

## Bijeenkomst 7

# Veerkracht ontwikkelen in het dagelijks leven

### In de flow zijn

Als we in de flow zijn, dan ervaren we het leven als gemakkelijk. Onze levensenergie hoeft geen enkele moeite te doen om te stromen, ze is vrij. We ervaren ruimte, we voelen ons vrij, we bewegen met gemak. Niet alleen in relatie tot onszelf, maar ook in relatie tot anderen. Het leven biedt zich aan, en wij ontvangen het leven als vanzelf.

Helaas zijn er ook momenten in ons leven waarop we niet in de flow zijn. Onze levensenergie is gestagneerd. We voelen ons ongemakkelijk en geblokkeerd. De geblokkeerde levensenergie laat zich op twee manieren kennen: hete stress en koude stress.

### Veerkracht

Veerkracht is ons vermogen om de uitdagingen, die het leven ons biedt, aan te gaan. Er is een gezond evenwicht tussen inspanssen en ontspannen, tussen presteren en rusten, tussen warmte en kou, tussen gas geven en afremmen. We veren met gemak terug naar binnen en ook weer naar buiten. Soms zijn er periodes in ons leven, waarin er meer van ons wordt gevraagd, er is dan weinig ruimte voor rust. Maar als onze veerkracht sterk genoeg is en we nemen na een periode van inspanning ook weer tijd voor ontspanning, dan zijn we aan het eind van de streep weer in evenwicht. Dat is veerkracht: ons vermogen om te midden van uitdagingen toch in de flow te blijven.

De veerkracht van een mens ontwikkelt zich meteen vanaf de geboorte. We zijn daarvoor afhankelijk van de mensen om ons heen. Zijn de omstandigheden van ons jonge leven gunstig dan zal veerkracht zich via de uitdagingen van ons dagelijkse leven ontplooiën.



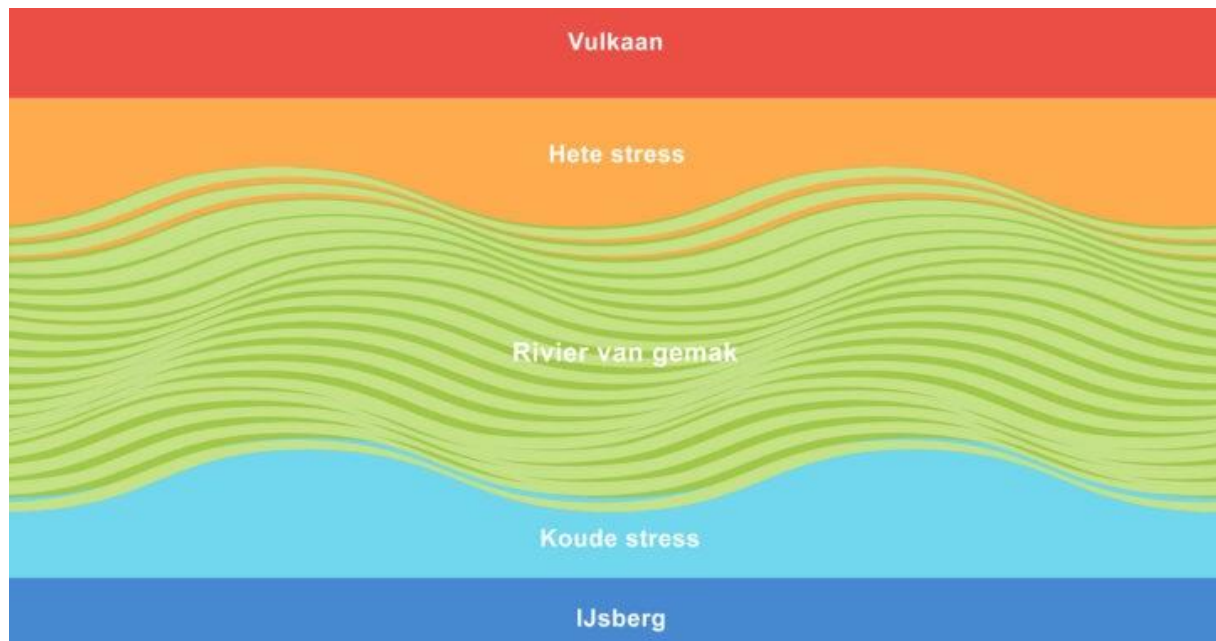
We leren door sociale resonantie het natuurlijke ritme van opladen en ontladen, van inspanning en ontspanning. Er is ruimte om te spelen, er is ruimte om te slapen. Er is ruimte om de wereld te ontdekken en er is ruimte om op schoot te zitten. We ervaren door de mensen om ons heen dat het veilig is om levenslustig te zijn en vol energie, moedig, risicobereid en robuust. En we leren dat het ook veilig is om op te laden en rustig te zijn, gevoelig, kwetsbaar en zacht. Ons leerproces rond veerkracht versterkt dan ook niet alleen ons vermogen om vaardig met spanning om te gaan. Het versterkt ook ons vermogen om met ontspanning op ons gemak te zijn. We leren mee te bewegen in het ritme van opladen en ontladen. We leren vaardig het gaspedaal en het rempedaal te gebruiken. En precies dat hebben we nodig om in de flow van ons leven te zijn en te blijven.



Het vermogen tot inspanning vindt de basis in de sympathicus: het gaspedaal van ons autonome zenuwstelsel. De sympathicus wordt gekenmerkt door warmte of hitte. Het vermogen tot ontspanning komt voort uit de parasympathicus: het rempedaal van ons autonome zenuwstelsel. De parasympathicus werkt verkoelend en wordt gekenmerkt door kou.

## De rivier van gemak

De rivier van gemak (dit wordt ook het tolerantievenster genoemd) is een model dat ons uitnodigt om ons bewust te worden van het wel en wee van ons leven. We hebben hier al kort kennis mee gemaakt in de eerste les. In het model stroomt de rivier van gemak tussen twee oevers: de oever van de hete energie en de oever van de koude energie. Wanneer we ons in het midden van de rivier bevinden, dan ervaren we gemak. De oevers van de hete stress en de koude stress kunnen onze rivier van gemak versmallen. Onze veerkracht staat onder druk en we bewegen ons minder gemakkelijk door het leven.



### *Met de stroom mee*

Als we veel veerkracht hebben, is onze rivier van gemak breed en is het gemakkelijk om met de stroom mee te gaan. We kunnen onze dagelijkse uitdagingen aan, en we kunnen ook goed ontspannen als de uitdagingen achter de rug zijn. We voelen ons op ons gemak, we zijn in de flow, we laten ons meedrijven op de stroom. We weten wanneer we gas kunnen geven, en we weten wanneer het verstandig is om te remmen.

Als we worden overweldigd door onze dagelijkse uitdagingen, dan versmalt onze rivier van gemak. We zijn dan minder in staat om te ontspannen. Zelfs wanneer we niets te doen hebben, nemen we niet de tijd om uit te rusten. De hete stress neemt steeds meer plaats in. Of onze rivier wordt versmald door koude stress. Onze energie is bevroren en we kunnen ons er niet meer toe zetten om tot actie te komen. Als onze rivier van gemak versmalt, dan hebben we zowel moeite met levendigheid als met kalmte en ontspanning. Onze rivier van gemak wordt smaller, onze oevers van hete en koude energie worden breder. Het liefst vermijden we de 'oevers' waar het te 'heet' of te 'koud' is. Wanneer we in onze eerste levensjaren niet leren om het gas- en rempedaal goed te gebruiken, dan is het voor ons moeilijk om in ons latere leven om te gaan met hete en koude energie. Meestal is dit het gevolg van het feit dat de volwassenen in onze sociale omgeving moeite hadden met hun eigen gas- en rempedaal. Ze hebben ons geen voorbeeld gegeven hoe om te gaan met hete en/of koude energie. We vliegen uit de bocht of we staan constant op de rem. We weten niet hoe we ons met de stroom mee kunnen laten voeren op een veilige manier.

### *De oever van hete energie*

Het gaspedaal heeft alles te maken met de oever van de hete energie. De energie van de hete oever hebben we nodig om de uitdagingen van het leven aan te gaan, om te presteren. Maar wanneer onze sociale omgeving ons geen voorbeeld geeft hoe we met hete energie om moeten gaan, dan blijven we gas geven en remmen we niet wanneer dat nodig is. Op dat moment neemt de hete energie de overhand en versmalt onze levensstroom.

De volwassenen in onze kinderjaren spelen hierin een belangrijke rol. Ze hebben ons niet voorgeleefd hoe te remmen en wanneer gas terug te nemen. Ook kan het zijn dat ze ons niet hebben gewaardeerd in onze levendigheid en creativiteit; ook dan leren we onze 'hete' energie niet te temperen en verliezen we het stuur over ons leven.



Wanneer we in onze jeugd niet hebben leren remmen, vliegen we zomaar uit de bocht. We belanden in de vecht- of vluchtstand. Onze sympathicus is ontregeld. In het contact met anderen voelen we ons snel geïrriteerd, gefrustreerd of boos. We hebben een kort lontje. In het ergste geval, wanneer onze hete energie overgaat in blinde woede of razernij, zijn we onbestuurbaar voor onszelf en onbereikbaar voor anderen. We zijn als een vulkaan, die tot uitbarsting is gekomen.

### *De oever van de koude energie*

Het rempedaal heeft alles te maken met de oever van de koude of koele energie. De energie van de koele oever hebben we nodig om uit te rusten en te ontspannen, voor terugtrekken om dingen te verwerken en voor herstel. Ook nu speelt de sociale omgeving van onze kinderjaren een belangrijke rol. Wanneer de volwassenen van onze kindertijd ons geen goed voorbeeld geven hoe om te gaan met 'koude' energie, dan blijven we remmen, ook als het niet nodig is. Zelfs als we stil staan, blijven we op de rem staan en kunnen we het gaspedaal

niet meer bedienen. In zo'n situatie neemt de koude energie het over en versmalt onze rivier van gemak.

Dit altijd op de rem staan, ontstaat wanneer in onze kindertijd ons natuurlijk vermogen om in vertrouwen te ontspannen door onze sociale omgeving wordt ingedamd. De volwassenen om ons heen wantrouwen zachtheid, kwetsbaarheid, gemak en ontspanning. We mogen ons niet vervelen. Als we even niets doen, wordt er wel iets voor ons bedacht om te doen. Voor onze gevoeligheid en kwetsbaarheid is geen plek. Terugtrekken om bij onszelf te zijn wordt niet gewaardeerd. Of, als we levendig zijn en voluit spelen worden we tot de orde geroepen. We moeten stil zijn. De omgeving mag geen last van ons hebben. En zo belanden we op de oever van de koude stress.

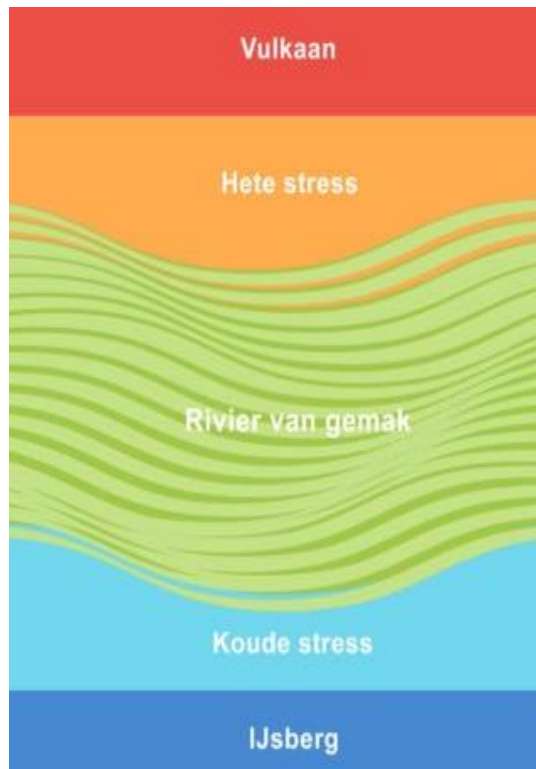


Wanneer we in onze jeugd niet hebben mogen gas geven, leren we niet alleen bang te zijn voor onze vurige energie. We leren ook de hete energie te verstoppen en in te dammen. We hebben het letterlijk koud. We voelen ons moe en we hebben de behoefte om ons terug te trekken. Wanneer onze rivier van gemak versmald wordt door de koude energie dan is er onhelderheid, verdoving en afwezigheid. In het ergste geval voelen we ons bevroren, gevoelloos en levenloos. De parasympathicus is ontregeld. We zijn niet meer bereikbaar, niet voor onszelf en niet voor anderen. We leven het eenzame leven van een ijsberg.

### **Veerkracht en de rivier van gemak**

Ook als we met trauma te maken hebben kan veerkracht ons ondersteunen in het leren reguleren van het onveilige in ons leven. Ons vermogen om de uitdagingen van ons leven aan te gaan heeft een veilige basis nodig, wil het ons ondersteunen in het mindful onderzoeken van onze levensstroom. Want voor het onderzoeken van onze levensenergie is durf nodig. En kleine en respectvolle stappen, waarmee we onze rivier van gemak met haar hete en koude oevers behoedzaam benaderen.

De rivier van gemak: een veerkrachtige stroom waarin levendigheid en rust, inspanning en ontspanning als vanzelf met elkaar in evenwicht zijn. Je mee laten voeren door de stroom, zonder het roer uit handen te geven. Navigeren en laveren, voor anker gaan liggen en aanmeren. Door de rivier van gemak en de oevers van de rivier te verkennen, krijgen we overzicht en inzicht in onze stressvolle (hete of koude) momenten en leren we meer en meer veerkrachtig te functioneren in ons dagelijks leven.



**Hyperarousal** – je voelt je extreem angstig, ziedend of blind van woede. Je bent overweldigd en je wilt vechten of vluchten. Je bent uit verbinding. Het overkomt je, je kiest er niet voor.

**Sympathische disregulatie** – je begint je gefrustreerd, geagiteerd, ongeduldig of gehaast te voelen en raakt uit verbinding. De hete stress heeft het nog niet helemaal overgenomen, maar je ervaart veel ongemak.

**Rivier van gemak** – je kunt het leven aan, je voelt dat alles in orde is, wat er ook gebeurt in je leven. Het kan zijn dat je stress ervaart, maar je maakt je er niet druk om. Je gaat met de stroom mee. Je bent in verbinding met zowel jezelf als anderen.

**Parasympathische disregulatie** – je begint je wat af te sluiten en raakt uit verbinding. Je voelt je misschien mat, onzeker of onhelder. De koude stress heeft het nog niet helemaal overgenomen, maar lekker voel je je ook niet.

**Hypoarousal** – je voelt je vervreemd van jezelf en anderen. Je emoties zijn als verdoofd en je lichaam verstijft. Je bent overweldigd en je bevriest. Je bent uit verbinding. Het overkomt je, je kiest er niet voor.

Wanneer hete of koude trauma-stress je rivier van gemak versmalt, dan is er niet veel voor nodig om je uit balans te brengen. Als je veerkracht hebt ontwikkeld verbreedt je rivier van gemak en ben je meer in staat om met uitdagingen om te gaan. Wanneer we ons eenmaal bewust worden van het rivierenlandschap van 'veerkracht en (trauma-)stress' en hebben leren penduleren tussen flow en ongemak dan verbreedt onze rivier van gemak zich meestal vanzelf. Door onze dagelijkse beoefening wordt de rivier van gemak steeds breder.

## Thuis oefenen na bijeenkomst 7

### Lichaamsoefening

Je wordt uitgenodigd om elke dag de staande oefening 'de lemniscaat' te doen.

### Meditatie

Je wordt uitgenodigd deze week om de meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte' te doen.

### Nieuwe gewoontes in het dagelijks leven

⚓ De oefening 'een handvol gemak' nodigt je uit om dagelijks met de ene hand, de vingers en duim van je andere hand om beurt te omvatten. En steeds als je een vinger of de duim omvat benoem je een moment van die dag waarin je gemak hebt ervaren. Zo'n moment, waarop (het) leven zomaar even vanzelf ging. Dat kunnen momenten van levendigheid en/of creativiteit zijn. En het kunnen momenten van rust en/of ontspanning zijn. Even zitten bij het raam met een kopje thee. Een praatje met de buurvrouw over de heg. Het aaien van de poes op schoot. Het samen eten met vrienden. Al die (kleine) dingen die gemak in je leven hebben gebracht die dag.

### Partneroefening 'de rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'

Deze week word je uitgenodigd om één of twee keer de partner-oefening 'De rivier van gemak, de koude oever en de hete oever' te doen. Je kunt de oefening doen met een veilige partner op een rustige plek. Spreek met elkaar af wie van jullie als eerste luistert en wie van jullie als eerste spreekt. Spreek ook af hoe lang je bij elke vraag stil staat (5 minuten, of langer, of korter, wat jullie prettig vinden). Neem samen de tijd om op je gemak te zitten en vertraag. Luister naar je adem, je lijf, gun jezelf tijd om voeling te krijgen met de eenvoud van het zitten.

Nu stelt jouw oefenpartner de eerste vraag:

1. Vertel me iets over jouw rivier van gemak.

Je neemt de (afgesproken) tijd om te onderzoeken. Je wordt uitgenodigd te spreken in woorden die voor jou passend zijn. Wees tijdens het onderzoeken ook met je aandacht bij je buik, hart en adem. Neem ook waar hoe je de ruimte om je heen ervaart. Wat doet deze vraag met jouw gevoel van welzijn en veiligheid, in je gemoed, in je lijf? Gebruik opkomende gevoelens van welzijn als veiligheidsankers. Die heb je zo dadelijk misschien nodig voor het deel van het onderzoek dat wellicht uitdagender is.

De spreker geeft de vragensteller een teken wanneer er voldoende is onderzocht en gesproken, zodat de tweede vraag kan worden gesteld.

2. Heb je zin in een uitdaging?

Zo ja, ga door met vraag 3.

Zo nee, ga terug naar vraag 1 en gun jezelf opnieuw tijd om vanuit je buik, hart en hoofd jouw rivier van gemak te onderzoeken.

### 3. Vertel me iets over hete stress

Je neemt ook hier de tijd om te onderzoeken. Deze vraag kan je verleiden om in je denken te gaan zitten. Laat je denken even voor wat het is en wees open voor wat deze vraag in je gemoed en in je lichaam doet. Ook nu ben je uitgenodigd om woorden te gebruiken die voor jou passend zijn wanneer je spreekt over deze sfeer van deze ervaring. Zorg ervoor dat je je veiligheidsankers steeds weer opzoekt, als dit onderzoek te veel dreigt te worden. Wees bij je onderzoek steeds weer met je aandacht bij je buik, hart en de adem en in de sensitieve ruimte om je heen. Het kan zijn dat je hierbij gebieden met hete energie tegenkomt (boosheid, irritatie enz.) Deze gevoelens zijn tekenen van overlevingsstrategieën die je ooit geholpen hebben. Kun je hier respect voor hebben?

De spreker geeft de vragensteller een teken wanneer er voldoende is onderzocht en gesproken, zodat de volgende vraag kan worden gesteld.

### 4. Heb je zin in nog een uitdaging?

Zo ja, ga door met vraag 5.

Zo nee, ga terug naar vraag 1 en gun jezelf opnieuw tijd om vanuit je buik, hart en hoofd jouw rivier van gemak te onderzoeken.

### 5. Vertel me iets over koude stress

Je neemt ook hier de tijd om te onderzoeken, zoals bij vraag 3. Het kan zijn dat je hierbij gebieden met koude energie tegenkomt (verdoving, kou, je levenloos voelen, futloos enz.) Deze gevoelens zijn tekenen van overlevingsstrategieën die je ooit geholpen hebben. Kun je hier respect voor hebben?

Sluit dan af door nog eens naar vraag 1 te gaan.

Wissel dan van rol.

Tenslotte, als jullie allebei de rol van vrager en spreker hebben gehad: wat ontdekken jullie?

## Aantekeningen week 7

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf. En het is een reminder wanneer we in de volgende bijeenkomst stil staan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol. En blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw aantekeningen zijn en dat jij tijdens de volgende bijeenkomst zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	Staande 'lemniscaat'  Meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte'  Een handvol gemak  Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		

Dag 2	<p data-bbox="323 232 596 264">Staande 'lemniscaat'</p> <p data-bbox="323 432 639 539">Meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte'</p> <p data-bbox="323 701 580 732">Een handvol gemak</p> <p data-bbox="323 900 636 1008">Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'</p>		
Dag 3	<p data-bbox="323 1128 596 1160">Staande 'lemniscaat'</p> <p data-bbox="323 1328 639 1435">Meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte'</p> <p data-bbox="323 1597 580 1628">Een handvol gemak</p> <p data-bbox="323 1796 636 1904">Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'</p>		

Dag 4	<p>Staande 'lemniscaat'</p> <p>Meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte'</p> <p>Een handvol gemak</p> <p>Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'</p>		
Dag 5	<p>Staande 'lemniscaat'</p> <p>Meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte'</p> <p>Een handvol gemak</p> <p>Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'</p>		

Dag 6	Staande 'lemniscaat'  Meditatie 'vanuit het midden naar het beleven van ruimte'  Een handvol gemak  Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		
-------	---	--	--

## **Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 7 en het thuis oefenen**

Voel je vrij om notities te maken over dat wat je tijdens bijeenkomst 7 en/of thuis hebt opgemerkt rond Veiligheid, Hulpbronnen en het Wij-zintuig.