

"Een rare gewaarwording..."

Over veerkrachtig omgaan met gezondheid



Een rare gewaarwording.

Als je met je ene oog helder ziet en met je andere oog allerlei donkergrijze puntjes ziet. Dat overkwam mij, nu ongeveer drie weken geleden. Toen ik ook nog tot twee keer tot kleine lichtflitsjes zag, wist ik: hier moet ik actie op ondernemen. Een goede vriend van ons was al langere tijd geleden geopereerd aan netvliesloslating en ik was me bewust van de risico's.

Hier wilde ik dus ook niet te 'licht'vaardig mee omgaan.

En ja: een scheurtje in het netvlies werd geconstateerd. Ik werd aan mijn rechteroog gelaserd en dacht, hoopvol, er vanaf te zijn. Helaas bij de controle, een week later, bleek: twee nieuwe scheurtjes en een beginnende netvliesloslating. Dus door naar het Radboudziekenhuis waar ik diezelfde dag geopereerd werd.

Nu anderhalve week later begin het zicht goed terug te komen, ook al is focussen en langdurig geconcentreerd werken nog te veel gevraagd.

Al met al een interessante ervaring.
En ja... wat was er voor mij zo interessant aan?

Het is zoals het is.

Op de eerste plaats dat ik werkelijk kon leven naar: "Het is zoals het is." En dat betekende dat ik mijn driedaagse workshop van Drama naar Winnen met behulp van NLP, afzegde. Ik had me er op verheugd en tegelijkertijd was het heel duidelijk dat ik daar niet fit, alert en voor de volle 100% kon staan. Dus gaf ik me over aan de feiten.

Zorgzaam in plaats van bezorgd.

De nacht voor de operatie heb ik mijn oog liefdevol toegesproken: "Hang in there. Morgen wordt je geholpen."

Ik was net zo zorgzaam voor mijn oog, als mijn man gedurende de hele tijd was voor mij. Natuurlijk was ik ook bezorgd.

Echter als iemand zei: Spannend voor je! herkende ik dit in eerste instantie niet.

Ik voelde geen 'mentale' spanning.

Wel realiseerde ik me achteraf dat ik met 'zuchtend' uitademde, telkens spanning losliet. Dus fysiek voelde ik die spanning blijkbaar wel.

Bij een extra nacontrole na de operatie, droegen ook mijn tranen bij aan het loslaten van die spanning en was ik opgelucht dat het goed aan het genezen was.

Reflectieve veerkracht.

Mentaal visualiseerde ik mijn oog geheeld en wel. Daar wil ik naar toe. Want: "wat je aandacht geeft groeit".

Ik noem dit reflectieve veerkracht: Gebruik maken van je reflectieve vermogen om veerkrachtig te zijn.

Hierin aangemoedigd door de one-liner: "Pessimisten hebben misschien vaker gelijk, maar optimisten hebben een leuker leven."

In mijn reflectie ben ik ook dankbaar voor mijn 'Constitutie-zintuig' of te wel 'Levenszin'. (Twaalf zintuigen van Albert Soesman)

Signalen serieus nemen.

Door onze levenszin merken we of we ons onprettig of akelig voelen, of we vermoeid zijn of ziek of we honger of dorst hebben. Al deze gewaarwordingen zijn waarnemingen van onze levensprocessen (onze constitutie). Pijn, honger, dorst waarschuwen ons als iets niet in orde is. Als we ons de waarschuwing realiseren, zouden we niet zeggen: ik heb last van mijn maag. Maar zouden we inzien: Mijn maag heeft last van mij.

De levenszin is eigenlijk een waarschuwingssysteem. Die waarschuwing moet dan ook komen uit een gebied waar geweten wordt wat wel in orde is.

In feite is dit zintuig onze gezondheid-bewaker.

In mijn geval was het geen pijn, maar de lichtflitsjes en de donkergrijze puntjes die feedback gaven over mijn gezondheid van mijn oog en om actie vroegen.



En dan **de operatie zelf**.

Sommige mensen zijn bang voor een injectie.

Ik denk heel pragmatisch dat het niet langer duurt dan twee seconden. Dat is goed te doen denk ik dan.

De operateur zei wel dat ik nog een onaangename druk zou voelen bij mijn oog. En dat deze niet langer dan 10 seconden zou duren.

Dus verlegde ik mijn focus van de druk naar het tellen.

"Energy flows where attention goes."

In het hier en nu zijn.

Vanaf dinsdagmiddag tot aan de operatie op woensdag om 18.00 uur moest ik op mijn rechterzij blijven liggen of mijn hoofd steunend op de schouder van Bart.

Ik was blij dat ik bij de operatie comfortabel in de stoel op mijn rug mocht liggen.

Met verse toevoer van lucht, inademen door mijn neus, uitademen door mijn mond.

Rustig registrerend, voor zover mogelijk, wat er gebeurde aan mijn oog.

En met bewondering voor de operateur en de assistenten, die een, wat mij betreft complexe operatie, vaardig en kundig tot een goed einde brachten.

Aan de hand van Bart verliet ik het ziekenhuis en gingen we op weg naar huis.

En nu is mijn zicht voldoende hersteld om deze Annek'dote te schrijven.

Hoe gebruik jij reflectieve veerkracht bij gezondheidsuitdagingen?

Anneke Durlinger

werkt als NLP Master-trainer en geeft als zodanig de drie-daagse basistraining NLP, de NLP-practitionersopleiding, de master-practitionersopleiding, de NLP-trainerstraining en de NLP teamfacilitatorsopleiding. (live-on-site en maximaal 12 deelnemers) op een mooie locatie: Het Molenaarshuys te Batenburg.

Dit doet ze al meer dan 25 jaren met voortdurend enthousiasme waarbij bevologenheid en ambachtelijkheid hand in hand gaan.

Zij is erkend als Fellow Member Trainer door de IA-NLP. Haar opleidingen zijn aldus internationaal geaccrediteerd volgens de hoge kwaliteitsnormen van de IA-NLP.

Zij ziet NLP als 'inner human resource management' en als optimaal middel om tot zelfverwezenlijking te komen. Hierbij heeft zij een vanzelfsprekend vertrouwen in de kwaliteiten en het potentieel van mensen. Als NLP-trainer heeft zij 25 jaren binnen het IEP (Instituut voor Eclectische Psychologie te Nijmegen) gewerkt. Zij schreef samen met Guus Hustinx het boek 'Voorbij je eigen wijze' over metaprogramma's. In 2011 verscheen van haar: Handboek voor trainers, stappen ter verrijking.

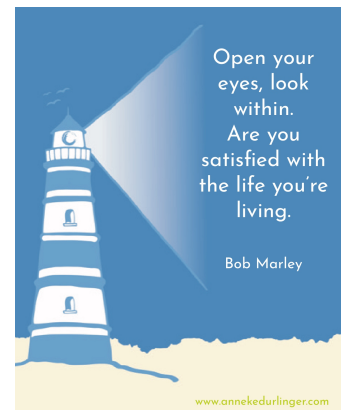
Op dit moment schrijft zij aan haar derde boek: Groupmindfulness as foundation for excellence. How to orchestrate a team into a symphony?

Meer weten over de NLP-opleidingen, zie www.annekedurlinger.com

Vraag de brochures aan (info@annekedurlinger.com) of kom langs... (06 51516208)

De koffie of thee wordt vers gezet.

Welkom.



|
Laat je licht schijnen

website: www.annekedurlinger.com
e-mail: info@annekedurlinger.com