

## Stress- of noodsituaties

Iedereen kan weleens te maken krijgen met plotselinge en sterk veranderende omstandigheden. Zulke omstandigheden kunnen tot verbijstering leiden waardoor het vermogen tot herinneren tijdelijk afzwakt en je bijvoorbeeld de Naamsoefening even niet zomaar paraat hebt, terwijl je juist in die omstandigheden een directe steun aan de Naamsoefening zou kunnen ontleen. Wat kun je dan doen om je geestkracht weer vrij te zetten waardoor de verbijstering wijkt, je geheugen weer functioneert en je daadkrachtig vanuit innerlijk gezag binnen de gegeven omstandigheden kunt handelen?

### **Begin met het woord IK**

Allereerst, een tijdelijke herinneringsvervlakking dien je te accepteren voor wat hij is. Afgezien daarvan hoef jij je alleen het woord IK te herinneren, hét uitgangspunt voor de Naamsoefening. Resoneer dit IK innerlijk als klank in jezelf of spreek het hardop uit in de situatie waarin jij je bevindt, het maakt de weg vrij om daarna je eigen naam weer te herinneren. Plaats deze achter het woord IK. Je zult merken dat jij je alleen al door het woord IK en je eigen naam uit te spreken veiliger in jezelf zult voelen, zeker wanneer je dit meermalen in jezelf en/of hardop herhaalt.

### **Maak contact met je lichaam**

Wanneer je lichaam door de verbijstering tijdelijk on-eigen aanvoelt en je naam niet direct volloopt met zelfbetekenis, is het belangrijk je lichaam aan te raken om het houvast te verlenen en zelfherkenning te bevorderen. Het woord IK en je naam zullen dan weer sneller vollopen met hun betekenis. Spreek je naam innerlijk of indien mogelijk hardop steeds luider en voller uit. Terwijl jij je lichaam door aanraking weer verkent en eigen maakt, benoem je innerlijk of hardop de naamsklank steeds intenser om houvast te genereren.

### **Doe alleen dat wat je nodig hebt**

Wanneer dit houvast weer toeneemt, maak het jezelf dan niet moeilijk door de Naamsoefening gestructureerd te willen doen, maar doe wat je op dat moment nodig hebt. Zinnen als 'IK, het lichaam van...' en dan je naam daarachter geplaatst, kunnen buitengewoon hulpgevend zijn. Of je zegt IK, met daarachter je naam geplaatst in relatie tot het incident dat je in verbijstering bracht. Dus bijvoorbeeld: IK, en dan je naam, lig in de ambulance. Of: IK, en dan je naam, wacht op hulp. Je zult merken dat jij je beter kunt verhouden tot wat er is gebeurd en dat jij je plaats al aan het bepalen bent. Dus neem iedere positieve zin die in je opkomt ter harte en benoem van hieruit steeds weer het woord IK en je naam.

Als later ook de herinnering aan de oorspronkelijke Naamsoefening weer naar boven komt, kun je vanuit zelfgenegenheid en oprechtheid gaan kijken naar wat je zo verbijsterd heeft.

Gebruik de Naamsoefening dan om jezelf te versterken. Zuivere omgang en zorgvuldigheid met jezelf staan, gezien de ingrijpende omstandigheden, centraal. Leg jezelf dus als het ware in je eigen handen.

