

**Je mag
opnieuw
beginnen**

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers*
via www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Mirjam Schild

Je mag opnieuw beginnen

Veerkracht, vrede & vreugde vinden

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 5455 7

© 2023 Mirjam Schild

Illustraties binnenwerk © Doron Tempert

Omslagontwerp- en illustratie Margo Togni

Foto auteur © Dirk-Jan van Dijk

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

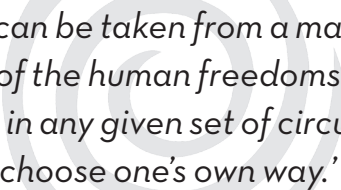
Voor Doron en Dalith

Inhoud

Voorwoord 11

- 1 Veerkracht 19
- 2 Het fundament 35
- 3 Wakker worden naar dit leven 55
- 4 Zingeving 93
- 5 Allemaal samen 119
- 6 Kiezen voor vriendelijkheid 145
- 7 Vrede vinden als er onrust is 165
- 8 In contact met vreugde 197
- 9 Leven als een krijger 219

Dankwoord 243



'Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms - to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way.'

Viktor Frankl

Voorwoord

Soms breken we... Ik zou niet moeten zijn waar ik op dat moment was. In dat laatste weekend van februari 2018 lag ik in een ziekenhuisbed in plaats van dat ik samen met mijn collega een meditatie-retraite begeleidde. Ineens was ik beland in een rollercoaster van onderzoeken, extreem gewichtsverlies, medicijnen, onzekerheden, angsten en vooral gedachten. Hoe dan? Wat overkomt me nou?

Ik had de klap niet zien aankomen. Maar de klap had mij wel gevonden. Zonder dat ik het echt in de gaten had, was mijn lichaam ziek aan het worden. We denken dat 'het noodlot' ons niet kan treffen. 'Het' pakt echter gewoon zijn moment, 'het' vraagt niet of het binnen mag komen, 'het' komt gewoon binnen, zonder aan te belen, zonder een sleutel te gebruiken. Ineens is 'het' er en heb je er maar mee te dealen. Liggend in dat ziekenhuisbed kon ik nog niet weten dat er een periode van veel verlies en veel rouw voor me lag.

In een jaar tijd stierven mijn beide ouders én kreeg ik een chronische levensbedreigende leverziekte. Daardoor verloor ik mijn gezondheid en vitaliteit, mijn werk en inkomen, en veel van mijn sociale contacten. Ik was in een soort vierdubbele rouw gedom-

peld. Hoe kon ik enigszins mijn weg vinden in al dat verlies? En niet alleen mijn weg vinden, maar ook nog met kwaliteit van leven verdergaan? Dat waren de vragen die me na de eerste maanden van schok bezighielden. Hoe doen mensen dat? Welke factoren konden me helpen om op te veren, door te veren, mijn leven weer betekenis te geven? Ik besloot in ieder geval dat ik mezelf er niet onder zou laten krijgen. Vallen was één ding, maar ik zou niet breken. En zo begon mijn reis naar heling.

Het leven had me ongevraagd opgezaald met 'lijden.' Beter gezegd: het leven had me opgezaald met een verandering die ik niet wilde. Daardoor voelde ik me verdrietig, machteloos, boos. Er was geen twijfel: ik leed.

Maar onder dat lijden rommelde iets, een drang om eruit te komen, een drang om door te gaan *no matter what*, een drang om terug te vechten tegen een bijna onzichtbare vijand. Ik wist echter toen al dat het geen gevecht zou worden in de traditionele zin, ik wist dat mijn gevecht zou moeten bestaan uit meebewegen, bronnen aanboren die ik kon versterken en compassievol omgaan met de weg die voor me lag.

En zo is niet alleen mijn weg naar heling begonnen, maar werd ook dit boek geboren. Door al die gebeurtenissen kwam ik in contact met mijn eigen veerkracht en kwam ik vanuit mijn eigen ervaring tot de ontdekking dat veerkracht uit vele bronnen bestaat.

Na de eerste weken van onzekerheid en simpelweg fysiek weer een beetje op krachten komen, ging ik bijna als vanzelfsprekend op zoek naar wat me zou kunnen helpen om de draad weer op te pakken. In mijn psychotherapiepraktijk was ik gespecialiseerd in stressgerelateerde stoornissen. Daardoor zag ik dagelijks mensen

die in staat waren om na een enorm moeilijke periode op te veren en een nieuwe betekenis aan hun leven te geven. Ik leerde mijn cliënten welke bronnen zij daarvoor konden aanboren. Ik zag de positieve effecten van hun herstel, in hun dagelijks leven, in hun relaties en de keuzes die ze maakten op werkgebied. Maar ik leerde ook van de wijze waarop mijn cliënten al het nieuwe wisten toe te passen, soms met vallen en opstaan, maar bijna altijd met veel moed en discipline.

Waar ik ook van leerde was het voorbeeld dat ik had van mijn eigen ouders. Ik ben opgegroeid in een Joods-Indisch gezin, en veerkracht was voor mij een bijna genetisch bepaalde aanleg. Terugkijkend op het leven van mijn ouders kan ik zien en duiden hoe zij hard hebben gewerkt om weer op te veren na een reeks van traumatische gebeurtenissen in hun jeugd.

En wat een voorrecht om zo te kunnen putten uit de ervaringen van mijn familiegeschiedenis, de helingsprocessen van mijn cliënten en mijn eigen ervaring als moeder, partner en chronisch zieke. Maar ook kennis vanuit de wetenschap over veerkracht, mijn meditatiebeoefening en kennis vanuit de boeddhistische psychologie hielpen me om helder te krijgen welke hulpbronnen mezelf en ook anderen zouden kunnen helpen om door te kunnen veren na moeilijke gebeurtenissen in het leven.

Veerkracht zit meestal al in ons, soms genetisch bepaald, soms door onze opvoeding ontwikkeld. Maar we zijn ons er niet altijd van bewust waaruit onze veerkracht bestaat. Welke hulpbronnen ken je uit je dagelijks leven? Welke hulpbronnen ken je misschien van de lastigere momenten in je leven? Als we ons meer bewust worden van al die bouwstenen van onze veerkracht, dan kunnen

we ze ook makkelijker blijven oefenen en inzetten als dat nodig is, net als een spier die we kunnen trainen.

Zo worden al die vaardigheden, bouwstenen of hulpbronnen onze ‘toolkit’ voor het leven.

Waarmee vul je je ‘Veerkrachttoolkit’?

In dit boek reik ik je hulpbronnen aan die de basis van veerkracht vormen. De hulpbronnen worden besproken in afzonderlijke hoofdstukken met verdiepende onderwerpen die je de componenten van de betreffende hulpbron zou kunnen noemen. Er zijn talloze hulpbronnen en vaardigheden die bijdragen aan veerkracht. Ik heb vanuit mijn jarenlange ervaring als therapeut, meditatiebegeleider en ervaringsdeskundige datgene gekozen wat mij het meest heeft ondersteund en veerkrachtiger heeft gemaakt in mijn eigen (soms uitdagende) dagelijks leven.

Dit zijn de hulpbronnen:

- Ons fundament
- Wakker worden naar dit leven
- Zingeving
- Vrede vinden als er onrust is
- Allemaal samen
- Kiezen voor vriendelijkheid
- Vreugde
- Leven als een krijger

De uitnodiging van dit boek is om te oefenen met deze bronnen van veerkracht, om jezelf als het ware te ‘herbronnen’. Het mooie

ervan is dat het vaardigheden zijn die we kunnen ontwikkelen en cultiveren. En ieder op zich beïnvloeden en voeden ze de andere bronnen weer. Ik nodig je uit ieder woord van dit boek zelf te onderzoeken en het vanuit je eigen ervaring de waarde te geven die het toekomt. Doe als een klein kind: pak het op, kijk ernaar, ruik eraan, kauw erop, gooi het weg, pak het weer op, onderzoek wat het is. En als het bij je past: neem het mee in je leven en leer het je dierbaren. Zo ontwikkel je je eigen vorm van veerkracht. Wat dat betreft is dit boek een ontdekkingsreis, dus wees nieuwsgierig, reflecteer, oefen. Maar oefen en onderzoek vooral in je dagelijks leven, want dáár is het speelveld, niet met je neus in dit boek, of zelfs niet (altijd) op een meditatiekussen.

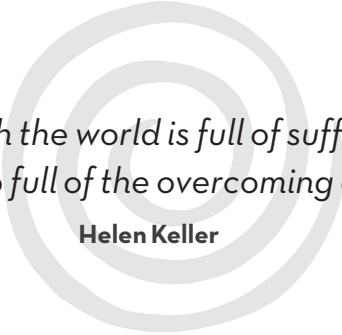
Op verschillende momenten in dit boek vind je het kopje ‘De blik naar binnen’. Dat zijn vragen om bij jezelf te onderzoeken en over te reflecteren. Je kunt er wat over schrijven of ze meenemen door je dag. Zie het als kleine zaadjes voor het ontwikkelen van meer bewustzijn. Je hoeft dit boek niet van voren naar achteren te lezen. Als het je beter past om een hulpbron te lezen die je op dat moment interessant lijkt, doe dat vooral! Je zult zien dat uiteindelijk alle hulpbronnen en alle componenten als geheel bij elkaar passen.

Heel geleidelijk aan zul je ontdekken dat je een liefdevol vangnet in jezelf creëert vanwaaruit je kunt putten als je met iets moeilijks te maken krijgt. Maar laten we gewoon bij het begin beginnen en onszelf toestaan om te vallen en weer op te staan, en wéér te vallen en weer op te staan. Want dat is wat ons tot mensen maakt: dat we niet perfect zijn en dat we iedere keer weer opnieuw kunnen en mogen beginnen.

Ik wens je toe dat je met gratie, compassie en veel veerkracht door dit leven mag bewegen. Opdat we gezamenlijk een vrije, veerkrachtige samenleving vormen.

Disclaimer over maakbaarheid

Dit boek suggereert niet dat het leven maakbaar is als we maar hard genoeg ons best doen. Dat zou een valse belofte zijn. De intentie die we met elkaar wel kunnen formuleren, is dat we zo veel mogelijk verantwoordelijkheid willen nemen over datgene wat we bijdragen aan deze wereld. Moge dat vanuit een vriendelijk, vrij en open hart zijn weg vinden naar de ander.



*'Although the world is full of suffering,
it is also full of the overcoming of it.'*

Helen Keller

1

Veerkracht

Meebewegen met het leven

Het is een koude ochtend als ik Roos interview over veerkracht. Roos zit tegenover me en is een jonge energieke vrouw van zesentwintig. Ze is horecaondernemer op een van de prachtige Waddeneilanden. Ik heb haar gevraagd om als ervaringsdeskundige haar verhaal te delen over verlies en veerkracht. We kijken uit op zee, de golven maken sprongetjes in de ijle najaarslucht, terwijl Roos me meeneemt in haar verhaal over rouwen, missen en veerkracht. Nog geen jaar geleden heeft Roos haar moeder, met wie ze zeer innig verbonden was, verloren aan kanker. Aarzelend beantwoordt ze mijn eerste vraag: wat betekent veerkracht voor jou? ‘Je weg vinden in datgene wat je mist,’ zegt ze. En ze vervolgt: ‘En liefdevol naar de dingen blijven kijken, naar wat er allemaal is gebeurd. En het dan kunnen omzetten naar positieve gedachten, vaststellen wat ik ervan heb geleerd en dankbaarheid voelen omdat ik degene die ik heb verloren zo lang bij me heb mogen hebben in mijn leven. Dat heeft mij geholpen om te gaan met het verlies. Het verlies heeft me ook geholpen om in te zien wat echt belang-

rijk voor me is in het leven, en dat zijn toch die kleine dingen, zoals een ontbijtje met mijn vriend.’

Roos vertelt me zo in een paar zinnen wat voor impact verlies op je leven kan hebben. Maar ook hoe je de pijn van iemand te moeten verliezen kunt omzetten naar gevoelens als dankbaarheid, en hoe je oog kunt krijgen voor de dingen die er echt toe doen in het leven. Misschien is dat wel zo kenmerkend voor veerkracht: dat we pijn en lijden in de vorm van verlies, verdriet en machteloosheid tegenkomen in ons leven, maar ook de mogelijkheid zien om een weg uit dat lijden te vinden. Of zoals de Oostenrijkse neuroloog en psychiater en Holocaust-overlevener Viktor Frankl het zo mooi verwoordde: ‘Het is beter om te focussen op wat er nog is dan op wat er verloren is gegaan.’ Veerkracht is daarmee voor mij de kunst van het vallen en opstaan. Of misschien nog wel specifiek gezegd: de kunst van het vallen, opstaan en overeind blijven. En dat beslaat dus het hele leven. Het is de vaardigheid om op een gezonde wijze in de beweging van het leven aanwezig te kunnen zijn.

Heel veel onderzoekers hebben de afgelopen tientallen jaren verschillende definities van veerkracht geformuleerd. De meeste gingen over het opveren na een traumatische gebeurtenis. De laatste jaren wordt veerkracht veel meer beschreven als een dynamisch proces, waarbij we vaardigheden ontwikkelen die ons beschermen tegen en leren omgaan met (preventief en in het moment) de obstakels van ons leven. Veerkracht is dus een belangrijke eigenschap die kan helpen om beter om te gaan met de uitdagingen van het leven.

Je kunt veerkracht zien als een pad van het leven, de skills die je gaandeweg ontwikkelt om je staande te houden, niet alleen na een

stressvolle gebeurtenis maar juist ook in het omgaan met de gewone dagelijkse dingen die we tegenkomen. Een conflict met je kind, een auto die niet start, een baaldag op je werk, onverwachte regen. Veerkracht helpt ons door de grote en kleine ontmoetingen met dit leven, zodat we minder lijden en meer welzijn kunnen ervaren. Je zou ook kunnen zeggen: zodat we met gratie door het leven bewegen. Het kan daarmee een kracht zijn die altijd aanwezig, beschikbaar en te ontwikkelen is, op ieder moment in je leven. Ik word dan ook heel blij van de definities die de psychologen George Bonanno en Rachel Yehuda gebruiken om veerkracht te omschrijven: ‘Veerkracht is een stabiele weg van gezond functioneren,’ zegt Bonanno. En Rachel Yehuda formuleert veerkracht als ‘groeien gebaseerd op inzicht, geïntegreerd en op een positieve wijze’.

En ja, soms vallen we en dan kunnen we weer opstaan als we toegang hebben tot die bron van veerkracht. Niet alleen om door te veren of terug te veren, maar om rustig ons geïntegreerde pad van mens-zijn af te lopen.

Veerkracht: we hebben het al

Je hoeft maar op een gewone dag om je heen te kijken om te zien dat veerkracht zich in alles laat zien. Een man die nauwelijks kan lopen en toch vastbesloten is om de weg naar zijn favoriete café te voet af te leggen omdat je er niet met de auto kan komen. De vader die zijn gehandicapte zoon met rolstoel en al in zijn bakfiets meeneemt voor een dagje fietsen langs de rivier. Of dat piepkleine mereltje dat uit het nest gevallen is en zichzelf toch in leven weet te houden. Wachten in een overvolle vertrekhal op het

vliegveld en toch positief en geduldig blijven en de ander zijn plek in de rij gunnen.

Dit zijn alleedaagse ervaringen met veerkracht. Veerkracht is overal. En ook overal nodig. Het is die kracht om moeilijke momenten door te komen en niet overweldigd te raken door wat we tegenkomen in ons leven. Bovendien helpt het ons om mentaal in balans te blijven. Mensen met veerkracht hebben de neiging om beter om te gaan met stressvolle tijden en blijken beter toegang te hebben tot hun sterke kanten en helpende kwaliteiten. Veerkracht is dus een zichzelf versterkend proces. Het is niet alleen een eigenschap die iemand wel of niet heeft; het kan worden ontwikkeld en versterkt. Je zou veerkracht kunnen vergelijken met een spier die je traint. Die spier wordt sterker en daardoor kun je weer een zwaardere training aan. Je veerkracht oefenen en verder ontwikkelen kan best complex zijn en vraagt in verschillende situaties om ander gedrag en andere acties. Andere soorten van veerkracht dus.

Drie soorten veerkracht

We kunnen veerkracht grofweg opdelen in drie soorten. Bij alle drie horen sets van vaardigheden, die je ook in dit boek zult tegenkomen.

Als eerste is er *mentale veerkracht*. Daar horen eigenschappen en vaardigheden bij als zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, zingeving kunnen vinden en verantwoordelijkheid over je leven nemen.

Sociale veerkracht is de tweede soort, met bijvoorbeeld de vaardigheden en kwaliteiten als begrip hebben voor elkaar, sociale steun weten te geven en ontvangen, en het bewustzijn dat we betrokken zijn bij een groter geheel.

En de derde soort veerkracht gaat over *het vermogen om tot actie te komen*. Hiervoor heb je bijvoorbeeld focus, inspiratie en slagvaardigheid nodig.

Deze drie vormen van veerkracht worden gedragen door twee uitgangspunten, die je ook wel de basis van veerkracht zou kunnen noemen.

De twee basisgezichten van veerkracht: de bamboe en de berg

DE BAMBOE

In onze kleine stadstuin hebben wij een muur van bamboe: drie meter hoge wuivende sierlijke stengels. Als ik in onze keuken sta, geniet ik van al dat bewegende groen dat zo fier rechtop staat. Afgelopen winter kwam ik echter op een ochtend beneden en zag dat onze bamboe bijna de grond raakte door de enorme vracht aan sneeuw die op de tere stengels lag. Ik schoof de glazen pui open en snelde naar de ‘getormenteerde’ bamboe. Met beide handen veegde ik de sneeuw van de doorgebogen planten, bang dat ze anders zou breken. Ineens realiseerde ik me dat bamboestengels dat gewoon kunnen dragen, want hun elasticiteit is enorm. Ik hoefde ze niet te ‘redder’. Ik was vergeten hoe sterk en veerkrachtig bamboe is, ik was vergeten dat de natuur dat perfect geregeld heeft. Ik sloot de glazen pui en wachtte geduldig tot de sneeuw gesmolten was en de bamboe zijn eigen vorm hervond. Een paar uur later stond er weer een prachtige muur van drie meter hoge groene stengels. Dat is de kracht van veerkracht. Dat is de kracht van meebewegen en kunnen terugveren.

DE BERG

Een van mijn meest geliefde berglandschap is de Spaanse Pyreneeën. De ruigheid, de herinnering aan eeuwenlange geschiedenis die is opgeslagen in elk steentje, iedere rots – het vervult me met een gevoel onderdeel te willen zijn van deze keten van vroegere tijden. Maar wat me het meest aanspreekt in al deze ruigheid is de voelbare kracht en soliditeit die je omringt als je je voeten op die oude rotsgrond neerzet. Dit is de zekerheid van het bestaan waarop je loopt. Hier in deze rotsen zijn eeuwen van natuurprocessen opgeslagen en vastgeklonken, hier kun je lopen en weet je dat je een grond hebt om op te vertrouwen. Ook dat is de kracht van veerkracht. Zonder de zekerheid van kunnen terugkeren naar onze bestaansgrond kunnen we niet meebewegen. Dan wordt meebewegen weglopen. Als we niet stevig met onze voeten in de aarde staan, bestaat zelfs de kans dat we helemaal loskomen en alle kanten op vliegen.

De kwaliteiten van de bergen herinneren aan ons bestaansrecht, aan waar we geworteld zijn, waar we vandaan komen. Ze herinneren ons ook aan de stilte in onszelf. De stille plek vanwaaruit we op een juiste wijze kunnen reageren op de gebeurtenissen om ons heen en in onszelf. Veerkracht nodigt ons zo dus uit om die stevige grond, onze soliditeit en onze flexibiliteit, ons meebewegen, hand in hand te laten samengaan. Dát is de bestaansgrond van veerkracht.