchttype of een vuurtype. In de test kun je vinden welk type element je bent, na de omzetting van temperament naar element. Hiervoor gebruik je het schema op bladzijde 15.

1.2.1 Het aardetype⁷

Het element aarde geeft houvast. Een aardetype staat met beide benen stevig op de grond. Dat geeft hem zekerheid. Hij is vooral gericht op concrete en stoffelijke zaken. Hij heeft een praktische en doelmatige aanpak en leeft in de realiteit van het hier en nu. Hij heeft geduld, doorzettingsvermogen en zelfdiscipline. Hij kan uitstekend in zijn eigen onderhoud voorzien. Hij is eerder trouw en houdt zich aan de afspraken. Een aardetype speelt ook op safe, is dus geneigd tot zekerheid, voorzichtigheid en overleg. Op ieder niveau is hij steeds de pragmaticus. Hij is een goede budgetbewaker. Hij is taak- en resultaatgericht. Een aardetype heeft behoefte aan duidelijkheid over verantwoordelijkheden en bevoegdheden, rollen en procedures, en hij neigt ook tot controleren en willen beheersen. Stoffelijkheid kan onbeweeglijkheid betekenen.

Als een aardetype geen tegenwicht krijgt van lucht- water- of vuurtypes, kan hij star worden, onzeker of achterdochtig. Hij kan een bekrompen kijk op het leven krijgen, weinig ruimte laten voor nieuwe dingen en verslaafd raken aan routine en orde. Hij neigt tot melancholie, hetgeen uiteindelijk kan leiden tot desinteresse en slecht functioneren. Omdat aardetypes concreet zijn georiënteerd, signaleren zij snel al datgene wat beter zou kunnen en ze kunnen daarom ook uitermate kritisch zijn, soms zonder dat zij beseffen hoe dit op de ander overkomt. Aardetypes hebben behoefte aan structuur, afspraken en regels. Als die er niet zijn, maakt hij ze zelf. Hij kan neigen tot dwangmatigheid, botheid, zwijgzaamheid en een afwachtede of pessimistische instelling.

⁶ Uit: Ons temperament, Marieke Anschutz. Uitg. Christofoor, 1991. blz 19

⁷ Loopbaanzelfsturing, Bezieling en Vitaliteit, A. Hoogendijk blz. 64

1.2.2 Het watertype⁸

Het element water symboliseert leven, verfrissing, stroming. Mensen bij wie het element water overheerst, hechten meer waarde aan de immateriële factoren in het bestaan. De watertypes leven meer op het gevoelsniveau en zijn gevoelig voor nuances. Zij kunnen dingen waarnemen die door anderen niet worden opgemerkt. Zij hebben een verfrissende werking op de werksfeer. Zij zijn sfeergevoelig en beschikken over diplomatie en tact. Een watertype past zich gemakkelijk aan. Hij is meelevend, flexibel en zorgzaam. Hij is gericht op contact met mensen, heeft ook aandacht voor hun behoeften en is doorgaans ook teamgericht.

Watertypes kunnen beïnvloedbaar, angstig of geneigd zijn zich te veel aan te passen ten koste van zichzelf. Watertypes voelen zich het gelukkigst als hun vloeibaarheid wordt gekanaliseerd of in een vorm wordt gegoten door anderen, bijvoorbeeld door aarde- of luchttypen. Een watertype kan er moeite mee hebben om voldoende voor zichzelf op te komen. Zichzelf te laten zien of zich kwetsbaar op te stellen. Passiviteit, onderdanigheid en met alle winden meewaaien zijn voor hem valkuilen. In kwetsbare situaties kan hij verward raken, geblokkeerd en zich terugtrekken.

1.2.3 Het luchttype⁹

Het element lucht is zuurstof, ruimte, vrijheid. Lucht is drager van klank, waardoor wij met elkaar communiceren. Mensen bij wie het luchtelement overheerst, leven voor het denken. Vooral voor ideeën en gedachten die nog niet zijn verwezenlijkt. Zij kunnen zich losmaken van de onmiddellijke beleving van alledag, wat hun de mogelijkheid geeft om zaken objectief, verstandelijk en met logisch inzicht te benaderen. Daardoor zijn zij ook in staat om anderen objectief te beoordelen. Zij kunnen kritisch analyseren, verbanden leggen, overzicht hebben en logisch redeneren. Mensen met veel luchtelement gaan theoretisch, systematisch en vergelijkend te werk.

Een luchttype probeert overzicht te houden, gebeurtenissen te plaatsen en wil de grote lijn in het oog houden. Ook probeert hij rationeel en strategisch te werk te gaan. Luchttypen kunnen zich bedreigd voelen wanneer hun mening over het hoofd wordt gezien of wanneer hun intellectuele capaciteiten worden gebagatelliseerd. Anderzijds kunnen zij zelf door hun rationele argumentaties de gevoelens van anderen bagatelliseren.

1.2.4 Het vuurtype¹⁰

Het element vuur symboliseert warmte, licht en energie. Mensen bij wie het element vuur overheerst, blaken van energie. Zij zijn opgewekt, vol zelfvertrouwen en oprecht, en direct in hun uitingen. Zij blinken uit in wilskracht en scheppingskracht. Vuur geeft spanning en beweging. Vuurtypes brengen leven in de brouwerij. Zij roepen nieuw elan op en vertrouwen in de toekomst. Vuurtypes zijn initiatiefrijk, dynamisch, idealistisch, impulsief, creatief, veranderingsgericht en moedig. Zij kunnen soms een gebrek hebben aan zelfbeheersing en aan consideratie met anderen, waardoor ze de gevoelens van anderen kunnen kwetsen en onbedoeld schade kunnen aanrichten. Ze kunnen ook wel eens onpraktisch zijn, waardoor de uitvoering van plannen wel eens te wensen overlaat.

1.2.5 De verschillende typering van de elementen nog even op een rij¹¹

Als we de verschillende typering van de elementen nog even op een rij zetten: Wat doet iemand die een ruimte binnenstapt waarin een lezing wordt gegeven? Een aardetype zal eerst kijken waar er voor hem nog een stoel staat en hij zal nadenken waar hij het beste kan gaan zitten, mede met het oog op de verdere ruimte-indeling. Pas daarna volgen er allerlei andere inventarisaties en acties. Een watertype zal eerst kijken naar de mensen die in de ruimte zitten, en vooral zal hij letten hoe hun gezichten staan en verder zal hij proberen de sfeer te voelen c.q. te ruiken. Een luchttype zal vooral eerst luisteren als hij binnenkomt naar de uitgesproken woorden en gaan denken: of hij kan het volgen, of hij denkt dat het klopt, of hij het relevant vindt. Een vuurtype zal vooral luisteren naar de uitgesproken woorden en voelen of hij het interessant vindt, of het leuk, boeiend, nieuw, vernieuwend en inspirerend is en of dat nieuw leven in de brouwerij zal geven.

⁸ idem blz 65,

⁹ Idem blz 66

¹⁰ Idem blz 67

¹¹ Idem blz 67

1.3. De elementen en temperamenten

In mijn onderzoek heb ik de test van de schrijver Jorie van der Loo¹² gebruikt. Hij heeft niet de originele beschrijvingen van de elementen gebruikt, zoals beschreven in de voorgaande paragrafen. Maar hij koppelt de elementen aan de temperamenten. Dan krijg je het volgende schema:

Element	Temperament
Aarde	Melancholisch temperament
Water	Flegmatisch temperament
Lucht	Sanguinisch temperament
Vuur	Cholerisch temperament

Dus wanneer hij in zijn boek refereert naar het aardetype, bedoelt hij het melancholische type.

Ik vond dit een wonderlijke combinatie en ik besloot hier verder onderzoek naar te doen. Toen ik de beschrijvingen nog eens las uit het boek, ging er bij mij een ander belletje rinkelen. Voor de les praktijk paranormale geneeskunde moesten wij het boek de Akashakroniek lezen van Rudolf Steiner. Ik was erg geboeid door zijn boek en de indeling van het lichaam in 4 afzonderlijke 'lichamen': het stoffelijke lichaam, het etherlichaam, het astrale lichaam en het 'Ik'. In mijn achterhoofd had ik al het idee om dit te gaan koppelen aan de vier elementen. Maar hoe en wat wist ik nog totaal niet. Ik zag in de hele lijst van publicaties van Steiner dat hij ook een boek had geschreven over de 4 temperamenten: Rudolf Steiner, Raadsels van het menselijke temperament. In het boekje wordt er ook uitgegaan van het feit dat Hippocrates de temperamentenleer heeft geformuleerd en dat Empodocles spreekt over het aarde-, water-, lucht-, en vuurtemperament. Dus de koppeling van temperament en element mag en kan.

1.3.1 De verschuiving in temperamenten

Na de oprichting van de vrije school hield Rudolf Steiner een groot aantal pedagogische voordrachtsreeksen, waarin regelmatig de temperamenten, vooral de aanpak en de behandeling ervan ter sprake kwamen. Het bijzondere van de drie voordrachten, die Steiner in 1908 en 1909 aan de temperamenten wijdde, is, dat hij beschrijft, wat een temperament op zichzelf is en waaruit het ontstaat. Hij geeft de functie van het temperament aan als een sluis tussen de voor-geboortelijke, individuele stroom en de stroom van de overgeërfde hoedanigheden. Met andere woorden: je wordt geboren met de erfelijke eigenschappen van je ouders, maar je temperament maakt je een individu en dit verkrijgt je in het proces van incarneren op aarde.

Steiner attendeerde echter op een verschil, wat van belang is hier te noemen. In 1908 en 1909 sprak hij in openbare voordrachten tot een volwassen publiek. Het is aan te nemen, dat hij daarom de temperamenten beschreef, zoals ze door de volwassenheid in stand gehouden worden en functioneren. Bij kinderen krijg je een ander schema¹³.

1.3.2 Schema

Ik heb voor het gemak de temperamenten en lichamen van Steiner gekoppeld aan de elementen volgens het schema van Aristoteles.

Kind

Temperament	element	Lichaam	Element
Flegmatisch	water	Fysiek lichaam	Water
Sanguinisch	lucht	Etherische lichaam	Lucht
Cholerisch	vuur	Astraal lichaam	Vuur
Melancholisch	aarde	Ik	Aarde

Dit schema geldt tot een jaar of 14. Dan worden de temperamenten gekoppeld aan een ander lichaam. Je komt dan tot het volgende schema dat geldt voor volwassenen.

¹² Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitg. de Toorts, 1995.

¹³ Zie schema op blz 12 in Raadsels van het menselijk temperament, Rudolf Steiner. Uitgeverij Vrij Geestesleven Zeist. Vierde druk 1983

Vanaf 14 jaar

Flegmatisch	water, gaat werken met het etherische lichaam (lucht)
Sanguinisch	lucht, gaat werken met het astraal lichaam (vuur)
Cholerisch	vuur, gaat werken met het ik (aarde)
Melancholisch	aarde, gaat werken met het fysieke lichaam (water)

Temperament	element	lichaam	element
Flegmatisch	water	Etherische lichaam	lucht
Sanguinisch	lucht	Astraal lichaam	vuur
Cholerisch	vuur	Ik	aarde
Melancholisch	aarde	Fysiek lichaam	water

Omstreeks de pubertijd verander je niet alleen letterlijk van lichaam maar ook van element. Het was belangrijk voor de uitwerking van de test om deze omkering door te voeren.

1.3.3 Ieder kind zijn temperament¹⁴

Uit mijn literatuurstudie bleek dat het kinderlijke temperament heel belangrijk is. Op de vrije scholen worden kinderen heel goed geobserveerd en “behandeld” volgens hun eigen temperament. Ik besloot nog een poosje bij Steiner en zijn temperamenten te blijven. En ik vond het boek van van der Loo erg waardevol om de steekwoorden te gebruiken voor de volwassen versie van het temperament.

In de test werkt het als volgt: je vertaalt de elementen zoals ze uit de test naar voren komen, naar de temperamenten zoals in het schema op bladzijde 14. Zie bijlage 2 en 3.

▪ Het sanguinische kind

Het heeft een normale lichaamsbouw, iets aan de ronde kant, blond haar, vaak met krullen, blauwe ogen, rozig, ’n lichte gang op de tenen, graag huppelend, blij en opgewekt – de vitaliteit overweegt in het gevoelsleven. Als ’n berkenboom in de wind! Van de vier elementen – aarde, water, lucht en vuur – is het sanguinische kind het meest verwant met het beweeglijke luchtelement.

Deze kinderen bezitten meestal een rijke fantasie; ze hebben altijd iets te doen en altijd weer iets anders om handen. Ze lachen en huilen graag en vlug (soms kunnen ze daarin niet mee ophouden). Ze hebben veel vriendjes en vriendinnetjes en zijn wat hun belangstelling betreft naar buiten gericht. Ze zijn erg afhankelijk van gevoelens, en gevoelig voor de sfeer om hen heen. Het zijn de kinderen die veel indrukken opnemen, maar zonder al te veel diepte.

Wanneer zij door een volwassene worden ‘beoordeeld’, hoor je vaak spreken van oppervlakkige, wispelturige sloddervossen, klets-kousen, giechelaars, snoepers, kinderen die nooit eens stil kunnen zitten en zo vlug de dingen vergeten.

Steekwoorden voor de volwassen sanguinicus¹⁵: aanvoelend, flexibel, creatief, verbindend, vernieuwend.

▪ Het melancholische kind

Tegenover het levensblijve, huppelende sanguinische kind staat het graag treurig zijnde, sloffende melancholische kind.

Het uiterlijke beeld: dun, lang, mager, bleek, gebogen gang, schouders en hoofd iets naar voren hangend, gladde haren, meestal donker van kleur, sprekende opvallende ogen en een klein kopetje. Melancholische kinderen zijn zeer gesloten, nemen weinig indrukken op, maar nemen deze wel op met een innerlijke diepte en met een zeer lange nawerking. Hun belangstelling is naar binnen gericht. Van vertelde verhalen bijvoorbeeld kunnen zij hele stukken missen terwijl ze zich vasthouden aan en

¹⁴ Ieder kind zijn temperament, Wil van Houwelingen. Uitg. Pentagon 1998

¹⁵ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitgeverij de Toorts, 1995 blz: 49

zich verdiepen in een onderdeel ervan. Van de vier elementen zijn deze kinderen het meest verwant met de aarde. Hun lichaam, het meest aardse deel van de mens, overheerst; het lichaam heeft de melancholicus vaak in een dwangmatige greep. Pijn en ziekte ondergaan zij in hevige mate, ook waar het sanguinische kind zegt: 'Het is al bijna over'.

Het zijn de melancholische kinderen die de denkertjes zijn, die diepzinnige vragen stellen, zie zich moeilijk uiten, weinig vertellen en vaak maar een vriendje of vriendinnetje hebben. Het ene vriendje of vriendinnetje worden allerlei kwaliteiten toegedicht die het in werkelijkheid niet heeft, en dit kan natuurlijk een oorzaak worden van onvoorstelbaar leed en zich te kort gedaan voelen.

Deze kinderen zijn doorgaans geen goede waarnemers naar de buitenwereld toe; ze leven meer in het binnenste van hun denken. Meestal zijn er erg netjes. Haasten kunnen melancholische kinderen niet; opgejaagd worden verdragen ze niet. Ze verliezen zich in bijkomstigheden en kleinigheden, en ze missen de grote rijkdom en 'schwung' van de werkelijkheid. Als ze een huisje tekenen, zit alles eraan: ook deurknop en bel. En bij een getekende mens ontbreken nooit ogen of haren of wat dan ook. Hun geringe fantasie voegt er ook niets aan toe. En zo maakt na lang en hard zwoegen hun werk toch een armoedige indruk. Hun potloden hebben ook scherpe punten – een zwart potlood is favoriet – en zij tekenen graag duidelijk met lijnen. Ze spelen graag alleen, dan komt er niemand aan hun spellen. Maar eigenlijk zouden ze toch ook wel graag anders willen. De meisjes zijn echte poppenmoeders, die vaak angstig nabootsen wat zij moeder hebben zien doen. Als ze ouder worden, lezen ze graag. Hun wereldje wordt in een kring gesloten door vaak tot op 15-, 16 jarige leeftijd gewoon te duimen. Lange losse haren kunnen dat heerlijk verbergen.

Steekwoorden voor de volwassen melancholicus¹⁶: betrokkenheid, idealisme, inlevingsvermogen, oprechtheid, perfectionisme, principieel, verantwoordelijkheidsgevoel, vertrouwend, zorgzaam.

▪ **Het flegmatische kind**

Het flegmatische kind kan sloom zijn, met hun doffe bewustzijn, hun summiere animo en belangstelling, hun passieve dikheid en hun passieve levensinstelling. Zij nemen weinig indrukken van buitenaf op en deze weinige indrukken gaan vervolgens ook nog niet diep. Wat is er aan de hand met deze kinderen? Waar komt die aanleg tot dik worden vandaan, waarom hebben ze geen behoefte om te leren en interesseren ze zich zo moeizaam voor de buitenwereld?

Zagen we bij het melancholische kind de vitaliteit overheersen in de hoofdkrachten van het denken en bij het sanguinische temperament in de beweeglijkheid van het gevoelsleven, bij het flegmatische type overheerst de vitaliteit in het organisme van de spijsvertering. Als je dit kind z'n gang liet gaan, zou hij vanzelf verdwijnen in eten, drinken, verteren en slapen. Het zou in een uiterste geval tot een soort zwakzinnigheid leiden. Flegmatische kinderen kunnen oerlui zijn. 'Het fijnste in de wereld is mijn bed.'

Jonge kinderen die niet al te streng gehouden worden aan 'netjes eten', eten graag met hun twee handen tegelijk. Ze bevoelen het voedsel, genieten al bij voorbaat. Deze levensprocessen echter die verder reiken van het menselijk lichaam alleen, geven deze kinderen ook 'n sterke verbinding met de hele aarde en met de hemel daarboven. Zij hebben meestal veel fantasie (grote) hoofden, ze leven lang in een sprookjeswereld; zon, maan en sterren zijn hun vertrouwd en ze voelen zich verbonden met planten en dieren.

Zo zijn ze opgenomen in 'n machtig geheel en dit geeft deze kinderen iets geheimzinnigs. Wanneer zij eenmaal 't ritme of melodie te pakken hebben, zingen ze zuiver en zijn ze in hun ritme zo zeker als de beweging van zon en sterren. Je kunt geboeid en verrast bij hun mooie schilder- en tekenwerk staan te kijken. Het mysterie duikt weer op.

¹⁶ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitgeverij de Toorts, 1995. blz: 33

Waar hebben ze dat nou vandaan? Vanuit hun bewuste kunnen komt het beslist niet. Maar als je zo'n kind probeert mee te beleven wanneer hij daar zo aan 't schilderen is, kun je iets ervaren als: 'Er wordt door hem heen geschilderd.' De krachten die de grote ritmen bepalen van dag en nacht, van zomer en winter, van eb en vloed, die werken door dit kind heen. Hij legt die heen hindernissen in de weg. Dit vermogen verdwijnt dan ook als het kind uit deze lichamelijke situatie wordt gewekt. Het 'ik kan niet meer mooi schilderen' kan voor het kind een grote schrik zijn, waar hij met beleid doorheen moet worden gevoerd.

Het zijn de rustige baby's, de zittend kruipende kleuters, de kleintjes die tijden lang zitten te spelen met z'n emmertje waarin zomaar wat dingetjes zitten. Dingetjes erin, dingetjes eruit, andere dingetjes eruit, andere dingetjes erin...! Ze blijven lang kinderlijk, houden lang vast aan speelgoed, lopen goed en hebben allen aanleg tot dik worden. Ze geven aan het gezin en aan de klas een basis van gezondheid en rust. Het mag in 'n klas op 'n circus lijken, de flegmatische groep zit, gaat door met zijn werk en is het rustpunt, van waaruit men weer beginnen kan.

Sleutelwoorden voor de volwassen flegmaticus¹⁷: afstandelijk, afwachtend, behoudend, methodisch, rationeel, ritmisch, doorzettend, rustig, voorzichtig.

▪ **Het cholericus kind**

Er zijn geen echte voorbeelden te geven van dit temperament. Vaak is het gecombineerd met een sanguinisch temperament. Een enkele keer komt het voor dat je denkt met een cholericus kind te maken te hebben, omdat er plotseling een vulkanische uitbarsting losbreekt. Het komt bij het flegmatische type nog al eens voor dat irritaties, gevoelens van onvrede gedurende een lange periode worden opgekropt. Na enige tijd barst zo iemand dan plotseling uit, vaak tot grote verbazing van zijn omgeving. Dit wordt ook wel de 'flegmatische plof' genoemd. De dynamiek van zo'n uitbarsting is echter heel anders, minder frequent voorkomend, dan bij een echt cholericus type.

Cholericus kinderen zijn de kleuters die graag en veel schreeuwen en brullend huilen zodra ze hun zin niet krijgen. Hun gestalte maakt een gedrongen indruk; ze zijn meestal breedgebouwd, met nogal vierkante schouders, een enigszins vierkant gezicht met sterke kin, kleine pikogen en geen mooi haar. Een historisch voorbeeld van een cholericus is Napoleon. Een enorme wilskracht die bij de volwassene niet alleen in het handelen, maar ook vanuit de hele mens in het bewustzijn werkt. Hun vitaliteit overweegt in de ledematen, in het doen, meestal zonder er al te veel bij te denken.

Dit zijn de krachtnaturen met sterke hartstochten en sterke instincten. Het vuur is hun element. Ze zijn ook innerlijk actief, nemen veel indrukken op, die een lange nawerking hebben. Ze zijn eigenzinnig als ze aan iets mee moeten doen dat hen niet interesseert. Datzelfde geldt ook voor het onderwijs. Ze zijn vaak slechtere leerlingen dan ze zouden kunnen zijn, omdat ze altijd weer intens met zichzelf bezig zijn en wel of geen zin hebben. Hun wildheid maakt het hun ook moeilijk netjes te werken. Hun teken- en schilderwerk heeft uitschieters; en natuurlijk is de kleur rood bij hen favoriet.

Toch kunnen ook deze kinderen voor een geliefde persoon met taaie volharding iets tot stand brengen van hun niet ligt. Hun energie kan in een gezin en in een klas een stuwende kracht zijn: bij moeilijke taken, bij toneelspel, bij het organiseren van een feestje enzovoort. Het is heerlijk om in de klas een paar cholericus kinderen te hebben, maar in Nederland zijn ze schaars. Onze oosterburen zijn daar rijker in voorzien. De positieve kant van dit temperament is de krachtige wil en de grote energie, de negatieve kan de dulle driftbuien, woede-uitbarstingen, tot aanvallen van razernij toe.

Sleutelwoorden voor de volwassen cholericus¹⁸: actief, daadkrachtig, doelgericht, dynamisch, energiek, gepassioneerd, sturend, veranderingsgericht.

¹⁷ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitgeverij de Toorts, 1995. blz: 33

¹⁸ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitgeverij de Toorts, 1995. blz: 55

hoofdstuk 2

DE ELEMENTENTEST

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt gebruikt gemaakt van een test om te kijken in welke verhouding de vier elementen in iemand vertegenwoordigd zijn. Dit geeft zicht op de sterke en zwakke elementen; het temperament kan hieruit afgeleid worden en middels de score van de test kan nagegaan worden welk beroepsprofiel iemand heeft. Aan het einde van dit hoofdstuk wordt verder ingegaan op het communicatie aspect van de elementenleer en worden alle voorkomende combinaties uitgewerkt.

2.1 De uitslag van de test

Ik heb gebruik gemaakt van de elemententest (zie bijlage 1) uit het boek van Jorie van der Loo: Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. De test bestaat uit 12 multiple choice vragen.

Begin 1 februari 2009 stuurde ik de test via e-mail op naar 43 cliënten en bekenden. Ook deelde ik hem uit binnen onze +H07 groep, mijn man en ik deden de test en ook mijn beste vriendinnen tijdens een etentje. Sommigen hadden de test doorgestuurd naar hun bekenden. Ik weet dat 53 mensen de test ontvangen hebben. 37 mensen hebben de test daadwerkelijk gemaakt en hebben mij de score laten weten.

In onderstaand schema kun je uitslag van de test aflezen en in welke combinatie de elementen bij deze personen voorkomen.

Aantal: 37 personen	1 ^e Element	2 ^e Element	3 ^e Element	4 ^e Element
11 mensen	Aarde	Lucht	Water	Vuur
8 mensen	Aarde	Lucht	Vuur	Water
4 mensen	Aarde	Vuur	Lucht	Water
5 mensen	Lucht	Aarde	Water	Vuur
3 mensen	Lucht	Aarde	Vuur	Water
2 mensen	Water	Aarde	Lucht	Vuur
1 persoon	Aarde	Water	Vuur	Lucht
1 persoon	Aarde	Vuur	Water	Lucht
1 persoon	Lucht	Water	Vuur	Aarde
1 persoon	Lucht	Vuur	Aarde	Water

2.2 Omzetting naar temperament

Zoals we hebben gezien past van der Loo de temperamenten toe en hij koppelt daaraan de elementen zoals Aristoteles ze heeft ingedeeld. In bijlage 3 zie je de nieuwe indeling van de uitslag van de test. Je kunt nu aflezen welk temperament bij iemand overheerst.

In onderstaand schema zie je een samenvatting van deze uitslag.

Aantal	Temperament
25 mensen	Melancholisch temperament (aarde)
10 mensen	Sanguinische temperament (lucht)
2 mensen	Flegmatisch temperament (water)

2.3. Uitgesproken en gecombineerde temperamenten

Uit de test blijkt dat er uitgesproken temperamenten zijn, waarbij het volgende temperament meer dan vijf punten erachter komt. Maar uit de test blijkt ook dat er gecombineerde temperamenten zijn waarbij 2 temperamenten hetzelfde aantal punten hebben of 1 tot 5 punten verschil. Ik besloot de temperamenten met een minimaal aantal verschil als gecombineerde temperamenten te beschouwen.

De beschrijving van de temperamenten zoals we in hoofdstuk 1 hebben gezien is uiteraard bijna karikaturaal. Je hebt bijna nooit een uitgesproken temperament, je bent een combinatie van een aantal temperamenten. Maar bij sommigen bleek uit de test dat ze een uitgesproken voorkeurs temperament hadden.

2.3.1 Uitgesproken temperament

Voor deze mensen geldt dus de enkelvoudige beschrijving van het temperament. Zie voor de aantallen onderstaand schema.

Uitgesproken temperament (meer dan vijf punten verschil)	aantal
Melancholicus	8
Sanguinicus	2
Flegmaticus	-
Cholericus	-
Totaal	10

2.3.2 Gecombineerd temperament

Gecombineerd temperament	aantal
Melancholicus – Sanguinicus	13
Melancholicus – Flegmaticus	1
Melancholicus – Cholericus	3
Flegmaticus – Melancholicus	2
Sanguinicus – Melancholicus	6
Sanguinicus – Cholericus	1
Sanguinicus – flegmaticus	1
Totaal	27

Bij het gecombineerde temperament moet je het temperament nuanceren door te benoemen dat zij een gecombineerd temperament hebben. Ik heb in de persoonlijke analyse deze combinatie kort benoemd als volgt:

▪ **Melancholicus – Sanguinicus:**

Omdat je een ook een sanguinisch temperament hebt, was je niet altijd zo zwaarmoedig, maar liet je je zeker van je wat vrolijkere en beweeglijke kant zien. Je had waarschijnlijk ook wat meer vriendjes en vriendinnetjes en een rijkere fantasie.

▪ **Melancholicus – Flegmaticus¹⁹:**

Je brengt structuur in je denken aan. Is die afwezig dan kan je ‘zweverig’ of ‘wollig worden’. Je bent nu wel introverter en je komt pas met je visie wanneer je alles goed hebt overwogen, het innerlijk hebt getoetst en een conclusie hebt getrokken. Ook zal je je woorden zorgvuldig kiezen.

¹⁹ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, blz: 70

▪ **Melancholicus – Cholericus^{20/21}:**

Jouw temperament is ook gedeeltelijk choleric en dat betekent dat er twee ernstige en hartstochtelijke temperamenten zijn vermengd. Dus onder de gevoeligheid ligt ook een dosis trots en koppigheid. Je zet gemakkelijker je visie om in doelstelling en daden.

▪ **Flegmaticus – Melancholicus²²:**

Deze combinatie versterkt je introversie. Je overweegt en overdenkt alles in je eentje en neem besluiten zonder iemand te raadplegen. Dat neemt behoorlijk wat tijd in beslag. Je zoekt naar achterliggende gedachten en twijfelt nog meer dan gebruikelijk.

▪ **Sanguinicus – Melancholicus²³:**

Je temperament is ook deels melancholisch. Dat maakt je hartelijk en weekhartig: je kunt het niet verdragen iemand te kwetsen. Je kunt snel geraakt zijn en soms ontbreekt het je aan kracht en energie in een situatie waar dit nodig is.

▪ **Sanguinicus – Cholericus²⁴:**

In samenhang met het choleric temperament word je beweeglijker dan normaal. Het maakt je als persoon krachtiger, terwijl je behoefte om aardig gevonden te worden vermindert. Je vindt het belangrijker om concrete resultaten te boeken.

▪ **Sanguinicus – Flegmaticus²⁵:**

Deze combinatie maakt je praktischer in jouw manier van werken. Je kunt je ideeën beter vormgeven en een realistische planning maken om je doelen te bereiken.

Ik vind het opvallend dat Wil van Houwelingen in haar boek, ieder kind zijn temperament, zegt dat ze geen uitgesproken choleric temperament vindt in Nederland en dat dit ook uit de test blijkt. Dus bij de 37 mensen uit de test heeft niemand een choleric temperament.

2.4 De omzetting van de score naar de elementen

Nu kunnen we de temperamenten uit de test gaan vertalen naar de elementen, zie bijlage 4. Ik heb de test alleen bij volwassenen gedaan en ik maak de vertaalslag naar de elementen volgens het model van Steiner²⁶.

In bijlage 4 kun je dus zien welk element er overheerst en welke elementen er volgen. In onderstaand schema zie je de samenvatting van de overheersende elementen.

Aantal	Element
25 mensen	Water
10 mensen	Vuur
2 mensen	Lucht

Nu zien we het vuurelement wel terugkomen, terwijl we geen choleric temperamenten hadden. Vuur wordt in de elementenleer ook als veel positiever gezien. We zien nu dat het aarde-element als overheersend element niet meer voorkomt, maar wel in combinatie met de andere elementen.

²⁰ idem

²¹ <http://www.homeopathie-info.com/ldfr-klassieke%20elementen.htm>

²² Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, blz: 70

²³ <http://www.homeopathie-info.com/ldfr-klassieke%20elementen.htm>

²⁴ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, blz: 71

²⁵ Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Jorie van der Loo, uitgeverij de Toorts, 1995. blz: 71

²⁶ Zie schema op blz 12 in Raadsels van het menselijk temperament, Rudolf Steiner.

2.5 De elementenvierhoek

Je bent altijd een samenspel van meerdere elementen. Er is er een of er zijn er twee die overheersen en daarna volgen de zwakkere elementen. Nu hebben we een test gedaan waarbij met als uitslag een bepaalde score: achter ieder element zien we een nummer. Je kunt hiervoor nog eens naar de uitslagen in de bijlagen kijken.

In het boek van Hoogendijk staat de elementenvierhoek beschreven met een bijbehorend model: zie bijlage V. In dit boek moet je aan de hand van wat je zelf denkt jouw model tekenen. Ik vond het leuk om de scores van de test van van der Loo in te vullen en dan te kijken waar in op uit kwam. Het bleek verbluffend te kloppen. Bij elke combinatie van elementen in de elementenvierhoek, kun je bepaalde eigenschappen koppelen. Hoogendijk heeft ook elke combinatie een naam gegeven:

Uit de test kwam de volgende uitslag: zie bijlage 6 en verder. In onderstaand schema zie je welke elementenvierhoek mensen hadden en in welk aantal.

Dominante elementen	Type elementenvierhoek	Aantal mensen
Lucht en aarde	Zuil	-
Water en aarde	Vliegend projectiel	27
Water en lucht	Politicus	3
Vuur en aarde	Ondernemer	1
Water en aarde	Realist	5
Lucht en vuur	De idealist	1

2.5.1 Uitleg van de elementenvierhoek

Hier volgt de beschrijving van de elementenvierhoek, zoals beschreven in het boek van Hoogendijk met de bijbehorende schema's die hij hanteert van de kernkwadranten van Daniel Ofman²⁷.

▪ De zuil²⁸ (geen van allen had deze elementenvierhoek)

Je bent een praktisch georiënteerde denker. Een hoger opgeleid technicus, een wetenschappelijk (empirisch) onderzoeker, een logistiek manager, een planner, een tandarts of een jurist. Je hebt het waarschijnlijk uitstekend naar je zin hebben in je werk. Je staat voor je vak en je moet eventueel op tijd je bevindingen in artikelen of rapporten weergeven.

Je hebt de elementenvierhoek van een persoon die tamelijk immobiel is, die staat als een 'zuil' in de aarde, en die bepaald niet beschikt over een lange gevoelslijn en die dus op dat vlak nog veel te ontdekken heeft. Wanneer de 'zuil' deel zou uitmaken van een afdeling in een bedrijf of universiteit die moet worden gesloten, en hij krijgt een outplacementprocedure aangeboden, zal hij nieuwe aspecten in zichzelf en de omringende wereld moeten gaan ontdekken.

In eerste instantie staat dan de verkenning van de eigen gevoelslijn, de eigen drijfveren, centraal. En aangezien het 'voelen' het instrument is om contact te leggen met het 'willen' en om het 'willen' meer te verhelderen, zal dit proces enige tijd in beslag kunnen nemen. Het 'denken' gaat sneller dan het 'voelen' en voor je er erg in hebt, heeft het denken het voelen alweer gebagatelliseerd.

Wanneer je in contact bent gekomen met je eigen drijfveren, en deze zodanig hebt verhelderd dat er – door middel van het luchtelement, dus visieontwikkeling – een 'verhaal' is ontstaan dat je enthousiast kan vertellen en dat ook resultaatgericht is, dan komt de andere gevoelslijn aan de orde, namelijk de mensgerichtheid, de communicatieve vaardigheden, gevoel voor verhoudingen en diplomatie.

Mogelijke valkuilen voor de 'zuil' zijn: inspiratie- en vreugdeloze arbeid continueren; tactloos realisme; mensoonvriendelijk beleid of ontoegankelijke visies maken; oriëntatie op de kille waarheid en cynisme.

²⁷ Bezieling en kwaliteit in organisaties, Daniel Ofman. Servire, Utrecht

²⁸ Hoogendijk blz. 71

Kernkwadranten van Daniel Ofman:

Kernkwaliteit:	Valkuil:	Uitdaging:	Allergie:
Ordelijkheid	Pietluttigheid	Flexibiliteit	Wispelturigheid
Zelfdiscipline	Geobsedeerdheid	Spontaniteit	Losbolligheid
Betrouwbaarheid	Dogmatisme	Souplesse	Gemakzucht
Onafhankelijkheid	Solisme	Sociabiliteit	Massaliteit
Beschouwen	Afstandelijkheid	Inlevingsvermogen	Klefhed
Verantwoordelijkheid	Striktheid	Souplesse	Wispelturigheid
Rust	Traagheid	Energiek	Opgefoktheid

▪ **Het vliegend projectiel²⁹**

Je bent enerzijds zeer geïnspireerd en anderzijds mensgeoriënteerd en je beschikt ruim over communicatieve vaardigheden. Je bent bijvoorbeeld een trainer, die met zijn cijfers hoge cijfers scoort. Het is voor jou een uitdaging om jezelf te gaan manifesteren in de buitenwereld voorzien van uitgangspunten (lucht) en doelstellingen (aarde). Zo kun je resultaatbewuster gaan werken. Dit zal zeer ten goede komen aan de effectiviteit van de sterk vertegenwoordigde elementen. (water en vuur)

Mogelijke valkuilen: bekende communicatie – en gedragsscenario’s continueren; wollig, abstract taalgebruik hanteren; richting of visieloosheid; zonder afmaken of onpraktisch pionierschap initiëren.
Kernkwadranten van Daniel Ofman:

Kernkwaliteit:	Valkuil:	Uitdaging:	Allergie:
Relatiegevoelig	Omzichtigheid	Helderheid	Kilheid
Optimisme	Oppervlakkigheid	Diepzinnigheid	Doemdenken
Spontaniteit	Impulsiviteit	Doordachtzaamheid	Saaiheid
Luchthartigheid	Ongedisciplineerdheid	Grondigheid	Zwaarmoedigheid
Moed	Buitenissigheid	Ingetogenheid	Saaiheid
Verdraagzaamheid	Conflictvermijding	Strijdlust	Ongenaakbaarheid
Ontvankelijkheid	Afwachtendheid	Stelling nemen	Ongenuanceerdheid

▪ **De ‘politicus’³⁰**

Je bent enerzijds slim en anderzijds kun je uitstekend met mensen omgaan. Niet vaak zal je een ongewenst woord ontvallen. Je functioneert naar de uiterlijkheid uitstekend, maar je kunt er nu ook aan toe zijn om eindelijk eens helderheid te krijgen over wat je echt wilt in je leven en loopbaan. Wat je nu ook in concreet opzicht in de wereld wil zetten en hoe je dat planmatig kan gaan aanpakken. Je bent dus een getalenteerde man of vrouw, met een brede ontwikkeling en uitstekende communicatieve vaardigheden op verschillende niveaus. De vraag is wat je nu echt wilt, waarin je nu echt je energie in wilt steken. Dat is moeilijk want dan moet je in de eerste plaats je eigen “binnenwereld” (voelen en willen, drijfveren, fascinaties, inspiratie) buitengewoon serieus gaan nemen. En daar kan een fikse bottleneck liggen. Want je lijkt wellicht verslaafd aan het vertonen van gewenst gedrag. De combinatie van lucht en water heeft als een van de valkuilen ‘cynisme’. Met je (idealistische) luchtelement ben je slim en bedenk je ook hoe het allemaal beter kan, maar met je (meer realistische) waterelement weet je hoe traag bewustwordingsprocessen en veranderingen van mensen kunnen gaan. Waarom zou je je nog uitsloven? Maar ja, verveling is ook niet alles. Naar mate de hoogstpersoonlijke drijfveren (en dat is iets anders dan gewenst gedrag vertonen) meer worden verhelderd, zullen zij nog meer moeten worden vertaald in resultaatgerichte termen, alvorens er gesolliciteerd of genetwerkt kan worden.

²⁹ Hoogendijk blz. 73

³⁰ Hoogendijk blz. 74

Mogelijke valkuilen zijn: luchtfietserij of dagdromerij; weinig zicht op praktische consequenties en concretisering van ideeën; oriëntatie op de kille waarheid; cynisme; te veel aanpassing; gewenst gedrag; minder authentiek gedrag; verveling en burn-out; wollig, abstract taalgebruik hanteren.

Kernkwadranten van Daniel Ofman:

Kernkwaliteit:	Valkuil:	Uitdaging:	Allergie:
Tact	Indirectheid	Directheid	Botheid
Relatiegevoelig	Omzichtigheid	Helderheid	Kilheid
Kalmte	Karigheid	Spontaniteit	Overdrevenheid
Luchthartigheid	Ongedisciplineerdheid	Grondigheid	Zwaarmoedigheid
Behoedzaamheid	Besluiteloosheid	Slagvaardigheid	Onbezonnenheid
Rust	Traagheid	Energiek	Opgefoetheid
Ontvankelijkheid	Afwachtendheid	Stelling nemen	Ongenuanceerdheid

▪ De ‘ondernemer’³¹

Rond 45-jarige leeftijd blijken veel mensen ernaar te verlangen voor zichzelf te beginnen c.q. een eigen onderneming of adviesbureau te starten.

Er schuilt in jou een mens die vanuit een innerlijke drang dolgraag iets concreets van zichzelf de wereld in wil zetten.

Je wil niet al te veel geklets, je wil actie en vooral succesvol worden bijvoorbeeld met een eigen zaak. Het innerlijke gevoel van de ondernemer zorgt vaak voor een scherpe intuïtie over de richting die hij met zijn onderneming moet gaan. Hij voelt enthousiasme en wil ook best volharden om uiteindelijk een blinkend bedrijf te zien met, bij wijze van spreken, in grote neonletters zijn naam boven op het bedrijfsgebouw. Overigens hoeft een dergelijke elementenvierhoek niet noodzakelijk van een ondernemer te zijn. Het kan ook een medewerker in een onderneming zijn – misschien een projectleider- die zich opstelt als een uitstekende medeondernemer. Maar er kan ook sprake zijn van een pionier, die een nieuw product of een of een nieuwe markt heeft ontdekt.

Mogelijke valkuilen voor de “ondernemer”: handhaving van de ‘status quo’; niet echt vernieuwend; te weinig diplomatie; richting of visieloosheid.

Kernkwadranten van Daniel Ofman:

Kernkwaliteit:	Valkuil:	Uitdaging:	Allergie:
Doelgerichtheid	Bezetenheid	Doseren	Halfslachtigheid
Besluitvaardigheid	Kortzichtigheid	Reflectie	gelatenheid
Onafhankelijkheid	Solisme	Sociabiliteit	Massaliteit
Spontaniteit	Impulsiviteit	Doordachtzaamheid	Saatheid
Moed	Buitenissigheid	Ingetogenheid	Saatheid
Directheid	Vrijpostigheid	Tact	Schijnheiligheid
Strijdlust	Provocatie	Buigzaamheid	lafheid

▪ De ‘realist’³²

Je voelt je thuis in de samenleving. Je hebt het gevoel dat je de wereld en het leven begrijpt en je kunt uitstekend omgaan met verschillende mensen. Je ervaart veel als vanzelfsprekend. Je kunt veel in praktisch opzicht en waarschijnlijk heb je al aan het begin van je loopbaan al wat successen geboekt. Omdat de mensen met deze elementenvierhoek zo veel verschillende beroepen kunnen uitoefenen is een specifieke koppeling van beroepen aan deze elementenvierhoek problematisch. Vanaf je midlife-fase kun je het moeilijk krijgen. In deze fase kun je geconfronteerd worden met zinloosheid, verveling,

³¹ Hoogendijk blz.75

³² Hoogendijk blz. 77

met ernstige tegenvallers in het bestaan of met persoonlijke ziekte of burn-out. Men blijkt dan niet te beschikken over vaardigheden voor visieontwikkeling (gebrek aan vuur en lucht), die dan juist nodig zijn. En eveneens kan het moeilijk zijn om echt in contact te komen met je eigen drijfveren, je eigen scheppingskracht. Er moet dan hard gewerkt worden om een goede loopbaanadviseur te worden van jezelf. Er wordt dan utopisch denken van je verwacht en dat is moeilijk omdat water en aarde de realistische polen zijn. Hierdoor kan je de zo kostbare, want vitaliteit schenkende wensen, dromen, verlangens en idealen al snel afdoen als onrealistisch. Soms heb je als motto: “Met mij is niets aan de hand!” Na verloop van tijd kan dit toch een probleem worden, aangezien juist levensvragen en problemen leiden tot nieuwe antwoorden en gezichtspunten, tot nieuwe ontwikkelingen. Wanneer men gedurende lange tijd geen levensvragen of problemen heeft of onderkent, kan het levensproces stil komen te liggen. Het wordt statisch, er is steeds meer van hetzelfde. Toch mag, wanneer het motto “Er is met mij niets aan de hand!” is overwonnen, het proces van realisme naar idealisme ook wel eens met rust gepaard en een beetje vanzelf gaan. Dan blijkt er een heel sterke, maar rustige “drive” om een goede koerszoeker en filosoof te worden, en daar trekt men soms de hele tweede helft van de loopbaan voor uit. Dan groeit er langzaam een positief antwoord op de dieper liggende vraag: “Ben ik wel de moeite waard?”

Mogelijke valkuilen voor de “realist” zijn: aanpassing en meedoen aan de “grote grijze muizenshow”, inspiratie- en plezierloze arbeid; handhaving “status quo”, niet veranderingsgezind; contact verliezen met de eigen drijfveren, burn-out; continuering van bekende communicatie- en gedragsscenario’s.

Kernkwadranten van Daniel Ofman:

Kernkwaliteit:	Valkuil:	Uitdaging:	Allergie:
Ordelijkheid	Pietluttigheid	Flexibiliteit	Wispelturigheid
Betrouwbaarheid	Dogmatisme	Souplesse	Gemakzucht
Behulpzaamheid	Zelfopoffering	Grenzen stellen	Egocentrisme
Verantwoordelijkheid	striktheid	Souplesse	Wispelturigheid
Loyaliteit	Besluiteloosheid	Zelfvertrouwen	Gemakzucht
Seriusheid	Tobberigheid	Zorgeloosheid	Lichtzinnigheid
Rust	Traagheid	Energiek	Opgefokt

▪ De ‘idealist’³³

Je hebt het gevoel dat je met bijzondere kwaliteiten rondloopt, die je ook dolgraag met anderen wil delen. Maar om welke kwaliteiten gaat het nu precies en op welke manieren vallen ze te delen met anderen? Dat zijn gedurende de eerste levenshelft soms de grote vragen bij uitstek. De verheldering van zichzelf als wandelende product-marktcombinatie kan voor deze idealisten een moeizaam en langdurig proces zijn. Deze idealist – misschien bijna een missionaris met als valkuil een roepende in de woestijn – heeft grote plannen, is erg gedreven, maar moet vaak ook veel geduld opbrengen, omdat zijn landingsproblemen (gebrek aan aarde) niet zomaar op te lossen zijn. Het is vaak een laatbloeier of iemand die een volstrekt verkeerde opleiding heeft gedaan. Iemand ook, die juist door zijn landingsproblemen veel ervaring heeft opgedaan, waarmee hij in latere fasen anderen goed van dienst kan zijn.

Mogelijke valkuilen zijn: te weinig zicht op consequenties en concretisering van hun ideeën; onpraktisch pionierschap; zaken initiëren maar niet afmaken; luchtflitsertij of dagdromerij; afhankelijk opstellen van de aandacht van anderen; vast blijven houden aan hun overtuiging: “ik hoor hier niet.”

³³ Hoogendijk blz. 79

Kernkwadranten van Daniel Ofman:

Kernkwaliteit:	Valkuil:	Uitdaging:	Allergie:
Gedrevenheid	Fanatisme	Ontspannenheid	Luiheid
Doelgerichtheid	Bezetenheid	Doseren	Halfslachtigheid
Besluitvaardigheid	Kortzichtigheid	Reflectie	Gelatenheid
Introspectie	Navelstaren	Gewoonheid	Zinloosheid
Beschouwen	Afstandelijkheid	Inlevingsvermogen	Klefhed
Onafhankelijkheid	Solisme	Sociabiliteit	Massaliteit
Spontaniteit	Impulsiviteit	Doordachtzaamheid	Saaigheid

2.6 Dynamiek tussen de elementen onderling

Zoals we al bij de temperamenten zagen, is iedereen ook een samenspel van elementen. Hoe communiceren de elementen onderling met elkaar? En hoe communiceren mensen met een bepaald type element met elkaar?

In mijn literatuuronderzoek stuitte ik op het volgende boekje: ik begrijp (n)iets van je, de vier elementen; wegwijzers voor een betere communicatie. Tessa Gottschal.

Uit dit boekje begreep ik dat je naargelang de situatie reageert vanuit een bepaald element.

Dus meestal reageer je vanuit je uitgesproken of dominante element. Maar het zou je inderdaad karikaturaal maken om steeds vanuit je dominante element te reageren, dus wanneer een situatie daar om vraagt, reageer je vanuit een ander element. Meestal is dit je tweede, opvolgende element of, wanneer je vrij in evenwicht bent je derde element. Uit mijn onderzoek blijkt dat niemand zo in evenwicht is dat hij of zij kan putten uit alle elementen. Meestal heb je twee sterke elementen en twee zwakkere elementen.

2.6.1. Schema

In het onderstaande schema kun je zien dat er best veel combinaties mogelijk zijn en dat bijna ieder mens verschilt. Dat maakt ons ook kleurrijk en kunnen er ook gemakkelijk conflicten ontstaan in de communicatie.

Aantal	Uitgesproken element	Sterkere element(en)	Zwakke element(en)
3	Water	Vuur - Lucht	Aarde
2		Water – vuur - lucht	Aarde
6		Water - vuur	Lucht - aarde
1	Water	Vuur	Aarde - lucht
1	Water	Vuur - aarde	Lucht
1	Water	Vuur – aarde- lucht	
5		Water - vuur	Aarde - lucht
2	Water	Aarde - vuur	lucht
1		Water – aarde - vuur	lucht
1		Water - aarde	Vuur - lucht
1		Water - aarde	Lucht - vuur
1		Water - lucht	Aarde - vuur
1	Vuur	Water - lucht	Aarde
4		Vuur- water	Lucht -aarde
1	Vuur	Water	Aarde – lucht
2		Vuur - water	Aarde – lucht
1		Vuur – aarde - water	lucht
2		Lucht - water	Vuur - aarde
Totaal: 37			

2.7 De uitwerking van de verschillende combinaties van elementen

In de volgende paragrafen wordt in detail de uitwerking aangeboden van de verschillende combinaties van elementen. Er wordt vooral ingegaan op de dynamiek tussen de elementen onderling en de communicatieaspecten. De elementen worden in dit geval aan bepaalde eigenschappen of kwaliteiten gekoppeld die mensen kunnen hebben.

▪ De waterkwaliteiten zijn:

Betrokkenheid, sociaal, meegaand, meelevend, zachtaardig, behoeder van subjectiviteit, sfeerbrenger, trouw, gevoelsmatig ingesteld, langzaam, gemakkelijk in de omgang, teerhartig. (de 'pleitbezorger, de 'verpleger')³⁴.

▪ De vuurkwaliteiten zijn:

Enthousiasme, gedreven, houdt van verandering, fantasierijk, houdt van opwinding, neemt gedachtesprongen, optimist, bevlogen, houdt van grote lijnen, improvisatietalent, origineel, vlot tempo, brainstormer. (de 'entrepreneur', de 'uitvinder')³⁵

▪ De luchtkwaliteiten zijn:

Luchtig zijn, gericht op feitelijkheden, gericht op logica, behoeder van objectiviteit, vlotte prater, afstandelijk, koel, verstandsmatig ingesteld, scherp verstand, snelle denker. (de 'advocaat', de 'politicus')³⁶

▪ De aardekwaliteiten zijn:

Nauwkeurigheid, detailgericht, beheerst, praktisch, no-nonsens aanpak, zinteugen (reuk, zicht, gehoor, tast, smaak), serieus, volhouder, stoïcijns, materialistisch, bedachtzaam, concreet, nuchter, conservatief. (de 'consolidator', de 'beheerder')³⁷

De combinatie: water, vuur, lucht, aarde en de combinatie: water, vuur, aarde, lucht (19 mensen)

De mensen die vanuit hun uitgesproken of sterke element water reageren kunnen makkelijk bij de eigenschappen van water en in de communicatie krijg je deze eigenschappen van hen ook te zien. Ze zijn: betrokken, sociaal, meegaand, meelevend, zachtaardig, behoeder van subjectiviteit, sfeerbrenger, trouw, gevoelsmatig ingesteld, langzaam, gemakkelijk in de omgang en teerhartig.

Wanneer de situatie daar om vraagt, bijvoorbeeld in hun werk, studie of andere situatie, kunnen de watertypes uit het schema ook putten uit hun vuurkwaliteiten met als steekwoorden: enthousiast, gedreven, houdt van verandering, fantasierijk, houdt van opwinding, neemt gedachtesprongen, optimist, bevlogen, houdt van grote lijnen, improvisatietalent, origineel, vlot tempo, brainstormer. Vijf mensen konden ook uit hun luchtkwaliteiten putten met als volgende eigenschappen: luchtig, gericht op feitelijkheden, gericht op logica, behoeder van objectiviteit, vlotte prater, afstandelijk, koel, verstandsmatig ingesteld, scherp verstand, snelle denker.

Bij zeven mensen stond dit element echter zwak, dus kunnen ze moeilijker bij hun luchtkwaliteiten komen.

Water vindt het heerlijk om een bedding te hebben waar het in kan stromen. Bij 17 mensen uit deze categorie stond dit element zwak. Dus ze kunnen moeilijk bij hun aardekwaliteiten komen met als steekwoorden: nauwkeurig, detailgericht, beheerst, praktisch, no-nonsens aanpak, zinteugen (reuk, zicht, gehoor, tast, smaak), serieus, volhouder, stoïcijns, materialistisch, bedachtzaam, concreet, nuchter, conservatief. Bij twee mensen echter stond dit element sterk en konden ze hier wel uit putten, maar ze konden minder goed bij hun luchtkwaliteiten komen.

³⁴ Ik begrijp (n)iets van je, de vier elementen; wegwijzers voor een betere communicatie. Blz. 15

³⁵ idem blz. 16

³⁶ idem blz. 15

³⁷ idem blz. 16

Wanneer zowel lucht als aarde zwak staan dan kun je je overspoeld voelen door je gevoel, dit komt door het melancholische temperament. Indrukken komen diep binnen en werken lang na. Gelukkig komt vuur op de tweede plaats en dat is erg fijn, want dat maakt dat je niet depressief wordt. Wel ben je emotioneler dan de andere combinaties van elementen. Bij deze combinatie kom je dan ook meer mensen met verdriet tegen, zelfs wereldleed. Ze kunnen het gevoel hebben de wereld op hun schouders te dragen. Door hun vuurkwaliteiten als tweede plek kunnen ze hier wel uitdrukking aan geven en ontwikkelingshulp gaan doen, of projecten begeleiden voor kinderen. Ze zijn ook vaak bij zorg- en hulpverlening betrokken. Ze zijn in ieder geval maatschappelijk betrokken. Wanneer ze dit vanuit hun beroep niet zijn, dan is het wel in hun vrije tijd. Wel moeten ze ervoor zorgen er niet teveel betrokken bij te raken.

Communicatie aspect

Elementen communiceren altijd het beste met hun eigen element. Dus deze mensen kunnen prima overweg met elkaar, bij wijze van spreken. Je kunt altijd leren van je zwakkere element. Dus de mensen die je zwakkere element vertegenwoordigen, kun je heel aantrekkelijk vinden. Je kunt je administratie, bij wijze van spreken bij je aarde-partner neerleggen en alle praktische beslommeringen aan hem of haar overlaten. Luchtmensen in je vriendenkring kunnen je ook boeien met hun verstand en logica. Je kunt hen bewonderen om het gemak waarmee ze kunnen praten.

Aan de andere kant kunnen er ook conflicten ontstaan met lucht en aarde juist om deze kwaliteiten. Je kunt je er al gauw aan ergeren. Ik heb de communicatie tussen water en lucht verder uitgewerkt in de volgende paragraaf.

De mensen met deze combinatie van elementen, kunnen in conflict raken met aarde omdat een aardemens niet begrijpt waarom iemand steeds zo gevoelig reageert. Deze specifieke watermensen kunnen op zoek gaan naar een greintje fantasie of begrip in de aardemens, maar vinden dit niet en dat is onbegrijpelijk voor hen. Dat maakt dat ze de aardemens maar saai of bullebakken vinden. Wanneer ze begrijpen dat ze zelf een zekere structuur en nuchterheid nodig hebben en dat water zich daar in principe prettig bij voelt, dan zal hun aarde-element versterkt worden en zullen ze tot rust komen. Dit zal op latere leeftijd ook wel gebeuren. En dan heb ik het specifiek over die mensen die 20 of minder aardepunten hebben.

De combinatie: water, aarde, vuur, lucht en de combinatie: water, aarde, lucht, vuur (5 mensen)

Deze mensen werken dus met hun waterkwaliteiten, maar wanneer de situatie daar om vraagt, kunnen ze bij hun aardekwaliteiten. En dat is een prima combinatie, want water wil graag in een bedding stromen. Dus aan de ene kant is er die dosis betrokkenheid en gevoel, maar aan de andere kant is er een basis, structuur en zijn ze erg praktisch. Het gevoel gaat niet met ze op de loop, maar het kan door de aarde gerelativeerd worden. Ze vluchten er niet voor (lucht), maar kunnen er praktisch handen en voeten aan geven.

In het boek van Hoogendijk werden ze ook de realisten genoemd. Bij niemand van deze mensen stond het vuurelement echt zwak, en dat zou je ook niet verwachten met een sterke water en aarde bezetting. Ik verwacht dan ook een zeker enthousiasme, ideeën en energie. Bij een persoon stond lucht uitermate zwak en dat maakt toch dat deze persoon toch wat te serieus is en dingen wellicht wat te zwaar maakt.

Deze combinatie maakt dat je een sterke persoonlijkheid hebt en wanneer je goed in je vel zit, stevig in je schoenen staat. De vijf mensen met deze combinatie zijn ofwel consulent of therapeut. Ze kunnen mensen weer aarde geven, handen en voeten. Maar ook hun begrip en medeleven vanuit hun waterbezetting. Ze zijn wel vatbaar voor een burn-out, volgens Hoogendijk. In alle 5 gevallen is dit ook voorgekomen.

Communicatie aspect

Deze mensen kunnen prima met elkaar overweg en voelen ze bij elkaar een zekere mate van herkenning. Ze kunnen samen hoofden schudden over de minder praktische medemens. Luchtmensen vinden ze aan de ene kant aantrekkelijk, ze kunnen een eind meegaan in de logica en redentie. Maar aan de andere kant zullen ze op zoek gaan naar de gevoelige snaar bij de luchtmens en die zullen ze niet snel vinden. Dit is frustrerend. Ze kunnen vanuit hun eigen gevoeligheid de

luchtmens niet begrijpen. En omdat hun eigen luchtelement toch als zwakst staat en het melancholische temperament het moeilijker maakt om woorden aan een situatie te verbinden, verloopt de communicatie tussen een water- en een luchtmens niet naar tevredenheid. Een watermens snapt niet dat een luchtmens niet kan aanvoelen wat hij bedoelt. Een luchtmens kan niet zo goed tussen de regels lezen als hij en wil bij wijze van spreken eerst iets zwart op wit en met bewijs dat het zo werkt.

Omdat ik zelf deze combinatie van elementen heb, heb ik dit ook daadwerkelijk meegemaakt in de praktijk. Ik kon mijn luchtpersoon alleen via de energetische behandeling bereiken en niet via het gesprek. Dat ging niet goed, er was wederzijds weinig begrip. Ook de koelheid en afstandelijkheid van lucht kan snel een barrière vormen. Dit maakte mij onzeker, hoewel ik voldoende logica en analytisch inzicht heb (toch redelijk wat lucht: 27 punten), kan ik het minder goed uiten. Wat het echte communiceren betreft haal je het toch niet bij een luchtmens en dat maakt het hebben van een "luchtcliënt" niet gemakkelijker. Bij mij blokkeerde het. Ik heb dit met haar besproken en we hebben afgesproken, dat de nadruk op de energetische behandeling zou liggen en dat ging prima, zo lang ze niet steeds zat te beredeneren wat ze voelde en waarom en of ik dit wilde uitleggen.

Met vuurmensen kunnen ze uitstekend overweg. Het enige wat in de weg zou kunnen staan, is dat wanneer de water/aardemens niet goed in zijn vel zit hij een vuurmens niet zo goed kan verdragen met al die energie. Hij wil dan even op zijn eentje zijn en even bijtanken en dingen op een rijtje zetten. Maar wanneer hij goed in zijn vel zit en zelf ook bij zijn vuurkwaliteiten kan komen, tenslotte zijn derde element dan is er een leuk contact en leuke communicatie. Ik merk dat ik mijzelf heb omringt door vuurmensen en dat heeft mijn vuurkwaliteiten zeker versterkt, het maakt mij leuker en spontaner in de omgang en dus minder serieus en minder "schematisch". Ik heb dit wel goed los kunnen laten. Er is zeker wat meer leven en gezelligheid in de brouwerij gekomen en daar ben ik deze mensen alleen maar dankbaar voor.

De combinatie: vuur, water, lucht, aarde en de combinatie: vuur, water, aarde, lucht (8 mensen)

Deze mensen leven vanuit hun vuurkwaliteiten en kunnen wanneer de situatie daar om vraagt ook bij hun waterkwaliteiten. Je zou zeggen dat ze niet zoveel verschillen van de water-vuur mensen, maar omdat ik iedereen ken bij wie ik de test heb afgenomen, kan ik toch wel een verschil aanwijzen. De mensen met als eerste element vuur hebben veel meer energie dan de mensen met als eerste element water. Waar watermensen toch wat gevoeliger zijn, op het hoogsensitieve af, hebben ze meer rust nodig en moeten ze af en toe in afzondering bijtanken. Dit komt door hun melancholisch temperament, alle indrukken komen heel diep binnen en hebben een lange nawerking. Deze vuurmensen werken vanuit hun sanguinisch temperament, dit maakt dat indrukken wel binnenkomen, maar niet zo lang nawerken. Dit maakt dat ze een langere adem hebben, bij wijze van spreken.

Bij de water-vuur mensen vind ik meer schrijvers, leraren en zorgverleners, het zijn echte mensen. Bij de vuur-water mensen vind ik meer kunstenaars. Ik wilde ook deze groep de kunstenaars noemen. Het zijn de mensen die graag met hun handen werken of in ieder geval een missie hebben om echt iets te willen betekenen vanuit hun eigen creativiteit of persoonlijkheid. Ze moeten er toe doen.

Ik merk wanneer ze het gevoel hebben er niet toe doen, dat hun waterelement, wat hier op een wat ongelukkige tweede plek komt, hun vuur letterlijk blust. Ze komen niet meer vooruit en kunnen dan ook depressief worden. Het in ieder geval niet meer zien zitten.

Wanneer ze in zo'n "watertoestand" zitten, merk ik dat ik hen makkelijk kan helpen omdat ik zelf water heb, ik kan ze dus met mijn eigen waterkwaliteiten bereiken. Maar omdat ik zelf aarde als sterk tweede element heb staan, kan ik ze wat praktische handvaten geven om weer vooruit te komen. Ik geef hun waterelement, wat totaal geen bedding heeft, weer een bedding om in te stromen.

Ik ben zelf getrouwd met een vuur-water man en hij heeft mijn praktische kant echt nodig om zelf vooruit te kunnen blijven komen. Hij heeft maar 17 punten aarde. Wanneer hij iets praktisch moet doen, en andere mannen dan het liefste willen dat hun vrouw de stad in gaat of zo, dan vind hij het juist prettig als ik in de buurt ben en af en toe een aanwijzing geef. We kunnen dus uitstekend klussen samen. Ik ben ook van de lijstjes en prioriteiten. Ik bewonder hem om zijn kunstenaarsgeest en energie. Hij kan ook lekker koken. Waar ik een recept nodig heb om te kunnen koken, kan hij er echt creativiteit (vuur) en gevoel (water) in leggen.

Omdat hij aarde echt zwak heeft staan en ik wel sterk, kan het natuurlijk ook botsen. Maar over het algemeen vult het goed aan.

Communicatie aspect

Deze mensen kunnen uitstekend met elkaar overweg. De verhoudingen kunnen wat schever komen te liggen wanneer ze wat in een dip zitten (water) en niet goed bij hun vuurkwaliteiten kunnen komen. Dan zullen ze in de communicatie meer omgaan met de aarde- en luchtmensen en deze zullen ze vast in hun vriendenkring hebben zitten en hun met een kopje thee en een goed gesprek verwelkomen. Luchtmensen kunnen hun onder de arm nemen en wat meer afstand scheppen, zodat het vuur weer gaat branden. Samen met aardemensen kunnen ze een lijstje maken, wat gaan opruimen. Dus echt even orde op zaken stellen.

Soms werkt deze combinatie bijna bipolair uit. Deze mensen bewegen zich dan vrij extreem van vuur naar water. Ze zijn minder praktisch ingesteld en kunnen moeilijk met geld omgaan of een huishouden draaiende houden. In hun werk kunnen ze fantastisch putten uit hun vuurkwaliteiten. Maar wanneer ze daarin gestoord worden of geconfronteerd worden met hun onpraktische kant dan kunnen ze ineens in een dip komen te zitten. Het gevaar bestaat dan dat je in een vicieuze cirkel terecht komt, waar je dan maar moeilijk uit kan komen. Het is dan belangrijk om op de juiste mensen terug te kunnen vallen.

De combinatie: vuur, lucht, aarde, water (1 persoon)

Anders dan bij de vuur-watermensen, heeft zij niet de neiging om depressief te worden. Haar luchtkwaliteiten op de tweede plek, maakt dat zij eigenlijk heel optimistisch is en altijd vol met energie en ideeën zit. Deze ideeën worden ook allemaal uitgevoerd, door haar toch ook wel sterke aardebezetting (28 punten). Het nadeel hiervan is dat je zoveel kanten op kunt: volgens Hoogendijk valt ze in de categorie 'idealist' en dat versnippert je energie. Je kunt hier erg moe van worden. Ze heeft bedrijfskunde gestudeerd, ze is officieel native speaker Frans geworden door een heel moeilijk Frans examen bij de ambassade, ze zit bij een koor, wil daarnaast gaan toneelspelen. Ze speelt uitstekend gitaar, houdt van reizen en heeft een internationale vriendenkring. Ze zou ook best wel op een camping willen werken. Dus om je energie goed te kanaliseren is lastig. Op dit moment is ze tijdelijk onbevoegd docent Frans op een middelbare school. En ze had het na de eerste week al prima naar haar zin.

Waar ik in de eerste week door mijn water-aarde bezetting, in dezelfde baan maar dan onbevoegd docent Engels, al bezweek. Komt zij helemaal tot leven in deze baan en kan goed overweg met de leerlingen. Door haar luchtkwaliteiten kan ze hen ook goed verbaal tegengas geven.

Het is best een bijzondere combinatie van elementen en in mijn onderzoek ook zeldzaam.

Doordat haar waterelement als vierde staat, kan ze echter minder goed voelen wanneer ze een grens bereikt heeft. Doordat haar aandacht vrijwel alleen naar buiten gericht is en niet naar binnen kan ze wat moeilijker reflecteren, het gevoel is lastiger te pakken en is bijna een vervelende bijzaak. Mensen met deze bezetting kunnen zich geremd voelen door een emotie. Gevoelens zijn lastig. Bij haar zal dit wat minder zijn omdat ze toch 27 punten heeft. Maar mensen met deze bezetting en water heeft 20 punten of minder, dan heb je denk ik wel te maken met mensen die alleen maar in hun hoofd zitten en totaal niet bij hun gevoel kunnen komen.

Zelf vond ze deze combinatie van elementen horen bij mensen die nog niet echt hun draai in de maatschappij hebben gevonden en nog zoekende zijn. Ik vond dit een uitstekende opmerking.

Communicatie aspect

Ze is heel erg prettig in de omgang. Ze triggert mijn eigen vuur en luchtkwaliteiten en we kunnen heerlijk kletsen met elkaar. Het zal in de communicatie alleen niet snel over gevoelens gaan. Wat ik als sterkste element heb staan, heeft zij als goede vierde staan. Ik zal best het een en ander tussen de regels doorlezen, maar het zal aan haar zijn of ik toestemming krijg dat pad te bewandelen. Het is niet haar favoriete onderwerp. Ze zal het beste overweg kunnen met andere vuur- of luchtmensen.

De combinatie: vuur, aarde, water, lucht (1 persoon)

Hier is weer een zeldzame combinatie van elementen. We zien hier eenzelfde vuur- en aardebezetting, allebei 33 punten, water komt als goede derde met 31 punten en hier staat lucht als zwakker met 23 punten. Je kunt dus redeneren dat we te maken hebben met een energiek en enthousiast persoon, die al haar ideeën ook kan manifesteren door haar aardebezetting. Ze heeft daarnaast een goede dosis gevoel en betrokkenheid. Ik ken haar niet heel erg goed, maar ik weet dat ze in het onderwijs werkt. Dus dan kan ze deze waterkwaliteiten ook prima inzetten.

Haar luchtelement staat zwak en dat kan maken dat ze wat moeilijker afstand van dingen kan doen. Moeilijk kan loslaten binnen de betrokkenheid die ze voelt. In de communicatie met luchtmensen, zal ze zich kunnen verbazen, maar ook wellicht irriteren aan hun afstandelijkheid.

Communicatie aspect

Ze zal heel prettig in de communicatie zijn met deze bezetting. Misschien wat te betrokken, maar altijd vanuit een warm hart.

De combinatie: lucht, water, aarde, vuur (2 personen)

Het blijkt dat dit toch ook een zeldzame combinatie is. Ze kunnen goed bij hun luchtkwaliteiten, wat heel positief is, dat maakt ze verstandelijk en intelligent. Maar eigenlijk is het net zo'n ongelukkige combinatie als vuur en water. Want lucht en water zoals we net hebben gezien communiceren niet zo goed met elkaar. Ze zullen zichzelf moeilijk kunnen begrijpen en op de een of andere manier zal het gevoel snel in de weg zitten omdat ze het niet kunnen beredeneren.

Ook kunnen ze zichzelf niet oppeppen omdat vuur hun zwakste element is. Dus over het algemeen zullen deze mensen vaak moe zijn, wat in de praktijk ook blijkt. In deze twee gevallen zouden ze het liefste vanuit huis willen werken. Lekker op hun eentje zonder al te veel vervelende afleiding. De ene persoon is deze omslag van plan. Ze wordt gewoon te ziek van werken op kantoor en spreekuren houden. En de andere vrouw is huisvrouw, na een onsuccesvolle poging om buitenshuis te gaan werken.

Communicatie aspect

Zoals we hebben gezien communiceren ze lastig met water. Dit ligt er alleen aan hoe hun waterbezetting is. Een vrouw heeft lucht 38 en water 36, dus zij zou prima met andere watermensen kunnen communiceren. Ze kunnen het heerlijk vinden om met andere luchtmensen te communiceren. Dan lijkt er geen strobreed in de weg te zitten.

Aarde en vuurmensen kunnen ze ook aantrekkelijk vinden. Ze hebben aarde nodig als bedding voor hun lucht en waterkwaliteiten en vuurmensen kunnen hen erg inspireren en energie in de relatie brengen, wat ze zeker nodig hebben. Aan de andere kant kan aarde en vuur hen ook weer afstoten. Aarde zal dan in hun ogen wat te banaal zijn en vuur een tikkeltje te dominant.

De combinatie: water, lucht, aarde, vuur (1 persoon)

Deze persoon heeft water en lucht als sterke bezetting en aarde en vuur als goede derde en vierde. Het verschil met de lucht-water bezetting is dat hij juist steeds zijn gevoel wil beredeneren. En dat kan ook erg lastig zijn. Dus hij wil steeds weten waarom hij iets voelt, hoe dat komt en waarom dat zo is. En dat wil hij dan in goede banen leiden door zijn aarde-element en dan is voor hem zijn gevoel concreet en weet hij wat hij moet doen.

Hij wil zijn acties beredeneren omdat zijn vuurelement zwak staat. Hij komt daar van nature minder goed bij en dat maakt hem erg serieus en niet zo spontaan. Hij lijkt daardoor iets van autisme te hebben.

Communicatie aspect

Hij vindt van zichzelf dat hij heel slecht communiceert. Hij vindt dat hij niet spontaan overkomt en heeft het gevoel dat mensen hem niet begrijpen. Dit remt hem nog verder af in de communicatie. De communicatie zou het beste kunnen gaan met andere water/luchtmensen, maar deze zijn erg zeldzaam.

2.7 Evenwicht

Ik ben van mening dat een mens kan veranderen en altijd aan veranderingen onderhevig is. De test is dus een momentopname van de situatie in het hier en nu. Je evolueert altijd verder op je pad. De test geeft aan welke elementen sterk zijn en welke elementen wat zwakker staan.

Van je zwakkere elementen kun je dus last hebben en je wilt ze wellicht vermijden. In plaats van ze te vermijden, kun je ze ook verder belichten en bekijken. Dan kunnen het sterkere elementen gaan worden en je groeit verder naar evenwicht in jezelf. Wanneer je de zwakheden in jezelf herkent en erkent, dan merk je dat je makkelijker met anderen kunt omgaan waarin je deze zwakheden in weerspiegeld ziet.

Wanneer je aarde als zwak element hebt, kun je dus moeilijk bij je aardekwaliteiten komen. Je kunt bij jezelf nagaan wat dat zijn en vaak zie je dit ook weerspiegeld in je leefomgeving. Je projecteert je eigen zwakheden op anderen, dus je kunt een hekel hebben aan mensen waarbij je die kwaliteiten weerspiegeld ziet. Zo werkt dit mechanisme. Samen met je paranormaal therapeut kun je dit probleem belichten, exploreren en tot verrassende inzichten komen.

hoofdstuk 3

DE ELEMENTENLEER IN DE PRAKTIJK VAN DE PARANORMAAL THERAPEUT

Inleiding

Vanuit de vorige twee hoofdstukken kom ik nu tot de bespreking van enkele praktische handvatten om met de uitslag van de test om te gaan. Zeker in de praktijk van de paranormale genezer kun je de uitslag van de test in je behandelplan opnemen of als uitgangspunt gebruiken. Na enige tijd kun je de test weer doen om te kijken of er een verschuiving heeft plaatsgevonden.

3.1 Enkele manieren om de test te gebruiken

Je kunt de testen gebruiken op twee verschillende manieren. De eerste manier is om inzicht te krijgen en de tweede manier is om te werken met de sterktezwakte analyse.

1. De test geeft inzicht in:

- Sterke en zwakke elementen
- Het temperament
- Beroep
- Communicatie

Indien de cliënt vragen heeft over zijn of haar temperament, beroepskeuze, of beroepsrichting of hij wil weten waarom hij op communicatief gebied vastloopt, dan kun je hier inzicht in geven. In hoofdstuk 2 zijn bijna alle mogelijkheden tot in detail uitgewerkt om hier zo mee aan de slag te gaan.

2. Werken met de sterktezwakte analyse van de elementen:

Als paranormaal therapeut is het vooral in het aanbieden van je therapie interessant om met de sterktezwakte analyse van de elementen te werken om te proberen tot evenwicht te komen. Je gaat dus werken met de helende potentie van de elementen. Als uitgangspunt neem je de zwakste elementen uit de test. Deze elementen kun je zien als ontwikkeldoelen³⁸.

3.2 Het element aarde als ontwikkeldoel

In de praktijk van de paranormaal genezer, zul je veel mensen tegenkomen waarin wat te winnen valt bij het element aarde. Dit hebben we ook in test geconstateerd: bij maar liefst 30 mensen was aarde het vierde of derde element. Dit element staat in de regel dus zwak.

Kenmerken van een evenwichtig aarde-element:

- Je voelt je stabiel
- Je bent geaard
- Je bent assertief
- Je voelt je veilig
- Vol zelfvertrouwen
- Je bent niet te zwaar en niet te lichtig
- Je bent in het hier en nu
- Je hebt focus

³⁸ informatie komt uit: De helende kracht van de elementen, Tenzin Wangyal. Uitgeverij Asoka, 2003, Handboek Chakrapсихologie, Anodea Judith. Uitgeverij Altamira Becht, 1997 en de Reader Module 1 van de Malva Opleidingen.

- Je hebt een woning, een baan en gezonde financiën
- Je bent geworteld in het zijn
- Je raakt niet snel uit evenwicht
- Je weet wat de prioriteiten zijn
- Je kunt makkelijk iets onthouden
- Je intenties worden niet zo gauw door een of andere impuls weggevaagd

Mensen met een zwak aarde-element hebben als doel bovenstaande punten te ontwikkelen.

Lichamelijke klachten bij een aarde-element wat uit evenwicht is:

- Chronische pijn in de onderrug
- Ischias
- Spataderen
- Aandoeningen van de ingewanden, anus (aambeien), dikke darm
- Aandoeningen van de massieve delen van het lichaam: botten, tanden.
- Problemen met de benen, voeten, knieën, onderrug, billen.
- Eetstoornissen
- Koude handen en voeten
- Vaak ziek

Helingsstrategieën voor het aarde-element

Wanneer je voldoende bewust bent, kun je de volgende oefeningen doen om het aarde element in jezelf te versterken:

- Behandelen van het basischakra
- Verbinding maken met het lichaam, door het lichaam te voelen.
- Lichamelijke activiteit (aerobics, gewichtheffen, rennen, dansen)
- Veel aanrakingen, massage
- Aardingsoefeningen doen, zie bijlage 13
- Hatha yoga
- Naar vroegste relatie met moeder kijken in verband met je gevoel van veiligheid
- Het recht om er te zijn op te eisen

Affirmaties:

- Het is veilig voor me om er te zijn.
- De aarde ondersteunt me en vervult mijn behoeften.
- Ik houd van mijn lichaam en heb vertrouwen in zijn wijsheid.
- Ik ben in overvloed ondergedompeld.
- Ik ben hier en ik ben echt.

3.3 Het element water als ontwikkeldoel

Uit de test blijkt dat maar een persoon het water element als derde element had staan en nog niet eens zo zwak. Dus in de regel zul je water niet echt als zwak tegenkomen. Aan de andere kant kan water wel als zwak ervaren worden als er een teveel van is. Laten we dit verder onderzoeken.

Kenmerken van een evenwichtig waterelement:

- Sierlijke beweging
- Emotionele intelligentie
- Vermogen om lust te ervaren
- Koestering van zichzelf en anderen
- Vermogen om te veranderen
- Gezonde grenzen
- Plezier in het leven
- Kunnen genieten

Mensen met een zwak waterelement hebben als doel bovenstaande punten te ontwikkelen.

Bij een score van 36 punten of meer uit de test kun je het waterelement als zwak ervaren omdat je de volgende kenmerken kunt hebben:

- Heel gevoelig
- Heel emotioneel, huilerig of gevangen zijn in zelfmedelijden, slachtoffer gevoelens
- Soms niet helder aanwezig
- Tevreden voelen in situaties die eigenlijk zouden moeten veranderen
- Soms weinig productief
- Je dobert een beetje door het leven heen
- De neiging niet al te hard werken aan iets wat moeilijk is

Lichamelijke klachten bij een water-element wat uit evenwicht is:

- Menstruatieklachten
- Onvruchtbaarheid
- Vaginale infecties
- Cysten aan de eierstokken
- Gezwollen en tumoren aan de vrouwelijke organen
- Impotentie
- Prostaataandoeningen
- Pijn in het bekkengebied en onderrug
- Herpes en alle overige geslachtsziekten
- Hernia's of verschoven rugwervels
- Alle seksuele stoornissen (voortijdige ejaculatie, frigiditeit, geen orgasmen)
- Aandoeningen van blaas en urineleiders
- Last van de knieën, gebrek aan soepelheid
- Verdoofde zintuigen, geen zin meer in eten, seks, leven.

Helingsstrategieën voor het waterelement

- Behandelen van het tweede chakra
- Bewegingstherapie
- Emoties vrijlaten of indammen, wat van toepassing is
- Met het innerlijke kind werken
- Aan grenzen werken
- Hulp zoeken voor verslaving(en)
- Leuke dingen doen

Affirmaties:

- Ik verdien plezier in mijn leven
- In neem informatie met mijn gevoelens op
- Ik ben blij met mijn seksualiteit
- Mijn seksualiteit is heilig
- Ik beweeg gemakkelijk en moeiteloos
- Leven is leuk

3.4 Het element vuur als ontwikkeldoel

Zes mensen uit de test hadden het vuurelement als derde element staan, maar nog niet eens zo heel erg zwak. Maar er zullen vast momenten zijn waarop het vuurelement als zwak wordt ervaren.

Kenmerken van een evenwichtig vuurelement:

- Verantwoordelijk, betrouwbaar
- Evenwichtig, werkzame wil
- Goed gevoel van eigenwaarde, evenwichtige egosterkte
- Warme persoonlijkheid

- Zelfvertrouwen
- Spontaniteit, speelsheid, gevoel voor humor
- Goede zelfdiscipline
- Besef van de eigen macht
- In staat uitdagingen het hoofd te bieden.

Mensen met een zwakker vuurelement zullen bovenstaande kenmerken moeten versterken.

Lichamelijke klachten bij een vuurelement wat uit evenwicht is:

- Gewrichtsontsteking
- Maagzweer, spijsverteringsstoornissen
- Chronische vermoeidheid
- Hoge bloeddruk
- Spierkrampen, spierstoornissen
- Aandoeningen van de dikke darm en de overige ingewanden
- Ontsteking en kanker van de alvleesklier en diabetes
- Nieraandoeningen
- Galaandoeningen
- Leveraandoeningen
- Maagaandoeningen
- Chronische en acute constipatie
- Anorexia nervosa en boulimie
- Misselijkheid
- Griep

Helingsstrategieën voor het vuurelement

- Behandelen van het derde chakra
- Durven de controle los te laten
- Aarden en emotioneel contact
- Diepe ontspanning
- Krachtige lichaamsbeweging (hardlopen, aerobics enz.)
- Oosterse vechtkunsten
- Buikspieroefeningen (crunches)
- Egosterkte ontwikkelen
- Woede laten vrijkomen of omvatten
- Werken aan schaamteproblemen
- De wil versterken
- Autonomie aanmoedigen

Affirmaties:

- Ik eerbiedig mijn innerlijke kracht. Ik voer taken met gemak en moeiteloos uit.
- Mijn innerlijk vuur brandt door alle blokkeringen en angsten heen.
- Ik kan alles wat ik wil.

3.5 Het element lucht als ontwikkeldoel

In de praktijk kom je ook veel mensen tegen met een zwak luchtelement. Wanneer je naar de test kijkt, dan blijkt dit bij 27 mensen het geval.

Kenmerken van een evenwichtig luchtelement:

- Je kunt makkelijk oplossingen vinden
- Je bent flexibel als er iets fout gaat
- Je slaat makkelijk nieuwe richtingen in
- Je kunt dingen van alle kanten bekijken
- Je bent snel over je boze bui of depressie heen.

Lichamelijke klachten bij een luchtelement wat uit evenwicht is:

- Stoorissen aan hart, longen, thymus, borsten, armen
- Hartaanvallen, hartvergroting
- Verstopte bloedvaten
- Overmatige stuwning in het hart
- Astma, kortademigheid
- Allergieën
- Aandoeningen van de longen en ademwegen
- Deficiënt immuunsysteem
- Bloedsomloopstoornissen
- Allerlei aandoeningen in bovenrug en schouders

Helingsstrategieën voor het luchtelement

- Behandeling vierde en/of vijfde chakra
- Ademhalingsoefeningen, pranayama
- Armoefeningen: uitstrekken, intrekken
- Nek en schouders losmaken
- Zingen, chanten, galmen
- Dagboek bijhouden, zelfontdekking
- Aannamen over relaties onderzoeken
- Verdriet uiten
- Vergeving indien van toepassing
- Dialoog met innerlijk kind
- Werken aan gerichtheid op anderen ten koste van zichzelf
- Zelfacceptatie

Affirmaties:

- Ik verdien liefde
- Ik ben liefdevol ten opzichte van mijzelf en van anderen
- Er bestaat een oneindige voorraad liefde
- Ik leer in harmonie met anderen
- Mijn stem is de waarheid

3.6 Het betreden van de cirkel

Wanneer je als paranormaal therapeut met de elementen werkt, dien je je altijd bewust te zijn van het grotere geheel. Zie het schema op blz. 11. Dit is een schematische voorstelling van de mens, het grote geheel.

Een cliënt komt bij je en is een volmaakt geheel van wat op dat moment is. Wanneer je met een cliënt gaat werken verstoort je het evenwicht van dat moment, de status quo. De balans wordt verstoord met als doel een nieuwe balans te creëren. Deze nieuwe balans wordt gecreëerd door het genezende vermogen van het lichaam zelf. Het lichaam is steeds zelf in staat een nieuwe samenstelling van de elementen te creëren en in stand te houden.

Met de cirkel bedoel ik het holistische geheel, dus het samenspel van lichaam en geest. Ook kun je met de cirkel, het vijfde element: ruimte of ether, aanduiden. De cirkel is het speelveld of de ruimte waarin de elementen zich in allerlei combinaties kunnen bevinden en in stand worden gehouden.

3.6.1. De rol van de therapeut

Als therapeut behoud je het overzicht, je monitoort (ook schriftelijk in het dossier) de verschuivingen die in de cliënt plaatsvinden en je begeleidt het proces. Dit vraagt een hele nauwe afstemming van de therapeut en je moet je volledig bewust zijn van waar je mee bezig bent. Dit houdt ook in dat je doseert. Een cliënt kan niet in een keer veranderen en zal dit stapsgewijs doen. Zaak is om zelf kleine of juist grote stappen aan te bieden en te kijken welk effect ze hebben gehad. Het therapeutische contact zelf zal altijd al een kleine verandering teweegbrengen, omdat dat al het evenwicht van dat moment verstoort. Dus de verantwoordelijkheid is groot. Je manipuleert nooit vanuit jouw rol als therapeut, want wie ben jij om te weten in welke verhouding de elementen van een ander persoon is opgebouwd. Je kunt niet weten bij welk evenwicht iemand zich prettig voelt. Je gaat uit van iemands eigen (lichaams)wijsheid. Ik zie de rol van de paranormaal therapeut in die zin als begeleider en misschien alleen de “aanjager” of katalysator van een uniek proces. Je zet het in beweging. Vanuit deze rol maak je de cliënt ook niet afhankelijk van jou als therapeut, maar je geeft de tools mee om het nieuw verworven evenwicht zelf in stand te houden.

3.6.2 Inzicht en voorlichting

Inzicht is heel belangrijk in het proces van heelwording. Trek daarom ook tijd uit om de score van de test uit te leggen of deel je waarneming met de cliënt, als je de test niet nodig hebt om vast te stellen of een element zwak staat. Je legt uit dat een gebrek aan een bepaald element een oorzaak kan zijn van het huidige klachtenbeeld van de cliënt. Zodra er begrip is, dan is men beter bereid hier iets aan te doen. Er zijn mensen die binnen hun referentiekader niets met begrippen als “aarden”, of “elementen uit evenwicht”, kunnen. Pas daarom je verhaal aan aan het woordgebruik van de cliënt. Maar houdt zelf in je achterhoofd je kader aan.

Geef vervolgens voorlichting over het effect van je behandeling. Geef aan dat wanneer je aan de slag gaat met een energetische behandeling dat er een bepaald effect kan optreden. Dit komt omdat het zelfgenezend vermogen van de cliënt opdracht krijgt om aan het werk te gaan. Zo krijgt het lichaam de kans om uit te scheiden wat al lange tijd in het lichaam opgeslagen heeft gezeten. Zie bijlage 14 voor een schriftelijke toelichting op de energetische behandeling.

3.6.3 Waarneming en bewustwording

Een daaraan parallel lopende stap in dit proces is dat de cliënt zichzelf leert waarnemen en zich bewust wordt van bepaalde zaken. Je neemt waar bij jezelf dat je bijvoorbeeld niet gefocust, dus chaotisch bent. Je neemt waar dat je je niet stabiel en geworteld voelt. Je voelt dat je rugpijn op sommige momenten heftiger is dan op andere momenten. Kortom je neemt je klachten waar op het moment dat ze zich voordoen en je brengt dit in je bewustzijn. Vervolgens kun je dus ook bewust handelen en doen wat op dat moment goed voor je voelt. Moet je een oefening doen? Is het tijd om naar huis te gaan? En vul zo maar in. Dit bewustzijn zorgt ervoor dat je jezelf serieus neemt op het juiste moment en je eigen behoeftes respecteert. Dit is een proces wat tijd nodig heeft en veel doen en oefening vraagt. Het vraagt ook een zekere motivatie van de cliënt zelf om hier aan mee te werken. Wanneer dit op onduidelijkheden stuit, leg dan nogmaals het doel uit.

3.6.4 Preventie

Wanneer er een zeker evenwicht bereikt is, de lichamelijke en geestelijke klachten zijn afgenomen en de cliënt voelt zich beter, dan bouw je de contactmomenten af. Dan kun je werken aan preventie. Als het goed is herkent de cliënt nu de signalen van onevenwichtigheid en kan er preventief naar handelen. Wanneer er een terugval is of de cliënt is even zijn houvast kwijt dan kan hij altijd nog een keer een afspraak maken. Maar het doel is dat de cliënt nu zelf verder kan. Dit kan zelfs al na drie tot vijf behandelingen.

hoofdstuk 4

CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Inleiding

Deze conclusies en aanbevelingen zijn gericht op de inhoud van deze scriptie die tot doel heeft heldere informatie en handvatten te geven aan de paranormaal therapeut om de elementenleer als analyse-instrument te gebruiken en toe te passen in de praktijk.

Hierbij wordt onderscheid gemaakt binnen de betreffende niveaus; het microniveau is in dit geval de paranormaal therapeut en de cliënt; het mesoniveau betreft het HJBC als opleidingsinstituut en het macroniveau is het komen tot betere een beter begrip van de paranormaal therapie in het algemeen.

4.1 Conclusies en aanbevelingen op microniveau

Conclusie:

De elemententest als analyse-instrument is redelijk onbekend binnen de diagnostische fase van het therapeutenproces en inzet voor de behandeling.

Tijdens mijn twee stages en in gesprekken met collega paranormaal therapeuten heb ik geconstateerd dat het in de praktijk van de paranormaal therapie vrij moeilijk is om een behandelplan op te stellen. De verschillende therapeuten hebben daar zo hun eigen kijk op en handelswijze in. In de praktijk is het gebruikelijk om een totaalbehandeling te geven, waardoor het bijna niet nodig lijkt een behandelplan op te stellen. Alles komt aan bod. Maar wanneer je de elementenleer toepast dan kun je na een sterktezwakte analyse vrij eenvoudig een behandelplan opstellen en daardoor binnen de totaalbehandeling prioriteiten stellen. Je kunt de therapie gedoseerd, in stappen, aanbieden en de vorderingen van de cliënt bijhouden. De vier elementen kunnen hierbij als kapstok dienen waar de therapie aan opgehangen kan worden. Het is op deze wijze een vrij eenvoudig instrument om mee te werken en je kunt niet verzanden in de informatie. Alle informatie die je verkrijgt door middel van de anamnese, de elemententest en het energetisch onderzoek kunnen herleid worden naar de vier elementen. Je kunt dit kader voor jezelf opzetten, bijvoorbeeld in je dossier, en het voor de cliënt inzichtelijk maken met bewoordingen die aansluiten bij de belevingswereld van de cliënt.

Aanbeveling:

De elementenleer is daarom een prima instrument in praktijk van de paranormaal therapeut om te gebruiken in het onderzoek, de diagnose, opstellen behandelplan en de therapie van de cliënt.

Als analyse-instrument wordt de elemententest aanbevolen.

4.2 Conclusies en aanbevelingen op mesoniveau

Conclusie:

Binnen de opleiding voor paranormaal therapeuten zou ook aandacht besteedt kunnen worden aan de elementenleer als analyse instrument en als handvat in de praktijkvoering van de therapeut.

Aanbeveling:

Als aanbeveling zou ik daarom vakgenoten willen informeren over de elementenleer in de praktijk van de paranormaal therapeut. Dit kan bijvoorbeeld door het geven en een minor of workshops in een opleiding of bij de beroepsvereniging.

Voor het HJBC is het een aanbeveling om de elementenleer op te nemen in het vakleerplan, omdat het gestoeld is op de oorsprong van onze westerse geneeskunde en het biedt de paranormaal therapeut praktische handvatten bij het uitoefenen van het vak. De elementenleer zou in die zin een aanvulling kunnen zijn op het huidige vak op het HJBC: de theorie van de paranormale geneeswijze. De elemen-

tenleer is in feite de theorie van de paranormale geneeswijze, omdat de paranormale geneeswijze uitgaat van het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Dit vermogen is ontdekt door Hippocrates en de uitvoering van zijn geneeswijze had als basis de elementenleer.

4.3. Conclusies en aanbevelingen op macroniveau

Conclusie:

De elementenleer wordt in geneeswijzen zoals bijvoorbeeld de traditionele Chinese geneeswijze, de ayurveda, de antroposofie en de homeopathie gebruikt. Maar in deze scriptie wordt de elementenleer toegepast en aangepast om te gebruiken binnen de paranormale geneeswijze en dat is redelijk nieuw te noemen.

Door met de elementen te werken op deze wijze wordt het idee van ziek zijn en gezondheid weer bij de mensen zelf teruggelegd. Door het mechanistische wereldbeeld heeft men ziekte en gezondheid in handen van de westers universitair en hbo geschoolde gezondheidszorg gelegd, dus buiten zichzelf. En daarmee heb je ook de verantwoordelijkheid van gezondheid buiten jezelf geplaatst. Je bent ziek, dus ga je naar de dokter die er verstand van heeft hoe jij in elkaar zit en maakt jou weer beter. Je wordt "gerepareerd". Dit is buiten kijf een groot goed wat we zeker in stand moeten houden. Ik ga met een gebroken been ook naar het ziekenhuis in plaats van dat ik met de elementen ga stoeien. Maar ik schets dit even voor het beeld.

De mens is echter voor een groot gedeelte in staat om zichzelf te helen. Met behulp van energetische behandelingen, oefeningen, inzicht en bewustwording wordt het zelfgenezend vermogen in werking gezet, men komt weer in balans en men kan zelf deze balans in stand houden door middel van preventie.

Aanbeveling:

De elementenleer zoals in deze scriptie beschreven voor de praktijk van de paranormaal therapie is niet als zodanig te lezen in boeken of tijdschriften. Daarom strekt het tot de aanbeveling hierover meer bekendheid te geven in een artikel of een boek. Door de eenvoudige theorie worden mensen meer bewust hoe ze zelf aan hun lichamelijke en geestelijke gezondheid kunnen werken. Een paranormaal therapeut kan hun helpen de balans weer terug te vinden en op deze wijze wordt de reguliere gezondheidszorg op een positieve manier ontlast en kan er wellicht een betere, complementaire samenwerking ontstaan. Je benut het beste uit twee werelden en dat maakt de cirkel weer compleet.

NAWOORD

Deze scriptie is gemaakt met als doel de paranormaal therapeut te informeren over een elementen analyse-instrument en praktische handvatten te bieden voor het werken met de vier elementen in de praktijk. Ik hoop dat alle informatie die ik heb weten te verzamelen, dat ik geanalyseerd heb, soms verworpen heb en dan weer gecombineerd heb, tot een samenhangend geheel is samengebracht.

Ik wilde deze kennis graag met jullie delen, omdat de elementenleer een heel fijn, eenvoudig en hanteerbaar model is. Het schrijven van deze scriptie heeft mij ook weer nieuwe inzichten opgeleverd en een nog verdere verdieping van de kennis. Het is altijd zeer verfrissend om dingen vanuit een andere invalshoek te bekijken. Dan kom je weer tot verrassende ontdekkingen.

Zo heb ik het schrijven van deze scriptie ook wel als een reis ervaren, zonder dat ik eigenlijk wist waar naar toe, maar ik heb me in de stroom begeven (water), me veilig in een bedding gewaand (aarde), mijn passie (vuur) voor de elementen hielp me volhouden en met behulp van het element lucht zijn alle woorden uiteindelijk gevormd en op papier gekomen.

Literatuurlijst

- Anschutz, M. (1991) Ons temperament. Uitgeverij Christoffor
- Gottschal, T. (1997) Ik begrijp (n)iets van je, de vier elementen; wegwijzers voor een betere communicatie. Ankertjes, Uitgeverij Ankh Hermes BV.
- Hinton, J. (1996). Gronden. Uitgeverij Synthese B.V.
- Hoogendijk, A. (dertiende herziene druk 2008) Loopbaanzelfsturing, bezieling en vitaliteit. Business contact.
- van Houwelingen, W. (1998) Ieder Kind zijn temperament. Uitgeverij Pentagon.
- Judith, A. (1997). Handboek Chakrapsiychologie. Uitgeverij Altamira Becht.
- van der Loo, J. (1995). Dynamiek in werkrelaties, de vier elementen in samenwerken en leidinggeven. Uitgeverij de Toorts.
- Steiner, R. (vierde druk 1983) Raadsels van het menselijk temperament. De vier temperamenten hoe ze ontstaan en hoe we er mee kunnen omgaan. Zeist: Vrij geestesleven.
- Wangyal, T. (2003). De helende kracht van de elementen. Uitgeverij Asoka.

Readers

- Honigh, F.M. (1999) Geschiedenis paranormale geneeswijze, Een wereldwijde historische verkenning tot aan Mesmer en het Mesmerisme aan het eind van de 18^e eeuw. HJBC
- Loyalis Mens en Werk (2005) Module 2: Heden en toekomst. Wie ben ik nu? Waar wil ik naar toe? Kernstappen Lemniscaat
- Malva Opleidingen (1999) Module 1, opleiding chakratherapeut, Gemert (sinds 2002 opgeheven)
- Nieuwlaat, N. (2004) Scriptie, een last of een uitdaging in de weg naar professionalisering van de paranormaal therapeut.
- van de Wetering, P. (2004) Studiedag obs de Driehoek, de vier elementen.

Internet

www.homeopathie-info.com

Bijlage 1

Elemententest:

Voorbeeld:

Als u volgorde moet aanbrengen in de 4 ontspanningsmogelijkheden:

- Uit eten gaan;
- Naar de film gaan;
- Sporten
- Televisie kijken,

En er zou blijken dat u voor uw ontspanning het meest naar de film gaat, vervolgens ook regelmatig aan sport doet, af en toe uit gaat eten en zelden of nooit televisie kijkt, dan ziet het rijtje er als volgt uit:

Als ik me wil ontspannen, ga ik vooral:

- A. Uit eten -3-
- B. Naar de film -1-
- C. Sporten -2-
- D. Televisie kijken -4-

Het gaat er dus niet om wat u het **liefst** doet maar wat u –over het algemeen- het **meest** doet.

Plaats op deze wijze steeds de vier antwoorden in een volgorde.

1. Anderen zien mij vooral als:

- A. ondersteunend —
- B. confronterend —
- C. informerend —
- D. meegaand —

2. Ik stel in contact met anderen vooral prijs op:

- A. een zakelijke opstelling —
- B. directheid —
- C. vriendelijkheid —
- D. interesse in mij als persoon —

3. Waar ik niet goed tegen kan is:

- A. steeds wisselende afspraken —
- B. wollige verhalen —
- C. oneerlijkheid —
- D. strakke procedures —

4. Ik leer het beste door:

- A. eerst theorie, daarna praktijk —
- B. ervaring en beschouwing —
- C. te doen —
- D. een enthousiaste docent en een prettige sfeer —

5. Anderen vinden mij vaak:

- A. chaotisch —
- B. kort aangebonden —
- C. lang van stof —
- D. te weinig direct —

6. In samenwerking met anderen vind ik het belangrijkste dat:

- A. iedereen bereid is naar elkaar te luisteren —
- B. bevoegdheden en verantwoordelijkheden goed zijn afgebakend —
- C. we elkaar tegengas durven te geven, ook als dat hard is —
- D. er aandacht is voor een prettige optimistische werksfeer —

7. Mijn ideale werksituatie is:

- A. waar humor wordt gewaardeerd en aandacht voor elkaar bestaat —
- B. samenwerken in een team aan een verantwoordelijke taak —
- C. werken aan nieuwe uitdagingen —
- D. zelfstandig werk —

8. Als ik leiding geef doe ik dat:

- A. via duidelijke richtlijnen en procedures —
- B. met raadpleging van anderen —
- C. door anderen met enthousiasme voor me te winnen —
- D. doelgericht —

9. Wanneer er op een onaangename manier druk op mij wordt uitgeoefend:

- A. kom ik in verzet —
- B. probeer ik er het beste van te maken —
- C. ga ik de strijd aanbinden —
- D. neem ik afstand en ga ik alles nog eens op een rijtje zetten —

10. Ik voel mij op mijn best als:

- A. iemand mijn advies vraagt voor een moeilijk persoonlijk probleem —
- B. ik iets kan presteren dat anderen niet lukt —
- C. ik ingewikkeld vaktechnisch probleem kan oplossen —
- D. ik in een vastgelopen situatie iets nieuws weet te bedenken —

11. Als ik een lastig besluit neem, doe ik dat doorgaans:

- A. als ik kansen zie op succes —
- B. als ik het vertrouwen heb dat dit het beste is om te doen —
- C. vooral via intuïtie —
- D. als ik eerst alle voors en tegens in kaart heb gebracht —

12. Doelstellingen in het werk moeten voor mij vooral:

- A. ruimte bieden om te experimenteren —
- B. zinnig zijn —
- C. uitdagend zijn —
- D. realistisch zijn —

Schrijf achter iedere cijferlettercombinatie het getal dat ingevuld is en tel alles vervolgens verticaal op.

aarde	water	lucht	vuur
1A	1C	1D	1B
2D	2A	2C	2B
3C	3A	3D	3B
4B	4A	4D	4C
5D	5C	5A	5B
6A	6B	6D	6C
7B	7D	7A	7C
8B	8A	8C	8D
9A	9D	9B	9C
10A	10C	10D	10B
11B	11D	11C	11A
12B	12D	12A	12C

+

Totaal(120)

Trek de totalen af van het getal 60.

Eindscore

Het hoogste getal dat behaald kan worden is 48 punten. Het laagste is 12.
Het totaal aantal punten is 120.

Bijlage 2

Uitslag van de test

AS	Aarde: 35	Water: 33	Vuur: 27	Lucht: 25
JV	Aarde: 41	Lucht: 40	Water: 20	Vuur: 19
AvG	Aarde: 41	Lucht: 39	Water: 22	Vuur: 18
TV	Aarde: 39	Lucht: 39	Water: 24	Vuur: 18
SK	Aarde: 39	Lucht: 37	Water: 24	Vuur: 20
CV	Aarde: 40	Lucht: 32	Water: 28	Vuur: 20
CM	Aarde: 39	Lucht: 31	Water: 30	Vuur: 20
BG	Aarde: 37	Lucht: 33	Water: 27	Vuur: 23
RC	Aarde: 33	Lucht: 32	Water: 30	Vuur: 25
KT	Aarde: 33	Lucht: 32	Water: 30	Vuur: 25
NH	Aarde: 40	Lucht: 31	Water: 28	Vuur: 21
TO	Aarde: 40	Lucht: 38	Water: 24	Vuur: 18
RB	Aarde: 41	Lucht: 36	Vuur: 24	Water: 20
PP	Aarde: 40	Lucht: 31	Vuur: 25	Water: 24
JvdH	Aarde: 38	Lucht: 32	Vuur: 29	Water: 21
LvdH	Aarde: 36	Lucht: 33	Vuur: 31	Water: 20
LvS	Aarde: 36	Lucht: 35	Vuur: 26	Water: 23
IV	Aarde: 34	Lucht: 34	Vuur: 29	Water: 23
KL	Aarde: 34	Lucht: 33	Vuur: 29	Water: 24
RD	Aarde: 36	Lucht: 29	Vuur: 28	Water: 27
ED	Aarde: 42	Vuur: 29	Lucht: 28	Water: 21
SdV	Aarde: 37	Vuur: 31	Lucht: 30	Water: 22
MG	Aarde: 36	Vuur: 35	Lucht: 32	Water: 17
PvdB	Aarde: 35	Vuur: 30	Lucht: 28	Water: 27
CB	Aarde: 35	Vuur: 34	Water: 26	Lucht: 25
JB	Water: 40	Aarde: 35	Lucht: 23	Vuur: 22
TvS	Water: 38	Aarde: 36	Lucht: 25	Vuur: 21
RvdB	Lucht: 40	Aarde: 32	Water: 31	Vuur: 17
LdJ	Lucht: 36	Aarde: 34	Water: 27	Vuur: 24
AA	Lucht: 36	Aarde: 36	Water: 28	Vuur: 20
LO	Lucht: 36	Aarde: 34	Water: 28	Vuur: 22
TR	Lucht: 35	Aarde: 31	Water: 27	Vuur: 27
PH	Lucht: 35	Aarde: 34	Vuur: 26	Water: 25
JO	Lucht: 37	Aarde: 34	Vuur: 27	Water: 22
IdH	Lucht: 40	Aarde: 29	Vuur: 21	Water: 20
AH	Lucht: 35	Water: 30	Vuur: 28	Aarde: 27
MdG	Lucht: 33	Vuur: 33	Aarde: 31	Water: 23

Bijlage 3

Omzetting element naar temperament

AS	Melancholicus: 35	Flegmaticus: 33	Cholericus: 27	Sanguinicus: 25
JV	Melancholicus: 41	Sanguinicus: 40	Flegmaticus: 20	Cholericus: 19
AvG	Melancholicus: 41	Sanguinicus: 39	Flegmaticus: 22	Cholericus: 18
TV	Melancholicus: 39	Sanguinicus: 39	Flegmaticus: 24	Cholericus: 18
SK	Melancholicus: 39	Sanguinicus: 37	Flegmaticus: 24	Cholericus: 20
CV	Melancholicus: 40	Sanguinicus: 32	Flegmaticus: 28	Cholericus: 20
CM	Melancholicus: 39	Sanguinicus: 31	Flegmaticus: 30	Cholericus: 20
BG	Melancholicus: 37	Sanguinicus: 33	Flegmaticus: 27	Cholericus: 23
RC	Melancholicus: 33	Sanguinicus: 32	Flegmaticus: 30	Cholericus: 25
KT	Melancholicus: 33	Sanguinicus: 32	Flegmaticus: 30	Cholericus: 25
NH	Melancholicus: 40	Sanguinicus: 31	Flegmaticus: 28	Cholericus: 21
TO	Melancholicus: 40	Sanguinicus: 38	Flegmaticus: 24	Cholericus: 18
RB	Melancholicus: 41	Sanguinicus: 36	Cholericus: 24	Flegmaticus: 20
PP	Melancholicus: 40	Sanguinicus: 31	Cholericus: 25	Flegmaticus: 24
JvdH	Melancholicus: 38	Sanguinicus: 32	Cholericus: 29	Flegmaticus: 21
LvdH	Melancholicus: 36	Sanguinicus: 33	Cholericus: 31	Flegmaticus: 20
LvS	Melancholicus: 36	Sanguinicus: 35	Cholericus: 26	Flegmaticus: 23
IV	Melancholicus: 34	Sanguinicus: 34	Cholericus: 29	Flegmaticus: 23
KL	Melancholicus: 34	Sanguinicus: 33	Cholericus: 29	Flegmaticus: 24
RD	Melancholocus: 36	Sanguinicus: 29	Cholericus: 28	Flegmaticus: 27
ED	Melancholicus: 42	Cholericus: 29	Sanguinicus: 28	Flegmaticus: 21
SdV	Melancholicus: 37	Cholericus: 31	Sanguinicus: 30	Flegmaticus: 22
MG	Melancholicus: 36	Cholericus: 35	Sanguinicus: 32	Flegmaticus: 17
PvdB	Melancholicus: 35	Cholericus: 30	Sanguinicus: 28	Flegmaticus: 27
CB	Melancholicus: 35	Cholericus: 34	Flegmaticus: 26	Sanguinicus: 25
JB	Flegmaticus: 40	Melancholicus: 35	Sanguinicus: 23	Cholericus: 22
TvS	Flegmaticus: 38	Melancholicus: 36	Sanguinicus: 25	Cholericus: 21
RvdB	Sanguinicus: 40	Melancholicus: 29	Flegmaticus: 20	Cholericus: 21
LdJ	Sanguinicus: 36	Melancholicus: 34	Flegmaticus: 27	Cholericus: 24
AA	Sanguinicus: 36	Melancholicus: 36	Flegmaticus: 28	Cholericus: 20
LO	Sanguinicus: 36	Melancholicus: 34	Flegmaticus: 28	Cholericus: 22
TR	Sanguinicus: 35	Melancholicus: 31	Flegmaticus: 27	Cholericus: 27
PH	Sanguinicus: 35	Melancholicus: 34	Cholericus: 26	Flegmaticus: 25
JO	Sanguinicus: 37	Melancholicus: 34	Cholericus: 27	Flegmaticus: 22
IdH	Sanguinicus: 40	Melancholicus: 29	Cholericus: 21	Flegmaticus: 20
AH	Sanguinicus: 35	Flegmaticus: 30	Cholericus: 28	Melancholicus: 27
MdG	Sanguinicus: 33	Cholericus: 33	Melancholicus: 31	Flegmaticus: 23

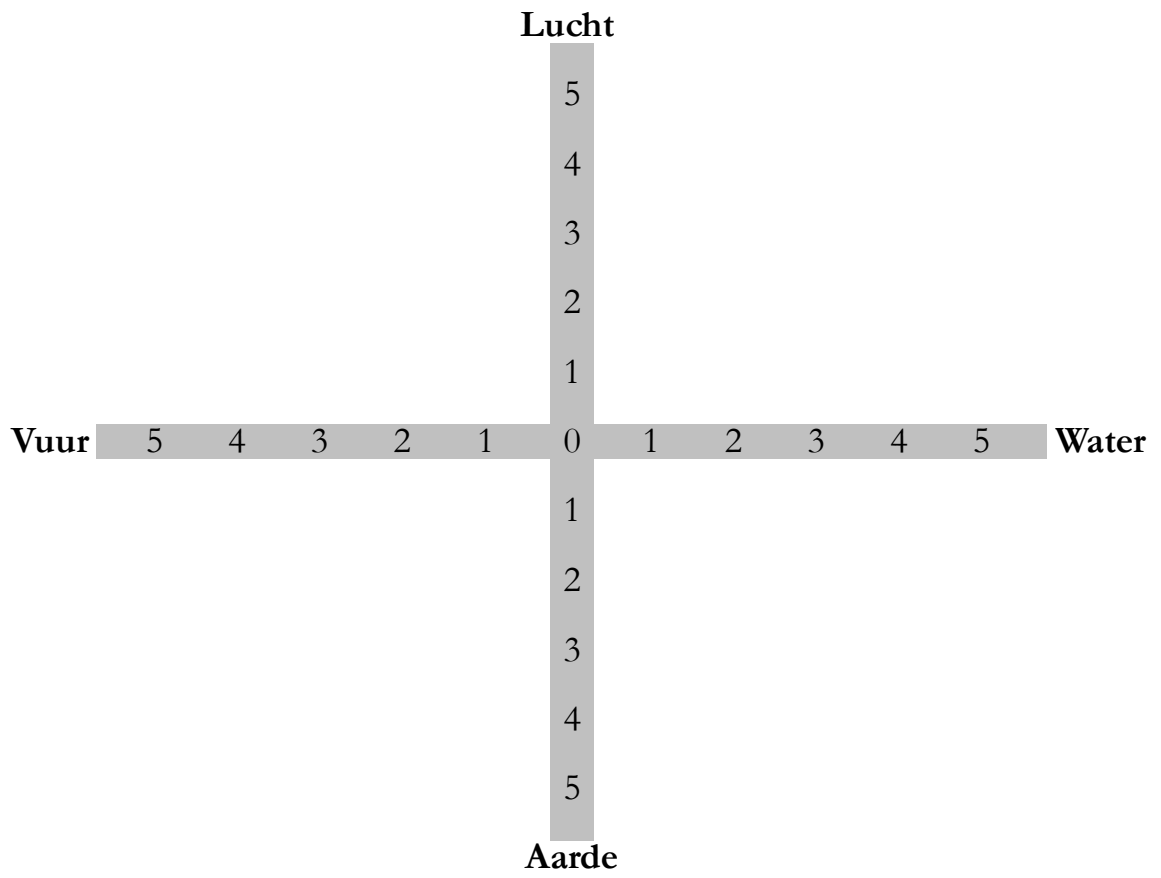
Bijlage 4

Omzetting van de test naar de elementen:

AS	Water: 35	Lucht: 33	Aarde: 27	Vuur: 25
JV	Water: 41	Vuur: 40	Lucht: 20	Aarde: 19
AvG	Water: 41	Vuur: 39	Lucht: 22	Aarde: 18
TV	Water: 39	Vuur: 39	Lucht: 24	Aarde: 18
SK	Water: 39	Vuur: 37	Lucht: 24	Aarde: 20
CV	Water: 40	Vuur: 32	Lucht: 28	Aarde: 20
CM	Water: 39	Vuur: 31	Lucht: 30	Aarde: 20
BG	Water: 37	Vuur: 33	Lucht: 27	Aarde: 23
RC	Water: 33	Vuur: 32	Lucht: 30	Aarde: 25
KT	Water: 33	Vuur: 32	Lucht: 30	Aarde: 25
NH	Water: 40	Vuur: 31	Lucht: 28	Aarde: 21
TO	Water: 40	Vuur: 38	Lucht: 24	Aarde: 18
RB	Water: 41	Vuur: 36	Aarde: 24	Lucht: 20
PP	Water: 40	Vuur: 31	Aarde: 25	Lucht: 24
JvdH	Water: 38	Vuur: 32	Aarde: 29	Lucht: 21
LvdH	Water: 36	Vuur: 33	Aarde: 31	Lucht: 20
LvS	Water: 36	Vuur: 35	Aarde: 26	Lucht: 23
IV	Water: 34	Vuur: 34	Aarde: 29	Lucht: 23
KL	Water: 34	Vuur: 33	Aarde: 29	Lucht: 24
RD	Water: 36	Vuur: 29	Aarde: 28	Lucht: 27
ED	Water: 42	Aarde: 29	Vuur: 28	Lucht: 21
SdV	Water: 37	Aarde: 31	Vuur: 30	Lucht: 22
MG	Water: 36	Aarde: 35	Vuur: 32	Lucht: 17
PvdB	Water: 35	Aarde: 30	Vuur: 28	Lucht: 27
CB	Water: 35	Aarde: 34	Lucht: 26	Vuur: 25
JB	Lucht: 40	Water: 35	Vuur: 23	Aarde: 22
TvS	Lucht: 38	Water: 36	Vuur: 25	Aarde: 21
RvdB	Vuur: 40	Water: 32	Lucht: 31	Aarde: 17
LdJ	Vuur: 36	Water: 34	Lucht: 27	Aarde: 24
AA	Vuur: 36	Water: 36	Lucht: 28	Aarde: 20
LO	Vuur: 36	Water: 34	Lucht: 28	Aarde: 22
TR	Vuur: 35	Water: 31	Lucht: 27	Aarde: 27
PH	Vuur: 35	Water: 34	Aarde: 26	Lucht: 25
JO	Vuur: 37	Water: 34	Aarde: 27	Lucht: 22
IdH	Vuur: 40	Water: 29	Aarde: 21	Lucht: 20
AH	Vuur: 35	Lucht: 30	Aarde: 28	Water: 27
MdG	Vuur: 33	Aarde: 33	Water: 31	Lucht: 23

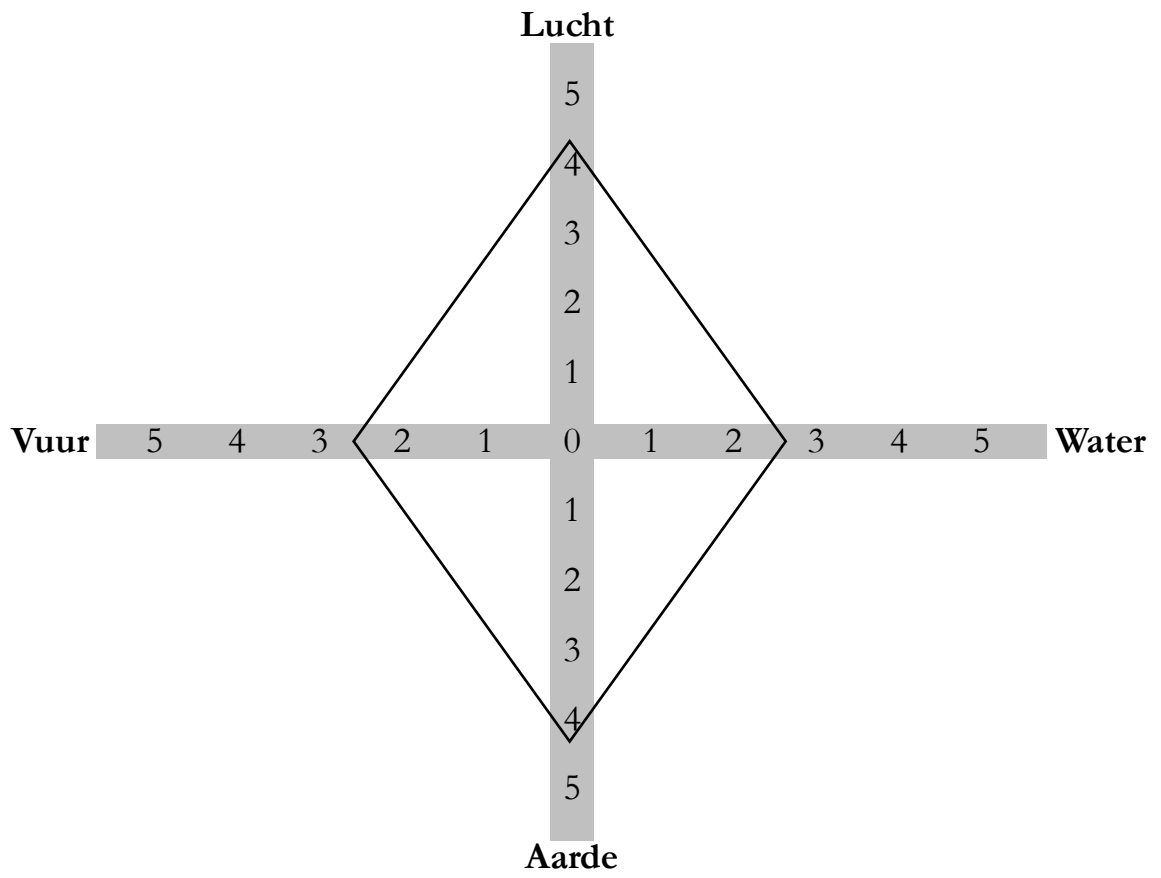
Bijlage 5

De elementenvierhoek



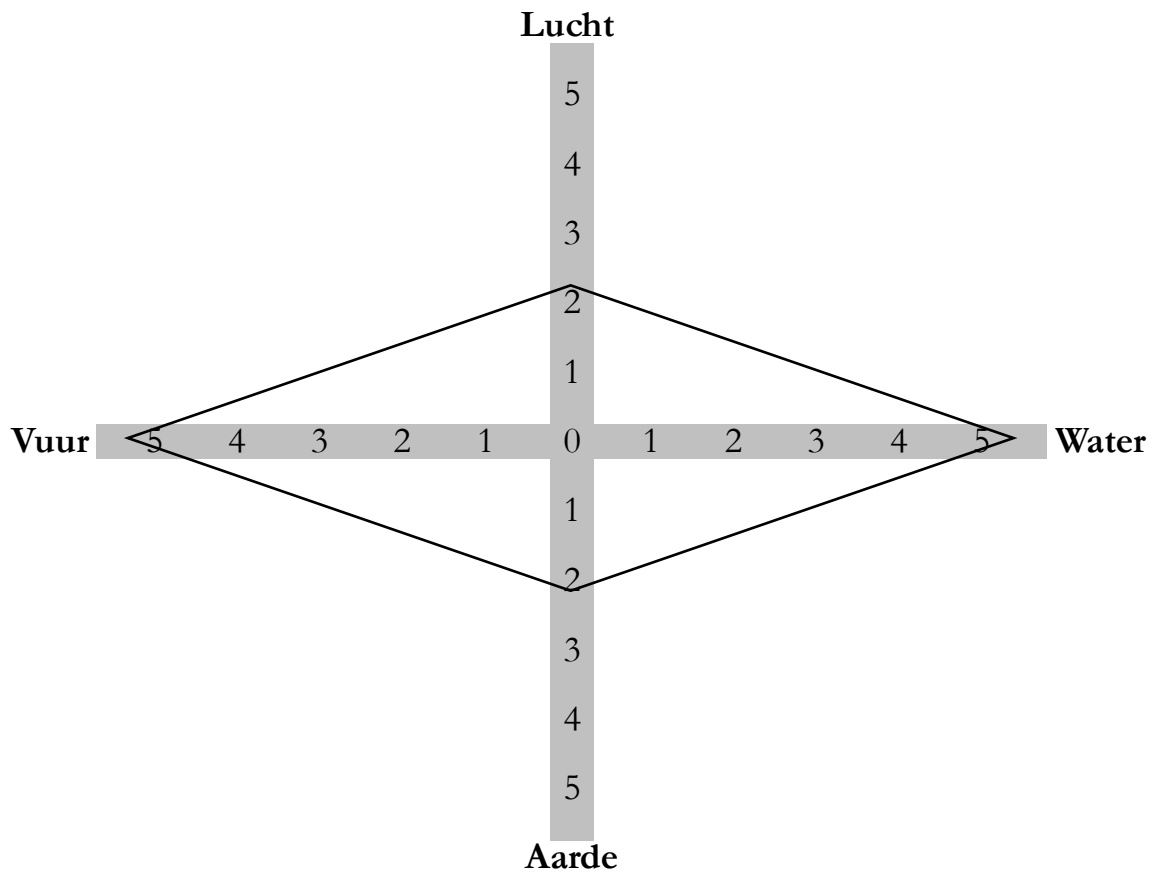
Bijlage 6

De elementenvierhoek van de 'Zuil'



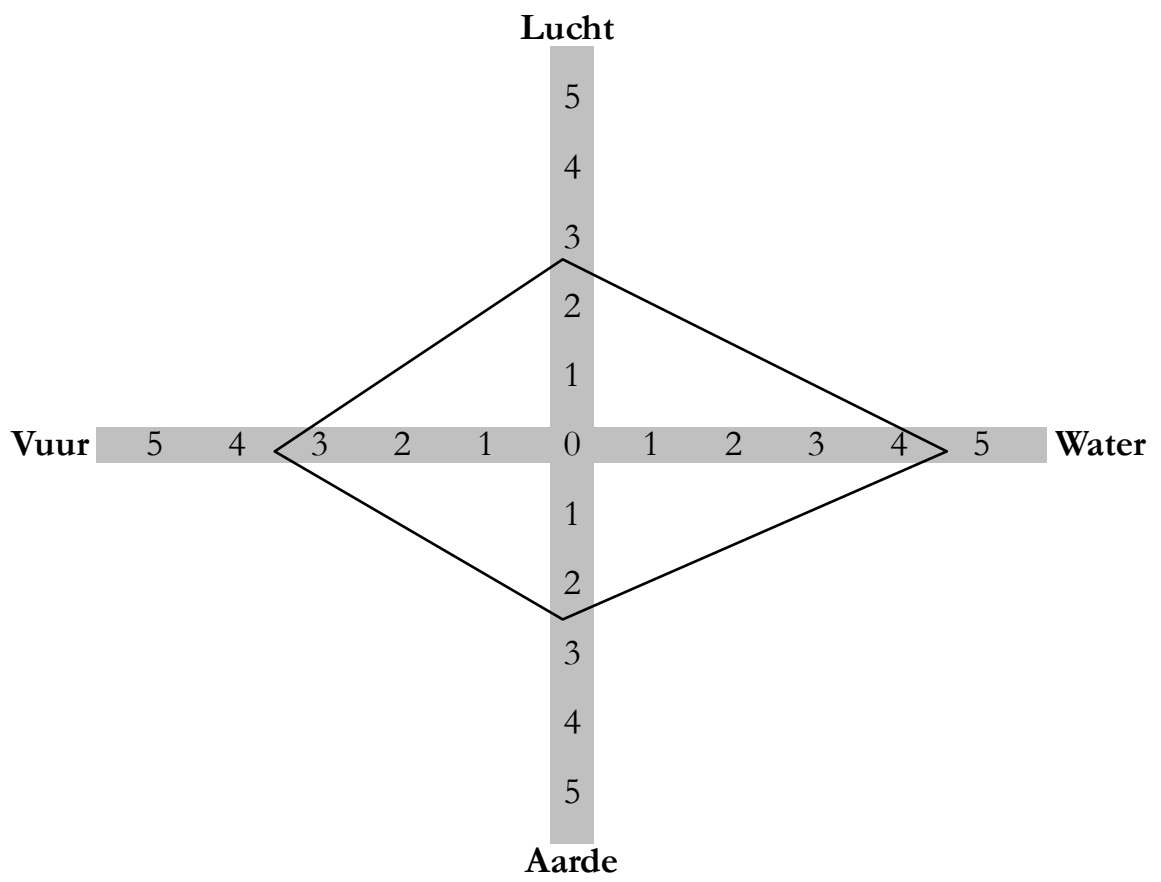
Bijlage 7

De elementenvierhoek van het 'Vliegend Projectiel'



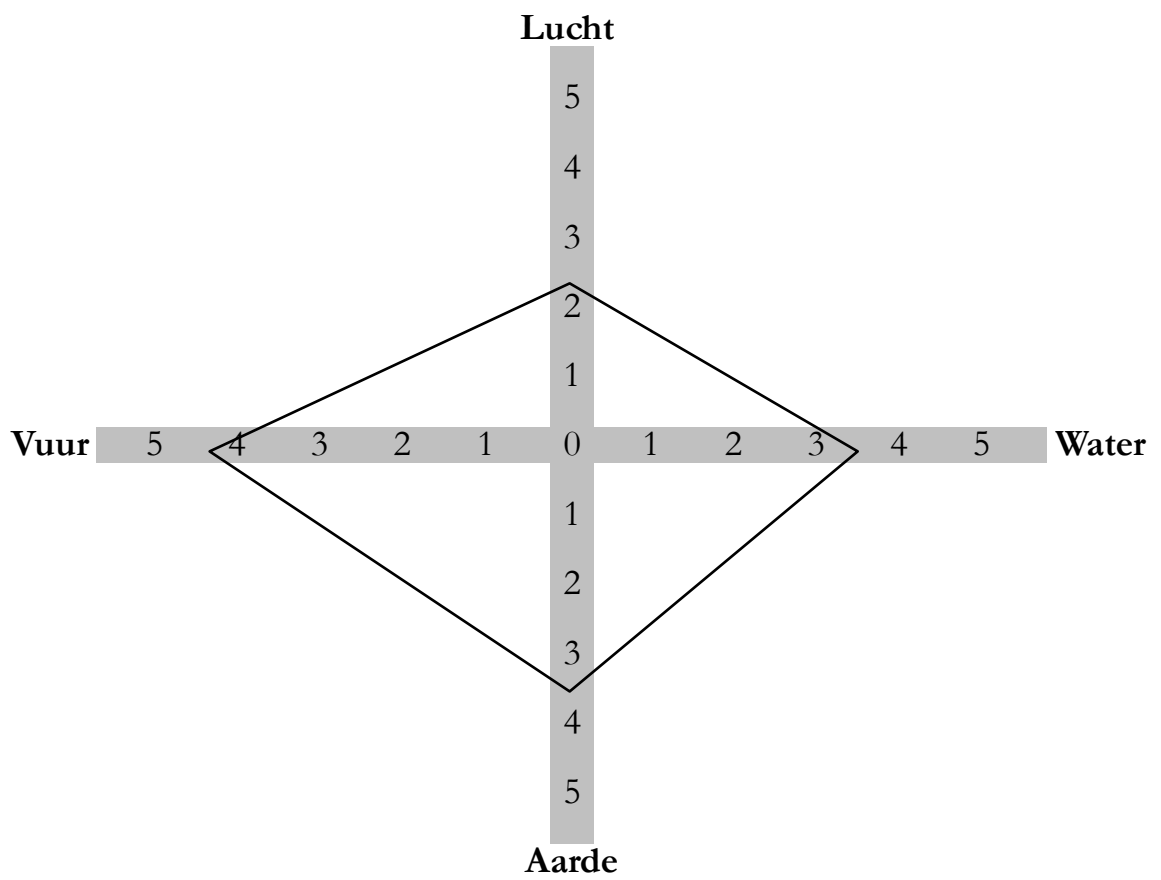
Bijlage 8

De elementenvierhoek van de 'Politicus'



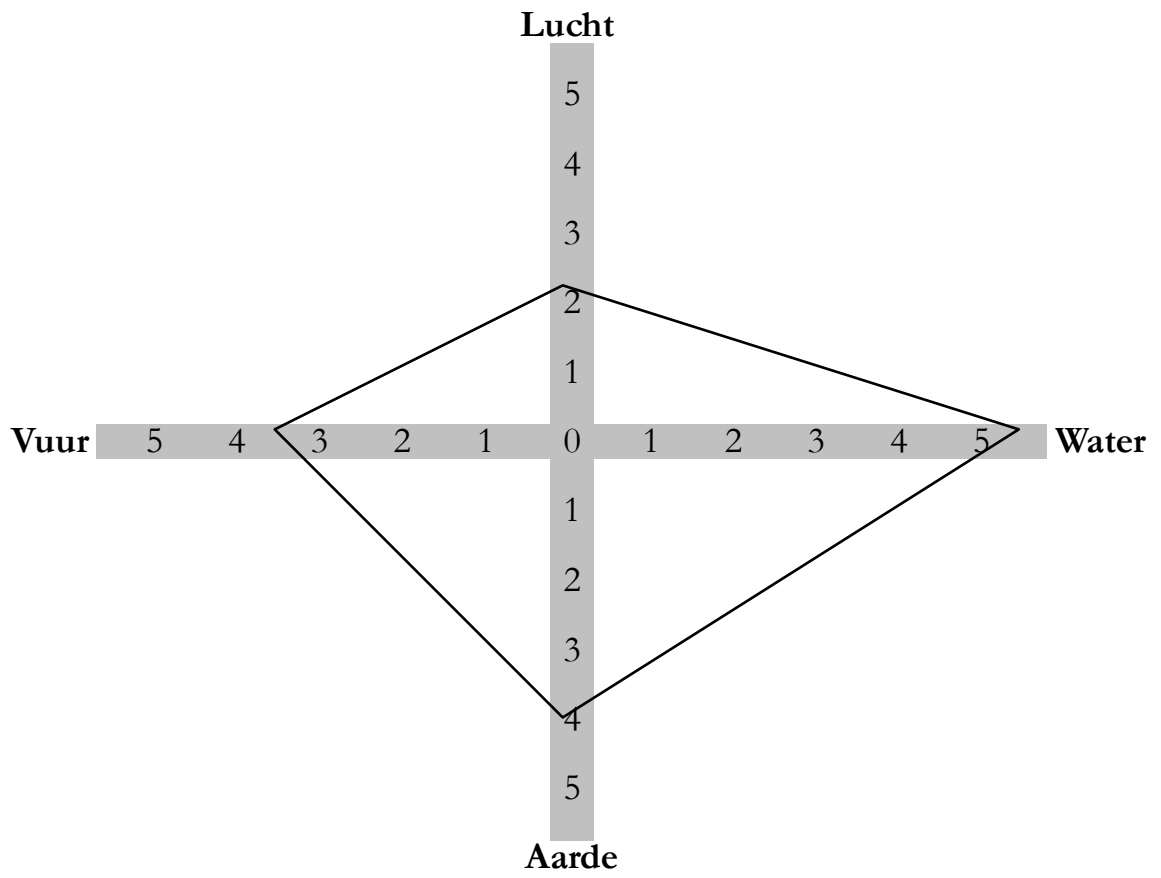
Bijlage 9

De elementenvierhoek van de 'Ondernemer'



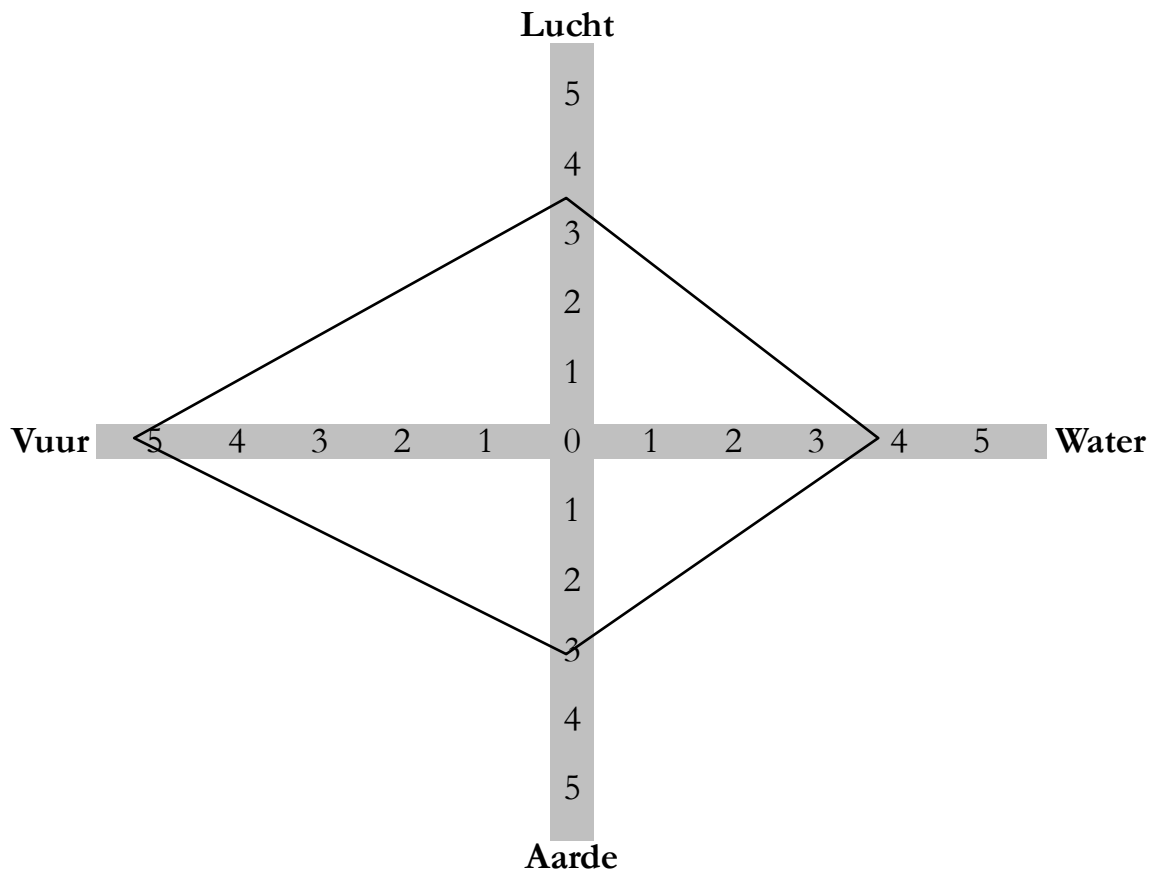
Bijlage 10

De elementenvierhoek van de 'Realist'



Bijlage 11

De elementenvierhoek van de 'Idealist'



Bijlage 12

Schema van de elementen en bijbehorende elementenvierhoek

AS	Water: 35	Lucht: 33	Aarde: 27	Vuur: 25	Politicus
JV	Water: 41	Vuur: 40	Lucht: 20	Aarde: 19	Vliegend projectiel
AvG	Water: 41	Vuur: 39	Lucht: 22	Aarde: 18	Vliegend projectiel
TV	Water: 39	Vuur: 39	Lucht: 24	Aarde: 18	Vliegend projectiel
SK	Water: 39	Vuur: 37	Lucht: 24	Aarde: 20	Vliegend projectiel
CV	Water: 40	Vuur: 32	Lucht: 28	Aarde: 20	Vliegend projectiel
CM	Water: 39	Vuur: 31	Lucht: 30	Aarde: 20	Vliegend projectiel
BG	Water: 37	Vuur: 33	Lucht: 27	Aarde: 23	Vliegend projectiel
RC	Water: 33	Vuur: 32	Lucht: 30	Aarde: 25	Vliegend projectiel
KT	Water: 33	Vuur: 32	Lucht: 30	Aarde: 25	Vliegend projectiel
NH	Water: 40	Vuur: 31	Lucht: 28	Aarde: 21	Vliegend projectiel
TO	Water: 40	Vuur: 38	Lucht: 24	Aarde: 18	Vliegend projectiel
RB	Water: 41	Vuur: 36	Aarde: 24	Lucht: 20	Vliegend projectiel
PP	Water: 40	Vuur: 31	Aarde: 25	Lucht: 24	Vliegend projectiel
JvdH	Water: 38	Vuur: 32	Aarde: 29	Lucht: 21	Vliegend projectiel
LvdH	Water: 36	Vuur: 33	Aarde: 31	Lucht: 20	Vliegend projectiel
LvS	Water: 36	Vuur: 35	Aarde: 26	Lucht: 23	Vliegend projectiel
IV	Water: 34	Vuur: 34	Aarde: 29	Lucht: 23	Vliegend projectiel
KL	Water: 34	Vuur: 33	Aarde: 29	Lucht: 24	Vliegend projectiel
RD	Water: 36	Vuur: 29	Aarde: 28	Lucht: 27	Vliegend projectiel
ED	Water: 42	Aarde: 29	Vuur: 28	Lucht: 21	Realist
SdV	Water: 37	Aarde: 31	Vuur: 30	Lucht: 22	Realist
MG	Water: 36	Aarde: 35	Vuur: 32	Lucht: 17	Realist
PvdB	Water: 35	Aarde: 30	Vuur: 28	Lucht: 27	Realist
CB	Water: 35	Aarde: 34	Lucht: 26	Vuur: 25	Realist
JB	Lucht: 40	Water: 35	Vuur: 23	Aarde: 22	Politicus
TvS	Lucht: 38	Water: 36	Vuur: 25	Aarde: 21	Politicus
RvdB	Vuur: 40	Water: 32	Lucht: 31	Aarde: 17	Vliegend projectiel
LdJ	Vuur: 36	Water: 34	Lucht: 27	Aarde: 24	Vliegend projectiel
AA	Vuur: 36	Water: 36	Lucht: 28	Aarde: 20	Vliegend projectiel
LO	Vuur: 36	Water: 34	Lucht: 28	Aarde: 22	Vliegend projectiel
TR	Vuur: 35	Water: 31	Lucht: 27	Aarde: 27	Vliegend projectiel
PH	Vuur: 35	Water: 34	Aarde: 26	Lucht: 25	Vliegend projectiel
JO	Vuur: 37	Water: 34	Aarde: 27	Lucht: 22	Vliegend projectiel
IdH	Vuur: 40	Water: 29	Lucht: 20	Aarde: 21	Vliegend projectiel
AH	Vuur: 35	Lucht: 30	Aarde: 28	Water: 27	Idealist
MdG	Vuur: 33	Aarde: 33	Water: 31	Lucht: 23	Ondernemer

Bijlage 13

Grondingsoefeningen³⁹

1. Je voeten masseren met twee tennisballen. Je legt de ballen op de grond, je legt je voeten er op en laat je voeten dan over de ballen heen rollen. Dit houdt je voetchakra's open.
2. Bewegen. Het is goed om te lopen, te dansen, te zingen en te fietsen. Zoek een manier van bewegen die bij je past.
3. Door de dag heen je voeten blijven voelen en bewegen in je schoenen.
4. Observeren waar je energie zit en deze bewust, via een uitademing als hulpmiddel, omlaag sturen door je centrum (hara, zit 2 vingers onder je navel) en je benen.
5. Buikademhaling. Laat je buik zoveel mogelijk loshangen en ontspannen en ga helemaal laag zitten met je ademhaling. Zet je buik uit met het inademen en laat hem weer los met uitademen. Doe dit wanneer je voelt dat je gespannen bent en je ademhaling zit te hoog. Dan gelijk je buik ontspannen.
6. Oefening met de Aarde- of lichtwortel: je doet de buikademhaling en vanuit je basischakra stuur je je aardewortel diep de aarde in en je verbindt je met de kern van de aarde.
7. Affirmeren: ik ben waardevol en ik ben goed zoals ik ben. Verzin zelf een mooie affirmatie om af te rekenen met een negatief zelfbeeld.
8. Werken met klank. Wanneer je de buikademhaling hebt gedaan en je bent verankerd met de aarde. Kun je een klank vanuit je buik laten opkomen en deze gaan zingen. Dit kan een o e een a of een ohm klank zijn. Voel hoe je lichaam vibreert op deze klank.
9. Ontspanningsoefeningen: Span je armen een voor een aan, houd vast, en laat weer los. Strek je beide benen een voor een, houd vast, en laat weer los. Span al je gezichtsspieren aan en laat weer los. Ontspan de rest van je lichaam. En voel na, voel de tintelingen en voel hoe je de vastgehouden spanning loslaat.
10. Op je tenen balanceren, dan op je hakken balanceren. Dan door je knieën veren.
11. Schijnsprongen maken. Je maakt een aantal sprongen en dan doe je dezelfde beweging, maar je komt deze keer niet van de grond. Je energie zal dan de grond in gaan.

Je kunt enkele van deze oefeningen kiezen en regelmatig doen.

³⁹ Gronden, Jennifer Hinton. Uitgeverij Synthese B.V. 1996

Bijlage 14

Toelichting bij de energetische behandeling

U heeft zojuist een energetische behandeling ontvangen.

Daar er op de behandelingen reacties mogelijk zijn die misschien vreemd voor u zijn en om te voorkomen dat u zich over deze reacties zorgen maakt, is dit informatieblad samengesteld.

Ziekte, pijn en andere klachten zijn signalen van verstoorde harmonie tussen lichaam en geest. Energetisch behandelingen kunnen helpen om deze disbalans weer te herstellen. Door energetische behandelingen kunnen blokkades, die zich in het lichaam hebben gevormd, worden opgeheven, zodat de lichaamseigen herstelkracht ziekte, pijn of andere klachten kan overwinnen.

Energetische behandelingen helpen u uzelf te genezen.

Tijdens een behandeling wordt uw totale energetische systeem behandeld en niet alleen specifiek die ziekte of pijnlijke lichaamsdeel.

Energetische behandelingen zijn niet alleen prettig, maar het is ook een veilige methode. Afhankelijk van de persoon kunnen soms de volgende bijverschijnselen optreden:

Tijdens de behandeling:

- Meer dan normaal transpireren.
- Koud of juist warm worden.
- Prikkelingen, trillingen, tintelingen, schokjes.
- Misselijkheid en duizeligheid van voorbijgaande aard
- Geeuwen / slaperigheid.
- Neiging tot huilen.
- De behoefte zich uit te spreken.
- Gewaarwordingen in het lichaam.
- Borrelende ingewanden.
- Behoefte om te bewegen.

Vlak na de behandeling:

- Duizeligheid.
- Gevoel van zweven.
- Op wolken lopen.
- Blijheid en ruimte voelen.
- Energiek voelen, een gevoel bergen te kunnen verzetten.
- Een gevoel van loomheid, alleen lekker lui willen zijn.

Uren, tot meestal 2 (soms tot 7) dagen na de behandeling:

- De urine is donkerder (afvalstoffen zijn losgekomen en verlaten het lichaam)
- (Oude) kwalen kunnen (even) terugkomen om daarna te verdwijnen.
- Meer afscheiding (donker, riekende ontlasting, transpiratie, witte vloed, oorpus, diarree, overgeven, veel plassen, huiduitslag, e.d.)
- Eventueel wat spierpijn en vermoeidheid van voorbijgaande aard.
- Emoties waarvan u dacht ze niet meer te hebben, kunnen even boven komen en zijn van voorbijgaande aard.
- Veranderde gevoelens op allerlei gebied.

Veranderingen:

Deze reacties, die voor iedereen anders kunnen zijn, wijzen op veranderingen, want het zelfgenezend vermogen is in werking gezet. Zo krijgt het lichaam de kans om uit te scheiden wat al lange tijd in het lichaam opgeslagen heeft gezeten. Ieder mens verschilt, dus iedereen reageert ook anders.

Rusten en voldoende water drinken:

Zorg dat u in deze periode voldoende water drinkt en gun uzelf zoveel mogelijk rust. U zult merken dat u zich na deze 2 tot 7 dagen weer beter voelt.

Deel uw ervaringen:

Wel is het goed bij de volgende behandeling te vertellen wat u ervaren heeft. Dit geeft de therapeut inzicht in het verloop van de behandeling.

Met deze toelichting hoop ik u wat meer duidelijkheid te hebben gegeven. Het is best mogelijk dat u nog meer vragen heeft of met bepaalde onzekerheden rondloopt. Laat u zich er niet van weerhouden om met mij contact op te nemen. Onzekerheid zou opnieuw de harmonie kunnen verstoren.