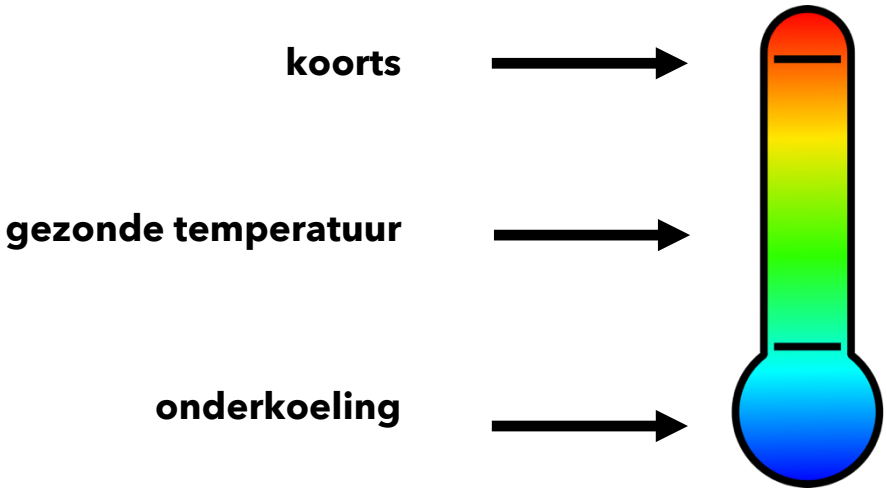
Bijeenkomst 4
Vanuit veiligheid onveiligheid verkennen

Verkennen van het lichaamslandschap

Tijdens bijeenkomst 2 werd je uitgenodigd om je lichaam te zien als een landschap. We hebben ons lichaamslandschap behoedzaam, zonder oordeel en respectvol verkend, als een eerste stap richting het herkennen en erkennen wat er is.

We maakten kennis met *gebieden van gemak*. Daar stroomt het, het is er levendig en veilig. We zijn ook *gebieden van ongemak* tegengekomen. Daar is het vaak 'te veel', er is zwaarte, spanning of druk. En soms merkten we misschien dat er lichaamsgebieden waren die we *niet-voelen*. Deze verborgen, geheime gebieden van 'te weinig' zijn afgeschermd en niet-geïntegreerd.

Je zou kunnen zeggen dat deze verschillende gebieden ieder hun eigen temperatuur hebben. In de gebieden van ongemak heerst koorts. In de geheime gebieden is er onderkoeling. En in de gebieden van gemak is de temperatuur prettig en gezond.



Tijdens het verkennen van het landschap van ons lichaam hebben we misschien opgemerkt dat elk gebied het nodig heeft om op een gepaste manier benaderd te worden. En dat soms het benaderen van bepaalde gebieden een gevoel van onveiligheid of weerstand activeert. Je wilt misschien wel, maar je blijft liever op veilige afstand, of keert terug naar waar het veilig en rustig is, gewoonweg omdat je het als te onveilig of onprettig ervaart.

Dit kunnen navigeren naar veiligheid is een belangrijk onderdeel van het proces van verkennen, herkennen en erkennen. Ervaren dat we ook 'nee' mogen en kunnen zeggen. Misschien onwennig eerst, maar we mogen hiermee leren spelen. Ervaren en ontdekken hoeveel ruimte en erkenning het je kan geven …

Penduleren

Het benaderen en verkennen van de lichaamsgebieden van ongemak en van afwezigheid vraagt om behoedzaamheid en respect. De lichaamsgebieden van gemak spelen hierbij een belangrijke rol. Ze zijn de veilige *thuishavens* van waaruit we op onderzoek mogen gaan, en waar we altijd weer naar kunnen terugkeren.
Van belang is om te weten dat we vrije keuze hebben om vanuit een veilige plek al dan niet op onderzoek uit te gaan. En mocht het waarnemen van een trauma- of stressgebied (met de daarbij behorende trauma- of stressreactie) je teveel worden, dan mag je altijd afremmen, omkeren en terug bewegen naar veiligheid.
Dit heen en weer bewegen tussen veilig-onveilig-veilig wordt 'penduleren' genoemd.

Op deze manier reis je heen en weer tussen een veilige plek en een stressplek.

Het herkennen van signalen van 'veilig' in het lichaam, is hierbij van wezenlijk belang.
We hebben altijd een plek nodig waar we ons geborgen voelen, waar we kunnen uitrusten.

Misschien zijn we geneigd om (als we dat gewend zijn) rechtstreeks af te gaan op dat wat we als stressvol ervaren. We willen er hard mee aan het werk, aanpakken en doorzetten.

Dat is echter in deze situatie niet helpend. Kleine behoedzame stapjes in een traag tempo zorgen ervoor dat we met onze veilige plek in verbinding kunnen blijven, terwijl we een kort uitstapje maken naar een stressvol, uitdagend gebied. Belangrijk is om vanuit juist vanuit stabiliteit en veiligheid de gefragmenteerde gebieden in ons leven te benaderen en deze te onderzoeken. *Het penduleren mag gemakkelijk, licht en eenvoudig gaan.*

Op deze manier leren we om dat wat ons zou kunnen overspoelen, nu op een veilige en overzichtelijk manier tegemoet te treden.

Veiligheid en onveiligheid

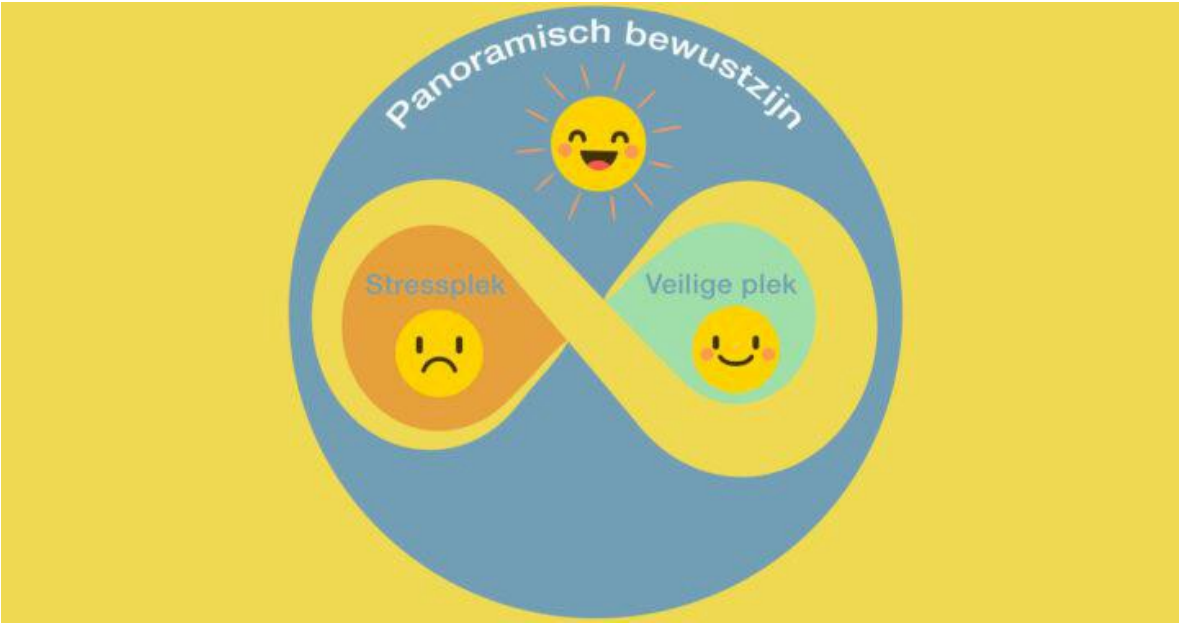
De veilige kant van de ladder maakt het voor ons mogelijk om ook de onveilige kant van de ladder te betreden. Wanneer we de ladder beklimmen via de treden 'rust', 'herstel', 'creativiteit', 'spel', 'communicatie' en 'contact' belanden we in een wij-veld, van waaruit we de wereld fris kunnen waarnemen.

Dat is de prettige stabiliteit en veiligheid die we nodig hebben om de gefragmenteerde gebieden in ons leven te onderzoeken en in kaart te brengen. Het brengt ons op het spoor van dat wat te veel is en wat te weinig is. We kunnen onze geheime en ongemakkelijke gebieden benaderen vanuit veiligheid, door in het dagelijks leven kleine en behoedzame stapjes te maken. Zo leren we vertrouwen opbouwen in ons vermogen om heilzaam en veerkrachtig met een belastende ervaring om te gaan.

De veilige sfeer van waaruit we trauma-stress tegemoet treden, is fundamenteel anders dan de onveilige sfeer waarin een niet-verwerkte ervaring is ontstaan. Langzaam maar zeker, en stapje voor stapje, kan er integratie van de gefragmenteerde delen ontstaan.

De lemniscaat van heling

Onderstaand beeld van de lemniscaat van heling kan je ondersteunen in het penduleren tussen veiligheid en onveiligheid. De oneindige vorm van de lemniscaat nodigt je uit tot beweging. Bewegen vanuit de veilige plek, waar je kunt rusten met je aandacht, naar de onveilige stress-plek, waarna je weer kunt terugkeren naar de veilige plek.
Het nodigt je ook uit om vanuit 'panoramisch bewustzijn' beide plekken vanuit enige afstand waar te nemen. Een oneindige beweging met een ruime blik van overzicht en begrip, die je steeds weer kunt toepassen in het dagelijkse leven.



Wat gebeurt er in onze hersenen?

Door de lemniscaat van heling regelmatig in ons dagelijks leven toe te passen, treedt er een verandering op in onze hersenen. Als we onveiligheid scannen in onze omgeving worden er in onze hersenen automatisch *neuronale verbindingen* gemaakt met stress-gedachten en negatieve emoties. Herhaalt zich dit onveilige gevoel, dan komt die specifieke neuronale verbinding steeds opnieuw tot stand. Zo ontstaat een gewoonte van stressvol denken en voelen, met de daarbij behorende neurale netwerken.
Vanuit deze programmering zien wij soms onveiligheid waar helemaal geen bedreiging is. Het bewegen vanuit een veilige plek naar een trauma- stressplek doorbreekt deze automatismen. Als we een stressgevoel bewust verbinden met een beleving van veiligheid, ontstaat er een bedding van veiligheid, waarin de onveilige programmering zal oplossen.

Ook vindt er integratie plaats tussen hersendelen, die eerst niet of onvolledig met elkaar waren verbonden. Een geïntegreerd brein is de basis van de beleving van veerkracht en gezondheid. De trauma-episode wordt vervolgens in de herinnering opgeslagen zonder dat er nog herbeleving plaatsvindt. We kennen onze traumatische geschiedenis, hebben die een plek kunnen geven en kunnen er vanuit stabiliteit en veerkracht op terugkijken, zonder nog belast te worden met oude overweldigende gevoelens en gedachten.

Thuis oefenen na bijeenkomst 4

Lichaamsoefening

Je wordt uitgenodigd om elke dag de oefening '*evenwicht*' te doen.

Meditatie

Je wordt uitgenodigd om elke dag de meditatie '*het midden als centrum'* te doen, bijv. na de staande oefening 'evenwicht'. Of afwisselen met *'compassievolle aanraking'*.

Het logboek van veilige gebeurtenissen

Aan dit hoofdstuk is een *´logboek van veilige gebeurtenissen´* toegevoegd.
Je wordt uitgenodigd om deze week stil te staan bij één gebeurtenis per dag die je als veilig ervaart, iets wat een aangenaam gevoel van veiligheid oproept. Dat kan een hele gewone gebeurtenis zijn, iets eenvoudigs als een zingende vogel of een glimlach op het gezicht van een kind, een wandeling met een goede vriend, of met een kopje thee op de bank. Het gaat erom dat het iets is wat jij als veilig en aangenaam ervaart. Probeer met aandacht voor kleine details je indrukken op te schrijven.

Deze oefening bestaat uit twee delen:

1. bewust kiezen *waaraan* je aandacht schenkt, door op zoek te gaan naar veilige gebeurtenissen.
2. bewust kiezen *hoe* je aandacht schenkt, door je te concentreren op de afzonderlijke aspecten van iedere veilige gebeurtenis - het veilige gevoel zelf en eventuele andere gevoelens die zich voordoen, gedachten die opkomen tijdens de ervaring, en de ervaringen in je lichaam.

Het op deze manier onderzoeken van gebeurtenissen en ervaringen die jij als veilig ervaart, helpt je om meer bewust te zijn van hoe veiligheid door jou wordt ervaren. Dit maakt het herkennen van veilige en prettige gebeurtenissen in het dagelijks leven gemakkelijker, waardoor je er gemakkelijker op terugvallen wanneer dat nodig is.

De eerste stappen naar het geheim

Kijk of je deze week 1 of 2 keer de partner-oefening '*de eerste stappen naar het geheim*' kan doen. Je kunt de oefening doen met een veilige persoon op een rustige plek. Spreek met elkaar af wie van jullie als eerste luistert en wie van jullie als eerste spreekt. Spreek ook af hoe lang je bij elke vraag stil staat (5 minuten, of langer, net wat jullie prettig vinden). Neem samen de tijd om op je gemak te zitten en vertraag. Luister naar je adem en je lichaam. Gun jezelf tijd om voeling te krijgen met de eenvoud van het zitten.

Nu stelt jouw oefenpartner de eerste vraag:

1. *Vertel me iets over veiligheid.*

Je neemt de (afgesproken) tijd om deze vraag en dat wat opkomt te onderzoeken. Wees tijdens je verkenning en spreken met je aandacht bij je buik, hart en adem. Je niet verliezen in het praten, maar vanuit stilte en aandacht ook je lichaamssensaties opmerken. Neem ook af en toe waar hoe je de ruimte om je heen ervaart.

Wat doet deze vraag met je gevoel van welzijn en veiligheid, in je gemoed, in je lijf? Gebruik opkomende gevoelens van welzijn als veiligheidsankers. Die heb je straks misschien nodig voor het mogelijk wat uitdagender deel van het onderzoek.
De spreker geeft de vragensteller een teken wanneer er voldoende is onderzocht en gesproken, zodat de 2e vraag kan worden gesteld.

2. *Sta je open voor een uitdaging?*

Zo ja, ga door met vraag 3.
Zo nee, ga terug naar vraag 1 en gun jezelf opnieuw tijd om vanuit je buik, hart en hoofd de ervaringen van veiligheid te onderzoeken.

3. *Vertel me iets over onveiligheid.*

Ook hier de tijd nemen om te onderzoeken. De vraag kan je verleiden om te gaan denken. Kijk of je die gedachten even kunt laten, en wees open voor wat de vraag doet in je gemoed en in je lichaam. Zorg ervoor dat je je veiligheidsankers steeds weer opzoekt voor stabiliteit en support.
Breng je aandacht ook bij je buik, hart, adem en in de sensitieve ruimte om je heen. Het kan zijn dat je gebieden tegenkomt van spanning, of ervaringen van niet-voelen, verdoving of distantie/afdwalen. Dit zijn tekenen van overlevingsstrategieën die je ooit geholpen hebben. Bejegen ze met vriendelijkheid en respect.

Sluit af door terug te gaan naar vraag 1. Je veiligheidsankers opzoeken en navoelen. Maak weer even contact met je partner en de sfeer van jullie verbinding.

Wissel dan van rol.

Tenslotte, als jullie allebei de rol van vrager en spreker hebben gehad:
Wat ontdekken jullie?

Aantekeningen week 4

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 bijeenkomst stilstaan 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	'Evenwicht-oefening'		
	Meditatie 'het midden als centrum'		
	Hulpbronnen op je werkplek		

Dag 2	'Evenwicht-oefening' Meditatie 'het midden als centrum' Hulpbronnen op je werkplek		
Dag 3	'Evenwicht-oefening' Meditatie 'het midden als centrum' Hulpbronnen op je werkplek		

Dag 4	'Evenwicht-oefening' Meditatie 'het midden als centrum' Hulpbronnen op je werkplek		
Dag 5	'Evenwicht-oefening' Meditatie 'het midden als centrum' Hulpbronnen op je werkplek		

Dag 6	'Evenwicht-oefening' Meditatie 'het midden als centrum' Hulpbronnen op je werkplek		

Logboek van veilige gebeurtenissen

Wees je deze week elke dag bewust van één *veilige* gebeurtenis.
Noteer in het logboek de gevoelens, gedachten en lichamelijke ervaringen die met de veilige gebeurtenis samenhangen.

VOORBEELD

Wat was de gebeurtenis?

Na een drukke werkdag op de bank met een kopje thee.

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Ja.

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Het drukke gevoel in mijn buik ebde weg, mijn voeten en handen waren warm, ik voelde de warme thee in mijn buik.

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Ik voelde me tevreden, mijn stemming was kalm.

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Ik dacht: 'wat heb ik toch een fijn huis'.
En ook: 'dat doet me goed even niets doen.'

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Dit zou ik elke avond moeten doen.
Mijn lichaam voelt energiek.

Dag 1 Veilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Dag 2 Veilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Dag 3 Veilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Dag 4 Veilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Dag 5 Veilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Dag 6 Veilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft.
En hoe voelt dat in je lichaam?

Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 4 en het thuis oefenen

Voel je vrij om notities te maken over dat wat je tijdens deze bijeenkomst en/of thuis hebt opgemerkt rond Veiligheid, Hulpbronnen en het Wij-zintuig.