

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 en 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.

Veerkracht

We hebben het vermogen om veerkrachtig om te gaan met de uitdagingen in ons leven. Er is dan een gezond evenwicht tussen inspinnen en ontspannen, presteren en rusten, warmte en kou, 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 en dat er weinig ruimte is voor rust. Maar als onze veerkracht sterk genoeg is en we nemen na een periode van inspanning weer tijd voor ontspanning, dan zijn we na verloop van tijd weer in evenwicht. *Dat is veerkracht: ons vermogen om te midden van uitdagingen in de flow te blijven.*

Stagnatie en blokkades

Maar er zijn ook momenten in ons leven waarop we niet in de flow zijn. Onze levensenergie is dan meer gestagneerd. We voelen ons ongemakkelijk, draven door of lopen vast. Geblokkeerde levensenergie kunnen we op 2 manieren ervaren: **hete stress** en **koude stress**.

Ontwikkeling van veerkracht

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 in relatie en 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. Zo ervaren we door de mensen om ons heen dat:

- het veilig is om levenslustig te zijn, vol energie, moedig, risicobereid en robuust.
- dat het veilig is om moe te zijn, op mogen laden, rustig zijn, gevoelig, kwetsbaar en zacht.

Ons leerproces rond veerkracht versterkt ons vermogen om vaardig met *spanning* om te gaan, en het versterkt ons vermogen om met *ontspanning* op ons gemak te zijn.

We leren bewegen in het ritme van opladen en ontladen, om 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, wordt gekenmerkt door kou.



De rivier van gemak

De rivier van gemak (ook wel het *tolerantievenster* genoemd) is een model dat ons uitnodigt om ons bewust te worden van hoe we bewegen door de ups en downs in ons leven.

De rivier van gemak stroomt tussen twee oevers: de oever van de **hete** energie (sympaticus) en de oever van de **koude** energie (parasympaticus).

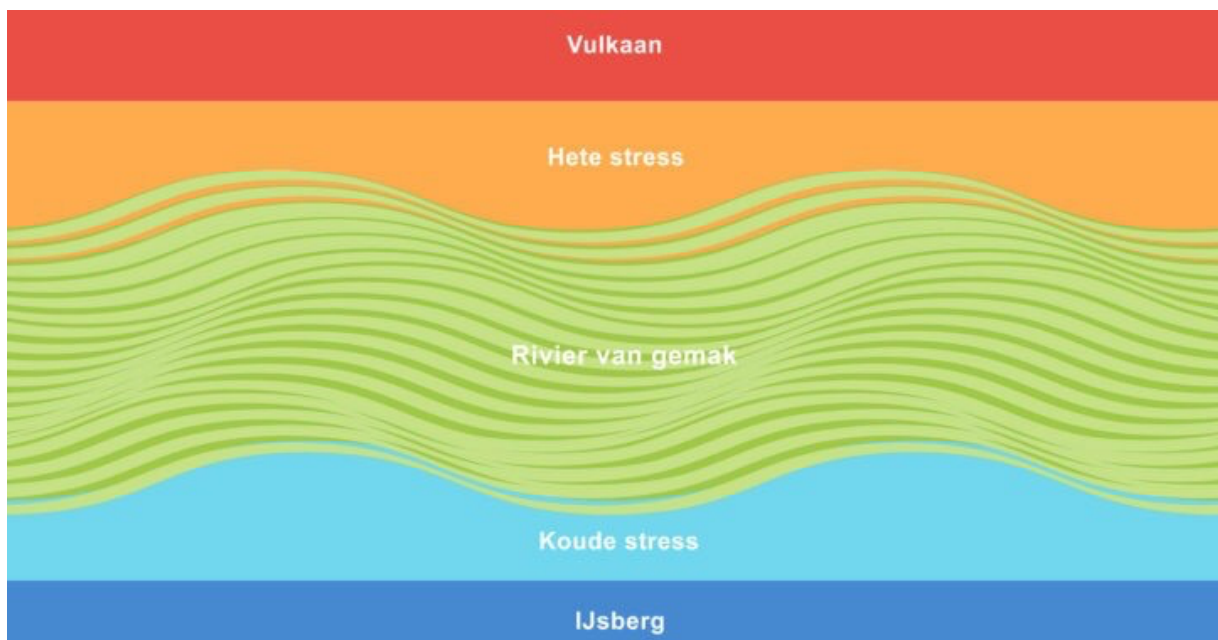
Wanneer we ons in het midden van de rivier bevinden, dan ervaren we gemak en flow.

We zijn in staat om **in actie te komen**, vanuit wens, passie, plezier, noodzaak ... en ook weer in staat om terug te schakelen naar **rust, herstel en gemak**.

Aan weerszijden vind je de oevers van de hete en koude energie.

Wanneer we ons in het midden van de rivier bevinden, ervaren we gemak en flow.

Door hete en koude stress kan onze rivier van gemak versmallen. Onze veerkracht staat dan onder druk en we bewegen ons minder gemakkelijk door het leven.



Met de stroom mee

Als we veel veerkracht hebben, dan 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, 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 de dagelijkse uitdagingen, dan versmalt onze rivier van gemak. We zijn minder in staat om te ontspannen. Zelfs wanneer we niets te doen hebben, blijven we alert en we nemen 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 vertraagt en koelt af, we kunnen ons er steeds moeilijker toe zetten om in actie te komen.

Als onze rivier van gemak versmalt, dan hebben we zowel moeite met levendigheid, als met kalmte en ontspanning. Het gebied van flow en veerkracht wordt smaller, de oevers van hete en koude energie worden breder.

Het liefst vermijden we de 'oevers' waar het 'te heet' of 'te koud' is.

We zijn daar het meest uit balans. Wanneer we in onze eerste levensjaren niet leren om het gas- en rempedaal goed te gebruiken, dan is het in ons latere leven moeilijker om om te gaan met hete en koude energie. Meestal is dit het gevolg van het feit dat de volwassenen in onze sociale omgeving moeite hebben met hun eigen gas- en rempedaal.

Dit is niet hun 'fout'. Ook zij hebben te maken met hoe ze moesten navigeren in het leven, en de instinctieve reflexen waarmee ons zenuwstelsel probeert om ons zo veilig mogelijk te houden.

Als ze ons onvoldoende voorbeeld gaven hoe om te gaan met hete en/of koude energie, vliegen we sneller uit de bocht of we staan constant op de rem. We weten niet zo goed 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. Die energie hebben we nodig om de uitdagingen van het leven aan te gaan, om te presteren. Maar wanneer we geen sociale voorbeelden hadden hoe we met hete energie om moeten gaan, dan blijven we gas geven ... en we remmen niet wanneer dat nodig is. Dan neemt de hete energie steeds meer de overhand en versmalt onze levensstroom.

De volwassenen in onze kinderjaren spelen hierin een belangrijke rol. Misschien leefden ze ons niet goed voor hoe te remmen en wanneer gas terug te nemen. Of ze waardeerden ons niet in onze levendigheid en creativiteit. Dan leren we 'hete' energie niet te temperen en verliezen we soms het stuur over ons leven. Wanneer we in onze jeugd niet hebben leren remmen, belanden we sneller in de vecht- of vluchtstand. De sympathicus is ontregeld. In contact met anderen voelen we ons dan snel geïrriteerd, gefrustreerd of boos. We hebben een kort lontje. Als dat verder uit balans raakt, en de hete energie wordt blinde woede of razernij (als een vulkaan die tot uitbarsting is gekomen), dan zijn we onbestuurbaar voor onszelf en onbereikbaar voor anderen.

De oever van de koude energie

Het rempedaal heeft alles te maken met de oever van de koude of koele energie.

Koele energie hebben we nodig om te rusten, ontspannen, terugtrekken om dingen te verwerken en herstellen. Wanneer de volwassenen in onze kindertijd ons geen goed voorbeeld gaven hoe om te gaan met 'koude' energie, dan blijven we later wellicht remmen, ook als het niet nodig is. Zelfs als we stil staan, blijven we remmen en kunnen we moeilijk weer in actie komen. De koude energie neemt het over en versmalt onze rivier van gemak.

Dit ontstaat wanneer ons natuurlijk vermogen om in vertrouwen te ontspannen door de sociale omgeving wordt ingedamd. Als de volwassenen om ons heen moeite hebben met zachtheid, kwetsbaarheid, gemak en ontspanning. We mogen ons niet vervelen, steeds wordt er iets voor ons bedacht om te doen. Geen plaats voor gevoeligheid, en ons terugtrekken is niet ok. Of we worden tot de orde geroepen als we levendig zijn en voluit spelen. Stil zijn, geen last veroorzaken. En zo belanden we op de oever van de koude stress.

Wanneer we niet leerden om gas te geven, dan leren we om bang te zijn voor onze vurige energie. We leren ons vuur 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.

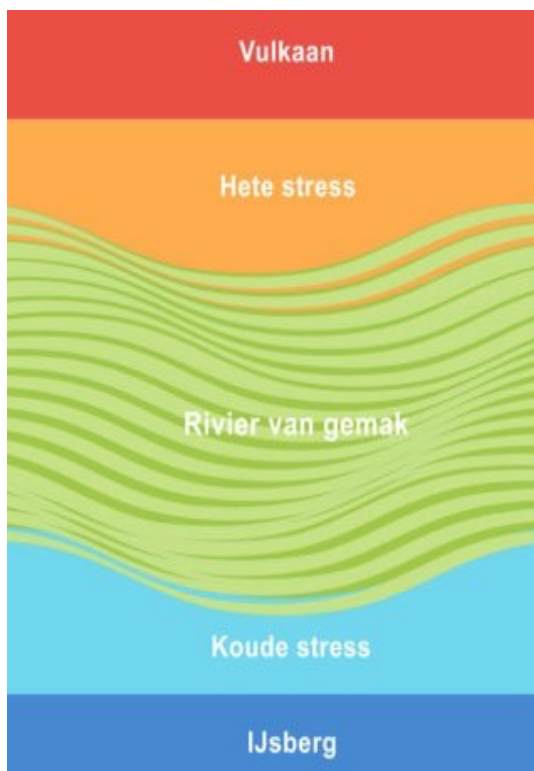
Wanneer onze rivier van gemak versmald wordt door de koude energie, dan is er onhelderheid, verdoving en afwezigheid. In het ergste geval voelen we ons bevroren, gevoelloos en levenloos. *De parasympathicus is ontregeld.* We zijn niet meer goed bereikbaar, niet voor onszelf en niet voor anderen.



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', dan verbreedt onze rivier van gemak zich meestal vanzelf.

Veerkracht en de rivier van gemak

Ook als we met trauma te maken hebben kan veerkracht ons ondersteunen. We kunnen leren om onszelf te reguleren, ook met het onverwachte of onveilige in ons leven. En hierbij hebben we veilige bedding (containment, tolerantievenster) nodig om met de uitdagingen om te gaan. Voor het onderzoeken van onze levensstroom is durf nodig. Om met kleine en respectvolle stappen onze rivier van gemak behoedzaam te naderen, met haar hete en koude oevers. Door de rivier van gemak en de oevers te verkennen, krijgen we overzicht en inzicht in de stressvolle (hete/koude) momenten en leren we veerkrachtiger te functioneren in ons dagelijks leven.



Hyperarrousel - je voelt je extreem angstig, ziedend of blind van woede. Je bent overweldigd, wil vechten of vluchten. Het overkomt je, je kiest er niet voor.

Sympathische disregulatie - je begint je gefrustreerd, geagiteerd, ongeduldig of gehaast te voelen. 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.

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

Hypoarrousal - je voelt je vervreemd van jezelf en anderen. Je emoties zijn als verdoofd en je lichaam verstijft. Je bent overweldigd en je bevroert. Het overkomt je, je kiest er niet voor.

NAVIGEREN TUSSEN LEVENDIGHEID EN GEMAK

We leren om steeds verfijnder ook de **kleine signalen** van hete of koude stress op te merken.

De eerste signalen van disregulatie aan de warme en koude oevers van de rivier.

En om - wanneer nodig - ons evenwicht te herstellen, zodat we in een ruimere rivier van gemak kunnen reageren op de uitdagingen en vreugdes van ons leven.

Het bewust ervaren van wat ons goed doet (hulpbronnen), kleine en grote successen

mogen vieren, genieten en nagenieten, zorgt voor meer ++ op onze bankrekening van energie en welbevinden.

Het bewust liefdevol en supportieve opmerken van de kleine en grotere 'disregulaties',

kan leiden tot keuzes die helpen om balans te herstellen. We willen liefst navigeren in de rivier van gemak, met af en toe wat meer vuur, en dan weer passend de natuurlijke rem vinden voor rust, navoelen en verwerken.

Net langs de oevers van de rivier liggen de eerste signalen van hete en koude stress.

Door ze met vriendelijkheid en helderheid op te merken, kun je je steeds wat bewuster leren om je rivier van gemak soepel en levend te houden.

Hyperarousal – je voelt je extreem angstig, ziedend of blind van woede.

Je bent overweldigd en je wilt vechten of vluchten.

Het overkomt je, je kiest er niet voor.

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

Signalen van hete stress – je bent lekker actief, vanuit enthousiasme of omdat het nodig is. Maar je merkt dat je de neiging hebt om door te blijven gaan. Je vindt het lastig om pauzes en rust te nemen, en misschien heb je daar eigenlijk ook geen zin in.

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 kan in beweging komen en actief dingen doen, en ervaart voldoende rust en steun in je basis. Als je moe bent, dan kun je terugschakelen en neem je je rust. Of je zoekt in je omgeving naar wie-wat je weer ruimte, ontspanning en warmte geeft.

Signalen van koude stress – je zin om dingen te doen of mensen te ontmoeten neemt af. Je hebt meer moeite om in beweging te komen, ook al weet je dat je je daardoor soms ook energiever gaat voelen. Misschien wil je afspraken afzeggen, of zie je op tegen de dag.

Parasympathische disregulatie – je begint je meer af te sluiten. Je voelt je misschien mat, onzeker of onhelder. De koude stress heeft het nog niet helemaal overgenomen, maar echt 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.
Het overkomt je, je kiest er niet voor.

De Fontein ademend de *sympaticus* en *parasympaticus* verkennen

Tijd nemen om te landen, de overgang waar te nemen met de indrukken die er zijn.
Maak van je ene hand een ronde vuist, leg de andere er rustig op en voel de lichte druk.

En verken dan hoe je handen kunnen gaan meebewegen met het ademen:

Bij de inademing ontstaat ruimte ... de bovenste hand beweegt wat ruimer omhoog
en de uitademing weer terug omlaag, de onderste hand wordt weer meer omsloten

- bij de inademing ruimte, levendigheid neemt toe
- en bij de uitademing daalt de ruimte weer en is er beslotenheid, rust

Inademing de *sympaticus*, levendig | Uitademing *parasympaticus*, rust

Zo het ritme van de adem volgen met je handen en aandacht.

Een ritme die levendigheid en rust wat met elkaar in balans brengt, reguleert.

Je kunt de beweging later ook wat ruimer te maken, alsof je een soort fontein laat ontstaan

En als je uitademt je handen weer bij elkaar, een rustpunt ergens bij je buik

Als je wilt afronden, je handen weer laten rusten in je schoot, tijd nemen om na te voelen.

De lemniscaat' - staande lichaamsoefening, met of zonder audio (18)

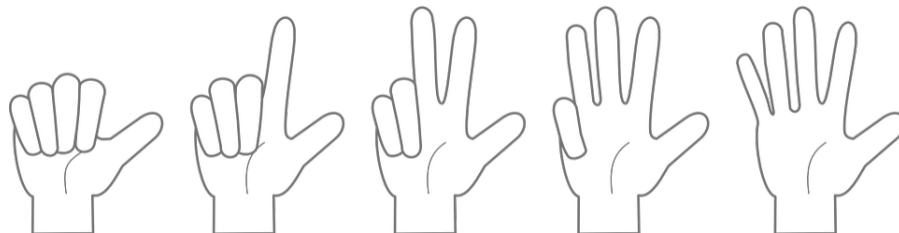
Je wordt uitgenodigd om elke dag de staande oefening 'de lemniscaat' te doen.

Vanuit het midden naar fundamenteel bewustzijn - meditatie, audio 19

Een handvol gemak

De oefening 'een handvol gemak' stimuleert nieuwe gewoontes in het dagelijks leven.

Je wordt uitgenodigd 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 dingen die gemak in je leven hebben gebracht die dag.



Wij-oefening

De rivier van gemak, de koude oever en de hete oever

Deze week word je uitgenodigd om 1-2 keer de partner-oefening 'De rivier van gemak en de oevers' 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 je oefenpartner de eerste vraag:

1. *Vertel me iets over jouw rivier van gemak.*

Je neemt de (afgesproken) tijd om te onderzoeken en spreken in woorden die voor jou passend zijn. Wees tussendoor ook met je aandacht bij je buik, hart en adem. En 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*. Als er voldoende is onderzocht en gesproken, kan de tweede vraag worden gesteld.

2. *Sta je open voor 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 om 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 wat deze vraag in je gemoed en in je lichaam doet. Weer uitnodiging om woorden te gebruiken die voor jou passend zijn, wanneer je spreekt over deze sfeer van deze ervaring. Zoek je veiligheidsankers op, als dit onderzoek te veel dreigt te worden; gun jezelf pauzes om te voelen en stil te zijn. Wees weer met je aandacht bij je buik, hart, 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. *Sta je open voor nog een uitdaging?* Zo ja, ga door met vraag 5.

Zo nee, ga terug naar vraag 1 en opnieuw vanuit je buik, hart en hoofd jouw rivier van gemak onderzoeken. (NB. voel echt vrijheid dat de oefening niet hoeft te worden 'af'-gemaakt).

5. *Vertel me iets over koude stress*

Neemt weer tijd om te onderzoeken, zoals bij 3. Het kan zijn dat je gebieden met koude energie tegenkomt (verdoving, kou, levenloos voelen, futloos) 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?

Be gentle | Rachel Holstead

Wees mild met jezelf deze dagen.
Soms brengen onderstromen
verwardheid in ons hart.

We hebben het niet door
en gaan vlug verder,
maar vragen ons af waarom
we moe zijn, of boos, of kribbig.

Ga rustig zitten
bij je wijze grootmoeder,
en laat jezelf
weer een klein kind zijn in haar armen,
en laat komen wat maar komt.

En wanneer het kleine kind is uitgeuild,
zet het voorzichtig weer op de voeten
en zend het zachtjes terug de wereld in.

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 fundamenteel bewustzijn' Een handvol gemak Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 2	Staande 'lemniscaat' Meditatie 'vanuit het midden naar fundamenteel bewustzijn' Een handvol gemak Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 3	Staande 'lemniscaat' Meditatie 'vanuit het midden naar fundamenteel bewustzijn' Een handvol gemak Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 4	Staande 'lemniscaat' Meditatie 'vanuit het midden naar fundamenteel bewustzijn' Een handvol gemak Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 5	Staande 'lemniscaat' Meditatie 'vanuit het midden naar fundamenteel bewustzijn' Een handvol gemak Partneroefening 'rivier van gemak, de koude oever en de hete oever'		

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 6	Staande 'lemniscaat' Meditatie 'vanuit het midden naar fundamenteel bewustzijn' 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 en het wij-zintuig.