

# Verdiepingsdag 'Hoe een burn-out, midlifecrisis of vermoeidheid te doorbreken'

Door Marieke de Vrij

## Inleiding Marieke

We hebben het lied gehoord van Herman van Veen met de titel 'Opzij'. Het is heel mooi om die tekst van langer geleden zo actueel voorbij te zien komen: "Opzij, opzij, opzij, maak plaats maak plaats maak plaats, we moeten rennen, vliegen en weer doorgaan". We zullen vandaag ruimte maken voor individuele vragen van mensen met burn-out, vermoeidheid en/of midlifecrisis. Het gaat vandaag over alles waar je moe van kan worden. Zowel wie daar hinder van hebben als degene die daar beroepsmatig werkzaam mee zijn.

Ik zal openen met de tekst voor te lezen zoals jullie hem gekregen hebben.

Voor wie is deze dag? Voor iedereen die zelf of indirect te maken heeft gehad met een impasse die je belemmert om nog voluit te kunnen leven. Die impasse kan gaan over burn-out, een midlifecrisis of vermoeidheid en hoe dit alles te doorbreken.

De inhoud van deze dag is als volgt beschreven:

**Innerlijk gewaar zijn dat het leven niet meer uitnodigt om weldadig te doen, creëert gemoedsrust om inkeer toe te laten en te bekomen van het veel gedane en/of veel veroorzaakte. Maatschappelijk gezien horen termen als burn-out, vervroegde midlifecrisis of behoefte aan inkeer bij deze gesteldheid.**

**Vermoeidheid en afkeer tot doen zijn kenmerken die wanneer zij niet ingewilligd worden door rustverkrijging steeds meer oplopen en een impasse veroorzaken om nog voluit te leven. Hoe kunnen we tijdig stilstaan bij deze gevoelsgevoelens en wat is er voor nodig om anders te gaan doen en beleven dan voorheen?**

Ik zal deze tekst nu in detail onder de loep gaan nemen.

**Innerlijk gewaar zijn.** Zo begint de eerste zin. Dat is veel vroeger de kenmerken gewaar zijn dan dat ze zich al fysiek vertalen in je lichaam als zijnde vermoeidheid, psychische nood en alle bijbehorende fysieke klachten die daaruit voortkomen. Of de psychische nood innerlijk al gewaar zijn en zo voorkomen dat lichamelijke klachten het gevolg daarvan worden.

### **Innerlijk gewaar zijn dat het leven niet meer uitnodigt om weldadig te doen.**

'Wel-dadig' doen is vanuit een opgeruimd gemoed zin hebben tot het juiste doen. Weldadig doen gaat over je beweging naar buiten, over dat wat je wenst te doen. Niet over wat je onnodig vrijgeeft waar niemand mee bezig is om het op te pakken of er steun aan te ervaren. Dus als je 'innerlijk gewaar bent dat het leven niet meer uitnodigt om weldadig te doen, ben je eigenlijk niet meer genegen tot het goede wat je kan tonen. Het kost je teveel energie. En zolang je het nog doet, kost het je meer energie dan wat je fysiek en psychisch nog verdraagt.

De volledige eerste zin:

### **Innerlijk gewaar zijn dat het leven niet meer uitnodigt om weldadig te doen, creëert gemoedsrust om inkeer toe te laten en te bekomen van het veelgedane en/of veelveroorzaakte.**

Als je echt innerlijk gewaar bent dat je niet meer de moed of de zin hebt om iets in beweging te brengen, dan geef je innerlijk toestemming voor gemoedsrust om inkeer toe te laten ten aanzien van wat je al verricht of veroorzaakt hebt. Dus je innerlijk geeft aan dat je moet bekomen van wat achter je ligt. Het woord 'gemoedsrust', is een mooi woord met een dubbele betekenis. Je dient de moed te hebben jezelf te veroorloven rust te activeren. Je kan zeggen: de gemoedsrust nodigt je uit voor een intermezzo na het gedane. Het is het interval om wat je gedaan hebt in de belichting te brengen of je het juiste deed of dat je teveel en onnodig deed. En om na te gaan of je wel 'verteerd' en eigen gemaakt hebt, wat je veroorzaakt hebt met je doen.

We hadden vorige week een stiltedag die stond in het teken van stilstaan bij 'het goede' in je leven. Het goede wat geweest is en het goede wat er vandaag nog is. Dat werd steeds gedetailleerder uitgesponnen, waardoor zo'n dag aan het eind heel anders aanvoelt dan het hoofdaccent leggen op wat er nog voor je ligt en wat in de wereld niet goed genoeg gaat vanuit jouw optiek van kijken. Dus die gemoedsrust dient een creatief proces teweeg te brengen ten aanzien van het verrichte, maar ook ten aanzien van hoe je het goede weer tevoorschijn kan toveren om de belasting van het moment te nivelleren.

Ik vervolg de tekst:

### **Maatschappelijk gezien horen termen als burn-out, vervroegde midlifecrisis of behoefte aan inkeer bij deze gesteldheid.**

Er zit vaak schaamte rond de thema's burn-out, een vervroegde midlifecrisis of behoefte aan inkeer vanwege vermoeidheid. Het kost mensen heel veel moeite om te bekennen dat ze hinder hebben van één van deze verschijnselen.

Je dient dus de schaamte voorbij te treden om een zuiver respect naar jezelf af te kunnen geven en te erkennen dat je lijdt aan burn-out of een vervroegde midlifecrisis doorgaat die tegenwoordig al rondom het 30<sup>ste</sup> binnen kan treden. (Twintig jaar geleden voorzag ik de vervroegde midlifecrisis al.

Tegenwoordig is dat steeds gewoner.)

Dan ga ik verder.

**Vermoeidheid en afkeer tot doen zijn kenmerken die wanneer zij niet ingewilligd worden door rustverkrijging steeds meer oplopen en een impasse veroorzaken om nog voluit te leven.**

Het is een hele duidelijke zin. Bijvoorbeeld de woorden: 'afkeer tot doen' zijn wel heel kenmerkend, omdat je elke keer weer een drempel over moet om iets te verrichten. Het is geen geolied proces waar je in doorglijdt. Je moet over obstakels heen in jezelf en wellicht ook in de buitenwereld om weer te doen waartoe je je opgeroepen weet. En de zuiverheid van dat opgeroepen weten, is een onderzoeksproces.

Soms zijn de omstandigheden zo dat het niet anders is, dan heb je een maximale zelfzorg nodig omdat je werkelijk niet verstek kan laten gaan. Maar soms houd je jezelf dat voor en is dat niet feitelijk aan de orde maar gewoontegedrag geworden opgebouwd door benarde situaties die niet anders waren dan dat jij je ertoe diende te verhouden.

De kunst is om het tij te keren op het moment dat het tij gekeerd kan en mag worden.

Want als je de vermoeidheid niet inwilligt door rustverkrijging, zullen je lichaam en je psyche zich daar steeds meer tegen verweren en een impasse veroorzaken om nog voluit te kunnen leven. Dus met dat je het etiket burn-out hebt, of lijdt aan een midlifecrisis of een ongelofelijke vermoeidheid (kenmerk van vermoeidheidsziektes omdat het immuunsysteem niet meer goed actief kan zijn), dan heb je niets meer te kiezen, dan word je al lamgelegd als het ernstig is.

Dan kom ik bij de laatste zin:

**Hoe kunnen we tijdig stilstaan bij deze gevoelsgevoelensgewaarwordingen en wat is er voor nodig om anders te gaan doen en beleven dan voorheen?**

Zodat je weer voluit kan leven, weer plezier kan maken in het leven, het leven weer weet te waarderen en weer innerlijke weerstand hebt naar ongelukkige omstandigheden die buiten jou om actief zijn, maar waartoe je je dient te verhouden.

Dit is waar deze dag over gaat en waar we gedurende de hele dag steeds meer verdieping aan zullen geven, mede door jullie vragen.

\*\*\*\*\*

**Inleiding Marleen Oosterhof.**

Ik ga jullie een aantal zaken vertellen die al in het archief van De Vrije Mare staan. Het is een gigantisch archief. Daar hebben we voor de komende 100 jaar genoeg aan. Veel van waar ik nu mee start over vermoeidheid, is bekend uit de periode 1993 tot 1997, ruim 20 jaar geleden. Er waren toen een aantal themadagen over vermoeidheid en vermoeidheidsziektes. Ik ben er zelf indertijd ook bij geweest. Een vriendin van Marieke zou er toen een boek over schrijven. Dat is er nooit gekomen maar

wie weet is er straks één van u die alle teksten nog eens wil doorspitten op het belang ervan in deze tijd. Volgens mij is het nog steeds actueel!

Wat er toen onder andere over vermoeidheid gezegd werd:

**Vermoeidheid is het proces dat vaak tot stand komt nadat men zichzelf langdurig onvoldoende achtzaam benaderd heeft, waardoor uitputting ontstaat omdat er een tekort aan zelfwaarneming actief is geweest.**

Marieke heeft in haar inleiding al over die zelfwaarneming gesproken. Het zat niet in onze opvoeding dat je mocht voelen of iets bij jou aansloot of niet, laat staan dat je daarnaar mocht handelen. In de huidige opvoeding is dit nog vaak zo. Een van u vertelde zo net, dat hij een dochtertje van 11 jaar heeft met een burn-out. Er is in ons schoolsysteem bijvoorbeeld veel leerstof die niet raakt aan de innerlijke zelfbeleving. Als je daar gevoelig voor bent, kun je je niet alleen maar aanpassen. Het is in principe geen ramp als je lichaam tijdig 'stop' zegt. Je lichaam is de tempel van je ziel. Het geeft feilloos aan wanneer iets voor jou goed is of niet. Als we daarnaar zouden leren luisteren, krijgen we een andere maatschappij.

Mijn geciteerde tekst gaat verder:

**Vaak is men veelwillend geweest, veel opwerpend, veel bedacht en heeft men zich uitermate beschikbaar opgesteld voor derden met een tekort aan zelfhandhaving. Dat leidt psychologisch uiteindelijk tot belevingen als wankel, moe en het te ver afraken van je eigen zelfbeleving. De kern ligt erin dat de aanvang van de prikkels (dat je het wel 'weet' maar toch anders handelt) niet goed geregistreerd wordt of langdurig verzwegen.**

**Vermoeidheid geeft daarom ook impulsen af tot een veranderende houding naar jezelf toe: innerlijke nederigheid om echt te accepteren dat je een periode lang niet kan wat je daarvoor zoveel mogelijk neerlegde. Zo'n periode is daarom bij uitstek geschikt om tot genezing te komen van de vermoeidheid.**

*Niet-doorstromendheid en zelfonderzoek*

Wat mij indertijd ongelofelijk is opgevallen (dat heb ik nu niet terug kunnen vinden maar ik weet het nog als de dag van gisteren), dat chronische vermoeidheid niet alleen ontstond bij mensen die teveel deden, maar ook bij mensen die te weinig deden. Dat vond ik indertijd heel herkenbaar. Het is inderdaad heel logisch, want extreme vermoeidheid heeft te maken met een vorm van niet-doorstromendheid. Er zijn aspecten van jou die niet kunnen doorstromen. Als je niets meer hebt wat je inspireert, stroomt er ook iets niet, dan word je dus ook te moe. Het woord 'niet-doorstromendheid' trof me indertijd bijzonder. Dat woord ben ik later nooit meer tegen gekomen. Maar het geeft in dit verband ongelofelijk – ik zie jullie herkenning ook – het geeft aan waar het eigenlijk om gaat.

In de archiefteksten komt geregeld terug, dat zelfonderzoek heel belangrijk is bij de genezing van vermoeidheid. Continu zelfonderzoek, zelfwaarneming. Dat is moeilijker als je eenmaal heel erg moe bent, dan kan je bijna niet meer voelen wat je goed doet en wat niet. Laat staan dat je ernaar kan handelen. Dat is anders bij burn-out. Dan heb je vaak nog deelgebieden in jezelf die heel gezond zijn. Alleen op bepaalde aspecten (werk, relatie) kan je het niet meer opbrengen om wat te doen. Dus heb je nog meer veerkracht om te herstellen.

We zijn nu een paar minuten stil. Ga daarin voor jezelf bij een enkel onderwerp na: Wat doet me goed? Wat niet? En handel ik daarnaar?

Ik heb nog een mooie definitie gevonden in het archief:

**Vermoeidheid doet de mens terugzien naar zijn eigen niveau van leven waarin hij zich dient te onderzoeken omtrent welbevinden.**

Marieke beschrijft in de jaren 90 van de vorige eeuw al dat het aantal burn-out klachten, vermoeidheidsklachten, vervroegde midlifecrisis, alleen maar zal toenemen. Waarom?

De Aarde is toe aan een soort kantelpunt. Er zijn veel hogere energieën die de Aarde bereiken. Dat betekent dat alles aan het licht komt wat nog onbewust al in je is. Alles wat je nog niet van jezelf hebt waargenomen, komt aan het licht en daar moet je wat mee. Dat kost rust en tijd.

**Zoals de Aarde verregaand vervuild is door onachtzaamheid buiten, zo is de mens menigmaal vervuild geraakt door onachtzaamheid naar zijn eigen handelen toe in relatie tot anderen of tot zijn omgeving.**

Het is dus niet altijd zo'n persoonlijk proces. Het is ook een maatschappelijk gegeven. Dat zie je aan jouw dochter van 11 jaar met een burn-out. We zitten in een systeem en als je niet heel krachtig een eigen route kan volgen, geeft dat al de eerste verschijnselen.

Het zelfonderzoek noemde ik al als belangrijk. De onstoffelijke begeleiders gebruikten in dit verband indertijd de woorden: **zelf de stap nemen vanuit zelfbeklag**. Alles waarbij je je niet prettig voelt (alles waarover je je beklagt), is de motor voor verandering.

**Zelfbeklag leidt uiteindelijk tot herwinning van eigen kracht. Echter zij die zelf beklagend zijn zonder zingevingonderzoek, leiden een bestaan van voortdurende naargeestigheid.** Dat zullen jullie vast bij jezelf herkennen in deelonderwerpen. Als je ergens maar over blijft zeuren met jezelf, zie je het niet als signaal tot verandering.

Marieke. Ik word geraakt door het woord **zelfbeklag**. Het is eigenlijk heel mooi. Er is eigenlijk een beklag gaande dat aansluiting wil maken met je Hogere Zelf. Het natuurlijk 'ik' wordt niet helemaal geleefd, het staat niet lekker fier. Je ego 'ik' begint een beetje te klagen, voelt zich niet content, want het natuurlijke 'ik' heeft niet voldoende dynamiek meer omdat het teveel inwilligt (bijvoorbeeld ten aanzien van zaken buiten). Het zelfbeklag is eigenlijk bedoeld om het Hoger Zelf op te roepen, zodat je interventies krijgt vanuit je Hoger Zelf, je diepere weten. Dat heb je nodig om de situatie te keren. Dus het beklag is de aanroep om tot herstel te komen en het diepere weten te openen wat je nodig hebt voor jouw persoonlijk herstel, omdat het altijd over jou gaat (niet over een ander) en ieder heeft een andere codering.

Marleen: ik vervolg met het maatschappelijke aspect t.a.v. het zelfbeklag.

**Wanneer er langdurige overreacties zijn geweest in bepaalde vormen van handelingen, zal er een tegenreactie op gang komen om de mensheid te waarschuwen voor een overwillendheid, die niet vanuit geestelijk diep voelen is voorbereid.**

We hebben in onze Westerse wereld veel teveel vanuit onze wil geleefd. We hebben geleefd zoals wij het leven wilden vormgeven. Wij zijn minder gewend om het leven gewoon te laten komen zoals het komt. Dat kan vragen om een tegenreactie. Als je een te lange periode teveel willend hebt neergezet, raak je de wezenskern kwijt van dat het leven zin heeft zoals het zich aandient en dat daar dus ook contact mee gemaakt kan worden.

**In de huidige ontwikkeling van het mensdom is er daarom nu versterkt sprake van een wederkerigheid van gevolgen die door de geschiedenis is opgebouwd door een te sterke eigenzinnige gewildheid van zaken die niet wezenlijk het mensdom doen bevruchten. Dit dient om de mens eenvoudiger van gestalte te doen maken in zelf willendheid.**

Dus het gaat erom in eenvoud te luisteren naar elk klein niet prettig voelen van jezelf, naar elk signaaltje van jezelf en daarnaar te handelen.

*De balans tussen verantwoordelijkheid en verstillig*

Dat niet prettig voelen is een belangrijk onderdeel maar niet altijd zo persoonlijk gericht. Er is ook een groep mensen (waar velen van jullie ook toebehoren), die levensperiodes hebben waarin ze zich hoog verantwoordelijk voelen voor anderen (een organisatie, een relatie of gezin). Als je jonge kinderen hebt, kan je niet zeggen: 'ik ben er nu even niet'. Dan ga je vaak toch over je grenzen heen en geef je hele periodes meer aan de ander of het andere dan je aan jezelf kan teruggeven. Daar zeggen de onstoffelijke begeleiders het volgende over: het kan alleen maar goed gaan als de verstillig in je leven een even grote plaats inneemt als de verantwoordelijkheid. Je hebt als leider, gezinshoofd, pionier nu eenmaal een bepaalde verantwoordelijkheid, maar alleen in de combinatie met verstillig

kun je staande blijven en net steeds de prioriteit goed leggen. Dus verstillings dient de basis te zijn van verantwoordelijk gedrag. Je mag de tijd niet veronachtzamen om steeds weer in je stille midden te komen. En vermoeidheid helpt daarbij. Als je luistert naar je vermoeidheid, is dat het moment om terug te gaan naar jezelf, naar de verstillings.

### *Positieve en negatieve offering*

In dit verband zijn er ook twee termen die vaak (ook in recente stukken) genoemd worden: **positieve** en **negatieve offering**.

#### *Positieve offering*

Ieder mens offert zich geregeld op voor een ander. Positief is het als dat gewoon niet anders kan. Voorbeelden: een klein kind, een baby, een gehandicapt kind, een ouder of vriendin die overlijden, jij bent echt nodig op dat moment. Kenmerkend is dat het tijdelijk is en dat je in die tijd veel te weinig aan zelfzorg toekomt. Daar is gewoon te weinig tijd voor. Daarna heb je een hele tijd nodig om te bekomen. Dat is de positieve offering.

#### *Negatieve offering*

Wat Ze (aan gene zijde) negatieve offering noemen is, dat je heel graag heel veel voor een ander wil doen, maar vanuit de behoefte om waardering te krijgen: "Kom maar bij mij, ik doe het wel!" Je neemt iets uit handen van een ander die het zelf ook had gekund. Dat zie je bijvoorbeeld bij therapeuten die dag en nacht beschikbaar zijn. Ze vullen het voor hun cliënten in om het maar zo goed mogelijk te doen. Misschien niet altijd om waardering te krijgen, maar omdat ze denken dat dat het beste is. Iedereen die zelfstandig kan leven, kan voor zichzelf zorgen. Bij de positieve offering zorg je voor mensen die dat op dat moment zelf niet kunnen, en bij negatieve offering zorg je voor mensen die dat zelf ook wel zouden kunnen. Beide offeringen leiden tot vermoeidheid. De positieve offering is echter bewust aangegaan en tijdelijk. De negatieve offering is vaak een patroon dat de geveer uit balans brengt. Wil je daar nog wat op aanvullen Marieke?

Marieke: je hebt het al heel mooi uitgelegd. Het proces gaat heel geleidelijk. Mensen die ziek zijn kunnen meer vragen dan wat nodig is. De kunst is om een onderscheid te leren maken waar ze hun zelfstandigheid nog een stuk dienen te behouden, of waar zaken feitelijk écht overgenomen moeten worden voor een diepe ontspanning om het genezingsproces of het stervensproces te laten vloten. Dat soort zaken.

Als jij zelf die afweging niet maakt, doet een ander het voor jou. Er zijn mensen die willen continu aandacht en achterover leunen omdat ze geen zelfaandacht aan zichzelf willen geven en zaken in het leven niet zelf willen veroveren. Dat moet een ander voor hen doen. Deze mensen maken makkelijk misbruik van de goedgevendheid van anderen die altijd op de geefstand staan, omdat ze zelf ook

waargenomen willen worden of te weinig zelfvertrouwen hebben dat ze uit zichzelf de moeite waard zijn.

De kunst is dat je je niet in verlegenheid moet laten brengen door mensen die meer willen dan dat jij natuurlijk kan geven. Op een natuurlijke manier in afstemming tussen wie jij bent en wie die ander is en daardoor ook zorgtaken durven over te dragen aan anderen, wanneer er wel een noodzaak is dat het ingevuld wordt. Je hebt mensen die trekken alles naar zich toe, maar kunnen hun persoonlijke grens daardoor ook makkelijk overschrijden.

Ieder leeft z'n eigen leven naar beste kunne, maar er zijn mensen die lui zijn, verzorgd willen worden en verwend. Je ziet bijvoorbeeld volwassenen die een verwend jeugd achter de rug hebben, die nog in de aan-stand staan om te ontvangen als ze 80 zijn. Je komt ze snel op het spoor als je wat kritischer durft te kijken. Mensen die ongelofelijk veel gegeven hebben en zelf op hun 80<sup>ste</sup> toe zijn aan ontvangen, is een heel ander verhaal. Maar mensen die nog verwend zijn op hun 80<sup>ste</sup> omdat ze nog nooit hebben leren koken, altijd verzorgd zijn en dan ook tijdens de laatste levensstijd nog van de ochtend tot de avond verzorgd willen zijn, daar komt op een gegeven moment echt de vraag om de hoek: wat dient iemand in eigen zelfstandigheid te kunnen bereiken en hoe zwengel je dat aan? En hoe blijf je daar voor jezelf constructief in staan? Dit is even zwart/wit.

### *Burn-out*

Marleen: Ik ga nu verder met archief gedeelten over burn-out

**Je spreekt van burn-out als er een langdurige en eenzijdige belasting gaande is in een persoon die teveel vragend van aard is en als er te weinig verkwikking aan de andere kant actief is. Dan kan een deelgebied in een persoon zo overvraagd worden, dat er andere type gerichtheden in een persoon zelf nu beantwoord dienen te worden.**

Dus het is eigenlijk een zegen en het gaat vaak om een deelgebied. Je hebt mensen die raken op het gebied van hun werk, hun partner of gezin overbelast, maar als ze hier vrij van zijn, kunnen ze best nog wat vitaliteit hebben. Alleen zo gauw de persoon dan weer terugkomt in diezelfde energie, verdwijnt alle energie die hij net had opgebouwd, door een vakantie bijvoorbeeld, heel snel weer. Daardoor voel je aanvankelijk nog goed dat het om een deelgebied gaat wat absoluut aan verandering onderhevig is of wat losgelaten dient te worden.

Marieke: Bijvoorbeeld: ik heb altijd deze opdracht gehad. Dat heeft veel gevraagd, maar ik weet van jongs af aan dat ik ook een soort kunstenaarsziel in mijzelf heb. Ik bloei op als ik iets creatiefs kan doen, maar er was te weinig ruimte voor. Dus na zoveel jaren zoveel werk gedaan te hebben, wordt het tijd voor de kunstenaarsziel. Het is dus belangrijk, dat je goed onderzoekt welke deelgebieden in jou eigenlijk heel natuurlijk zijn. Die vragen om geleefd te worden. Daaraan kun je jezelf laven.



Dus als je een periode hebt dat je niet kan leven wat des jou is, jullie hebben misschien een heel ander belevingsveld, kijk dan als je niet de ruimte hebt om welke reden ook, hoe je het wél probeert te vervullen, desnoods in een compacte vorm. En wie moe is moet het oeverloos vervullen. Die boodschap wil ik er even inhouden. Want zolang je het ingehouden hebt, zoveel tijd heb je ook weer nodig in het uitdijen.

Ik wil nog meer over burn-out naar voren brengen. Ik lees het voor (vetgedrukte tekst).

**Wij hebben daar een nadelig woord aan gekoppeld als burn-out.** (Aan het proces, dat er een punt komt dat er een ander deel in jezelf om aandacht vraagt.)

**Burn-out heeft vaak een stigmatiserend effect, terwijl het eigenlijk alleen maar inhoudt dat de persoon een ruimer leven gegund wordt dan de eenzijdigheid te betrachten die tijdelijk zo actief is geweest.**

**Je dient daarom daarnaar te gaan differentiëren. Want heeft de persoon dat gedaan vanuit:**

- **wilsoplegging naar derden,**
  
- **of was er sprake van een hoge natuurlijke verantwoordelijkheid die die ene persoon uitbeelde namens een gemeenschap die in gebreke bleef?**
  
- **Of is het zo dat de persoon op een natuurlijke manier eigenwijs gefunctioneerd heeft als voorbeeld van anderen?**
  
- **Of heeft iemand vanuit een negatieve ego-eigenwijsheid bovenmatig aan het stuur gezeten met het risico dat velen tegen een muur liepen en klats boem tot stilstand gebracht werden?**

Je kunt dus ook vanuit teveel willen voor anderen een rem zijn geweest. Dan houdt het op een gegeven moment ook op.

**Er is een enorme gevarieerdheid gaande onder dat woord burn-out. Het doet de persoon tekort als die niet zuiver gelezen wordt. Sommigen beelden iets uit in een organisatie of in een bepaald tijdsbestek wat veel meer bij de gemeenschap thuishoorde dan bij die persoon. En daarom dient het ook in de bespiegeling gebracht (te) worden die zuiver van aard is.**

Het is heel afschuwelijk dat er al zoveel jonge kinderen een burn-out hebben, maar omdat het er zoveel zijn, schudt het de maatschappij/het onderwijs wakker. Waar zijn we mee bezig? Dat is dus niet alleen individueel, maar ook maatschappelijk gericht.

**Het heeft een heel groot veld, zeker ten aanzien van iedere mens die er zelf mee te maken heeft gehad. Je voelt of iemand iets naar je toe brengt vanuit stigmatisering of omdat hij het**

**van binnenuit verstaat. Als een ander het niet verstaat, mag jij jezelf vrijgeven hoe de verhouding is waar je in staat.**

Er is ook nog iets in deze wat ook wel aansluit bij jouw 11-jarige dochter, of misschien andere mensen die hier aanwezig zijn. Het gaat namelijk niet om de kalenderleeftijd die iemand heeft. De kalenderleeftijd is niet altijd de zielenleeftijd. De ziel kan veel ouder zijn in een jong lichaam en een oud iemand kan nog een veel jongere ziel hebben. Ik heb in het begin iets gezegd over de geschiedenis van dit soort zaken op wereldniveau gezien, de evolutie, dat wij toemoeten naar een maatschappij waar je heel diep bij jezelf blijft. Zelf waarneemt, blijft staan enzovoort en daar is natuurlijk in het verleden weinig kans voor geweest. Dus er zijn ook zielen, oudere zielen die hier al op de wereld komen, met een latente vermoeidheid. Zo gauw die wordt aangeraakt door iets wat hen teveel buiten hen zelf brengt, slaat een vermoeidheid of burn-out veel eerder en sneller toe. Kun je dat voorstellen?

Marieke: op de stiltedag afgelopen week (over het stilstaan bij het goede dat er elke dag ook is), is er veel gesproken over de herinneringsopslag tot in het celbewustzijn toe van het fysieke lichaam. Je geest kan altijd sneller herstellen, omdat die een ijlere toonzetting heeft. Het fysieke lichaam heeft een lagere frequentie dan de geest of de ziel die erin huist. We hadden aan het eind een meditatie en ik deed mee met die meditatie. Ik had in mijzelf de vraag gesteld of ik nog meer inzicht kon krijgen of ik op celbewustzijn mijn geschiedenis nog meer kon loslaten en wat ik nog meer kon doen om mijn fysieke lichaam te herstellen, omdat de geest verder is dan het fysieke lichaam. Toen kwam er een zin in mij, die heeft zich wel 100 keer als een mantra herhaald, zodat ik het beslist niet mocht vergeten. Die zin was: **“Het lichaam is gemangeld door de tijd”**. Er werd mij getoond dat het leven door de tijd heen het lichaam gemangeld heeft (het gaat dus om meerdere levens). Ik vond het zo’n curieuze zin. Ik ben daar over aan het mijmeren gegaan. Wat ik ervaar: met name door de minder makkelijke levensprocessen komt de geest als het ware uit de fles van het lichaam. Door het spanningsveld van het leven in de tijd en de processen die we doorgaan, worden we gemangeld om steeds meer Geest te zijn in de stof. De lichaamsgeaardheid van ons fysieke lichaam is als het ware de spoel die ons wringt om ons geestelijk bewustzijn gewaar te zijn. En dus door de levens heen worden we gemangeld tot inzicht om bewust te worden het bewustzijn wat we al hebben in de onstoffelijke wereld, maar wat in die stoffelijke wereld alleen maar ontstaat doordat we de processen doorgaan en eigen worden. Zo zijn we de kenmerken van ons geestelijk zijn daarin steeds meer gewaar gegrond in de aardse materie. Dit sluit heel erg aan op wat je zegt Marleen.

### *Midlifecrisis*

Marleen: ik wil eindigen met de midlifecrisis, waarom die crisis eerder voorkomt. De oorzaak ligt o.a. in het schoolsysteem dat wij samen hebben opgebouwd. Er wordt heel veel kennis onderwezen die niet in hetzelfde tempo doorleefd kan worden. Op een gegeven moment is je (menselijke) computer vol; je

'harde schijf' bevat teveel informatie en de tijd ontbreekt om echt te voelen of de kennis voor jou geldend is. Daar is geen tijd voor. Het gaat maar door en het gaat maar door. Daardoor kan er eerder dan voorheen teveel achterstallige verwerking optreden. Je komt in een crisis. Je zegt eerder dan voorheen tegen jezelf: "Waar gaat het nu eigenlijk om?" Dit bewustzijns punt bereikte je vroeger ook. Maar dan pas zo tussen de 40 en de 50 jaar. Je werd langer afgeleid. Je was eerst bezig met je studie, jonge kinderen en een huis kopen. Pas als je al deze mijlpalen bereikt had, kwam je in een fase: "Waar gaat het leven nu eigenlijk om?" Die fase heette de midlifecrisis. Die fase komt nu eerder, omdat je meer dan vroeger 'vol' raakt met veel kennis die eigenlijk niet op jou toegesneden is. Je krijgt geen kans om die kennis allemaal te verwerken. Dus is er eerder een moment in je leven waarin je zegt: "Waar gaat dit nu eigenlijk over? Moet ik hier aan meedoen? Wat wil ik nou eigenlijk?" Dit is de definitie van een midlifecrisis. Je gaat eerder dan voorheen van het 'mee willen doen', naar het 'voor de essentie' gaan. Dat is dus eigenlijk een voordeel. Er zijn meer bewuste jonge mensen die zeggen: "We gaan het anders doen."

Pauze.

Marieke: Ik ga innerlijk schouwen naar jullie als groep ten aanzien van een aantal thema's die bij jullie leven.

1. *Ontspanning wordt te vaak uitgesteld.*

Het eerste punt dat naar voren komt is dat **het heel gewoon is voor mensen om ontspanning te zien als iets voor straks**: aan het eind van een werkdag, in het weekeind, na de zaterdag als alle boodschappen, de klusjes en de familiebezoekjes gedaan zijn. Dus veel mensen lijden aan de frustratie van de stagnatie die plaatsvindt in het opschuiven van de tijd die je nodig hebt om tot een diepe ontspanning te komen. Op de frustratie die het geeft, zit vaak al geschiedenis, en dat roept eerder klachten op. Het lichaam wil ontspannen, maar weet niet goed hoe dat vorm moet krijgen tijdens het doen in het afwikkelen van dat wat nog aandacht vraagt.

In het algemeen vinden mensen het in onze cultuur moeilijk om eerst te ontspannen voordat 'doen' volgt. We zijn daar doorsnee allemaal mee behept. Ons bioritme is te weinig bevraagd en persoonlijk gemaakt, waardoor werk- en school- tijden niet afgestemd zijn op ons individuele bioritme. Veel mensen zouden bijvoorbeeld beter gedijen als ze pas na 11.00 uur bezig gaan in doen en de periode daarvoor gebruiken om rustig wakker te worden, bij te komen van de nacht. Sommigen van jullie hebben in de nacht wellicht uitredingen gehad. Dan moet het lichaam herstellen. Dat kan door langzaam te ontbijten en aan te kleden, eerst een wandelingetje te maken, te mijmeren en dan pas aan het werk.

*(er wordt gezegd dat dit wel erg luxe is)*

Ja, heel luxe, onze cultuur is daar niet op afgestemd. Velen - ik doe het even zwart/wit – starten de zaterdagochtend ook niet met voldoende rust. Er is niet voor niets zo'n verlangen bij veel mensen om uiteindelijk met pensioen te kunnen gaan. En een deel van de pensioengerechtigde leeftijd wordt door vele ouderen niet meer creatief gebruikt. Wel voor heel veel uitrusten, omdat ze teveel vergeven hebben in het leven vóór het pensioen.

Wij organiseren al een aantal jaren themadagen 'Bezield Ouder worden', om de betekenis van de oudere mens t.o.v. de maatschappij meer bewust vorm te kunnen geven. Maar de doorsnee oudere verlangt naar zo min mogelijk doen. Ze zijn niet meer zoveel willend terwijl ze er de energie nog voor zouden hebben als er niet al zo'n uitputtingsslag geleverd zou zijn eerder in hun leven. Dus willen we het ouder worden bijzonderder maken, dan dient het leven vóór de pensioengerechtigde leeftijd ook bijzonderder te zijn.

Dit was mijn eerste beeld. Over het uitstellen van ontspanning en de hoop die voor sommigen vervliegt met de uren, de dagen, de weken, de maanden.

Ik ga opnieuw kijken.

## *2. Over-sociaal gedrag als het je eigenlijk teveel is.*

Het tweede is **het over-sociale gedrag**. Het pleasen in het zijn met anderen, ook wanneer het je niet uitkomt en het je teveel is. Want familielevens dient geleefd te worden; vriendschappen dienen onderhouden te worden; de sociale context waaronder zelf sporten en meereizen met kinderen die van alles wensen en ga zo maar door. Er zijn allerlei aangelegenheden. Mensen hebben daar ieder een persoonlijke kalender voor. Maar hoeveel is zelfgewild, in de mate waarin je het onderhoudt? En hoe gêneloos durf je af te haken ten bate van jezelf? En durf je het met redenen te omkleden als: ik heb meer ontspanning nodig want ik vertrouw mijn vermoeidheid niet langer die in mijn lichaam is.

Ook hier zijn er natuurlijk zaken van een hogere rangorde die zoveel betekenis hebben dat je bereidwilligheid voelt om het beter te onderhouden dan andere zaken. Maar de keuzevrijheid om zelf je prioriteiten te bepalen en jezelf met redenen te omkleden waarom je niet overal verschijnt, dat is nog iets waar veel schroom op bestaat. Bijvoorbeeld simpel zeggen: "Ik vertrouw er niet op dat mijn ouders nog lang leven. Zij hebben nu mijn voorkeur boven het onderhouden van talloze vriendschapscontacten". Iedereen zal het begrijpen, maar je moet er wel de woorden voor zien te vinden. Maar ook in de mate naar ouders die teveel vragend zijn benoemen dat je ook behoefte hebt aan een stukje persoonlijk leven, waarin voortdurend contact teveel vraagt. Of het contact moet zo wederkerig voedend zijn dat je er nooit minder vandaan komt dan dat je er naartoe ging. Dat is een goed criterium.

Dan ga ik nu naar het derde punt.

### *3. Taboe op vermoeidheid in onze cultuur*

**Vermoeidheid zonder gêne bekennen is 'not done' in onze maatschappelijke cultuur.** Dan word je toch een beetje gezien als soft, als niet tot veel in staat. Het is alsof de betekenis die je afwerpt naar je omgeving toe afneemt als je vermoeider bent en je wilt toch van betekenis zijn. Dus dat roept ook schroom op om aan te geven dat je vermoeider bent dan weleer. En vermoeidheid staat doorsnee gelijk aan lusteloosheid en hoe moet je dan bekennen dat je lusteloos bent naar een aantal onderwerpen toe, maar voelt dat je lust verkrijgt uit hele andere dingen te ondernemen dan die doorsnee op je pad liggen?

Je bent toe aan iets creatiefs, maar eigenlijk heeft het werk voorrang.

Je bent toe aan het aanhalen van vriendschappen van heel lang geleden, maar je wil de hedendaagse vriendschappen niet in verlegenheid brengen.

De wijze waarop een ander jouw vermoeidheid interpreteert, maakt je kwetsbaar. Er zijn weinig mensen die met vermoeidheid alleen maar laveloos op een stoel achteruit liggen in de ligstand.

Vermoeidheid vraagt revitalisering op onderwerpen die door jezelf verduisterd zijn geweest, geen licht meer ontvangen hebben en daarmee hun sprankeling en vitaliteit verloren hebben. Je voelt dat je die onderwerpen weer dient uit te nodigen om vitaler te worden.

Dus de kunst is om te kijken welke gebieden geïtaliseerd willen worden ter ondersteuning van dat de vermoeidheid geen downgevoel oplevert. Dat vraagt dus ook een heldere communicatie naar je omgeving toe, want je bent moe geworden misschien van A, B, C, D, E, maar welke mooie zaken liggen niet in het verschiet als je F tot en met Z gaat ontwikkelen? En die vitalisering werkt ten gunste van de ontstane vermoeidheid, maar ook ten aanzien van de onderwerpen die vermoeid zijn geraakt.

Voel in: Waar vitaliseer ik van? Wat geeft een geluksgevoel? Bijvoorbeeld: de volstrekte focus naar iets in de natuur wat je raakt. De natuur kunnen we niet waarderen als we zelf niet natuurlijk leven.

Dan ontgaan je heel veel zaken van schoonheid die in de natuurlijkheid huist. De oproep is om in eenvoud te staan. Niet meer te leven dan wat je bent en niet minder te leven dan wat je bent. Maar te zijn met wie je bent vandaag.

Gaan we naar het volgende punt.

### *4. Te weinig bekendheid met de helende werking van contactloosheid*

Als contactloosheid langer aanhoudt wordt dit doorsnee ervaren als onaangenaam. Terwijl perioden van (langere) contactloosheid de basis vormen voor een heropstanding. Wie zich dus ongemakkelijk voelt binnen contactloos zijn, heeft het niet aangenaam genoeg met zichzelf om in het reine te komen met wat zich binnenin hemzelf afspeelt. Dus te snel in verbinding treden terwijl je nog te weinig thuis bent in jezelf, maakt dat je meer indrukken opdoet die niet herstellend van aard zijn of vermoeidheid verminderend, waardoor je weer meer bagage mee draagt om tot jezelf te komen.

Het is heel belangrijk om je eigen aard te ontdekken.

- Je hebt mensen die kunnen langdurig in verstilling zijn, de aanwezigheid van anderen is zonder spreken al ruim voldoende.
- Je hebt mensen die dagen alleen in een huis vertoeven en bijzonder gelukkig zijn. Ze luisteren naar muziek, lezen een boek, doen wat gymoefeningen of andere zaken waar ze zich aangenaam bij voelen. Een wandelingetje naar de winkel en dat was het. En dat kunnen ze heel lang volhouden.
- Er zijn ook mensen die als ze zo'n leven zouden moeten leiden helemaal wegwijnen, die het alleen zijn niet verdragen.

Binnen vermoeidheid is het belangrijk het contact met jezelf zo diep te herstellen, dat je je eigen begeleider wordt. Dat je je in je eigen aanwezigheid weet te koesteren en dat je de voorwaarden schept waarmee je je eigen thuiszijn creëert in jezelf.

Dat is een weg te gaan die niet meevalt, maar wel belangrijk wanneer vermoeidheid je overmant. Omdat contacten aangaan om je verlegenheid te verdoezelen van dat je je niet aangenaam voelt in jezelf, soms ook het uit de weg gaan is van een herstelproces.

Ga ik naar het volgende punt.

##### *5. Radeloosheid en wanhoop zijn serieuze signalen om nog meer rust te nemen*

Veel mensen overvalt tijdelijk of langdurig een gevoel van radeloosheid wanneer vermoeidheid zoveel impact op ze heeft dat ze niet weten hoe ze zichzelf vooruit moeten branden. Die radeloosheid is het gevolg van de moeite om toe te geven dat er sprake is van intense vermoeidheid. Eigenlijk hopen ze een rationele ingeving te krijgen of adviezen van anderen, zodat het maar snel opgelost is. Dat kan afhankelijkheidsgedrag van hulpverleners, geneesheren, familie en omstanders creëren die liefst mee moeten veroorzaken dat de vermoeidheid snel genivelleerd wordt.

Jezelf in radeloosheid ontmoeten grenst ook aan wanhoop.

Mijn Begeleiding heeft in het verleden een prachtige definitie over wanhoop gegeven: **Wanhoop is een kluistering van verschillende gevoelens en gevoeligheden rondom onverwerkte zaken die**

**niet in detail meer ontmoet kunnen worden en daarom als een brok in het gemoed omhoog rijzen.**

Radeloosheid en wanhoop kun je zien als een optelsom van ervaringen die teveel vragend waren, en waarvan je de beschrijving van de afzonderlijke ervaringen kwijt geraakt bent. Je hebt meerdere keren na de afzonderlijke ervaringen, de natuurlijke vermoeidheid genegeerd die ontstond in jou naar aanleiding van het ervaren. Daarmee heb je te weinig ruimte ingenomen om de ervaring te laten bezinken en te verwerken, zodat er een doorlevingsniveau komt in jou waarmee ook de uitwassen van het teveel weer schoongespoeld worden.

Als er radeloosheid is, dan is dat in letterlijke zin de optelsom van de vele keren waarin je innerlijk niet gewaar geworden bent dat je rust diende te nemen en daar moed voor diende op te brengen om dat aan te gaan. De mate waarin de radeloosheid zich aandient geeft aan hoe lange tijd er nodig is voor herstel. De enige uitweg om de radeloosheid vrij te zetten is een lange tijd van ontspanning. Je dient je zodanig vrij te zetten van het teveel dat het teveel in opdeelbare brokjes naar buiten kan komen. De brok als geheel (de wanhoop) zijn de gekluisterde ervaringen die aan elkander kleven. In de ontspanning dient de brok beetje bij beetje losgeweekt te worden, want je kan de brok niet in één keer lozen. De psychische herinneringen liggen ook op celniveau door het hele lichaam opgeslagen. Ook de vermoeidheid die in de organen ligt en het immuunsysteem dat minder functioneel is, hebben tijd nodig voor herstel.

Voor dat herstel heb je meer nodig dan rust. Vermoedelijk heb je ook tekorten opgelopen in de vertering van je voedsel zodat je vitamines mineralen nodig hebt. Je hebt misschien darmspoelingen nodig. Er is wellicht nog meer nodig om je constitutie te verbeteren. Het is dus aandacht waardig om je daarin te verdiepen: welk voedsel herstelt het beste? Welke natuurlijke medicatie helpt me opliften en te reinigen? Wat dien ik te doen zodat ik zorg draag voor het herstelproces en niet een paar maanden, maar echt gedurende een hele lange tijd?

Dan nu het volgende punt.

#### *6. Het herstelproces vraagt meer tijd dan je lief is*

**Mensen vergissen zich in de lengte van de tijd die het nodig heeft om weer op adem te komen na ernstige vermoeidheidsklachten.** Je moet weer energiereserves op gaan bouwen. Je moet je graanschuur weer aanvullen met energieën zodat je voldoende hebt om weer te geven. Dus mensen die te snel werken, geven de opgebouwde energie heel makkelijk weer weg, onbedoeld, omdat ze geen reserve opbouw hebben betracht. En als laatste voor dit moment:

## *7. Respect naar je lichaamseigenheid is een voorwaarde voor blijvend herstel*

Alles wat tot nu toe benoemd is verdient respect van jezelf naar jouw lichaamseigenheid. Als je je lichaam als een ding beschouwt dat je zoals een auto wel even in onderhoud zal nemen, dan mag ogenschijnlijk die auto er weer prachtig uitzien, maar het is onvoldoende.

**Als jouw lichaam geen respect ontmoet in de benadering van de uitputting die ontstaan is door de jaren heen** (aan de hand van wat je meegemaakt hebt, waar je je voor ingezet hebt, wat je allemaal aan processen verdragen hebt en welke zaken daarin nu de ruimte vragen), **genees je de buitenkant maar niet de binnenkant.**

Dus respect is een voorwaarde voor blijvend herstel. Wellicht heb je op de momenten dat je meer gegeven hebt dan wat fysiek goed voor je was, al geoefend met respect naar je lichaam, dat het toch allemaal maar deed! Maar **het respect nu dient groter te worden door je het goede te herinneren wat het voortgebracht heeft.**

Herinner het goede van wat geschied is, bijvoorbeeld door veel inzet te plegen of door de sociale contacten die je onderhouden hebt, of door de energie die je aan je kinderen gegeven hebt, alle onderwerpen die des jou zijn. Herinner wat het voortgebracht heeft ten goede, want dat zijn in zekere zin de vitamientjes die je nodig hebt in het herstelproces.

*Terugkomend op het thema's zelfbeklag (blz. 6 en 7).*

Het zelfbeklag was om het Hoger Zelf aan te roepen om jou de ingevingen te geven wat je nodig hebt voor herstel van je fysieke lichaam. Het lichaam waar jouw Ziel in huist is heilige grond. Te herinneren wat je in betekenis hebt gezet, is dus belangrijk om de Ziel in jezelf te verstaan in 'dit is toch al gebeurd in jouw leven'. Vind ook vrede met wat geschied is. En ga niet te snel vooruit nu in meer, maar neem het intermezzo aan. Stel dat je in je levensgrafiek allerlei pieken hebt gehad en je moet nu een diep intermezzo in, dus onder de horizontale lijn, dan zie je ook hoe je aan het herbalanceren bent naar aanleiding van de pieken die je geleefd hebt.

*'Het lichaam is gemangeld door de tijd' (de zin die ik doorkreeg).*

Uitleg: in ieder leven hebben we weer een nieuwe fysieke vorm die gekenmerkt wordt niet alleen door het leven dat geleefd wordt in het hier en het nu van dit leven, maar die ook herinneringsfrequenties in zich draagt van eerdere levens. Dat houdt in dat het lichaam door de tijden heen de fysieke eigenheid aangemeten krijgt die ondersteunend is voor jouw geestelijke ontwikkeling. De levensprocessen die jij deelachtig bent, mangelen je soms om er geestelijk rijker uit te komen. Het bewust herinneren van het goede dat je hebt mogen verrichten ten bate van jezelf en ten bate van anderen, is belangwekkend om



dat proces te heiligen. Het lichaam is dienstbaar, maar het is geen ding. Het is heilige grond en verdient respect. En als het lichaam gemangeld wordt door heel veel ervaringen zodat de Geest uitgerijpt daaruit tevoorschijn komt, het zij zo. Het vraagt overgave. Het vraagt waardering en het vraagt ook de curve even aan te nemen als de piek nu niet opwaarts gaat, maar zich tijdelijk benedenwaarts begeeft.

\*\*\*\*\*

We hebben middagpauze gehad. We gaan openen met het lied 'Ik gaf meer dan ik had'. Het is een stuk poëzie van toen ik midden 20 was. Het is op muziek gezet door Jan Linssen op de cd 'Alles en volkomen niets'.

### ***Vraag 1. Vermoeidheidsklachten (burn-out) van een meisje van 11***

*De eerste vraag wordt gesteld door een vader van een 11 jarige dochter. Het meisje is 11 jaar, zit al in de brugklas van de middelbare school omdat ze een oktoberkind is en vervroegd naar het basisonderwijs is gegaan. Ze is cognitief sterk en heeft op dit moment regelmatig last van hoofdpijn en buikpijn. Ze verdraagt het niet als ze iets niet in één keer begrijpt. Zaken die niet gelijk lukken op dit gebied, vindt ze moeizaam. Ze is niet sportief aangelegd en de ouders vragen zich af nu van: Hoe hiermee om te gaan, opdat ze meer lichaamsbewustzijn ontwikkelt en daardoor ook meer energie kan krijgen.*

*Mag ik het zo samenvatten?*

Ik ga innerlijk schouwen.

Het meisje is veel willend op ieder vlak. Dat beperkt zich niet alleen tot het leren op school. Eigenlijk wil ze uitstaan met van alles en nog wat, mits ze het niet hoeft te onderhouden. Dus ze is leergierig, uitgaand, maar voelt geen behoefte om het vast te houden. Dat maakt dat er constipatie in haar ontstaat op het moment dat ze leerervaringen moet aanhouden wanneer ze het niet in één keer kan verteren. De vermoeidheid die momenteel en ook al langer bij haar optreedt, is dat ze veel meer wil ondernemen dan waartoe ze zich uitgenodigd weet. Want wat haar interesse heeft, voldoet niet, omdat die gebieden teveel ingenomen worden door verplichte leerervaringen. **Zij is veel sterker in een creatief leerproces dan in een opgelegd leerproces.**

*De natuur is helend*

Het tweede beeld dat ik krijg: symbolisch groeit haar hoofd groter uit dan haar totale lichaamsbewustzijn. Dat betekent: een mens, ook een kind, kan mentaal en geestelijk verder uitrijpen, terwijl het fysieke daarin achterblijft. Het is duidelijk: zij houdt niet van sporten. Wat wellicht wel belangstelling op kan wekken zijn zaken des natuur. Je hebt verenigingen waar mensen en kinderen

op de natuur geconcentreerd zijn en daar leerervaringen opdoen. Terwijl ze buiten zijn gaan ze steeds meer van het natuurleven begrijpen.

#### *Voetenwisselbaden*

Wat verder een versneller is voor lichaamsbewustzijn zijn voetenwisselbaden. Dat is heel simpel. Je koopt Dr. Kneipp voetbadzout of Keltisch zeezout. Je neemt twee flinke emmers. Eén bak met zo warm mogelijk water met het zout erin en één bak met zo koud mogelijk water. Vervolgens houd je je voeten ongeveer 2,5 minuut in het hete water en dan 10 tot 12 tellen in het koude water. Daarna start je weer met je voeten in het zo warm mogelijke water. Je wisselt af gedurende zo'n 10 minuten.

#### *Zitbad*

Soms helpt ook als je een lig/zitbad hebt, om het Keltische zeezout in het bad te doen (neem dan geen voetenzout). Laat haar alleen maar tot de heupen korte tijd in het water zitten en doe een handdoek om de schouders om het bovenlichaam niet teveel te laten afkoelen. Het maakt dat de energie helemaal naar het bekkengebied en de benen gaat. De koelte van het bovenlichaam zorgt ervoor dat het teveel aan energie in het bovenlichaam getransporteerd wordt naar het (warme) onderlichaam. Dat maakt dat migraineklachten minder toe kunnen schieten en dat het teveel aan volheid in het hoofd naar beneden zakt. Dit alles moet je wel met beleid doen. Want ze zit vermoedelijk ook tegen haar eerste menstruatie aan. Het is belangrijk dat ze goed in haar buik komt.

Ik ga kijken wat nog meer kan.

Jullie dochter is een volhouder. Dat kan je niet zomaar afzweren. Ze zal jullie ook wel proberen te testen in wat ze wil. Als jullie zeggen van: oké dit mag je doen nadat je een kwartier een voetenwisselbad hebt gedaan, dan zal ze eerder genegen zijn dat voetenbad voor lief te nemen, als ze het anders niet of met tegenzin had gedaan. Dus als het voetenbad een opluchting geeft omdat ze vervolgens iets mag doen wat ze plezierig vindt, ben je al een heel stuk verder.

#### *Investeer in de dingen die ze graag doet, dat geeft ontspanning.*

Er zijn dingen die ze liever doet dan dat ze nu doet (het raakt het thema burn-out). Dus het is belangrijk om er achter te komen wat ze dan liever zou doen. Investeer daarin, zodat ze de dingen kan ondernemen die een belangwekkende ontspanning geven.

#### *Wees alert op ontspanning van het nek- schoudergebied.*

Je ziet in deze tijd veel pubers met ernstige migraineklachten die al jong ontwikkeld worden. Dus vraag een fysiotherapeut om de wervelkolom en het nek- en schoudergebied te checken. Vraag advies wat een goede leerhouding is. Veel kinderen zitten met een geknikt hoofd te leren, dragen te zware schooltassen waardoor de schouders onnodig zwaar belast worden. Als er op jonge leeftijd al migraine is, is dat geen goed teken.

*Als zij zaken niet meteen kan begrijpen, wil ze niet begrijpen.*

Dat is tijdelijk van aard tot er meer opluchting is. Die opluchting moet je echt halen uit wat ze zelf graag wil doen. Dus er zijn gebieden in haar die te weinig beantwoord worden. Ik weet niet wat het is. Dat is aan jullie om dat te bevragen. Ik kan misschien kort schouwen, maar het is mooier als jullie het met vragen los weten te weken. Als wat je graag doet meer bevredigd is, heb je meer reserve voor dat wat niet meteen lekker gaat.

Interactief is ze snel en sterk. Waardoor iedereen vergeet dat ze de reflectie die terugkomt op wat ze doet niet goed verteert. Ze kan prima in gesprekken met anderen vrijgeven wat ze doet, maar ze kan veel minder goed incasseren wat dat teweeg brengt. Zelfs als het om aangename dingen gaat. Dus haar doorlevingssysteem wordt te weinig aangesproken omdat ze vooral dingen aan het behalen is. Daar liggen haar accenten.

Dus wat voor haar belangrijk is:

- Dat haar spijsvertering niet vermoeid wordt met zaken die veel spijsverteringskracht in het lichaam vraagt. Dus licht verteerbaar voedsel is op dit moment belangrijk.
- Dat ze een gezonde ademhaling ontwikkelt, het liefst zuurstofrijk buiten.
- Dat ze meer beweging toelaat in wandelen, in plaats van gestrest en snel bijvoorbeeld naar school te fietsen.

Het gaat om de nuanceverschillen. Dus of ze nu wel of niet fietst. Waar het om gaat is dat in rust wandelen haar beter doet, dan wat ze in de versnelling doet bijv. fietsen.

Ik zal afronden. Ook andere deelnemers, zelfs al ben je volwassen, kunnen hier hun eigen adviezen uit halen.

Ik zal nog een klein stukje toevoegen in algemene zin. Dat gaat voorbij de case die ingebracht werd.

*Het talent van efficiënt kunnen zijn, kan uitputting veroorzaken.*

Wat je merkt aan de antwoorden is dat kinderen en volwassenen, het in zich kunnen hebben om efficiënt te zijn. Efficiënt zijn houdt in dat je goed gecoördineerd het beste haalt uit een moment. Dat is een voortdurende aangescherpte houding om versneld te komen tot resultaat. Dat versnelde resultaat bevredigt en geeft eigendunk, omdat je in de buitenwereld weerspiegeld ziet dat je kan manifesteren wat je wil. Echter daaronder gelegen ligt onzekerheid, namelijk het op een natuurlijke manier zaken veroorzaken is niet goed genoeg is. Dus het risico van efficiëntie is bewijszucht. En wie bewijszuchtig is probeert de meerdere te zijn van anderen en gelijkwaardigheid te schuwen.

Er kan uitputting ontstaan door efficiëntie als je altijd die 9 of die 10 wil behalen en nooit tevreden bent met wat niet direct zich kan tonen als haalbaar.

Dus als je op meerdere onderwerpen in je leven efficiënt gedrag nastreeft, mag daar psychologisch onderzoek in jezelf naartoe plaatsvinden: hoe gelijkwaardig wil je je aan anderen tonen, of wens je toch te winnen middels het behalen van een beter resultaat. Je kan ook de goede dingen doen op een natuurlijke manier zonder overdruk. Dat scheelt behoorlijk in energie.

\*\*\*\*\*

## **Vraag 2. Verschil in zelfbeleving bij alleen-zijn en in een groep.**

*Er is een nieuwe vraag van een deelnemer. Hij zegt: als ik alleen ben of in de natuur, heb ik een natuurlijke sterke zelfbeleving. Dan heb ik meer contact met mijn gevoel en wat dat nodig heeft. Maar als ik te midden van mensen ben dan is de ratio snel aan zet, probeer ik naar beste kunnen te functioneren, maar raak ik ook verzeild in interacties waar mijn gevoel makkelijk in wijkt. Dus de concrete vraag is: hoe kan ik het gevoel in mijzelf uitnodigen om op alle plaatsen vertegenwoordigd te zijn?*

Ik antwoord eerst persoonlijk naar jou toe. Jij bent meer gevoelsmens dan je denkt. Want de wijze waarop je onrustig wordt in hoofd en lijf en leden als dingen in interactie niet vlotten of te rationeel worden, geeft aan dat je gevoel er volstrekt verstoord van raakt. Dat is een gevoelsuitdrukking die je lichaam kenmerkt. Die moet je nu per direct leren ontzenuwen. Hoe doe je dat , is eigenlijk de concrete vraag.

- Adem op een rustige manier door tot in je buikholte.
- Houd bewust contact met de ondergrond door je voetzolen zo bewust mogelijk te plaatsen op die ondergrond.
- Leg als je voelt dat je het stuur over je zelf dreigt kwijt te raken, je handen op het haraveld, het middelpunt van je lichaam. Zolang je handen daar liggen, is jouw auraveld bezig zijn balans te herstellen en creëer je dat indrukken van buitenaf niet in kunnen reizen in je lichaam.
- Verder helpt het als je oogcontact onderhoudt met de ander terwijl je je ook naar binnen richt naar jezelf. Uitleg:
  - a. Als jij oogcontact hebt met de ander en je bent ook verbonden naar binnen dan zal de ander minder snel door spreken omdat hij in de verbinding met jou afgeleid wordt. Hij kan niet zomaar door hobbelen in zijn eigen spraakwater. En:
  - b. Jij krijgt door het contact met jezelf tijd om te voelen: “Wat vind ik hier nou van?” Je hebt dan de gelegenheid om met respect naar de ander te zeggen: “Oké, ik heb dit stukje van je betoog gehoord, ik wil het even op me in laten werken. Dan geef ik daarna aan hoever ik het kan begrijpen, en wat ik er aan ervaar.” Ondertussen leid je die ander op in rustiger,

geconcentreerder en waarachtiger spreken, want je toetst die ander. En wil die door de toetsing heen komen, moet hij bijschaven. Heel aangenaam voor jou. Dus dat helpt.

- Het volgende is: jij bent nog iemand die reconstructies maakt in je hoofd. Dus jij bent van de optelsommen en dat moet weer een geheel worden. Later in je leven ben je daar veel minder mee bezig omdat je wel weet dat dat geheel ook zonder nadenken wel komt, zonder exercitie van jou. Maar goed, voorlopig zit je nog in die optelsom van de losse delen. Prima! Maar gun jezelf dat je wandelend buiten die optelsom doet en niet in een bedompte ruimte. Waarom?  
A. het gaat veel sneller.

B. het lucht op dat je uit de sfeer bent van alle anderen en

C. je bent ook aan het genieten van je waarnemingsveld naar buiten.

Je gevoel wordt er veel directer meteen bij betrokken en het steunt je om de juiste combinaties van de delen te maken om het geheel beter te kunnen overzien, maar ook om zaken te verwerpen die er voor jou niet toe doen.

- Verder zijn er in het verleden al mooie handopleggingen vrijgegeven die helpen om het hoofd leeg te maken. De allerbelangrijkste zijn de handen onderaan het schedeldak neer te leggen en je ellebogen te spreiden waardoor je hart- en longgebied worden opengerekte, je keel wordt geopend. Met de handoplegging op dit gebied bij je schedel gaan de hersenen herordenen op essentie: wat niet jouw leerproces toebehoort, wordt gefilterd en afgevoerd en de essentie wordt behouden.

- Een andere handoplegging die helpend is: het kruisen van de handpalmen en de vingers leggen onder je sleutelbeen. Reden: bij veel mensen schuift in contact met anderen hun auraveld teveel naar voren en dan heb je geen dekking van je auraveld achter je rug. Dat wordt flinterdun. Door je handen onder je sleutelbeen neer te leggen, schuift jouw auraveld weer dichterbij je toe, waardoor je meer backing krijgt van je eigen auraveld achter je rug en je makkelijker ook weer in het midden van je eigen auraveld komt te staan.

- En dan tot slot:

Handen leggen op de bovenbenen en daar ook bewust contact mee maken en je handen door laten stralen. Dat bevordert de afvoer van indrukken en de doorstroming weer naar de benen. Alle indrukken moeten via de voetzolen afgevoerd worden. Alleen dan kunnen ze doorleefd afgevoerd worden.

Dus als je voeten te strak gaan staan: masseren, voetenwisselbaden. Hou de voeten per definitie zo soepel en flexibel mogelijk. Dat verlicht je in alles wat je meemaakt.

Dan zal ik nog kijken of er in algemene zin nog iets is op dit gebied.

Bewust je mond houden op gebieden waar anderen misschien van vinden dat jij er iets van moet vinden, maar waar je zelf niets bij ervaart. Niet meedoen om het meedoen, om een mening te hebben. Laat je gelden ten positieve maar vanuit eenvoud als je werkelijk iets te melden hebt. En laat het aan anderen over en meng je niet in, als je iets totaal oninteressant vindt en niet des jou, want het kost moeite om iets te vinden van wat je eigenlijk niet vindt. Het is in deze tijd heel erg aan de orde dat iedereen een mening moet hebben over alles. Laten we toegenegen zijn met dat waar we werkelijk iets van vinden en doorleefd hebben. Daar zou de wereld een heel stuk beter op draaien.

\*\*\*\*\*

### ***Vraag 3. Welke organen zijn doorsnee gemoeid bij een burn-out?***

*Er is een nieuwe vraag. Een deelnemster zegt: in de reguliere wereld krijg ik weinig bijval bij het gegeven van pijnieruitputting. Pijnieruitputting komt veelvuldig voor bij mensen met een burn-out. Haar concrete vraag is: Welke organen zijn er doorsnee nog meer mee gemoeid? En kan ik daar iets over delen nog? Omdat er in het reguliere circuit daar niet altijd voldoende ondersteuning naartoe is.*

**Alle organen, geen enkel uitgezonderd, kunnen te maken hebben met de restverschijnselen die burn-out geven wanneer dat psychologisch in jezelf rondwaart.**

Als je psychologisch van de rel bent, hebben alle organen moeite met hun afvoersystemen om dat zuiver, goed gecoördineerd en efficiënt te doen. Je kan zeggen: de logistiek vervalst. Dat maakt dat, terwijl ogenschijnlijk maar één of enkele organen hoofdhinder daarvan hebben, andere organen er ook zeker mee uit staan.

Ik ga kijken naar wat het meest voorkomt en hoe die bijwerkingen er uit zien.

- 1. Uitputting kenmerkt zich doorsnee allereerst in een ademhaling die te vluchtig wordt en te weinig vanzelfsprekend verloopt.*

De mens raakt al buiten adem zonder iets te doen, omdat het oude dat gepasseerd is nog niet uitgedemd is. Dus een natuurlijke ademhaling herstellen is belangrijk. Dat maakt ook dat de zuurstofregulatie weer toeneemt in het fysieke lichaam.

- 2. Er ontstaat matheid in het brein.*

Uitleg: de volgordelijkheid van de impulsen die plaatsvinden onder het schedeldak kent een chronologische verbindingsstructuur, veel meer dan wat feitelijk op dit moment al bewezen is door de wetenschap. Wanneer de prikkeling inefficiënt verloopt en de volgordelijkheid daarmee aangetast wordt en er meerdere oprispingen tegelijkertijd zijn binnen de hele hersenstructuur zonder dat dit een

logische hersenwerking voorstaat, dan zie je vaak dat mensen emotioneel ongeïnteresseerder worden en rationeel inefficiënter functioneren. En die wisselwerking van beide fronten op elkander, maakt dat mensen meer afwezig zijn in de feitelijke momenten van het nu, omdat ze selectiever registreren, opnemen en onthouden wat geschied is. Hierdoor worden de logische verbindingsvormen die normaliter plaatsvinden om iets in een kader te zetten, inefficiënt.

Dus je kan bijvoorbeeld over-emotioneel gaan reageren, onlogisch op een feitelijke situatie. Of je kan totaal mat zijn en ongeïnteresseerd, terwijl de meest mooie dingen plaatsvinden, maar jij er geen gevoelsmatig contact meer mee kan onderhouden. Terwijl je het rationeel wel kan bekijken, maar de optelsom van 'hé dit is leuk' ontbreekt. Dus dat soort inefficiëntie vindt dan plaats. Het brein heeft dus ook tijd van herstel nodig wanneer er een langdurige burn-out of ernstige vermoeidheid is.

*3. Alle organen die te maken hebben met spijsvertering en reiniging hebben te maken met ophoud of te snel inefficiënt loslaten.*

Dit komt, omdat de normale regulatie wordt verstoord door meerdere redenen (waaronder de ademhaling en het brein), maar ook doordat het gelukshormoon – ik ben niet thuis in hormonen – te weinig wordt aangemaakt. De vitaliteit vermindert waar je normaal adrenaline voor aan zou maken. Dus alles komt een beetje in de minstand te hangen. Het is afhankelijk van jouw fysieke aanleg, (soms genetisch of door eerdere levens bepaald), welke organen het meest blijf geven van klachten. Zo kunnen mensen ook klachten krijgen op andere plaatsen dan de organen, bijvoorbeeld aan hun ruggenwervelkolom. Want hoe moet je je fier houden en staande blijven als de dingen je niet meer bevallen? Je gaat dan meer ingedeukt zitten en dat roept klachten op.

Het antwoord is dus eigenlijk: de hele constellatie van het lichaam wordt aangesproken omdat het hele lichaam uit seint: ik voel me niet comfortabel genoeg. En de bijnieren zijn een onderdeel van dat grotere, maar wel één van de kenmerkende, net als hartklachten, spraakproblemen en het minder goed zaken kunnen onthouden in een logisch verband.

*Zuchten en gapen zijn effectief*

Mensen gaan steeds meer zuchten. Staan in de ochtend op en beginnen al met zuchten. Na alles wat gedaan is wordt extreem gezocht. Dat moet ook, omdat een nieuwe activiteit niet bij het oude kan wat nog niet ontspannen is. Dus dat zuchten is effectief. Als je het zuchten in gaat houden dan voeg je belasting toe op de belasting die er al is. Wat je kan doen, is gapen bevorderen. Kijk of je geregeld langer uit kunt ademen en de gaapbeweging zelf in gang kan zetten.

*Oefening om je hart (en lymfeklieren) te ontspannen*

Wat steunt om je hart bijvoorbeeld te verlichten is de volgende oefening.

Ik zal wel even gaan staan, want je gaat je armen helemaal wijd spreiden. Op een inademing breng je je armen helemaal naar buiten, heel rustig. En op een uitademing die je heel langgerekt en rustig doet, breng je je handen weer naar je hart toe. Dan ga je weer met een inademing naar buiten en dan ga je weer terug.

**Om de lymfeklieren te ontspannen moet je het zeker 12 keer doen**, want je hebt lymfe in je hals, bij je romp en in je liezen. Je merkt dat je met deze oefening heel mooi op een zachte manier in je buik landt. De energieën gaan naar beneden stromen. Kijk maar of je van hieruit ook in gapen kan komen. Dit is een heerlijke oefening om 's avonds te doen na een dag werken, maar het is ook heel mooi om te doen letterlijk voor het slapen. Maar zelfs bij het wakker worden, je weet niet wat je 's nachts altijd gedroomd hebt en meegemaakt hebt, om het in je bed zelfs te doen voor het opstaan.

\*\*\*\*\*

#### ***Vraag 4. Wat is stress verminderend voor gezinnen met jonge kinderen die de uitputting nabij zijn?***

*Er zijn veel mensen in omstandigheden, waaronder jonge mensen met gezinnen, die best wel een stapje terug willen doen in hun activiteiten. Maar ook niet goed weten hoe ze dat moeten realiseren gezien bijvoorbeeld een hypotheek en de zorg die de kinderen ook daadwerkelijk nodig hebben.*

Los van deze constatering, ga ik toch schouwen wat hulpgevend is in zo'n situatie.

##### *a. Wie zich onderdompelt in water, reinigt zijn auraveld van overdruk*

Het eerste beeld dat ik zie bij ouders en jonge kinderen, is hoe belangrijk het is om met elkaar in water te zijn. Dat kan een ligbad zijn, dat kan een zwembad zijn, maar wie zich onderdompelt in water maakt dat zijn auraveld gereinigd wordt van overdruk.

Dus als je zwemt zonder dat je sportief moet zijn maar gewoon voor het genoegen en je ligt in bad met de kleine hummeltjes en het bad is groot genoeg, dan is iedereen aan het ontstressen. Dit soort intervallen in de pieken van de dag helpen om balans te creëren.

##### *b. Wie de voeten ontspant stroomt door en voert af*

Het tweede is: **wederzijds elkaars voeten masseren**, omdat wie de voeten ontspant stroomt door en voert af. Als kinderen geholpen worden door ouders om hun voeten gemasseerd te krijgen, kunnen ze moeilijk druk blijven. Als echtparen elkaars voeten masseren kunnen ze ook elkaar helpen om te ontspannen. En heb je niemand die jouw voeten kan masseren, dan bestaan er vele massagerollers voor zelfhulp. De kunst is de zelfverantwoordelijkheid op je te nemen om te leren heel gedetailleerd delen van je lichaam te ontspannen die anders geblokkeerd raken door overdruk.



*c. Drukvrij gevoelsmatig ontspannen is essentieel*

Veel jonge mensen blijven mentaal actief terwijl ze gevoelsmatig moeten ontspannen. Daar zit een bottleneck. Als je zaken verricht hebt die mentale inbreng aan je gevraagd hebben, dient er maar één oproep te zijn: hoe ga ik gevoelsmatig ontspannen?

Je kan kiezen voor sport, maar zonder winst oogmerk om te winnen. Sport voor je plezier of wandel voor je plezier in plaats van een marathon te lopen. Gevoelsmatig ontspannen is altijd druvrij.

Veel hulpverleners lopen risico op burn-out en oververmoeidheidsverschijnselen. In zekere zin staan ze met hun inlevingsvermogen altijd uit naar een ruimer veld dan hun eigen belevingsveld alleen. Want wil je echt de vingers op de juiste plekken leggen, moet je ook heel secuur kunnen aanvoelen. Dus daarna moet je heel secuur aanvoelend met jezelf zijn om een diepe ontspanning voor jezelf teweeg te brengen.

**De kunst is: je kan doend zijn als een natuurlijke stroom, dan word je bewogen in het doen. En je kan doen vanuit de wil, flinkheid en doorzettingsvermogen. Eigenlijk dien je door de flow gedragen te worden in het doen.** Dat is wat we doorsnee verleerd hebben, waardoor het vooral een wilsbesluit is in plaats van een natuurlijk doen.

Intermezzo

De inspiratie van Jules van 16 februari 2017 gaat hier ook over.

*Licht drager*

*Voel u gesteund op uw weg van lichtdrager.  
Steek bij al wat u ontmoet uw eigen zielenlicht aan  
door uw compassievolle houding van inhoud te voorzien.  
Leef meer en meer vanuit uw zielsbeleven  
Opdat u in wijsheid kan spreken  
En zo de ander aanspreekt vanuit uw wezensechte  
Verbintenis van ziel tot geest.*

*Zeker niet in alle dagen of omstandigheden  
Zult u bemerken dat dit zomaar kan gebeuren  
Edoch wij vragen u uzelf diep van binnen te herijken  
Voorbij het aangedane  
Deze nieuwe opwaartse weg in te slaan  
Opdat velen zich als zo zullen herkennen*

*In het eigen licht van zielsbewustheid.*

*Zo zie uzelf als niet bovenstaand  
Noch onderstaand in deze,  
Maar als gelijken onder elkaar  
En geef u vrij in eenvoud van betoon  
Als lichtdrager van het goede.*

*Jules: we hebben deze inspiratie gedeeld in een vrouwengroep die ik begeleid. Er is een verschil of je lichtwerker bent of lichtdrager. Als je lichtwerker bent, ben je aan het werk. Terwijl we eigenlijk al dat grote lichtpunt in ons eigen systeem hebben. Dat hoeven we alleen te dragen. We kunnen alleen 'zijn' met dat wat er is en wat ons na is. Het gaat er meer om je eigen dragend vermogen sterker te maken, in plaats van keihard te werken voor alles. Daar raak je van uitgeput met als gevolg een burn-out gevoel.*

Marieke: Ik ga weer verder kijken naar jonge gezinnen, maar ook naar anderen die niet kunnen ontspannen omdat er een hypotheek betaald moet worden, of dat toch dingen zo gaande zijn dat ze zich daar niet van af kunnen keren.

#### *d. Ontspanning van de rug*

Net zo belangrijk als de ontspanning van de voeten is de ontspanning van de rug als geheel. Veel vastgehoudenheid gaat op de rug zitten. Mensen die te flexibel zijn en in alles maar meegaan zijn als het ware te spanningsloos, terwijl anderen juist teveel spanning vasthouden. Een rug vraagt eigenlijk het midden van beiden: een flexibiliteit met een soort gestrengheid van te doen wat juist is om te doen. Niet wat je móet doen, maar wat júist is om te doen.

Bij rugklachten zie je vaak dat er een onevenwichtigheid opgetreden is, waardoor de wervelkolom niet spanningsvrij is. Die onevenwichtigheid kan ontstaan zijn door een te strakke positionering die je aangenomen hebt ooit (in vorige levens) of in dit leven. De kunst is dus (gezien dat we allemaal gemangeld zijn door de tijd zoals we vernomen hebben) elke keer te kijken hoe we die rug zo kunnen steunen dat hij ontspannen blijft. Voor veel mensen is dat haast geen doen om dat op een natuurlijke manier voor elkaar te krijgen. Ook hier heb je oplossingen voor (bijvoorbeeld masseerkussens die je aansluit op de elektriciteit). Als je die dagelijks gebruikt om de verkramping uit je rug te halen, heb je de masseur aan huis (voor eenmalig €80). Je moet gewoon een beetje handig denken in overbezette levens. Dus dat geldt ook voor gezinnen met ouders die half overspannen worden.

e. *Stel jezelf de vraag: hoeveel geld moet ik verdienen om gelukkig te zijn?*

Het is goed je te realiseren: hoeveel geld moet ik nu echt verdienen om gelukkig te zijn? Wanneer wij dat allemaal beter door hebben, ga je in geluk investeren in plaats van in geldwinning. Misschien een mooi beeld om te onthouden.

Ik heb ooit een striptekening gezien in een krant. Daar stond dit thema prachtig in. Je zag een landgoedeigenaar 's ochtends vroeg in zijn auto met chauffeur stappen naar zijn belangwekkende werk en je zag de tuinman die er al was op dat moment. Vervolgens zag je de beelden van hoe die landgoedeigenaar de hele dag overbezet was en 's avonds laat thuiskwam. Ondertussen zag je de tuinman genoeglijk werken in de prachtige tuin van het landgoed, zijn boterhammetje opeten zittend op een bank en kijkend naar hoe mooi het daar allemaal was. En de eigenaar van dit alles kwam 's avonds laat oververmoeid thuis en had helemaal niet genoten van wat ie bereikt had. Ik vind het altijd een heel mooi beeld om te onthouden.

\*\*\*\*\*

#### ***Vraag 5. Als ik iets móet doen, zakt de moed me in de schoenen.***

*Er is een nieuwe vraag. Een deelnemster zegt: ik ben vastgelopen. Ik heb geen energie. Maar dat is ook niet helemaal waar. Als ik iets moet doen, zakt de moed een beetje in mijn schoenen. Dat is de samenvatting. Ze heeft al het een en ander gehad aan de adviezen die tot nu toe gegeven zijn, met name over zelfzorg. Is er nog meer?*

Je hebt te lang geluisterd naar anderen. Dat 'luisteren' kan op allerlei manieren, ook in de vorm van lezen. Hierdoor staat er teveel druk op het jezelf 'nu' vormgeven. Je wil jezelf minstens zo goed vertegenwoordigen en als je niet oplet komt er dan bewijszucht om de hoek. Wat jou weer tekort doet, omdat zijn met waar je bent voldoende dient te zijn. Het woordje 'te' weghalen en plaats laten maken voor natuurlijk doen, geeft meer rust en bevrediging dan in gelijkenis te treden. Dus wees niet bezig met hoe anderen iets doen, of gedaan hebben, maar vorm jezelf aan de hand van je eigen belevingen en toets ze aan de realiteit van de ander.

Wat ik daaronder versta? Je doet naar beste ingevingen. Hoe het bij de ander valt daar kan je gewoon je feedback vandaan halen, maar laat je er niet door leiden. Kan je er zo mee verder? Want ik zie je nog aarzelen omdat het nog binnen moet komen.

*Vraagsteller: "Ik heb veel doorleefd, maar ik weet ondanks dat niet goed hoe ik het neer moet zetten".*

Zoals ik het beleef als ik afstem: je wil meer dan het gewoon laten gaan. De kunst is geen beeldvorming te scheppen vooraf, maar te zijn met wat zich aandient op het moment. Zoals we daarstraks spraken over dat je drager of werker kan zijn van een energie. Als je drager bent van de energie dan beweegt die doordat jij beweegt zonder dat je een gevoel hebt dat je iets dient te doen. Het is alsof bij jou de beeldvorming teveel voor gaat op het doen. Dat komt omdat je veel gelezen hebt en contact hebt gehad met...maar dat ligt allemaal vóór het natuurlijke doen. Laat het referentiepunt los en beweeg gewoon zoals het bewegen wil. Niet gebaseerd op de uitkomst, maar op het gewoon in de beweging zijn. Dat is de oefening. Anders loop je het risico dat ieder doen nog gekoppeld is aan bewijszucht dat je het kan. Dat is hondsvermoeiend. Terwijl als je doet in de beweging omdat de beweging je voert naar iets toe, dan zal je wel zien hoe het afloopt. Je wordt wel gespiegeld door de omgeving. Dan kan je bijstellen of zeggen: "Toch is dit voor mij". Heb geen eindbeeld van betekenis, maar leef in betekenis.

Ik zal in algemene zin hier nog kort op voortborduren.

#### *Een cultuur van betekenis*

De nieuwjaarsboodschap die ik inspiratief ontving voor 2017 ging over het belang dat we in Nederland **een cultuur van betekenis** dienen te scheppen. Waar jij en velen van ons zichzelf in verliezen, is dat we bezig zijn met straks en ooit, in plaats van te zijn met wat al is en het zoeken naar de betekenis van dit moment voor onszelf en wat er in ons ligt en van daaruit bewegen. Een cultuur van betekenis scheppen is dat de betekenis die in jou is, mag bewegen zonder vooropgezet doel. Ook in beleidsstukken en op politiek niveau is het belangrijk dat we niet meer als eerste refereren aan de economie, maar aan de diepgang van de betekenis voordat je hem in de vorm zet. Het is misschien goed om op de website van de Vrije Mare de boodschap nog eens door te lezen.

Eerlijk gezegd heb ik het gevoel in Nederland dat we al heel lang bezig zijn allerlei fake opleidingen te creëren. Die gebaseerd zijn op kennis óvername in plaats van op kennis ondervinding.

Kennisondervinding is gerelateerd aan eigen dieper weten dat weer oprijst, dat gestructureerd in de vorm daadwerkelijk beoefend wordt in het doen.

Bijvoorbeeld zelfs een technische aanleg kan al in jezelf liggen gebaseerd op ervaringen van ooit. Die dienen in het heden weer geweten te worden en vervolmaakt met hedendaags doen in de verbetering van wat toen al kon.

Laat ik het zo zeggen: we zijn niet bezig her te veroveren, maar we zijn continu bezig nieuw aan te leren, haast stigmatiserend. Dat maakt dat veel opleidingen op een fake niveau plaatsvinden. Omdat we als een optelsom dingen toe moeten eigenen en daar onze meerwaarde op moeten baseren.

**Terwijl de echte waarde is al verankerd in jezelf. Die dient weer geactiveerd te worden en de toevoegingen zijn de aannames ter oefening om doorleefd daarmee verder te gaan.**

Zo zit ons onderwijssysteem niet in elkaar. Dat maakt dat veel mensen al heel jong opbranden en in een spoor terechtkomen dat niet natuureigen is. Veel mensen zitten vol met aannames en voorbeelden van buitenaf. Daarmee metselen ze zichzelf dicht waardoor ze te weinig contact onderhouden met wat in hen al aanwezig is en wat doorrijping vraagt en bijschaving. Dus een cultuur van betekenis scheppen is weer durven te geloven in wat al waardevast is en bewezen is door de tijd heen. We zijn steeds maar uit op nieuwe ontdekkingen, maar als we de basis niet zuiver houden, dan verliezen we contact met het meest waardevolle wat er al is. Natuurlijk is er veel mooie nieuwe kennis op dit moment, maar het ontslaat je nooit van je eigen basis als eerste aan te nemen.

\*\*\*\*\*

### ***Vraag 6. Wat te doen als een korte rustperiode niet meer helpt?***

*Er is een volgende vraag van een deelnemster als coach ook van anderen maar ook op basis van eigen levensindrukken. Ze zegt: het voorbeeld van vanochtend van mensen gaan op vakantie oververmoeid. Dan rusten ze uit en dan komen ze thuis en ontmoeten ze weer hetzelfde en eigenlijk is de vermoeidheid, ondanks de periode uitrusten, meteen weer aanwezig.*

Dus de vraag is, hoe doen we het met alles wat we niet kunnen vermijden en waar een korte rustperiode niet bij helpt? En hoe ga je als coach met je cliënten daarmee overweg?

#### *a. De risicofactor zit in de wilsuitoefening*

Doorsnee hebben mensen in de fase die wij net beschreven hebben, het al lang door dat het niet meer goed spoort. Ze zijn echter nog onwelwillend daarnaartoe te reageren, omdat hun wilsuitdrukking zo groot uitgegroeid is in wenskracht in wat er bereikt dient te zijn voordat ontspanning mag toetreden. Dus de risicofactor zit in de wilsuitoefening en de wilsuitbreiding zelfs na gebleken falen. Dat zijn ook de mensen die doorgaan tot aan de vakantie om alles geëffend te hebben ogenschijnlijk, zodat in de vakantie alles weer op kan hopen. Die op de eerste dag al denkt: hoe haal ik dit nog?

Hoe pak je dit zelf of als coach aan? Omdat de wil zo sterk gevormd is.

#### *b. Veel mensen kunnen onvoldoende onderscheid maken tussen de Hogere Wil en de persoonlijke ego gerichte wil.*

Het natuurlijke ik heeft een soort natuurlijke overgave. Dat gaat niet vanuit wilskracht, maar je kan niet anders want het is de stroom in jou die dit dient te plaatsen.

En waar heeft het mee te maken?

Ons geestelijk zijn is ruimer dan het lichaam met zijn lagere frequentie van dat geestelijk zijn kan uitdrukken. Als je te weinig respect hebt naar het lichaam dat jouw missie in dit leven draagt, onderhoud je het te weinig.

De wilsuitoefening camoufleert zodat je vergeet dat je geest veel ruimer is in alles, bijvoorbeeld in betrokkenheid naar mensen of je eigen kinderen toe of naar doelstellingen waar je je verwant mee voelt.

Het menselijk lichaam is een verzwakte vorm van je geest. Als je een verzwakt dier ontmoet of een verzwakt mens dan ga je in de koestering, maar je lichaam por je steeds op om flink te zijn en vol te houden. Dáár gaat het dus mis.

Erken dat je lichaam, ook gedurende de lengte van het leven gewoon zwakker wordt. Dat is bekend. Maar hoe je steeds moet investeren in een congruente omgang met je lichaam, word je niet in het onderwijs geleerd. Dat zou een goed idee zijn om het lichaam een leven lang mee te laten kunnen.

Coach je mensen, dan is het belangrijk je cliënt lichaamsbewustzijn bij te brengen. Leg uit hoe het werkt dat de geest veel verder reikend is dan wat het lichaam kan vertolken. Veel mensen hebben continu de horizon voor ogen, terwijl ze ver van de horizon afstaan. En een horizon verschuift. Dus hoe wil je dat bijbenen? Hoe meer mensen de interactie in zichzelf leren kennen tussen hun wenskracht (om iets te bereiken), hoe meer ze ook kunnen onderkennen waar ze feitelijk zijn. Mijn onstoffelijke Begeleiders zeggen altijd: op intentie wordt een mens 'gezien' in die onstoffelijke wereld bij overlijden. Veel meer nog dan op wat hij bereikt heeft.

Uitleg: als je vanuit een zuivere intentie iets wenst ten bate van het geheel of ten bate van bepaalde mensen, plaats je die wens al in het etherveld. Jij en wellicht anderen zijn in de tijd genegen om wat je wenst uit te laten komen. Je kan jezelf er toe aansporen, maar je lichaam moet meebewegen. De kunst is steeds weer voldoende ontspanning te bereiken in jezelf zodat je lichaam spontaan kan bewegen en niet vanuit flinkheid en volhoudingsvermogen.

Het beste dat je een cliënt kan geven is te realiseren dat als hij zijn lichaam niet koestert, dat zijn lichaam onwillig wordt. En dat het lichaam steeds grotere gebreken gaat tonen om nog te veroorzaken wat de persoonlijke wil uit hem wenst te persen.

*(er vraagt iemand om verduidelijking)*

### **Bij een ontspannen lichaam kan de Hogere Wil makkelijker doorstromen.**

(Hoger) wilsbereid is diegene die zichzelf in overeenstemming vindt met zijn doel.

Als je aarzeling hebt bij een doel omdat je vindt dat je het móet doen, ben je bezig jezelf van energie te beroven omdat het niet vanzelfsprekend gaat. Een mens die een zuiver doel voor ogen staat en zich daar positief in offering naartoe beweegt, heeft een uithoudingsvermogen wat niet van hier is. Dat is meer van de Geest. Die weet dat het stoffelijk lichaam dienstbaar daaraan is, maar dat niet in eeuwigheid kan blijven doen. Degene die daar bewust van is, zal zijn lichaam blijven pampere om het zo lang mogelijk vol te houden. Dan kan je heel veel geven terwijl het je teveel vraagt, maar je pampert je lichaam uit respect voor het lichaam die het mee moet vertegenwoordigen. Want alleen als

Geest kan je dat niet doen. Dan had je het van daaruit moeten doen en je moet het nu als mens doen in een stoffelijk lichaam, zodat de gronding van de energieën plaats kunnen vinden.

*(deelneemster vraagt er nog iets over)*

De Hogere Wil wordt aangestuurd door jouw Grotere Geestelijk zijn. Dat is weer een hoger gebied daarboven. Jouw Hogere Wil heeft weet van bedoeling, is gekoppeld aan jouw missie voor dit leven, je persoonlijke opdracht naar jezelf en naar de wereld. Het Hoger Zelf is transpersoonlijker en heeft dus niet een soort behoeftesfeer die gekoppeld is aan bevestiging van anderen te ontvangen of om het gelijk te bewijzen. Het handelt innerlijk onafhankelijk. Je doet omdat je 'weet' dat je het dient te doen, niet omdat een ander het aangeeft. Je weet het van binnenuit.

Zowel bij de Hogere Wil als de persoonlijke wil kun je over grenzen heengaan. Bij de ego wil is het een trapsgewijze versnelling waarmee je over een grens heen gaat. Bij het Hoger Zelf en de Hogere Wil kan je over een grens heen gaan als je te weinig je lichaam pampert en respect betoont. Als je teveel in je opdracht staat en te weinig toegenegen je lichaam daar steeds toe bemiddelt, ga je over een grens heen, omdat je lichaam nu eenmaal een lagere frequentie heeft. Je hebt mensen met een geweldige missie, die het ook fantastisch doen in hun missie, maar hun lichaam totaal verwaarlozen. Maar wil je echt de geestelijke energie gronden, dan moet je heel veel respect aan je persoonlijk lichaam geven. Dus heel veel handopleggingen bijvoorbeeld en voelen hoe het met je lichaam is. Echt contact maken met de gebieden die onbehagelijk zijn, daar als het ware een innerlijke dialoog mee aangaan.

*Deelneemster: het is wel mooi want eigenlijk alles wat gezegd wordt komt op hetzelfde neer, maar via verschillende ingangen. Heel mooi. Ik snap het nu.*

En dank voor je vraag over de wil, want dat is wel een hele belangrijke.

\*\*\*\*\*

### ***Vraag 7. Angst die vrijkomt als een cliënt gaat ontspannen. Hoe daarmee om te gaan?***

*Een nieuwe vraag van een deelnemster die cranio-sacraal therapeut is. Er komen vaak mensen bij mij die een sterke wilsuitoefening hebben gehad en dan komen voor ontspanning. Er komt dan ook veel angst in hen naar boven en ze weten niet goed hoe zij daarmee overweg moeten gaan.*

Dat sluit aan op het thema van radeloosheid en wanhoop. Jouw concrete vraag is eigenlijk: Hoe pak je als therapeut het op als je een cliënt ontmoet die daarmee uitstaat? Die juist omdat hij gaat ontspannen in zijn eigen brei van onverwerktheid terechtkomt en het niet meer goed kan diagnosticeren wat waarmee te maken heeft.

*1. Stel je cliënt allereerst gerust dat het een doodgewoon logisch proces is.*

Ze zijn niet gek aan het worden. Het is niet bijzonder. Het komt algemeen voor bij iedereen die lang op wilskracht gedreven gehandeld heeft. En het kan wilskracht zijn vanuit goede bedoelingen, maar het kan ook wilskracht zijn vanuit bewijszucht. Het is goed als je dan als therapeut samen met je cliënt in kaart kan brengen waar die wilskracht op gestoeld is. Maar dat er angst boven water komt is doodnormaal.

Nou, dat is de eerste opluchting die je aan biedt.

*2. Deel je kennis waarom het komt.*

“Je hebt blijkbaar veel ervaringen gehad die niet doorleefd zijn. Die hebben zich op celbewustzijn vastgezet. Die willen door ontspanning nu ontlichten, zodat je van je vermoeidheid kan bekomen. Jij kan echter door de hoeveelheid van niet doorleefde ervaringen niet meer precies navertellen waar het over gaat en daardoor komt het nu met horten en stoten naar boven en kan je alleen maar het algemene gevoel beschrijven. Maar ook dat is doodgewoon voor een proces als dit”.

Houd je cliënt steeds nuchter in het aanzien van wat er plaatsvindt in een psyche en een lichaam. En zeg dan: “We nemen rustig de tijd om het af te pellen en dat doen we beetje bij beetje. En voor jou als cranio-sacraal therapeut houdt dat in dat je de meest spanningsvolle plekken meer aandacht geeft om daar een basis ontspanning te bereiken en niet alle plekken tegelijkertijd behandelt. Behandel niet teveel in één keer, zodat de cliënt niet stuurloos wordt in de gevoelsbelevingen die oprispen.

Als je een therapeut bent die in gesprekscontact is met een cliënt die angstig en radeloos wordt door alles wat zich vrijgeeft, dan zeg je heel nuchter: “Het hoort bij het proces. Je begrijpt, er is veel weggestopt, dat hoeven we allemaal niet in één keer op te lossen. Laten we gewoon eens ergens beginnen. Wat komt bij jou als eerste omhoog? En dan geruststellend zeggen: “De volgende keer komt er wel weer wat anders”.

Geef altijd een beetje huiswerk mee, maakt niet uit wat je therapeutische achtergrond is. Want een cliënt moet niet afhankelijk van je worden, maar die moet oefenen in zelfgenezing aanbrengen. Dus probeer in de maat van je cliënt een advies te geven wat hij zelf ten opzichte van zichzelf kan verrichten.

- Voetenbaden is heel haalbaar.
- Wandelen in de natuur is heel haalbaar.



- Uit druk gezelschap blijven, heel haalbaar.
- Niet meepraten over iets waar je niks van hoeft te weten, heel haalbaar.

Maak gewoon een lijstje met haalbare adviezen en dat is gewoon de huiswerkopdracht. Per keer breid je het uit en dan vraag je ook: hoe bevalt het?

Waar mensen vooral behoefte aan hebben is geruststelling. Want mensen ervaren zichzelf meer afwijkend dan daarvoor zodat de paniek extra toeslaat.

Voor jezelf kan het heel belangrijk zijn als een cliënt heel ontsteld is om het beeld van een lemniscaat te scheppen. Je cliënt verblijft in de ene lus en jij in de andere. Het middelpunt van de lemniscaat is de dialoog tussen jullie beiden. Laat je niet mee glijden in het energieveld van je cliënt en zorg dat je cliënt niet meeglijdt in jouw energieveld. Dit doe je door zelf naar het midden van het veld te spreken. Je cliënt vangt dat onbewust wel op en wordt ervan weerhouden om zich uit te storten in jouw auraveld.

*Vraag over nadere uitleg 'afstand' tot cliënt middels lemniscaat.*

Veel therapeuten hebben de neiging om hun auraveld naar voren te laten hangen (te inlevend naar de cliënt), daardoor hebben ze minder rugdekking en overkoepelt hun auraveld de cliënt. Maar wat een therapeut alleen maar hoeft te doen, is te zitten in het midden van zijn eigen auraveld. Evenveel auraveld onder zijn voeten als boven zijn hoofd. Evenveel auraveld aan de voorkant als aan de achterkant. Dan zit je midden in je eigen ei. Zolang je zo zit (al valt jouw energieveld over je cliënt heen), heb je geen hinder van de energie-uitwisseling tussen de cliënt en jou. Waardoor jij in jouw veld niet absorbeert wat er in de cliënt omgaat.

Als je daarnaast symbolisch een lemniscaat symboliseert.....

Stel dat wij zouden praten en het middelpunt (van de lemniscaat) is hier. Dan praat ik naar jou, maar zonder wat ik spreek over je heen te leggen. Ik spreek van binnenuit wat ik weet, of naar jullie toe in de zaal, maar ik blijf in mijzelf. Ik ga me niet overtillen of vooruit bewegen. Dus als je symbolisch je een lemniscaat gunt, dan weet je dat een lemniscaat een uitwisselende lijn is, maar jij bent verankerd in de ene pool en de ander in de andere pool, terwijl de beweging doorloopt.

We hebben het er al vaker over gehad in andere bijeenkomsten: als jij als hulpverlener in je natuurlijke 'ik' bent en je bent met wat er is waardoor er ook veel gewaarzijn-energie in jou actief is, dan kan de onstoffelijke wereld middels jouw auraveld ook je cliënt bevoordelen. Want je cliënt is uitgeput die kan dat zelf niet meer goed bemiddelen. Dus de energieën die jij inhaleert vanuit die onstoffelijke wereld toedrachtwaardig naar de ander, worden via die lemniscaat doorgegeven zonder dat jij van je plek hoeft te veranderen in die lemniscaat.

Als laatste m.b.t dit thema: we moeten meer polair leren denken. Het is eigenlijk simpel: de lengte van het volhouden van teveel willen en teveel doen, roept niet-willendheid op en niet-kunnen-doen. Overal waar het woordje 'te' voor staat roept na verloop van tijd zijn tegenpool op. Het leven dwingt je polair te ontwikkelen. Dus als je hoofdaccenten steeds bij het één neerlegt en het andere niet aangaat, brengt het leven je automatisch terug naar dat wat je niet aangegaan bent. Zo heeft het leven ook weer een simpelheid.

\*\*\*\*\*

***Vraag 8. Een bijna burn-out kan ook rauwe emoties tonen als ontlading van het teveel.***

*Vraagstelster en haar man hebben een gemeenschappelijk bedrijf (huiswerkbegeleiding) en (eigen) kinderen. Hun werkruimte ligt nauw aangesloten bij het woonhuis, waardoor de optelsom van alles voor de vraagstelster al langer teveel is. Het uit zich in huilbuien, geen behoefte hebben om mee op vakantie te gaan (het inpakken en uitpakken en van alles ondernemen op vakantie is al teveel). Ze schrikt er van dat haar ontspanning maar niet diep genoeg vordert, ondanks de keuze bijvoorbeeld om niet met het gezin op vakantie mee te gaan. De laatste tijd heeft ze ook 's nachts opschrikkende ervaringen in haar slaap, alsof bij haar middenrif het ingetrokken wordt en er ook angst vrij komt. Haar vraag is: Kan jij (Marieke) licht werpen op wat er geschiedt en hoe ik kan leren ontspannen? In mijn privé situatie krijg ik het niet meer goed voor elkaar en kan ik me dus ook niet meer zorgvuldig uitdrukken naar mijn partner en kinderen.*

Er is iets in de context wat je moet veranderen dat privé, privé is.

Ik ga kijken wat er speelt. Maar dit is in ieder geval een algemene suggestie.

1. *Wat jij heel erg nodig hebt, is later beginnen.*

Bij jou komen je cliënten, de jongeren, al later. Maar het is net alsof jij de periode in de dag het liefst tot 14.00 uur moet gebruiken voor eigen bewegingsveld, voor niet dat wat moet, maar voor wat je als aangenaam ervaart. Je kan nog beter voor het niet aangename iemand inhuren die er alleen is als jij er niet bij bent, zodat jij je elders vermaakt, maar het is heel belangrijk dat je je eigen bewegingsruimte opnieuw ontdekt.

2. *Jij en je partner moeten niet licht denken over het type werk wat jullie doen.*

Jullie doen aan huiswerkbegeleiding voor jongeren. En wie treffen jullie? Jongeren in de bloei van hun leven, die redelijk uitgeput zijn door de overvolheid waarin ze zich moeten bewegen. Jongeren die ertegenop worstelen om prestaties te leveren waar ze in wezen totaal geen zin meer in hebben. Ze

doen het voor hun eindcijfers en om hun slagingspercentage te verhogen, maar met tegenzin. Dus vanuit de wil gestuurd. Het is dan toch geen wonder dat dat veld een beetje overslaat op jullie. En als vrouw ben je daar wellicht sensitiever gevoeliger voor. Ik heb nu niet innerlijk naar je partner gekeken, maar voor hem is het ook een risico.

### 3. *De kunst is dat jullie meer 'lichtzinnigheid' in je werkvorm inbouwen.*

Lichtzinnigheid is de tegenpool van overgeconcentreerd werken, het willen behalen van goede cijfers, druk uitoefenen op prestaties, mensen maar aanbevelen dat ze het met een beetje wil wel kunnen. En dat op een moment dat mensen in de bloei van hun leven zijn, verliefd willen worden, uit willen gaan, helemaal niks willen doen, een reisje over de wereld maken, maar niet dit. Deze jongeren hebben veeleisende ouders, want die sturen ze naar huiswerkklassen toe in plaats van dat ze een jaartje over mogen doen.

Ik ga kijken wat 'lichtzinnigheid' inhoudt in jullie werkvorm.

- Een ontspannend muziekje als jongeren binnenkomen in het klaslokaal.
- Meerdere momenten van pauzes waarin ze kunnen bewegen. Of het nou is om naar het toilet te gaan, of even een babbeltje te maken. Maar dit soort oververmoeide jongeren hebben er in wezen baat bij om per kwartier op te staan van de lestafel, te bewegen, iets te delen en vervolgens weer te gaan zitten, want dan is het hoofd leger dan daarvoor. En dan kunnen ze weer concentratie aan.  
Degenen die zich daar niet op aangesproken voelen – want dat soort leerlingen kan je ook hebben, die willen doorgaan - die kunnen hun materiaal opnemen en naar een andere ruimte gaan waar geconcentreerd doorgewerkt kan worden.
- En aan het eind van de bijeenkomst is er even een rondje moppen tappen. Veel jongeren vinden het geweldig. Leuke dingen vertellen. 10 minuten eraf: heeft iemand nog iets leuks in te brengen of een leuke mop?

Daarna gaat ieder weer naar huis en ieders gevoel over de huiswerkbeleving is anders geworden. Dat is lichtzinnig. Dat heeft geen ernst. Het is ontspannend en het houdt de glimlach intact. Dit is het advies en ik kan er nu niet langer op ingaan, omdat het nu te ruim is. Maar je kan voorstellen waar je het in moet gaan zoeken. Misschien een extra leuk iets met drinken in één van die pauzes. Maar probeer lichtheid erin te gooien, in plaats van ernst. Dan gedij je er zelf ook beter op.

### 4. *De oprispingen in de nacht.*

Waar je op aangeslagen wordt is controleverlies. Dat maakt angstig en ontstemd en daar moet je dan weer van bijkomen, terwijl je in een half slaap inmiddels bent en dat vind je lastig. Het gaat dus om

angst rondom controleverlies. Het kan van alles zijn. Bijvoorbeeld: je voelt dat je het niet meer kan doen zoals je het deed. Dat werkt zich 's nachts uit. Dat voelt dan dus onbehaaglijk aan en in jouw onderbewustzijnsveld in je slaap komt dat omhoog.

Het bijzondere is: jij opende met uit te leggen wat er met je gebeurd was. Je zei: "Ik ben in die en die maand door het ijs gezakt. Niet in de fysieke vorm, maar in de psychische vorm". Ik heb 'ijs' altijd gebruikt als symbool voor bevroren emoties. Dus als jij door het ijs zakt, kom je in die bevroren gevoelens terecht en heb je ook emotioneel even verdrinkingsnood en controleverlies. Dus je moet het wak zien te vinden om weer boven dat ijs uit te komen. Dus er zitten emoties die in de ontdooiingsstand gezet worden. Daar is controleverlies op.

### *5. Rauwe emoties*

Je zegt dat je af en toe hele rauwe emoties hebt. Dat valt zwaar naar je kinderen en je partner toe. Je zou kunnen zeggen: je kan onhebbelijkheden niet meer inhouden. Omdat je het niet meer kan volhouden, zijn die onhebbelijkheden daar ook een kenmerk van. Ik ga even kijken waar die rauwe emoties mee uitstaan.

### **Het is een soort opgelaten inhouding die naar buiten schiet. Dan kan je niet goed doseren en richten.**

De frustratie kan over van alles en nog wat gaan, maar degene die voor je staat, die kan het ontvangen. Waar het over gaat kan je niet goed meer thuis brengen, je hebt het nog niet kunnen verwerken. Leg aan je partner en kinderen uit dat het veel minder persoonlijk bedoeld is dan dat het lijkt. Dat is wel heel belangrijk. En als je meer ontspanning hebt dan kan je veel meer die zelfverantwoordelijkheid oppakken van het te verwerken zonder dat de 'opgelatenheid' naar buiten schiet. Dan snappen je partner en kinderen ook waarom je meer rust nodig hebt, als je het in die volgorde kan uitleggen. Dan geeft het minder verwijdering.

\*\*\*\*\*

### **Slotschouwing**

Ik stem nu af op wat er nog nodig is (want het is tijd en niet alle vragen zijn aan bod kunnen komen).

#### *1. Leef in de polariteit.*

Het eerste dat ik gewaar ben, is, dat mensen dieper mogen leren ervaren dat het de kunst is, wanneer ze bovenal gevend zijn geweest, dat er ook een tijd is om dieper voor zichzelf te leven dan voor de

gemeenschap. Het gaat erom in de polariteit te leven. Je hebt gevers en je hebt nemers en je hebt mensen die beide kunnen zijn. Ieder dient voor zichzelf te bevoelen of hij meer een gever is geweest of een nemer. Wanneer je meer een gever bent geweest dien je je te realiseren dat het ook doodnormaal is dat je je eigen leven mag leven zonder aan de ander te geven. En voor hen die veel wilskracht hebben neergelegd in nemen, steeds meer wensen te ontvangen en daar zelfs oververmoeid op kunnen raken door niet vervulde wensen die anderen moeten inwilligen, daarvoor is het belangrijk dat ze durven stilstaan om te weten te komen wat ze van zichzelf kunnen ontvangen, zodat ze onafhankelijker worden van anderen. Dat is het eerste stuk.

Ga ik opnieuw kijken.

## *2. Leg geen wilskracht op het herstel*

Mensen willen doorsnee sneller herstellen dan wat mogelijk is. Hun eigen beeldvorming zit hen in de weg. De kunst is dus om beeldvorming te ontzenuwen. Zinnen als: 'so what' als het wat langer zou duren. Is dat echt zo ernstig? Mensen kunnen dat aan zichzelf vragen, of een therapeut kan zijn cliënt hierop bevragen. Als er geen denken voor ligt kunnen zaken niet willend ontstaan maar werkelijk in ontvankelijkheid opgenomen worden en geactiveerd. Het willen staat anders in de weg van wat het meest voordehand liggende is in ieder moment.

## *3. Ieder ontspant op een geheel persoons eigen wijze*

Bevraag jezelf of je cliënt wat de meeste rust en ontspanning geeft en wat er nodig is om dat in te willigen. Zo ontstaat er een prioriteitenlijst wat persoonlijk bewezen het meest effectief is, zodat niet het algemeen bekende overgewaardeerd wordt, maar het persoonseigene.

Er zijn mensen die weten dat ze beter bijkomen in turen door de ramen heen en bewegingsloos blijven zitten dan oeverloos wandelen. En anderen weten dat wandelingen meer opluchting geeft dan stilzittend turen. Het is persoonlijk maatwerk. Het is belangrijk om in je geschiedenis terug te duiken waar je de grootste ontspanning in bereikte, ontspanning gekoppeld aan stille ervaring en gedachtenloosheid. Als je dat goed in kaart weet te brengen bij jezelf, dan steun je jezelf om je eigen voorwaarden te scheppen voor een snellere genezing dan dat je daar niet aan zou beantwoorden.

## *4. Samen drachtig zijn*

In een gezinssituatie is het heel confronterend als één van de deelnemers niet functioneert, of niet vooruit te branden is, of overal niet willend op reageert.

Wanneer je daar alleen maar kieskeurig naar kijkt van 'het valt me tegen, had ik niet van je verwacht, oh wat zwaarwichtig', dan ben je niet bezig in samen op weg te zijn naar een groter herstel wat ook de relatie ten positieve kan beïnvloeden, omdat degene die herstelt zal vermoedelijk uiteindelijk

natuurlijker functioneren dan dat je voorheen gewend was van diegene. Dus je relatie heeft de kans om hechter te worden, meer betrokken en meer ontspannen dan daarvoor.

Het 'samen-drachtig-zijn' staat voor een symbolische zwangerschap. Het is de tijd die het zal duren voordat de nieuwe situatie geactiveerd kan worden en zichtbaar is. Dus wanneer je de situatie als gezinslid (of andere betrokkene) niet miskend maar toejuicht dat er een nieuwe situatie uiteindelijk zal ontstaan die echter is, meer betrokken en verbonden, dan zit je er anders in dan over-kritisch.

En als je dan tijdelijk iets meer dient op te vangen of hulptroepen dient in te schakelen die dat mee op dienen te vangen, dan kan je daar makkelijker toe bewegen en zaken teweeg brengen die ook jouw situatie meer ontspannen.

Als het goed is ben je nog heel lang met elkaar in vriendschap of in partnerschap of als ouders naar kinderen. De situatie is maar een punt op een langere tijdslijn. Laat dat een bemoediging zijn. Daar kom je wel doorheen. Het is niet altijd maar tijdelijk.