

## VEERKRACHT!

HET TUIMELMANNETJE KOMT ALTIJD WEER OVEREIND

# EIL



### Nieuwsflits – N74 – 2018

Gert Anbeek, Esmiralda Borgt, Huub Corssmit, Ron van Eijk, Patrick Lybaert, Bert Muetstege, Hans Pot, Gerard Schoemaker, Harry de Weerd  
Kopiëren en vrijelijk gebruiken vinden wij prima, netjes met bronvermelding graag.

## Waarom hebben mensen een ‘ingebouwde veerkracht’?

Ieder mens heeft een ‘ingebouwde veerkracht’ om weer overeind te krabbelen als je valt, als je mentale tegenslag hebt, als je er emotioneel even doorheen zit, als je nare dingen meemaakt. Zo optimistisch zijn onze hersenen van nature, zou je kunnen zeggen. Dat is ook nodig om te overleven in een maatschappij die geen cadeautjes geeft, waar je ongeluk en ongelukken meemaakt. In de tijd dat we nog jagers en verzamelaars waren, was het puur overleven en ‘eten of gegeten worden’. Dus is onze huidige veerkracht sterk instinctief ingegeven doordat we een innerlijke wil hebben tot overleven. Dat is dan mooi zul je zeggen. Maar ik heb het nu ff moeilijk want ik herken me niet meer in het werk bij mijn huidige werkgever, ik heb moeite om me staande te houden, ik word gedemoot naar een lagere functie, ik moet vertrekken. Ik voel inderdaad in alles dat ik zou moeten ‘overleven’, maar zou niet weten hoe en kan er ook nauwelijks de juiste energie voor vinden.

Tegenslag is iets dat heel persoonlijk is en voor mensen verschilt. Tegenslag, overigens net als blijheid, zit in je hoofd, het zijn gedachten over situaties die je zelf, veelal onbewust, hebt bedacht uit een ervaring die ‘gevaarlijk en risicovol’ lijkt. Tot zover een bekend fenomeen, toch? De kunst van leven, overleven, is te trachten je gedachten bij te sturen, je handelen te richten en jezelf te herpakken voordat je ‘over de streep’ gaat. De streep van burn out of depressie. Depressieve gedachten hebben we allemaal van tijd tot tijd, dat is vervelend maar niet zo erg. Tijdig bijsturen kan wanneer je jezelf erop richt en een beetje in traint.

## Wat is veerkracht?

Veerkracht is het vermogen om ondanks alle tegenslagen en persoonlijke verliezen waar we in een mensenleven mee te maken hebben steeds opnieuw jezelf te herpakken en door te gaan. Tijdens zo’n langdurige, jarenlange periode van ziekte en narigheid in ons gezin, dachten we vaak over onszelf als zo’n tuimelmanneling, waar peuters vaak mee spelen. Je kunt hem honderd keer omgooien maar hij komt altijd weer overeind. Je zou kunnen zeggen dat veerkracht het omgaan met pijn door verlies is waarbij je je waardigheid overeind weet te houden. Het is zo belangrijk omdat het in hoge mate bepaalt of je in staat bent je leven op een prettige manier te leiden en of je zakelijk uit tegenslag kunt leren en nieuwe energie kunt putten. Hoe kun je doorgaan met je leven of je werk op een zo positief mogelijke manier.

## Wat doen mensen met een grote veerkracht?

Mensen met een grote veerkracht doen dingen wel echt anders dan anderen. Het goede nieuws is dat jezelf in staat bent om het ook zo te doen als je dat wilt. Het is voornamelijk een kwestie van attitude. Of je, als basishouding, denkt dat het glas half vol is of half leeg maakt een groot verschil uit. Zelf een andere, meer effectieve, gedachte kiezen is zeer goed mogelijk. Hierin kun je jezelf trainen. Om te beginnen helpt het erg om je aan te leren jezelf de volgende vragen te stellen als je iets ergs overkomt:

- Wat is de rol die ik hier zelf in heb gespeeld?
- In hoeverre draag ik (mede) schuld?
- Hoe erg is het nou eigenlijk?
- Kan ik verder met mijn leven na dit te accepteren verlies?
- Zijn er naast het verlies in mijn leven, ook niet nog veel leuke dingen?
- Hoe kan ik zo snel mogelijk weer ‘normaal’ doorgaan?

- Wie kan me hierbij helpen?
- Welke activiteiten kan ik doen die mij in dit proces helpen?

Vaak helpt dit om je wat sneller te herpakken, omdat je (je eigen rol) relativeert en ziet dat het glas half vol is.

Onderstaand wordt samengevat wat mensen met een grote veerkracht vooral doen.

- Ze **accepteren** de gebeurtenissen waar ze geen vat op hebben, ze aanvaarden hoe mensen zijn, ze aanvaarden vergissingen en misstappen, ze vinden vrede met zichzelf en met hun emoties. Ze lopen niet weg van hun angst en pijn en gaan anderen niet te lijf.
- Ze hebben een **optimistische** levenshouding. Ze denken altijd dat het glas halfvol is. Optimisme creëert aantoonbaar nieuwe energie in de hersenen.
- Ze trekken lessen uit het gebeurde en ontdekken een nieuwe **zingeving** voor het vervolg van hun leven. Vaak wordt juist in de gekwetstheid een nieuwe bestaansreden geboren.
- Ze kunnen zich **verbinden** met alles wat kracht en hulp biedt om weer overeind te veren: hun eigen energie, hun successen en hulpbronnen, datgene wat hun vreugde en hoop geeft.
- Ze kunnen **handelen** richting een oplossing, ze zijn in staat de bladzijde om te slaan.

### Omgaan met depressieve(re) momenten.

Depressieve momenten hebben we allemaal. Het leven is niet alleen maar plezier. Het leven gaat gepaard met moeilijke momenten en soms ook moeilijke periodes. Sommigen raken daarvan depressief. Dan duurt de periode van het herpakken op controlerende gedachten, die je gevoel kunnen bijsturen, te lang. Je kunt het gewoonweg even niet. Het hoort helaas bij het leven dat je dit gebeurt. Depressie is een eeuwenoud verschijnsel en gelukkig gaan de meeste depressies vanzelf weer over. Of heb je een tijdje wat hulp nodig om te herstellen en om bij je gevoel te kunnen komen om te onderkennen wat je gebeurt. Waarna je alsnog de controlerende gedachten kunt ontwikkelen om jezelf te kunnen herpakken en opnieuw de lichtpuntjes in het leven te kunnen zien en ervaren. Soms, gelukkig bij grote uitzondering raken mensen langdurig depressief. Dan is therapie en medicatie nodig om het geheel wat te helpen verzachten. Gelukkig zijn dat grote uitzonderingen op de totale populatie van mensen. Af en toe wat neerslachtig zijn, is 'heel normaal'. We hebben als mens allemaal een verschillende 'thermometer' voor blijdschap als ook voor neerslachtigheid. Dat verschilt. Je kunt het iemand ook niet kwalijk nemen of vragen "wat optimistischer te doen". Dat ontkent de verschillen tussen gemoedstoestand. Alleen het individu zelf kan iets doen aan zijn of haar gemoedstoestand zodra deze het herkent en de wil heeft om er iets mee te doen. Niet dat we hier betogen dat je alles op cognitieve kracht kunt oplossen, maar wel dat je invloed kunt hebben op je gemoedstoestand. Onderzoek naar ons brein onderbouwt dat inzicht ook. We kunnen door meer te glimlachen onze gemoedstoestand positief beïnvloeden. We kunnen door te denken "hoe erg is het nog helemaal ..." onze relativering vergroten. We kunnen door andersom te leren denken, "elk nadeel heb zijn voordeel, zei Cruyff al, een negatief gevoel ombuigen in een meer neutraal gevoel om er dan een positieve actiegerichtheid uit te halen.

## **Positieve actiegerichtheid.**

Als we een minder goede periode hebben in het leven, krijgt de omgeving vaak de schuld. De overheid, de andere bevolkingsgroep, de werkgever, de partner, de kinderen, de buurman ... daar ligt het aan. Afhankelijkheidsgedrag noemen we dat. We maken onze stemming en ons welbevinden afhankelijk van de omgeving, van anderen, in plaats van onszelf en onze eigen bevindingen, beleving en gedachten. Dat kan zelfs grote gevolgen krijgen waarbij we ons langdurige als slachtoffer voelen en ook zo gedragen. Veel van de boosheid van mensen in onze moderne samenleving lijkt hiermee te maken te hebben. Omdat mensen niet langer zelf kunnen begrijpen en doorzien wat er gaande is en we onze controlerende gedachten niet op een rijtje krijgen voor het complexe vraagstuk, neigen we tot simpele conclusies. En dan krijgen 'zij' de schuld! Veel slachtoffers neigen er dan toe om 'aanklager' te worden. Omdat dat een vorm van actie is die de emotie laat gelden en uiten. Eigenlijk weten we wel dat dit een te kort door de bocht reactie is. Dat we lekker ons gevoel afreageren door zo te praten en te vingerwijzen. En ... we weten eigenlijk ook dat omkering hiervan mogelijk is en uiteindelijk de oplossing is. We kunnen door anders te gaan denken ons gevoel beïnvloeden. En vooral door actie te nemen, in beweging te komen, kunnen we ons denken weer beïnvloeden. Het is een misvatting dat we alleen door anders te denken ons anders gaan voelen en anders zullen gaan handelen, omgekeerd werkt net zo goed. Anders handelen, leidt tot positievere reacties uit de omgeving, tot positievere gevoelens, tot betere en positievere resultaten. Hé, dat is leuk.

Levenskunst is dat je leert hoe zelf de slingers op te hangen in het leven en door tijdig te onderkennen hoe tegenslag bij te sturen. Niet door de gebeurtenis te ontkennen of buiten jezelf te houden, niet door af te reageren op anderen, maar door het proces met je zelf aan te gaan en actie te nemen. Wacht niet te lang met jezelf bij de 'lurven te pakken' bij tegenslag, is het beste advies en als het jezelf ff niet lukt, laat je dan vooral helpen.