

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 5 bij “WEES WENDBAAR”

Stop het malen!

Wanneer je gaat malen, ga je dezelfde stukjes informatie steeds maar weer in je hoofd herhalen, zonder strategieën of plannen te bedenken om de situatie te veranderen.

Mensen die malen hebben de neiging om te focussen op hun gevoelens, de oorzaken van die gevoelens en de betekenis en de gevolgen van hun gevoelens.

Op zich lijkt het heel goed om specifiek naar die emoties en gedrag te kijken. Maar mensen die malen doen vervolgens niks constructiefs met die informatie. Ze zetten hun verstand niet in als eerste stap naar het oplossen van problemen maar blijven vastzitten in hun gedachten, gevoelens en gedragingen.

Negatieve gedachten (bv ‘dit komt vast niet meer goed’) en overtuigingen (bv ‘ik kan nou eenmaal niet onderhandelen’) helpen je niet om vanuit rust en balans te reageren op gebeurtenissen om je heen. En vasthouden aan je stemming maakt die alleen maar erger in plaats dat die beter wordt.

In plaats van passief deze gedachten en overtuigingen vrij spel te laten kun je proberen om deze contra productieve gedachten actief te veranderen op het moment dat je ze krijgt. Je voert dan een interne dialoog, een kort gesprekje met jezelf, waarmee je je gedachten in een helpende, positievere richting stuurt.

Dat kan, bijvoorbeeld, met deze twee zinsconstructies, een soort “vlotte veerkracht”:

1) Gebruik de zin: ‘een juiste manier om dit te zien is....’

Wanneer je overtuigingen (die niet voor je werken) wilt ‘aanvallen’ is het doel om een variatie van andere, alternatieve overtuigingen te ontwikkelen (die wel voor je werken).

Tijdens deze interne dialoog is het doel om met een andere manier te komen om de situatie te verklaren; een die accurater is dan je oorspronkelijke overtuiging.

Stel, je negatieve gedachte kan zijn, ‘ik ben zo nerveus, ik ga dit examen volkomen verpesten’. Hierop kun je antwoorden met: een juiste manier om dit te zien is dat ik

waarschijnlijk gespannen ben vooraf, maar dat ik de vragen op een goede manier kan beantwoorden als ik ze eenmaal heb gekregen. En zo voort.

Probeer eens zo'n helpende dialoog met jezelf te voeren. Misschien heb je jezelf in de loop van de tijd aangeleerd om problemen alleen op een bepaalde manier te zien.

Met het opnieuw formuleren van je gedachten en overtuigingen kun je, na verloop van tijd, loskomen van je gewoonlijke manier om problemen te verklaren.

Let op!

Er bestaat de valkuil dat je je oude overtuigingen door nieuwe, onrealistische overtuigingen vervangt!

Onrealistische overtuigingen hebben vaak geen connectie met de feiten van een situatie.

Bijvoorbeeld als je zegt: 'ik vind haar zo lui en lastig om mee te werken'. Antwoorden met: 'een juiste overtuiging is dat ik geen probleem met haar heb, ik vind het leuk om met haar om te gaan'.

Dat is klaarblijkelijk niet het geval. Vrolijke en leuke gedachten hoeven niet perse veerkrachtige te zijn. Onthoud dus dat het doel hier nauwkeurigheid en niet optimisme is.

Wanneer je antwoord juist is, voel je het van binnen.

2) Gebruik de zin: 'Dat is niet waar, want...'

Bij deze formulering ga je bewijs gebruiken om de juistheid van je overtuigingen te testen. Het doel hierbij is om zoveel mogelijk bewijs te vinden dat wijst naar de echte oorzaak van de tegenslag.

We hebben als mens nou eenmaal de neiging om overal om ons heen zaken en gebeurtenissen te zien die onze bestaande overtuigingen versterken. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen en je te helpen om je focus te vinden kun je je antwoord beginnen met: 'dat is niet waar, want...' Het is de bedoeling dat je vervolgens in je antwoord zo specifiek en gedetailleerd bent. Hoe concreter je bewijs is, des te effectiever je antwoord is.

Als, bijvoorbeeld, je niet veerkrachtige gedachte is: 'mijn echtgenote waardeert niet wat ik allemaal in het huis doe', kun je jezelf antwoorden met: 'dat is niet waar, want eergisteren zei ze nog dat het fijn was dat ik de boodschappen had gehaald'. En hier verder op voortbouwen.

Let op!

Het aandachtspunt bij deze formulering is als een deel van je contra productieve gedachte waar is. Je wilt dan bewijs vinden om je niet veerkrachtige overtuiging te ondermijnen, maar ondanks het nodige wat niet klopt, is er wellicht iets dat wel waar is. Als je dat niet meeneemt in je antwoord zal je antwoord niet geloofwaardig zijn en zal je overtuiging terugkomen.

Waarom? Omdat je niets hebt gedaan met de onderliggende onrust.

De uitdaging hier is om de waarheid te zien en te accepteren en vervolgens een strategie aan jezelf voor te leggen om het te veranderen.

Het ziet er misschien een beetje gekunsteld en geforceerd uit op het eerste gezicht. Maar je zult zien dat als je dit regelmatig doet je automatisch al helpende antwoorden gaat formuleren zonder dat je lang over de formulering hoeft na te denken.

Met dank aan Karen Reivich

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld.
En denk je misschien: moet dit mijn veerkracht vergroten?!
Klik niet te snel weg!
Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.

Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.

*Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt;
iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.*

*Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten
en gedrag in jezelf te verankeren.*

Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.