

Bijeenkomst 3

De wereld fris waarnemen

Een vertekend beeld van de wereld

Stress en de invloed van levenservaringen, hebben het effect van een bril waardoor we de wereld om ons heen *vertekend waarnemen*. We zien de werkelijkheid niet altijd in het juiste perspectief. Het kan zijn dat we onveiligheid ervaren, ook al heeft de werkelijkheid een andere boodschap in zich. Ons waarnemen is op zo'n moment *onhelder, gefragmenteerd of verwrongen*. Deze vertekening is het gevolg van onze automatische overlevingsmechanismes en dit gebeurt buiten ons bewustzijn om.



Deze vertekening van de realiteit is de prijs die wij betalen om te overleven. Als we een ingrijpende ervaring niet kunnen verwerken, dan splitsen we die ervaring af en deze gaat 'ondergronds'. Zo bieden ons lichaam en onze geest eerste-hulp, zodat we kunnen blijven functioneren ondanks de overweldigende ervaring. Als we qua verwerking niet verder komen dan deze eerste-hulp - *afsplitsen en blokkeren* - dan blijven we leven met dit ondergrondse, geheime gebied. We leven dan niet meer uit één stuk. We leven in delen.

Deze splitsingen en blokkades in lichaam en geest bepalen ons waarnemen van de wereld en de mensen om ons heen. We reageren waakzaam, wantrouwig of afwezig bij signalen van vermeend gevaar. En nogmaals: dit wordt veroorzaakt door mechanismes buiten ons ons bewustzijn om. We kunnen deze reflexen wel leren opmerken en ze onze begripvolle aandacht en ruimte geven.

Een frisse blik

Meteen na de geboorte zijn we afhankelijk van wat anderen ons bieden aan warmte, voedsel, verschoning, beschutting en aanraking. Afhankelijk van wat ons geboden wordt, wordt er al dan niet een veilige basis gelegd voor een gezonde ontwikkeling. Als de mensen in onze omgeving veilig zijn dan worden we gehoord en gezien. We worden ondersteund. Met zo'n levensstart is het gemakkelijker om een frisse blik te behouden.

Ook wanneer we onze eerste stappen zetten, zijn we afhankelijk van hoe anderen onze ontdekkingen ontvangen. Als de mensen in onze omgeving behulpzaam aanwezig zijn, dan voelen we ons gehoord en gezien. Er is een bedding van steun en waarderende aandacht, waardoor we met een frisse blik de wereld kunnen waarnemen en ontdekken in het bijzijn van anderen.

Co-regulatie

Om ons te ontwikkelen tot mens hebben we echt de ander nodig. Dat begint al in de baarmoeder, en dat zet zich voort na de geboorte.

We reguleren onszelf in relatie tot de mensen om ons heen. We ontmoeten de ander en de ander ontvangt ons. We reiken uit naar de wereld en de wereld geeft ons ruimte. Dit ontmoeten en uitreiken, ontvangen en ruimte geven, doet ons ontwikkelen in tevredenheid en veiligheid.

We leren tevreden te zijn met onszelf en veilig te zijn bij onszelf. We leren onszelf te voelen, horen en zien, omdat we gevoeld, gehoord en gezien worden. We spiegelen ons en worden gespiegeld. Gezonde co-regulatie staat voor een 'wij-veld' waarin wij ons gezond kunnen ontwikkelen in relatie tot een ander. *Ik ben omdat wij zijn.*





Als er op ons uitreiken afwerend, onvoorspelbaar of agressief gereageerd wordt, of er komt zelfs helemaal geen reactie, dan voelen we ons in dit uitreiken niet ontvangen. Dit geeft instinctief een sterke reactie van onveiligheid en eenzaamheid

Wanneer een ervaring van 'geen verbinding' te overweldigend is om te bevatten, dan ontstaat er onbewust en automatisch fragmentatie in ons. We splitsen ons af van een ondraaglijke ervaring. Maar deze onbewuste afgesplitste delen in ons systeem hebben later invloed op hoe wij naar onszelf en de wereld kunnen kijken. We kijken als het ware in een gebroken spiegel naar onszelf, met een verstoorde en gekleurde blik. We raken de verbinding kwijt met het deel in ons, dat zich niet liefdevol en veilig ontvangen heeft gevoeld.

Dit overlevingsmechanisme ontstaat op de momenten waarop we niet of onvoldoende worden bevestigd, geholpen, tevredengesteld, aangemoedigd of begrensd.

We missen dan een gezonde co-regulatie waarbinnen we kunnen bestaan, ontdekken, vallen en weer opstaan.

Gezonde co-regulatie leidt tot gezonde auto-regulatie.

Voor ons als opgroeiend en zich ontwikkelend kind geldt:

Zonder de spiegeling van de ander kan ik mezelf onvoldoende ervaren en ontwikkelen.

Relatie-zintuig

Ons brein en ons autonome zenuwstelsel zijn relatie-zintuigen. Dat wil zeggen dat zowel ons brein als autonome zenuwstelsel *interactie met de omgeving* nodig hebben om zich ten volle te kunnen ontwikkelen. Ons brein, met name de neo-cortex en een deel van ons autonome zenuwstelsel, het *ventrale vagus* complex, komen dan ook pas tot volle wasdom na onze geboorte.

Als de interactie met onze medemensen ontoereikend was of zelfs schadelijk, dan heeft dat niet alleen invloed op de ontwikkeling van het brein en het autonome zenuwstelsel, het heeft ook invloed op hoe we ons als mens ontwikkelen.

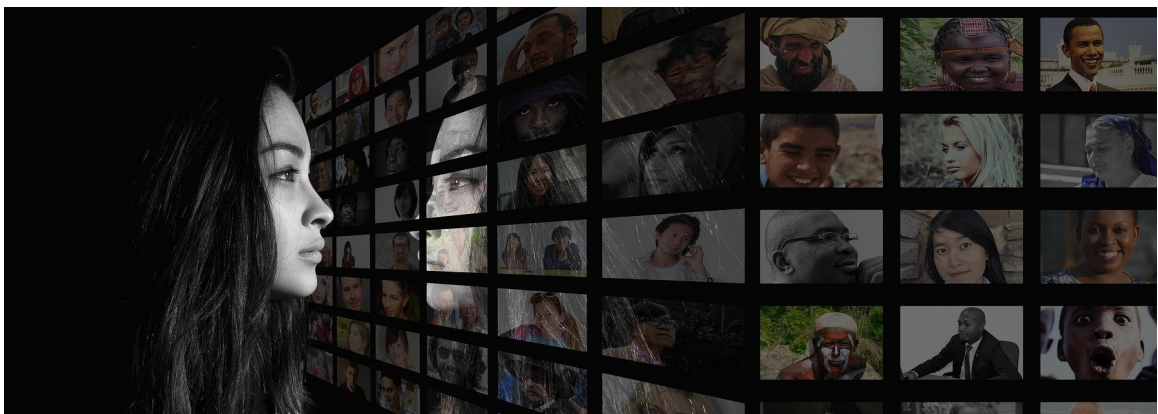
Ontvangen wij niet wat we nodig hebben van de mensen om ons heen, dan helpen het autonome zenuwstelsel en het brein ons om te overleven. Ze zorgen ervoor dat de 'niet-ontvangen ervaringen' worden geïsoleerd in ons brein en in ons lichaam. Er treedt fragmentatie op, waardoor we niet meer leven als 'geheel'. Een gefragmenteerd deel is ondergronds gegaan (geblokkeerd, weggedrukt) en we leven door in ontkenning van het geheime fragment.

Ons brein en autonome zenuwstelsel zorgen voor deze intelligente oplossing om schade te beperken: wat we niet konden verwerken wordt tijdelijk geparkeerd tot de omstandigheden weer gunstiger zijn. Het brein vergeet het en het lichaam voelt het niet langer.

Omdat ons brein en ons autonome zenuwstelsel relatie-zintuigen zijn, speelt een '*veilig wij-veld*' dan ook een grote rol in het herkennen, erkennen en helen van de gefragmenteerde delen in ons leven. We hebben mensen om ons heen nodig door wie we ons gezien en gehoord voelen.

In het bijzijn van een betrouwbare ander, ontstaat er ruimte om te 'spelen' en ook om signalen van onverwerkte ervaringen onze zorgzame aandacht te geven.

We creëren met elkaar in deze training een liefdevolle en niet-oordelende wij-ruimte, waarin we kunnen ervaren wat er levend en waardevol voor ons is ... en om respectvol kunnen onderzoeken wat er meer verborgen in ons leeft. Ons vermogen om te ervaren, herstellen en integreren, wordt met kleine stapjes veilig en zorgvuldig ontwikkeld.



Het Autonome Zenuwstelsel II

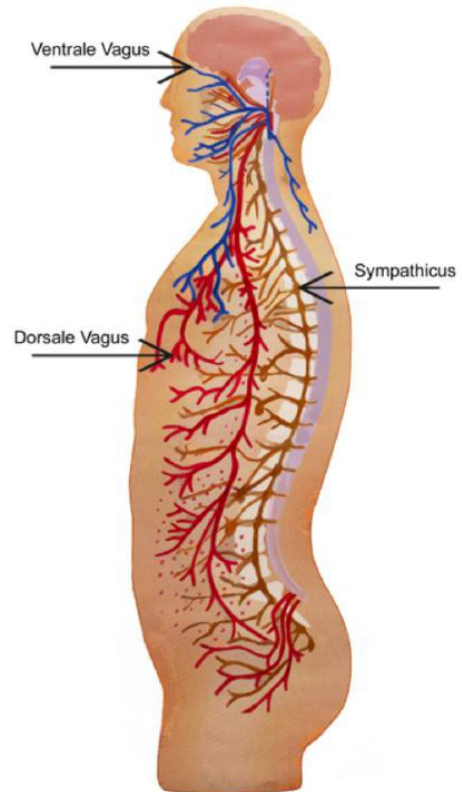
In week 1 las je al iets over het autonome zenuwstelsel en het brein. Deze week staan we uitgebreider stil bij deze belangrijke basissystemen, en de invloed die zij hebben op onze levendigheid, veiligheid, herstelvermogen en welbevinden.

Hoe ontwikkeld wij ook zijn, en hoe slim onze maatschappij ook is, diep in ons is een oerinstinct aanwezig dat onze omgeving van moment tot moment scant op veilig en onveilig. Instinctief zijn we steeds bezig veiligheid voor onszelf te creëren en gevaar te vermijden. Ons autonome zenuwstelsel en ons brein spelen hierin een cruciale rol.

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit zoals gezegd uit drie verschillende zenuwsystemen:

- de ventrale vagus
- de sympathicus
- de dorsale vagus

Deze drie zenuwsystemen vertalen signalen van veiligheid en onveiligheid in lichamelijke reacties. Dat gebeurt automatisch en buiten onze wil om. Het overkomt ons, het gebeurt op de automatische piloot. Dit vormt het startpunt van de vele patronen en mechanismen waarmee we bewegen in het leven.



Als we leren om bewuster onze automatische lichaamsreacties op te merken en ervaren, dan ontstaat er ruimte om te kunnen kiezen hoe we reageren. De automatische signalen van 'veilig-onveilig', 'prettig-onprettig', vormen belangrijke gereedschappen om onszelf te leren opvangen en reguleren. We kunnen ons lichaam en geest als het ware heel subtiel 'verleiden' om tot rust, of juist tot actie over te gaan.

VENTRALE VAGUS

Evolutionair gezien is de **ventrale vagus** het jongste zenuwsysteem van het autonome zenuwstelsel. De ventrale vagus wordt ook wel *het sociale zenuwstelsel* genoemd.

Je zou het kunnen vergelijken met een heel verfijnde afstemming om ons te openen voor contact, of juist als *rem* in de interactie met onze sociale omgeving.

- Bij *veiligheid* zorgt dit systeem voor een gevoel van erbij horen en verbonden zijn. We voelen ons gezien en zien de ander(en). Er is empathische afstemming op de ander en de groep. Door een glimlach, vriendelijke blik, zachte of warme stem wordt veiligheid gecommuniceerd met elkaar. *Als de ventrale vagus op veilig staat, dan is de rest van ons autonome zenuwstelsel ook in de veilige modus.*
- Scant de ventrale vagus onze omgeving als veilig en plezierig, dan hoeven we niet te vechten, te vluchten of ons stil te houden.

- Bij *onveiligheid* voelen we ons niet gezien en gehoord, buitengesloten. We ervaren afkeuring of voelen ons er niet bij horen.
- In het dagelijks leven, wanneer er onveiligheid wordt waargenomen, uit zich de werking van de ventrale vagus door 'onveilige communicatie'. We fronsen, onze mondhoeken trekken zich naar beneden, de ogen zijn afgewend, de klank van onze stem wordt misschien harder of vlakker. Als het niet meer lukt om in woorden en gebaren met de ander te communiceren, dan vallen we terug op een ouder zenuwstelsel: de **sympathicus**. We gaan vluchten of vechten.

SYMPATHICUS

De sympathicus is een soort *gaspedaal* in ons autonome zenuwstelsel. Zorgt voor toename van energie als dat nodig is, zowel in veilige als onveilige situaties.

- De sympathicus zorgt bij *veiligheid* voor een gevoel van voldoening, trots en speelse interactie. Wat we nodig hebben is binnen handbereik: eten, drinken, kleren, beschutting. Ook is er de mogelijkheid van een goed gesprek, voor spelen, experimenteren en uitdagingen die we misschien spannend vinden, maar ook leuk. We hebben waardevolle vriendschappen.
- Bij *onveiligheid* zorgt dit systeem voor actief afweren, vechten of vluchten. Dit systeem treedt in werking, als de communicatie via de ventrale vagus niet langer mogelijk of voldoende is.
- In het dagelijks leven, wanneer er onveiligheid wordt waargenomen, merken we de werking van de sympathicus op in de vorm van irritatie en frustratie. We voelen ons aangevallen door anderen, we voelen ons bekritiseerd. Ons hart gaat sneller kloppen, de spieren in armen en benen komen in actie, onze stem wordt harder. We gedragen ons defensief, verbreken contact, vallen terug op vechten of vluchten. Als dat ook geen effect heeft, vallen we terug op een nog ouder zenuwstelsel: de **dorsale vagus**. We trekken ons terug, we bevriezen, we verslappen.

DORSALE VAGUS

De dorsale vagus is het meest primitieve systeem in het autonome zenuwstelsel.

Je zou het kunnen vergelijken met een *rem*, die de activiteit van de sympaticus terughoudt.

- Bij *veiligheid* zorgt dit systeem voor ontspannen, uitrusten en herstellen.
- Bij *onveiligheid* zorgt dit systeem ervoor dat we 'onzichtbaar' worden. Ons lichaam maakt een terugtrekkende beweging. Of het verdooft, bevriest of verstart. In het ergste geval verslapt het of valt het flauw. Bij sterke gevoelens van onveiligheid – als vechten en vluchten niet mogelijk is – doet de dorsale vagus zijn werk door ons hele systeem op 'spaarmodus' te zetten. In het dagelijks leven, wanneer er onveiligheid wordt waargenomen, uit zich de werking van de dorsale vagus door gevoelens van futloosheid, gevoelloosheid of onmacht. We zijn niet in staat om te reageren, zijn volgzzaam en voelen ons leeg.

Een veilige en onveilige ladder

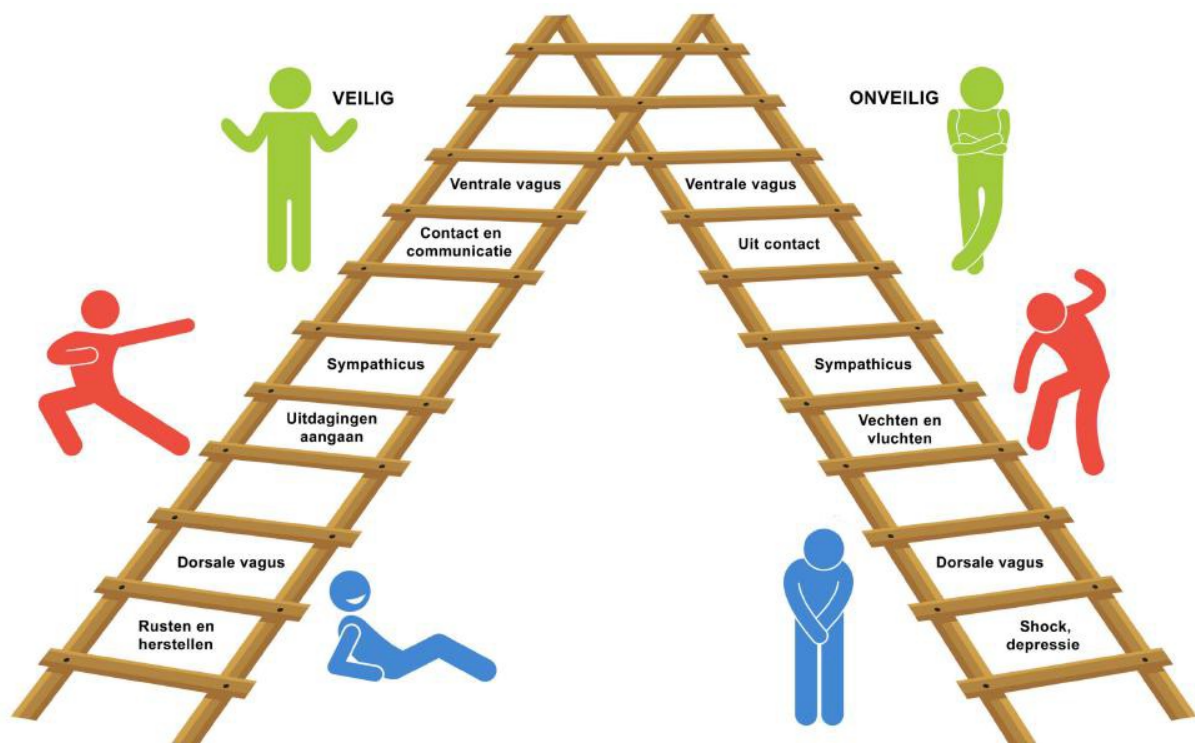
Een andere manier om naar deze systemen te kijken, is die van de *dubbele ladder*. Zoals je hebt gelezen kunnen de drie delen van ons autonome zenuwstelsel op veilig of op onveilig staan. Dit veiligheidssysteem kun je zien als een dubbele ladder, met een veilige en een onveilige kant.

De veilige kant begint links onderaan, met ons vermogen om actief voor ons welzijn te zorgen. Er is ruimte voor rust en herstellen (dorsaal veilig). Bij de volgende stap op de ladder vinden we de mogelijkheid om uitdagingen aan te gaan, actief te zijn en om te spelen (sympathicus veilig). Links bovenaan de ladder van veiligheid is er verbinding en contact, is er ruimte om open te communiceren (ventraal veilig).

Als we overstappen naar de onveilige kant van de trap, dan zien we rechtsboven de trede waar 'geen contact' is, waar we uit verbinding zijn (ventraal onveilig). We proberen nog om de relatie te herstellen (afstemmen, vriendelijk kijken, praten), maar als dat niet lukt en het gevaar neemt toe, dan dalen we verder de ladder af, en komen in vechten of vluchten terecht (sympathicus onveilig). Als ook dat niet helpt, komen we terecht onder aan de ladder van onveiligheid (dorsaal onveilig). We zijn in shock, zijn verdoofd, we bevriezen.

Signalen van veilig en onveilig leren herkennen in ons lichaam

Door ons bewust te zijn en te herkennen waar we ons op de ladder van veiligheid en onveiligheid bevinden, kunnen we ons ook bewuster zijn van onze blik op de wereld. We leren de lichamelijke en emotionele tekenen van ons autonome zenuwstelsel op te merken, en ervaren hoe dit ons denken en handelen beïnvloedt. Dit kan ons ondersteunen in het weer fris en open waarnemen van de wereld.



VENTRALE VAGUS OEFENING: STIMULEREN VAN DE OREN

Richt je aandacht op je oren. Ook in en om je oren lopen allerlei uiteinden van de ventrale vagus, die we met aanraking en massage kunnen stimuleren.

- Neem je beide oorschelpen tussen duim en wijsvinger en trek er lichtjes aan. Is er een oor dat makkelijker meegeeft, soepel voelt of juist stug, minder buigzaam? Neem evt. verschillen waar.
- Ga nu met je linker wijsvinger naar de linker ooringang. Zoek het holletje op direct boven de ooringang. Masseer met je linker wijsvinger zachtjes met ronddraaiende bewegingen de huid in dit holletje. Doe hetzelfde aan de rechterkant met je rechter wijsvinger.
- Vind met je linker wijsvinger de ingang van je gehoor. En masseer dan het lipje aan de achterkant van de gehooringang (de kant naar je schedel toe). Doe dit weer met behoedzame, draaiende bewegingen - zodat de huid van het oor lichtjes beweegt over het kraakbeen.
- Doe dit ook bij je rechteroor. Dus met rechterwijsvinger het lipje daar licht masseren met behoedzame, draaiende bewegingen - zodat de huid lichtjes over het kraakbeen schuift.
- Pak nu je oorschelp vast met duim en wijsvinger, bij het kraakbeen net boven je oorlel. Trek je oorschelp zachtjes naar beneden, niet met kracht, maar eerder een behoedzaam en vriendelijk rekken - zo'n halve minuut lang. Trek vervolgens je oorschelp naar boven en na een halve minuut naar buiten, weg van je schedel. Herhaal bij het rechteroor.
- Leg nu je linker wijsvinger achter je oorschelp, tussen oor en haarlijn in, in het midden van de oorschelp. Trek met je wijsvinger de huid achter de oorschelp zachtjes naar beneden, zo'n 30 seconden lang. Dan naar boven en dan naar achter richting je haarlijn. Zorg ervoor dat de huid niet meer dan een klein beetje verschuift.
- Laat je armen rusten en voel na. Merk op of er iets is veranderd. Je kunt nog weer een licht aan beide oren tegelijkertijd te trekken. Is er iets veranderd? Of is alles hetzelfde gebleven?
- Wat merk je nog meer op? Is je stemming veranderd, hoe voelt je lijf anders, hoe is de sfeer van je gedachten?

Zoals bij alle ventrale vagusoefeningen draagt deze oefening bij aan een algehele *reset naar veiligheid* in ons autonome zenuwstelsel. Je kunt dit inzetten als eerste hulp bij gevoelens van stress, angst of hyperarousal. Of het dagelijks doen, of als voorbereiding op je meditatie.

LIGGENDE TORSIE: KUN JE DOEN VIA HET AUDIO-BESTAND

Deze oefening nodigt uit om grenzen en mogelijkheden van het lichaam te exploreren, en binnen die grenzen te bewegen en nieuwe mogelijkheden ontdekken.

- Torsie betekent 'draaiing'. En dat is precies wat deze oefening doet: het geeft een draaiing aan je romp. Deze liggende oefening maakt de rug sterk en soepel.
- De houding stimuleert de stofwisseling en masseert de lever en de nieren, zodat afvalstoffen worden afgevoerd (drink dus voldoende water na de oefening).
- De torsie ontgift en zorgt voor nieuwe energie. Oude energie wordt als het ware uit je wervelkolom en bindweefsel gedraaid, waardoor ruimte ontstaat voor nieuwe energie.
- Ook stimuleert de oefening de bloedtoevoer naar het zenuwstelsel. Doordat de torsie het borstgebied opent, kan de adem meer moeiteloos in het lichaam zakken.
- Blijf aandacht geven aan de uitademing, ook als je in eigen tempo de oefening doet.

Thuis oefenen na bijeenkomst 3

Lichaamsoefening

Je wordt uitgenodigd om elke dag de bindweefsel-oefening '*Liggende torsie*' te doen. Je kunt deze aanvullen en/of afwisselen met de *ventrale vagus* oefeningen.

Meditatie

Je wordt uitgenodigd om elke dag de meditatie '*Fundamenteel bewustzijn*' te doen. Of deze aanvullen/afwisselen met een van de eerdere meditaties.

Partneroefening - De drie dimensies van het 'Wij'

Deze partner-oefening kun je ook thuis doen met een veilig persoon op een rustige plek. Spreek met elkaar al wie als eerste gaat spreken.

Neem dan de tijd om een comfortabele afstand en hoek tot elkaar te bepalen. Vertrouw daarbij op de natuurlijke sensitiviteit van jullie lichamen. Als je een prettige manier van samenzitten hebt gevonden, neem dan een moment van stilte om af te stemmen op een veilig anker, misschien je handen, je voeten of je adem. Neem tijd om de gezamenlijke ruimte van aanwezigheid op te merken, bewust van jullie wij-zintuig.

Degene die spreekt, zegt de 1^e zin: '*ik voel me veilig als*' en vult de zin aan ...

Neem rustig tijd om stil te staan bij wat er in je opkomt. Gun jezelf ook om te horen en voelen wat je hebt gezegd ... Geef een teken als de stilte voldoende 'rond' is,

Dan spreekt de ander de zin uit '*ik voel me veilig als* ... Weer tijd nemen om rustig de zin uit te spreken, stilstaan bij wat opkomt en wat er is gezegd.

Herhaal deze cyclus 3x - om en om - met deze eerste zin.

Even rust voordat je overgaat naar de volgende zin. De drie zinnen zijn:

- ik voel me veilig, als
- ik voel me tevreden, als
- ik voel me verbonden, als

Gun jezelf de tijd om stil te zijn, te vertragen en om woorden tot je door te laten dringen.

Als luister- en spreekpartners zijn jullie open voor de aanwezigheid en woorden van elkaar.

Neem de sfeer waar, die er in jou is in resonantie op jullie samenzijn.

Merk op hoe je reageert op fijne of ongemakkelijke elementen in het onderzoek van je partner. Kun je present blijven? Blijf contact houden met je eigen lichaamsgevoel en met je veilige anker. Breng je aandacht steeds weer terug naar een open en ontvankelijk luisteren en spreken. Rond af door uit te wisselen wat dit spreken en luisteren met je doet.

Nieuwe gewoontes in het dagelijks leven

Hulpbronnen en veilige ankers.

Loop deze week eens bewust rond in de omgeving van je huis (in je tuin, op de stoep voor je huis, in de straat, op je balkon enz.) en merk op waar je blij van wordt, wat je als prettig ervaart. Het kan een plek zijn in je tuin, een voorwerp op het balkon, of misschien iets wat je bewust bij je draagt wanneer je naar buiten gaat (een steen in je zak, muziek om naar te luisteren). Misschien is het iets wat je ziet, waar je graag naar kijkt. Het kan ook iets zijn wat prettig is om aan te raken, wat plezierig ruikt, of waar je naar luistert. Zet je zintuigen open in de ruimte rond je huis voor prettige en fijne ervaringen.

Je kunt ook iets fijns aan je directe buitenomgeving toevoegen. Deze plekken, voorwerpen en ervaringen kunnen veilige ankers zijn. Je kunt ze gebruiken als veilige hulpbronnen wanneer je je begeeft in de buitenomgeving van je huis.

Aantekeningen week 3

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf en het is een reminder voor als we in de volgende bijeenkomstilstaan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol. Blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw eigen aantekeningen zijn en dat je tijdens de volgende bijeenkomst altijd zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	Liggende torsie Meditatie 'fundamenteel bewustzijn' Hulpbronnen buiten, in de omgeving van je huis De 3 dimensies van het 'wij'		

Dag 2	Liggende torsie Meditatie 'fundamenteel bewustzijn' Hulpbronnen buiten, in de omgeving van je huis De 3 dimensies van het 'wij'		
Dag 3	Liggende torsie Meditatie 'fundamenteel bewustzijn' Hulpbronnen buiten, in de omgeving van je huis De 3 dimensies van het 'wij'		

Dag 4	Liggende torsie Meditatie 'fundamenteel bewustzijn' Hulpbronnen buiten, in de omgeving van je huis De 3 dimensies van het 'wij'		
Dag 5	Liggende torsie Meditatie 'fundamenteel bewustzijn' Hulpbronnen buiten, in de omgeving van je huis De 3 dimensies van het 'wij'		

