

Je zenuwstelsel als kompas

Veiligheid, verbinding en veerkracht
van binnenuit



Praktijk Loes Wiegand

Inhoudsopgave

Voorwoord

Pagina 4

DEEL I – Begrijpen wat je lichaam doet

De basis van je zenuwstelsel

Hoofdstuk 1

Wanneer je lichaam sneller reageert dan je denken

pagina 5

Hoofdstuk 2

Je eerste lessen in veiligheid

pagina 9

Hoofdstuk 3

De innerlijke ladder

pagina 11

Hoofdstuk 4

De stem van je lichaam

pagina 14

Hoofdstuk 5

Wat er in je lichaam gebeurt wanneer je je onveilig voelt

pagina 18

DEEL II – Wanneer bescherming je basis wordt

Overleven, vastzitten en herkennen

Hoofdstuk 6

Wanneer overleven je basis wordt

pagina 21

Hoofdstuk 7

Vastzitten op de ladder

pagina 24

DEEL III – De weg terug naar beweging

Regulatie, herstel en veerkracht

Hoofdstuk 8

De weg terug pagina 26

Hoofdstuk 9

De vagale rem pagina 28

Hoofdstuk 10

Je persoonlijke kompas pagina 31

Hoofdstuk 11

Veerkracht is beweging pagina 34

Nawoord

Van overleven naar thuiskomen pagina 36

Voorwoord

Een ontmoeting die alles veranderde

Hij zat tegenover me en zei: *'Ik begrijp mezelf niet'* Een man die zijn leven op orde had; werk, relatie, verantwoordelijkheden. Maar bij de kleinste spanning in zijn relatie trok hij zich terug, sloot zich af, werd stil. *'Ze zegt dat ik afstandelijk ben,'* vertelde hij, *'Maar van binnen voel ik juist heel veel'*

Terwijl hij sprak, zag ik zijn schouders iets optrekken, zijn adem werd hoger en zijn blik verschoof. Zijn woorden gingen over de relatie. Maar zijn lichaam vertelde een ouder verhaal. In dat moment gebeurde er iets wat ik vaker zie: zodra iemand begrijpt dat zijn reactie geen karakterfout is, maar een beschermingsreactie van het zenuwstelsel, ontstaat er ruimte. Niet om zichzelf te verbeteren. Maar om zichzelf te begrijpen. Dat moment veranderde niet alleen iets voor hem. Het veranderde ook hoe ik naar menselijke reacties kijk. We denken vaak dat we reageren vanuit keuze. Maar meestal reageert eerst ons lichaam.

Je autonome zenuwstelsel - het deel dat voortdurend scant of je veilig bent - beweegt sneller dan je denken. Het kiest een route: verbinden, vechten/vluchten of afsluiten. En het doet dat op basis van wat het ooit geleerd heeft. Dit E-book is ontstaan uit vele van zulke ontmoetingen. Ontmoetingen waarin mensen ontdekten dat hun reacties logisch waren. Dat hun systeem zich ooit heeft aangepast om te overleven. En dat het mogelijk is om opnieuw veiligheid te ervaren.

Je zenuwstelsel is geen vijand. Het is een kompas. Soms is het kompas afgesteld in tijden van spanning. Maar het kan opnieuw leren richten. In de hoofdstukken die volgen neem ik je mee in dat proces. Niet als theorieboek, maar als uitnodiging tot herkenning. Het boek is verdeeld in drie delen. Deel I - Begrijpen wat je lichaam doet, deel II - Wanneer bescherming je basis wordt en Deel III - De weg terug naar beweging. Misschien zul je jezelf ergens terugvinden, in de alertheid, in de vermoeidheid, in het sterk zijn, in het alleen doen. En misschien ontdek je gaandeweg dat wat ooit bescherming was, nu mag verzachten.

Ik wens je veel wijsheid,

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

DEEL I – Begrijpen wat je lichaam doet –

De basis van je zenuwstelsel

Hoofdstuk 1

Wanneer je lichaam sneller reageert dan je denken

Ze vertelt het bijna verontschuldigend. *‘Het slaat nergens op. Hij zei alleen maar dat ik iets vergeten was. En toch... ik voelde me meteen klein. Alsof ik gefaald had’*. Terwijl ze spreekt, zie ik haar handen zich in elkaar vouwen. Haar adem zit hoog. Haar stem wordt zachter. *‘Ik weet dat hij het niet zo bedoelde, maar mijn lichaam reageert anders.’* Dat is vaak het beginpunt. Niet het inzicht, niet het gesprek, maar het lichaam.

Je lichaam kiest sneller dan je hoofd

Voordat je denkt, reageert je zenuwstelsel al. In een fractie van een seconde scant het: Ben ik veilig of moet ik mij beschermen? Dat scannen gebeurt automatisch. Zonder overleg. Zonder analyse. En afhankelijk van wat je systeem waarneemt, kiest het één van drie routes: Open en verbonden blijven, in actie komen (vechten of vluchten) of zich terugtrekken of afsluiten. Die keuze voelt vaak als ‘zo ben ik nu eenmaal’. Maar het is geen karakter. Het is biologie.

Een innerlijk beveiligingssysteem

Je autonome zenuwstelsel is je innerlijke beveiligingssysteem. Het luistert voortdurend naar signalen in je lichaam (hartslag, ademhaling, spanning), in de ander (blik, toon, houding) en in de omgeving (geluid, sfeer, nabijheid). Dit proces verloopt grotendeels buiten je bewustzijn. Je merkt het pas wanneer je al gereageerd hebt. Misschien herken je het volgende: Je schrikt sneller dan anderen, je wordt plotseling boos en begrijpt later pas waarom, je trekt je terug terwijl je eigenlijk verbinding wilt of je voelt niets meer, terwijl je weet dat er iets zou moeten voelen. Dat zijn geen zwakke plekken, het zijn beschermingsreacties.

Wanneer het heden het verleden raakt

Soms lijkt een reactie buiten proportie als reactie op een opmerking, een blik, een stilte. En ineens voel je spanning in je buik, of druk op je borst, of vermoeidheid die je overspoelt. Het moment zelf is vaak niet het hele verhaal. Je zenuwstelsel vergelijkt voortdurend het nu met eerdere ervaringen. Als iets lijkt op een situatie waarin je je ooit onveilig voelde, activeert het dezelfde beschermingsroute. Niet omdat het nu gevaarlijk is, maar omdat het toen nodig was. Je lichaam onthoudt patronen van vroeger, zelfs wanneer je hoofd ze niet meer herinnert.

Drie beschermingsroutes

Je kunt het zien als een innerlijke ladder die we onderverdelen in bovenaan, midden en onderaan.



Bovenaan: Verbonden en veilig

Je voelt je aanwezig, je kunt luisteren, je kunt je inleven in anderen, je bent nieuwsgierig, je adem stroomt, en je hartslag is rustig. Hier is ruimte voor groei.

Midden: Alert en gemobiliseerd

Je systeem heeft gevaar waargenomen, je lichaam maakt zich klaar voor actie om te kunnen vechten of vluchten. Je hart gaat sneller kloppen, je spieren spannen aan, je gedachten versnellen en je spijsvertering komt op een lager pitje te staan. Misschien wil je jezelf verdedigen, misschien wil je weg. Hier draait het om overleven.

Onderaan: Afgesloten en teruggetrokken

Als actie geen oplossing lijkt, kan je systeem verder terugschakelen. Je voelt minder, je energie zakt, en je sluit je af van de buitenwereld. Dit is geen zwakte. Het is een manier om energie te sparen wanneer iets te overweldigend voelt.

Waarom dit logisch is

Je zenuwstelsel heeft zich ontwikkeld in je vroege leven. Als kind was je afhankelijk van de mensen om je heen om je spanning te helpen reguleren. Je kon dat niet alleen. Wanneer er voldoende afstemming was vanuit jouw primaire verzorgende, zoals een stem die jou kalmeerde, ogen die contact maakten, armen die jou droegen, leerde jouw systeem: veiligheid is mogelijk.

Maar wanneer spanning vaker voorkwam dan troost, wanneer emoties onvoorspelbaar waren, wanneer je vooral sterk moest zijn of juist onzichtbaar, dan leerde je zenuwstelsel iets anders. Het leerde juist waken of pleasen, of controleren of verdwijnen. Die strategieën waren toen noodzakelijk om te kunnen overleven. Ze hielpen je aanpassen aan dat wat jij als kind aantrof. En wat ooit hielp, kan later automatisch blijven terugkeren. Wat toen helpend was, kan nu juist tegen je werken

Het verhaal dat daarna ontstaat

Nadat je lichaam op een situatie heeft gereageerd, maakt je hoofd er een verhaal van en geeft er betekenis aan. Bij activatie van het zenuwstelsel kan het verhaal zijn: 'Ik moet dit oplossen', 'Ik mag geen fouten maken', 'Ik moet sterker zijn'. Bij afsluiting van het zenuwstelsel kan het verhaal zijn: 'Het heeft toch geen zin.', 'Ik ben niet belangrijk', 'Laat maar'.

Maar het verhaal begint niet in je gedachten. Het begint in je toestand. En daarom begint verandering niet bij overtuigingen alleen, maar bij het herkennen van je zenuwstelsel in actie.

Een kleine oefening

Denk eens terug aan een moment waarop je onverwacht sterk reageerde.

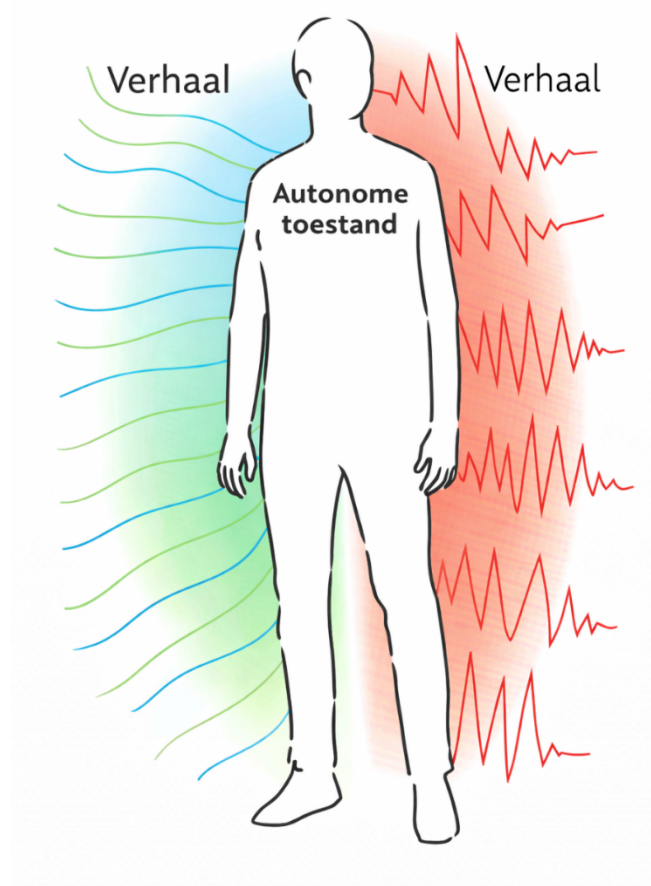
Niet analyseren, alleen waarnemen.

- Wat gebeurde er in je lichaam?
- Ging je hart sneller?
- Werd je adem oppervlakkig?
- Spanden je schouders aan?
- Of voelde je juist leegte?

Probeer vervolgens zachtjes te benoemen: ‘Mijn systeem probeerde mij te beschermen’ Niet om het gedrag goed te praten. Maar om het te begrijpen.

Een eerste verschuiving

De eerste stap naar veerkracht is niet controle. Het is herkenning. Zodra je leert zien: ‘Dit is mijn zenuwstelsel dat reageert’, ontstaat er een kleine ruimte tussen reactie en verhaal. En in die ruimte kan iets nieuws ontstaan. Niet perfectie, maar beweging. In het volgende hoofdstuk kijken we naar waar dit alles begint: bij je allereerste ervaringen van veiligheid en afstemming. Want je wordt niet geboren met zelfregulatie. Je leert zelfregulatie in co-relatie, in interactie met je primaire verzorgsters.



Hoofdstuk 2

Je eerste lessen in veiligheid

Ze zegt het bijna terloops, *'Als kind was ik eigenlijk heel zelfstandig'*. Vaak klinkt dat als iets om trots op te zijn. En dat is het ook, op een bepaalde manier. Maar wanneer ik haar vraag hoe het was als ze verdrietig was, blijft het even stil. *'Ik huilde niet zo snel. Dat had toch geen zin'*. Dat zinnetje vertelt meer dan een heel levensverhaal.

Je wordt niet geboren met zelfregulatie

Een baby kan zichzelf niet kalmeren. Hij kan zijn hartslag niet bewust vertragen. Zijn ademhaling niet reguleren. Zijn spanning niet relativeren. Een kindje heeft de eerste jaren van zijn leven een zenuwstelsel van een ander nodig om tot rust te komen. Dat noemen we co-regulatie. Wanneer een verzorger een huilende baby oppakt, vertraagt, zacht praat, wiegt, dan gebeurt er iets bijzonders: het zenuwstelsel van de volwassene helpt het zenuwstelsel van het kindje om te reguleren. Langzaam leert het kind: Spanning kan zakken, verdriet wordt opgevangen, ik hoef het niet alleen te doen. Zo ontstaat de basis van veiligheid. Niet via woorden, maar via herhaalde lichamelijke ervaringen.

Wat je lichaam leert in die eerste jaren

In de eerste levensjaren ontwikkelt je zenuwstelsel zich razendsnel. Het leert: Hoe voelt nabijheid, is er troost als ik overstuur ben, worden mijn signalen gezien, is de wereld voorspelbaar genoeg? Wanneer de antwoorden meestal 'ja' zijn, ontwikkelt zich een fundament van vertrouwen. Wanneer de antwoorden vaker wisselend of 'nee' zijn, moet het systeem zich aanpassen. Niet dramatisch, niet altijd zichtbaar, maar subtiel.

Stress zonder troost

Ontwikkelingstrauma ontstaat zelden door één grote gebeurtenis. Vaker gaat het om iets wat er niet was; te weinig emotionele afstemming, te weinig ruimte voor gevoelens, te weinig bescherming bij spanning. Of soms juist: te veel verantwoordelijkheid voor een klein kind, te veel onvoorspelbaarheid, te veel alertheid in huis. Het zenuwstelsel van een kind kan stress verdragen, maar alleen als er ook troost is. Wanneer stress zich herhaalt zonder voldoende regulerende steun, leert het systeem dat het zelf oplossingen moet vinden.

De slimme aanpassingen van een kind

Kinderen zijn ongelooflijk loyaal. Ze passen zich aan om verbonden te blijven, om zo te kunnen overleven. Een mensenkind is immers afhankelijk van zijn verzorgers anders kan het niet overleven. Sommige kinderen worden daarom extra gevoelig voor stemming, zorgzaam en verantwoordelijk of juist heel vrolijk en probleemloos; 'het zonnetje in huis'. Andere kinderen leren juist zichzelf terug te trekken, geen hulp te vragen of hun emoties binnen te houden. Weer anderen worden juist super alert, zijn controlerend of snel geactiveerd. Geen van deze reacties is verkeerd. Het zijn creatieve oplossingen van een jong zenuwstelsel dat probeert veiligheid te organiseren.

Wat ooit werkte, blijft vaak actief

Het bijzondere en soms pijnlijke is dat het zenuwstelsel niet automatisch weet dat ‘het kindje van toen’ inmiddels volwassen is geworden en de omstandigheden ook veranderd zijn. Wat als kind als overlevingsstrategie nodig was, kan als volwassene automatisch blijven terugkeren en juist in de weg zitten. De zelfstandige peuter wordt de volwassene die alles alleen doet. Het oplettende kind wordt de partner die overal spanning voelt. Het brave meisje wordt de vrouw die zichzelf wegcijfert. Niet omdat zij dat willen, maar omdat hun zenuwstelsel ooit geleerd heeft: zo blijf ik verbonden, zo blijf ik veilig.

Wanneer rust onwennig voelt

Soms zie ik dat mensen onrustig worden wanneer het eindelijk rustig is. Ze zeggen dan: *‘Het gaat eigenlijk goed... en toch voel ik spanning’*. Voor een zenuwstelsel dat gewend is aan voortdurende alertheid kan ontspanning onbekend terrein zijn. Rust kan zelfs onveilig voelen. Het systeem kent spanning en het vertrouwt spanning. Spanning voelt vertrouwd. Veiligheid moet soms opnieuw geleerd worden.

Een zachte reflectie

Misschien herken je iets van jezelf in voorgaande beschrijvingen. Sta dan eens stil bij de volgende vragen:

- Hoe werd er bij jou thuis omgegaan met emoties?
- Wie hielp jou als je overstuur was?
- Wat deed jij als kind wanneer er spanning was?
- Waar was jij goed in — misschien wel té goed?

En misschien nog belangrijker: Welke van die patronen herken je vandaag nog? Niet om te oordelen, maar om te begrijpen.

De eerste stap naar verandering

Zodra je ziet dat je reacties ooit een slimme aanpassing waren, ontstaat er iets nieuws, en dat is mildheid. Je hoeft jezelf niet te corrigeren, je mag jezelf leren ondersteunen. Zelfregulatie - jezelf kunnen kalmeren, jezelf kunnen dragen - ontwikkelt zich oorspronkelijk via co-regulatie. En ook als volwassene blijven we relationele wezens. We hebben nog steeds verbinding nodig om te herstellen. Dat is geen zwakte, dat is biologie.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar die innerlijke ladder waar je zenuwstelsel dagelijks op beweegt. Want begrijpen hoe jouw systeem schakelt tussen verbinding, alertheid en afsluiting helpt je om jezelf en jouw reacties te herkennen. En herkenning opent de deur naar keuze.

Hoofdstuk 3

De innerlijke ladder

Hij zegt: *‘Het ene moment gaat het goed. En dan ineens... ben ik weg.’* Weg uit het gesprek, weg uit het contact, weg uit zichzelf. Of juist: *‘Ik ontplof sneller dan ik wil’* Wat veel mensen niet weten, is dat hun zenuwstelsel dagelijks meerdere keren van toestand verandert. Soms subtiel, soms abrupt. Je kunt het zien als een innerlijke ladder. Geen ladder van goed naar fout, maar een ladder van bescherming.

Bovenaan de ladder: Verbonden en veilig

Stel je een moment voor waarop je je op je gemak voelde. Misschien zat je aan tafel met iemand bij wie je niets hoefde te bewijzen. Misschien liep je in de natuur. Misschien speelde je met een kind of een dier. Er is sprake van veiligheid, verbondenheid, er is ruimte voor sociale interactie en je leeft in het hier en nu. Je adem was rustig, je blik open en je lichaam aanwezig. Je kon luisteren zonder jezelf te verliezen, je kon spreken zonder spanning en je voelde nieuwsgierigheid.

Dit is de toestand waarin je zenuwstelsel veiligheid ervaart. In de polyvagaaltheorie noemen we dit de **ventrale vagale toestand**. In deze toestand: is je hartslag in balans, is je ademhaling soepel, werken je spieren en organen in harmonie en kun je je verbinden én jezelf blijven. Hier is ruimte voor groei, creativiteit en herstel. Dit is geen permanente staat, het is een thuishaven waar je naar terug kunt keren.

Het midden van de ladder: Alert en gemobiliseerd

Dan gebeurt er iets terwijl jij bovenin de ladder zit met je zenuwstelsel; een opmerking, een onverwachte verandering, een kritische blik. Je lichaam scant het moment en registreert mogelijk gevaar. Je hartslag versnelt, je ademhaling wordt hoger en je spieren spannen zich aan. Je gedachten worden sneller. Misschien wil je je verdedigen, misschien wil je uitleggen, of misschien wil je weg. Ze zakt in de ladder naar beneden, dit is de **sympathische toestand**.

Je systeem maakt zich klaar voor actie en er komen extra hormonen vrij; adrenaline brengt snelle actiekracht en cortisol houdt je langer alert. Dat is niet verkeerd, deze toestand is essentieel om uitdagingen aan te kunnen. Maar wanneer het systeem hier blijft hangen, kan het voelen als altijd ‘aan’ staan, moeilijk kunnen ontspannen, snel geïrriteerd zijn, en moeite hebben met ontvangen. Het lichaam staat dan in een langdurige waakstand.

Onderaan de ladder: Afgesloten en teruggetrokken

En soms helpt actie niet. Soms voelt iets te groot, te overweldigend, te uitzichtloos. Dan kan het zenuwstelsel een andere route kiezen. De energie zakt weg, je wordt stiller en misschien voel je weinig. Het is alsof de kleur uit het moment verdwijnt. Dit noemen we de **dorsale vagale toestand**. Het is een overlevingsstrategie van immobilisatie. Je lichaam vertraagt en je hartslag daalt.

Zo bespaart je lichaam energie. Van buiten lijkt het misschien kalm, maar van binnen kan het voelen als leegte of hopeloosheid. Ook dit is geen fout, het is een uiterst oude biologische beschermingsroute.

De hiërarchie van bescherming

De ladder werkt in een vaste volgorde. Eerst probeert je systeem veiligheid te behouden via verbinding. Lukt dat niet, dan mobiliseert het en als ook dat niet lukt, dan trekt het zich terug. Het is een hiërarchie. En belangrijk om te weten is het volgende. Om weer bovenaan de ladder te komen, in de toestand van verbondenheid en veiligheid, moet je via het midden van de ladder omhoog. Van afsluiting kun je niet direct naar volledige verbondenheid springen. Je moet eerst weer wat energie voelen. Daarom helpt zachte beweging vaak beter dan stil blijven zitten wanneer je je leeg voelt. En daarom helpt vertraging vaak beter dan nog meer actie wanneer je overspannen bent.

Waarom je soms vast blijft zitten

In een gezonde ontwikkeling beweegt een zenuwstelsel flexibel op deze ladder. Van spanning naar herstel, van actie naar rust en van terugtrekken naar opnieuw verbinden. Maar wanneer je vroege ervaringen langdurige spanning bevatten, kan je systeem leren om vooral één deel van de ladder te gebruiken. Sommige mensen leven vooral in het midden: altijd alert, altijd bezig, moeilijk kunnen ontspannen. Anderen leven vaker onderaan de ladder: moe, teruggetrokken, snel overweldigd. En sommigen wisselen abrupt tussen beide. Niet omdat ze instabiel zijn, maar omdat hun zenuwstelsel ooit langdurig moest beschermen.

Je innerlijke verhaal verandert mee

Elke toestand heeft zijn eigen innerlijke overtuigingen. In verbondenheid kan het verhaal zijn: 'Ik ben oké', en 'De wereld is in principe veilig.' In mobilisatie kan het verhaal klinken als: 'Ik moet sterker zijn, ik mag geen fouten maken en 'Ik moet dit oplossen'. In afsluiting kan het verhaal worden: 'Het heeft geen zin', 'Ik doe er niet toe' en 'Ik trek me wel terug' Zie je wat hier gebeurt? **Je overtuigingen volgen je toestand.** Daarom werkt het vaak niet om alleen positief te denken. Verander je toestand en het verhaal verschuift mee.

Een oefening in herkenning

Neem vandaag eens een paar momenten waarop je jezelf zacht afvraagt: Waar sta ik nu op mijn ladder? Dit is niet om te corrigeren, maar om te observeren.

- Voel ik verbinding?
- Sta ik 'aan'?
- Of voel ik terugtrekking?

Alleen al deze herkenning activeert een klein beetje regulatie. Want bewustzijn brengt je dichterbij de bovenste trede.

De bedoeling is niet perfectie

Het doel is niet om altijd bovenaan te blijven, dat zou onnatuurlijk zijn. Het doel is flexibiliteit. Dat je kunt afdalen wanneer nodig en weer kunt klimmen wanneer het veilig is. Dat noemen we veerkracht. In het volgende hoofdstuk kijken we naar iets fascinerends: hoe je zenuwstelsel veiligheid en gevaar ontdekt zonder dat je het doorhebt. Want nog vóór je denkt, heeft je lichaam al geluisterd.

Hoofdstuk 4

De stem van je lichaam

Ontdekken zonder denken

Ze zegt: 'Ik weet dat hij niets verkeerd deed. Maar toch voelde ik me ineens onveilig.'

Dat woord — *onveilig* — valt vaak pas achteraf. In het moment zelf gebeurt er iets anders: een kleine verandering in toon, een blik die iets strakker wordt, een stilte die nét te lang duurt. En voordat je het weet, spant je lichaam zich aan. Je hebt nog niets gedacht, en toch is er al iets verschoven.

Je lichaam luistert vóór je hoofd

Je autonome zenuwstelsel beschikt over een bijzonder vermogen. Het scant voortdurend de gezichten om je heen, de intonatie van stemmen, de afstand tussen lichamen, de sfeer in een ruimte, én de signalen in je eigen lichaam. Dat scannen gebeurt zonder dat je het bewust merkt. Dit proces noemen we **neuroceptie** — je innerlijke alarmsysteem zonder woorden. Het is geen bewuste waarneming, maar een razendsnelle lichamelijke beoordeling: *is het veilig, of is er mogelijk gevaar?*

Waarom je soms schrikt zonder reden

Misschien herken je het: je komt een ruimte binnen en voelt meteen spanning, zonder precies te weten waarom. Of iemand zegt iets neutraals, maar je lichaam reageert alsof er kritiek is. Dat betekent niet dat je je aanstelt. Het betekent dat je zenuwstelsel een patroon herkent.

Neuroceptie vergelijkt het heden voortdurend met eerdere ervaringen. Als iets lijkt op een situatie waarin je je ooit onveilig voelde, kan je systeem dezelfde beschermingsroute activeren — ook als het nu niet werkelijk gevaarlijk is. Je lichaam reageert op overeenkomst, niet op logica.

Het verhaal komt later

Pas nadat je zenuwstelsel heeft gekozen - verbinden, mobiliseren of afsluiten - begint je hoofd betekenis te geven. In activatie kan je denken: 'Hij vindt me niet goed genoeg', 'Ik moet dit oplossen' of 'Ik moet me verdedigen'. In afsluiting kan het verhaal zijn: 'Het heeft geen zin', 'Ik doe er niet toe' of 'Ik trek me terug'. Maar deze gedachten zijn niet het beginpunt. Ze zijn een poging van je brein om te verklaren wat je lichaam al heeft besloten. En dat is belangrijk om te begrijpen: je kunt jezelf niet uit een beschermingsreactie denken. Je moet eerst je toestand herkennen.

Wanneer het verleden meeluistert

Neuroceptie wordt sterk gevormd in je vroege leven. Als je als kind vaak subtiele spanning moest aanvoelen — de stemming van een ouder, dreiging van conflict, de verwachting om het goed te doen — dan kan je systeem extra gevoelig zijn geworden voor signalen. Je hebt misschien geleerd dat toon belangrijker is dan woorden. Dat stilte gevaar kan betekenen. Dat

afstand voelt als afwijzing. Je lichaam onthoudt die associaties. Dat maakt je niet zwak — het maakt je afgestemd. Alleen kan die afstemming later doorschieten, juist omdat het ooit zo nodig was.

Het sociale-betrokkenheidssysteem

Waarom verbinding je zenuwstelsel kalmeert

Er is nog iets bijzonders: je zenuwstelsel zoekt niet alleen naar gevaar. Het zoekt óók naar veiligheid. Via ogen, stem, gezichtsuitdrukking en subtiele hoofdbewegingen. Misschien heb je het weleens ervaren: je bent gespannen, onrustig, je hoofd draait overuren. En dan zit je tegenover iemand die rustig blijft. Niet iemand die het oplost, niet iemand die je overtuigt — maar iemand wiens stem warm klinkt, wiens ogen zacht zijn, wiens gezicht meebeweegt. Langzaam merk je dat je adem zakt.

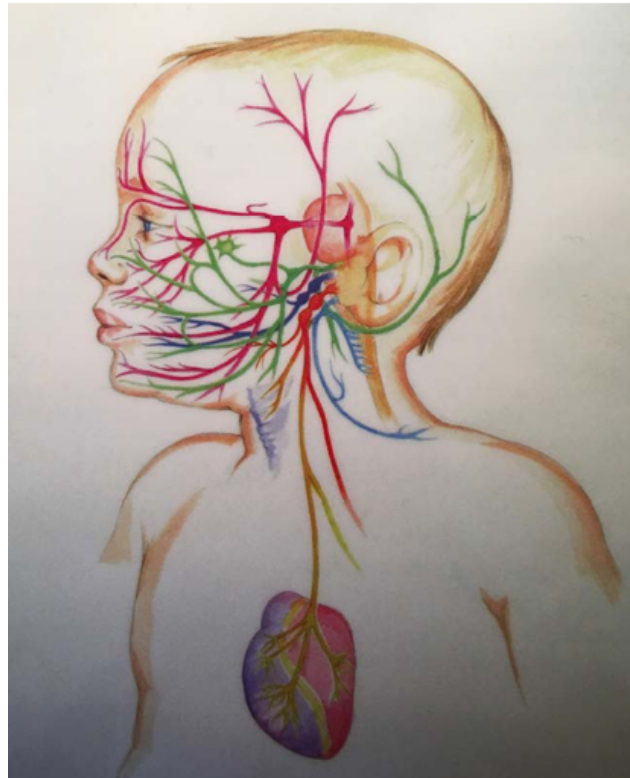
Dat is geen toeval. Dat is je sociale betrokkenheidssysteem in actie.

Volgens de polyvagaaltheorie beschikt je lichaam over een verfijnd netwerk van hersenzenuwen dat speciaal bedoeld is voor verbinding. Dit systeem stuurt je gezichtsuitdrukking aan, beïnvloedt je stemmelodie (prosodie), regelt subtiele hoofdbewegingen, helpt je menselijke stemmen onderscheiden van achtergrondgeluid en werkt nauw samen met je hart en ademhaling.

Wanneer dit systeem actief is, gebeurt er iets wezenlijks: je hartslag wordt gereguleerd, je ademhaling verdiept zich en je spieren verzachten. En - misschien wel het belangrijkste - je vecht-of-vluchtsysteem wordt automatisch afgeremd. Verbinding is dus niet alleen emotioneel. Het is fysiologisch. Daarom kan een warme, melodieuze toon kalmeren, nog vóór je woorden volledig binnenkomen. En daarom helpt het gezegde ‘het was maar een grapje’ soms niet: je lichaam hoorde iets anders dan je hoofd wil geloven.

Voor mensen die vroeg weinig veilige afstemming hebben ervaren, kan dit systeem minder toegankelijk zijn. Misschien leerde je je gezicht weinig te laten zien, je stem in te houden, weinig oogcontact te maken of juist voortdurend te scannen. Dan neemt bescherming sneller het over. Maar dit systeem verdwijnt niet. Het kan opnieuw geactiveerd worden.

Elke ervaring van veilige, afgestemde verbinding versterkt deze neurologische route. Daarom kan echte aanwezigheid zo helend zijn: niet omdat iemand het perfecte zegt, maar omdat zijn of haar zenuwstelsel veiligheid uitstraalt.



Een kleine oefening in nieuwsgierigheid

De volgende keer dat je merkt dat je reactie groter is dan je wilt, probeer dan dit. In plaats van te denken: ‘Waarom doe ik zo?’ vraag je jezelf af:

‘Wat heeft mijn systeem gehoord of gezien?’

Was het een toon? Een blik? Een plotselinge verandering?

En stel dan zacht de vraag:

‘Is dit nu echt gevaar? Of reageert mijn lichaam op iets van vroeger?’

Niet om jezelf te corrigeren, maar om onderscheid te leren maken.

Van automatische reactie naar bewuste aanwezigheid

Zodra je herkent: *dit is mijn innerlijke alarmsysteem zonder woorden in actie*, ontstaat er een kleine pauze. Die pauze is waardevol. In die ruimte kun je je adem iets vertragen, je blik verzachten, je voeten voelen op de grond en je omgeving bewust waarnemen.

Zo geef je je zenuwstelsel nieuwe informatie: *misschien is het veilig genoeg*.

Je systeem wil niet tegenwerken

Neuroceptie is geen vijand. Het is een waakzame bondgenoot die ooit heel alert moest zijn. Je zenuwstelsel doet niet moeilijk — het doet zijn werk. Hoe beter je leert luisteren naar die subtiele signalen, hoe minder je gevangen raakt in automatische verhalen.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar wat er gebeurt wanneer overleven je basis wordt. Want wat ooit intelligent was, kan later beperkend voelen. En juist daar begint de weg naar beweging.

Hoofdstuk 5

Wat er in je lichaam gebeurt wanneer je je onveilig voelt

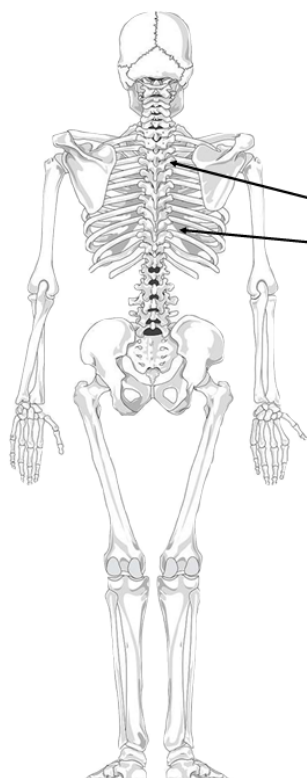
Over de nervus vagus, de HPA-as en stresshormonen

Wanneer je zenuwstelsel gevaar waarneemt, blijft het niet bij een gedachte. Je hele lichaam doet mee; je hart, je ademhaling, je spieren en je hormonen. *'Het voelt alsof mijn hele lichaam het overneemt'*, dat klopt vaak letterlijk. Om dat te begrijpen, kijken we iets dieper.

De nervus vagus: de zwervende zenuw

De nervus vagus is een grote hersenzenuw die ontspringt in de hersenstam en door je hele lichaam "zwerft". Vandaar de naam: vagus betekent zwerver. Hij loopt vanuit de hersenstam, langs je keel en strottenhoofd, naar je hart, naar je longen en verder naar je maag en darmen. Ongeveer 80% van de signalen via deze zenuw gaan van je lichaam naar je brein. Dat betekent: je hersenen luisteren voortdurend naar je organen.

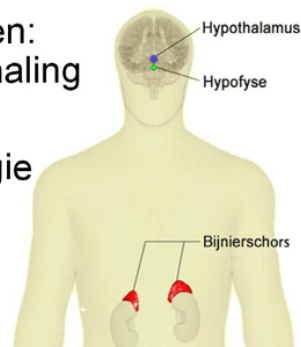
Het sympathische zenuwstelsel



Middelste deel van de ruggengraat
(borst en lendenen)

dagelijks functioneren:
regulatie van ademhaling
en hartslag
mobiliserende energie

overlevingsrespons:
vechten en vluchten



© 2024 Deb Dana, LCSW

Er zijn twee belangrijke takken; de ventrale tak en de dorsale tak

De ventrale tak

Deze ondersteunt: de sociale betrokkenheid, je gezichtsuitdrukking, stemintonatie en de regulatie van je hartslag. Dit is de tak die actief is wanneer je je veilig en verbonden voelt.

De dorsale tak

Deze loopt meer richting je buikorganen en speelt een rol bij de spijsvertering, energiebesparing en immobilisatie. In een overlevingsreactie kan deze tak zorgen voor vertraging, afsluiting of een gevoel van ineenstorting.

Je lichaam beschikt dus over verschillende routes om met spanning om te gaan.

De HPA-as: je interne alarmsysteem

Wanneer je zenuwstelsel gevaar registreert, wordt er niet alleen een zenuwreactie geactiveerd. Ook je hormoonsysteem komt in actie. Dat gebeurt via de HPA-as: Hypothalamus, Hypofyse en Bijnieren.

Dit systeem werkt als een kettingreactie; De hypothalamus (in je brein) signaleert gevaar, de hypofyse geeft een seintje door en de bijnieren produceren stresshormonen. De belangrijkste hormonen zijn: **Adrenaline** en **Cortisol**.

Adrenaline: snelle actie

Adrenaline werkt direct. Het: versnelt je hartslag, verhoogt je bloeddruk, spant je spieren aan en maakt je alerter. Je lichaam wordt klaargemaakt voor actie. Dat is levensreddend in acute situaties. Maar wanneer deze reactie vaak of langdurig wordt geactiveerd, kan het voelen als chronische onrust, opgejaagdheid, slecht slapen en moeilijk kunnen ontspannen.

Cortisol: langdurige waakzaamheid

Cortisol werkt iets langzamer, maar houdt je systeem langer alert. Het verhoogt je bloedsuikerspiegel, onderdrukt tijdelijk je spijsvertering en remt niet-essentiële processen. Kortdurend is dat functioneel. Langdurig kan het leiden tot hoge mate van vermoeidheid, concentratieproblemen, sneller overprikkeld raken, vermoeidheid en lichamelijke signalen. Je lichaam leeft dan in een toestand van voortdurende voorbereiding.

Waarom dit belangrijk is

Wanneer je begrijpt dat je hart sneller klopt door adrenaline en je vermoeidheid samenhangt met cortisol, dat je buik reageert via de vagus en je totale afsluiting een dorsale reactie is, dan verandert er iets fundamenteels. Je bent niet zwak, en zeker niet 'te gevoelig'. Je lichaam voert een biologisch programma uit. Dat programma was ooit bedoeld om je te beschermen.

En het goede nieuws

Deze systemen zijn niet vastgezet. Dezelfde nervus vagus die betrokken is bij afsluiting, is ook betrokken bij verbinding. Dezelfde HPA-as die stress activeert, kan tot rust komen wanneer veiligheid wordt ervaren. Elke ervaring van regulatie verlaagt stresshormonen, activeert de vagale rem en brengt je hartslag in balans. Je systeem is plastisch, het kan bijleren.

Een verschuiving in perspectief

Misschien helpt het om jezelf voortaan niet af te vragen 'Waarom doe ik zo', Maar: 'Welk systeem in mij is nu actief? Is het mijn alarmsysteem? Mijn mobilisatiesysteem? Of mijn verbindingssysteem? Zodra je dat herkent, verandert de toon waarmee je naar jezelf kijkt. En mildheid is op zichzelf al regulerend.

Nervus vagus = zwervende zenuw

ventrale vagus

- boven middenrif
- gezond evenwicht

veiligheid

verbinding & communicatie

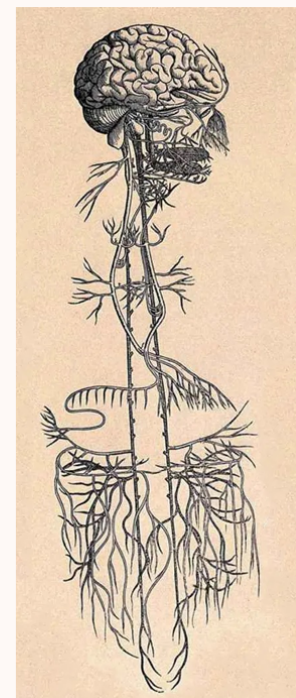
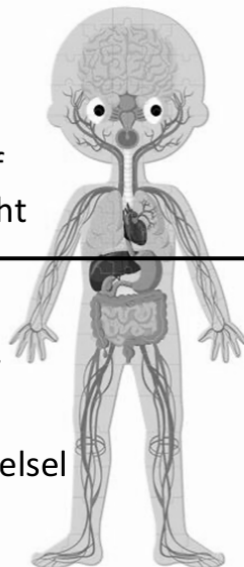
dorsale vagus

- onder middenrif
- reguleren spijsverteringsstelsel

overlevingsstrategie = immobilisatie

- uit contact met zelf en ander
- instorten

Amore



Deel II – Wanneer bescherming je basis wordt –

Overleven, vastzitten en herkennen

Hoofdstuk 6

Wanneer overleven je basis wordt

‘Zo ben ik nu eenmaal’, ze zegt het met een lichte glimlach. ‘Altijd verantwoordelijk, altijd sterk, iemand moet het toch doen’. Pas later in het gesprek zegt ze zachter: ‘Ik weet eigenlijk niet hoe het is om te leunen’. Dat is vaak het moment waarop zichtbaar wordt: wat karakter lijkt, is vaak een beschermingsstrategie.

Wat ooit nodig was

Een kind heeft één diep verlangen: verbonden blijven. Wanneer de omgeving veilig en voorspelbaar is, leert een kind dat verbinding vanzelfsprekend is. Maar wanneer er spanning, afwezigheid of onvoorspelbaarheid is, moet het zenuwstelsel oplossingen vinden.

Dit gaat niet bewust, niet gepland, maar instinctief. Sommige kinderen leren; als ik sterk ben, blijft het rustig. Als ik geen last ben, blijft de verbinding intact. Als ik alles goed doe, komt er geen afwijzing. Als ik zorg voor anderen, word ik niet verlaten. Het zenuwstelsel koppelt gedrag continue aan veiligheid. En wat veiligheid oplevert, dat wordt herhaald.

Pleasen: verbonden blijven door jezelf te vergeten

Misschien herken je het volgende. Je voelt feilloos aan wat een ander nodig heeft, je past je aan, je vermijdt conflict, of je zegt ja terwijl je nee voelt. Je lichaam is voortdurend afgestemd op de ander. Van binnen kan het voelen als: ‘Ik mag niemand teleurstellen’, ‘Als ik het goed doe, blijf ik verbonden.’ Pleasen is geen zwakte.

Het is een verfijnde vorm van overleven via verbinding. Maar op lange termijn kan het je verwijderen van jezelf.

Controleren: veiligheid organiseren via overzicht

Weer andere mensen reageren anders. Zij voelen spanning en denken: ‘Ik moet dit in de hand houden.’ Ze regelen, plannen en anticiperen. Want onvoorspelbaarheid voelt juist bedreigend, en controle geeft het zenuwstelsel het gevoel dat gevaar beheersbaar is. Van binnen kan het verhaal klinken als: Als ik het niet doe, gaat het mis’, ‘Ik moet voorbereid zijn’. Controle was ooit noodzakelijk, maar kan, nu in het heden terwijl je volwassen bent, heel vermoeiend aanvoelen.

Perfectionisme: geen fouten mogen maken

Voor sommige kinderen was het essentieel om geen fouten te maken. Fouten konden leiden tot kritiek, afwijzing of spanning. Dus leerde het zenuwstelsel: presteren staat gelijk aan veiligheid. Als volwassene kan dat eruitzien als: een harde werker, iemand met hoge standaarden, iemand die moeite heeft met ontspannen en moeite heeft met complimenten

ontvangen. Onder het perfectionisme ligt vaak een diep verlangen: ‘Ik wil niet afgewezen worden’.

Afstand houden: beschermen door terugtrekken

Sommige kinderen leerden iets anders: Zij leerde dat het veiliger is om niet te veel te voelen. En dat het beter is om niet te veel te hopen en niet te veel te verwachten. Hun zenuwstelsel ontdekte dat afsluiting minder pijn deed dan openheid.

Als volwassene kan dat voelen als: moeite hebben met nabijheid, snel emotioneel dichtklappen en tegen zichzelf en tegen anderen zeggen ‘het gaat we’, terwijl dat eigenlijk niet zo is. Onder die afstand schuilt vaak een oud leerpatroon; ‘Het is veiliger om het alleen te doen’.

Altijd sterk zijn

Er zijn ook mensen die nauwelijks stilstaan bij hun eigen behoefte. Dat zijn de mensen die dragen, voor alles en iedereen blijven zorgen en ondanks alles blijven functioneren. Pas wanneer het lichaam signalen begint te geven zoals heel veel vermoeidheid, spanning en pijn, wordt duidelijk hoe lang het systeem al paraat stond. Sterk zijn was misschien noodzakelijk, maar voortdurend sterk blijven is (te) zwaar.

De paradox van bescherming

Wat al deze patronen gemeen hebben, is dat ze ontstaan zijn om veiligheid te creëren. Deze patronen waren intelligent, creatief en heel loyaal. Maar het zenuwstelsel weet niet vanzelf dat de omstandigheden veranderd zijn. Wat ooit bescherming was, kan nu beperking worden. Niet omdat het verkeerd is, maar omdat het niet meer passend is voor het heden.

Wanneer je identiteit samensmelt met je overleving

Het ingewikkelde is dat overlevingspatronen vaak deel worden van je identiteit. Je neemt daardoor onbewust beperkende overtuigingen over zoals ‘Ik ben nu eenmaal zorgzaam’, ‘Ik ben altijd al een doorzetter geweest’, ‘Ik ben van mezelf niet zo emotioneel’ en tot slot ‘Ik regel het wel’. En al die kwaliteiten zijn heel erg waardevol. Maar als ze voortkomen uit chronische alertheid of afsluiting, kosten ze veel energie. De vraag is niet: moet ik dit loslaten? De vraag is: kan ik er keuzevrijheid in krijgen?

Een zachte uitnodiging

Sta eens stil bij jezelf.

Welke strategie herken jij het meest?

- Pleasen?
- Controleren?
- Presteren?
- Afstand houden?

- Sterk blijven?

En stel jezelf dan deze vraag: Wanneer heb ik dit geleerd? Wat probeerde mijn systeem toen te beschermen?

Misschien voel je daar iets van ontroering. Want onder elk patroon zit een jonger deel dat zijn best deed.

Van automatische strategie naar bewuste keuze

De bedoeling is niet dat je je patronen wegduwt. De bedoeling is dat je ze leert herkennen als zenuwstelselreacties. Zodra je ziet 'Dit is mijn systeem dat veiligheid probeert te organiseren', ontstaat er ruimte, ruimte in jezelf. Ruimte om iets minder snel ja te zeggen, ruimte om een beetje minder controle vast te houden, ruimte om een kleine fout toe te laten en ruimte om een moment langer in contact te blijven. Dat is geen revolutie, dat is een verschuiving. En elke verschuiving activeert nieuwe zenuwbanen.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar wat er gebeurt wanneer een bepaalde beschermingsroute zo dominant wordt dat je vast lijkt te zitten op één trede van de ladder. Want veerkracht betekent niet dat je nooit daalt, maar wel dat je kunt bewegen.

”

Als een baby begrepen wordt,
krijgt die baby liefde.
Als een moeder haar baby de borst geeft,
omdat haar baby honger heeft,
krijgt die baby liefde.
Als de moeder de baby oppakt,
vasthoudt en knuffelt,
voelt de baby zich gewenst en geliefd.
Begrepen worden is liefde krijgen.

Dr. Bail in de documentaire *In Utero*

Hoofdstuk 7

Vastzitten op de ladder

‘Het is nooit echt rustig vanbinnen’, ze zegt het bijna verbaasd, alsof ze zich net realiseert dat anderen dat misschien wél kennen. ‘Ik kan wel ontspannen... denk ik. Maar ergens blijf ik alert’.

Weer anderen zeggen juist: ‘Ik voel vaak zo weinig, alsof ik er niet helemaal bij ben’. Twee verschillende ervaringen, en toch horen ze bij hetzelfde mechanisme. Een zenuwstelsel dat ergens op de ladder is blijven hangen.

Wanneer ‘aan’ de normale stand wordt

Sommige mensen leven al zo lang in lichte of sterke activatie van hun zenuwstelsel, dat het hun basistoestand is geworden. Hun systeem staat standaard in de midden zone van de ladder: mobilisatie. Ze functioneren, ze presteren en ze regelen.

Maar het lichaam is zelden echt in rust. Kenmerken kunnen zijn: supersnel denken en schakelen. Moeite hebben met stilzitten, continue veel spierspanning in het lijf hebben. Het zijn vaak mensen met een verstoord dag-nacht ritme, en mensen die regelmatig last hebben van prikkelbaarheid en doorgaans moeite hebben met ontvangen. Van buiten ziet het eruit als kracht, van binnen kost het energie.

Voor een zenuwstelsel dat vroeg leerde alert te zijn, voelt spanning vertrouwd. Rust kan zelfs onwennig of onveilig voelen. Want rust betekent: niet scannen, niet controleren. niet vooruitdenken. En niet scannen, controleren en vooruitdenken was vroeger misschien geen optie, dat was noodzakelijk om zichzelf veilig te houden

Wanneer ‘uit’ de veilige plek lijkt

Andere mensen leven dicht bij de onderste trede van de ladder. Hun systeem heeft geleerd dat mobiliseren niet hielp. Dat actie geen verschil maakte en dat terugtrekken veiliger was. Ze ervaren in het dagelijkse leven vermoeidheid, moeite met het nemen van initiatief. Ervaren doorgaans weinig gevoel. Kunnen snel overweldigd raken en trekken zich makkelijk terug uit contact

Ze willen soms wel, maar voelen weinig energie om te bewegen. Voor hun zenuwstelsel is afsluiting een manier om energie te sparen en pijn te dempen. En ook hier geldt: wat ooit bescherming was, kan later beperking worden.

Waarom rust soms onveilig voelt

Dit is een belangrijk inzicht. Voor een zenuwstelsel dat gewend is aan chronische mobilisatie, kan ontspanning voelen als controleverlies. Voor een systeem dat gewend is aan afsluiting, kan activatie voelen als overweldigend. Daarom werken adviezen als: ‘Ontspan gewoon’ of

‘Kom in beweging’ vaak niet. Je zenuwstelsel moet eerst ervaren dat het veilig genoeg is om te verschuiven.

De weg omhoog is niet direct

Wanneer iemand langdurig in afsluiting zit, kan hij niet in één stap naar volledige verbondenheid springen. Het lichaam moet eerst weer een beetje energie voelen. Dit kan zijn door middel van een kleine beweging, een iets diepere adem, een subtiele activatie.

En wanneer iemand chronisch geactiveerd is, moet het systeem eerst leren vertragen zonder het gevoel te krijgen dat er iets misgaat. Dat alles vraagt tempo, veel herhaling én veilige ervaringen.

Hoe vastzitten voelt

Vastzitten op de ladder betekent vaak dat je wel anders wilt reageren, maar het niet lukt. Je begrijpt je eigen patronen, maar je lichaam blijft ‘als vanzelf’ hetzelfde doen. Diep van binnen weet je dat de situatie veilig is, maar het voelt niet zo. Dat laatste is cruciaal. Veiligheid is geen gedachte, want het is een lichamelijke ervaring. Zolang je zenuwstelsel geen veiligheid registreert, blijft het beschermen.

De rol van co-regulatie

Omdat zelfregulatie ooit via co-regulatie is ontstaan, blijft verbinding ook als volwassene belangrijk. Dit kan in de vorm van een rustige stem, een blik die blijft of een lichaam dat niet schrikt van jouw spanning. Wanneer je in contact bent met iemand die zelf gereguleerd is, kan jouw systeem zich mee laten dragen. En dat is geen afhankelijkheid, dat is neurobiologie. We reguleren elkaar!

Een kleine verkenning

Sta eens stil bij jezelf. Wanneer voel jij je het meest: chronisch ‘aan’? en chronisch ‘uit’?

Wat doet je lichaam in die toestand? En misschien nog belangrijker: Wanneer ervaar je kleine momenten van verschuiving?

Misschien is dat voor jou in de natuur, of samen zijn met je huisdier. Elkaar ontmoeten in een warm gesprek. Tijdens het bewegen of juist in stilte zijn als deze stilte veilig voelt. Die momenten zijn geen toeval. Dat zijn signalen van je systeem dat beweging op de ladder mogelijk is.

Veerkracht is flexibiliteit

Het doel is niet om altijd bovenaan de ladder te blijven, maar het doel is om niet vast te blijven zitten. Dat je systeem kan dalen wanneer dat nodig is en weer kan klimmen wanneer het veilig genoeg voelt. Dat je activatie kunt ontladen en dat je afsluiting zacht kunt openen. Dat je kunt bewegen.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar hoe die beweging mogelijk wordt. Niet via wilskracht, maar via het lichaam. Want om terug te keren naar veiligheid, moet je systeem eerst ervaren dat het kan.

DEEL III – De weg terug naar beweging- *Regulatie, herstel en veerkracht*

Hoofdstuk 8

De weg terug

Hij zegt: *'Vertel me gewoon wat ik anders moet denken'*. Het is een begrijpelijke vraag. We zijn gewend om verandering te zoeken in inzicht. En inzicht is waardevol. Maar wanneer je zenuwstelsel in overleving staat, bereikt een nieuwe gedachte het systeem vaak niet. Want eerst moet het lichaam weten dat het veilig genoeg is.

Je kunt niet springen van afsluiting naar verbinding

Wanneer iemand zich langdurig teruggetrokken of verdoofd voelt, ontstaat vaak het verlangen om weer te voelen. Ze vragen zichzelf af 'Waarom voel ik niets' en 'Ik wil gewoon weer mezelf zijn'. Maar een zenuwstelsel dat in afsluiting zit, kan niet in één beweging naar openheid. De weg omhoog loopt via mobilisatie. Dat betekent: eerst weer een beetje energie voelen, een kleine beweging, een subtiele activatie. Dat kan onwennig zijn. Want energie voelen betekent ook: iets van spanning voelen. Juist daarom is tempo zo belangrijk!

Mobilisatie als tussenstap

Mobilisatie is niet het einddoel, maar het is een noodzakelijke doorgang. Van onderaan de ladder moet je eerst naar het midden, voordat je bovenaan kunt komen. Dat kan eruitzien als: een korte wandeling of je stem iets krachtiger laten klinken. Het kan eruit zien als je schouders bewegen of je adem verdiepen. Het zijn allemaal kleine signalen aan je zenuwstelsel zodat deze begrijpt en ervaart 'Er is weer beweging mogelijk'. En vanuit die beweging kan het systeem langzaam weer openen.

Waarom praten soms niet helpt

In veel gesprekken zie ik het volgende gebeuren: Iemand vertelt een ingrijpende ervaring. En terwijl ze verteld wordt haar adem oppervlakkig, wordt haar blik strak en zie ik haar schouders verstarren. Zij vertelt met haar stem, maar haar lichaam is zichtbaar ergens anders. Praten activeert wel het denkende brein, maar regulatie begint in het lichaam. Wanneer je zenuwstelsel geactiveerd of afgesloten is, moet het eerst fysiek weer een gevoel van veiligheid ervaren.

Dat kan via verschillende routes; via je adem, met behulp van oogcontact. Door ritme te ervaren, een kalmerende stem te horen, een beweging te maken of iemands aanwezigheid te ervaren. Pas daarna wordt het verhaal draaglijker.

Het belang van tempo

Een zenuwstelsel dat veel spanning heeft meegemaakt, heeft vaak weinig tolerantie voor intensiteit. Te snel openen kan overweldigend voelen, en te snel vertragen kan onveilig voelen. Herstel vraagt om: langzaam bewegen en regelmatig pauzeren.

En micro-momenten van veiligheid herkennen. Veiligheid wordt niet opgebouwd via één groot inzicht, maar via vele kleine ervaringen. Zoals een blik die niet wegstijgt, een ademhaling die zakt, een lichaam dat even ontspant. Dat zijn de bouwstenen van regulatie.

De rol van de vagale rem

Je zenuwstelsel beschikt over een regulerend systeem dat jou helpt om de energie te doseren. Je kunt het zien als een rem, geen rem om te stoppen, maar om snelheid aan te passen, te doseren. Wanneer je leert je adem te verlengen, je blik te verzachten, je stem te vertragen, activeer je dit regulerende systeem.

Je geeft hierdoor je lichaam het signaal: Er is genoeg veiligheid om te vertragen. En wanneer je juist in afsluiting zit, kan zachte mobilisatie die rem iets loslaten, waardoor er weer energie mag stromen. Regulatie is geen vast punt. Het is een dynamisch proces van remmen en toelaten.

Een kleine oefening in beweging

Als je merkt dat je systeem vastzit, probeer dan niet meteen groot te veranderen. Vraag jezelf: Wat is één kleine stap omhoog op mijn ladder. Ben je afgesloten? Misschien is het dan een korte wandeling of je armen uitstrekken. Ben je over geactiveerd? Misschien is het in dit geval een langere uitademing of je blik laten rusten op iets neutraals. Niet forceren, en niet verbeteren. Alleen een kleine verschuiving. Je zenuwstelsel leert via ervaring.

Van overleven naar aanwezigheid

De weg terug naar veiligheid is geen rechte lijn. Je zult dalen en stijgen en ook dat hoort erbij. Veerkracht betekent niet dat je nooit geactiveerd of afgesloten bent. Het betekent dat je leert herkennen waar je bent én dat je kleine bewegingen kunt maken. Beweging in plaats van vastzitten en aanwezigheid in plaats van automatische reactie.

In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op een bijzonder onderdeel van je zenuwstelsel: de vagale rem. Het systeem dat helpt om energie te reguleren, verbinding mogelijk maakt en je hart letterlijk in balans houdt. Want je lichaam beschikt over meer wijsheid dan je misschien vermoedt.

Hoofdstuk 9

De vagale rem *Je innerlijke regulatiesysteem leren gebruiken*

Ze zegt: *‘Het voelt alsof ik geen tussenstand heb. Of ik sta vol aan, of ik klap dicht’.*

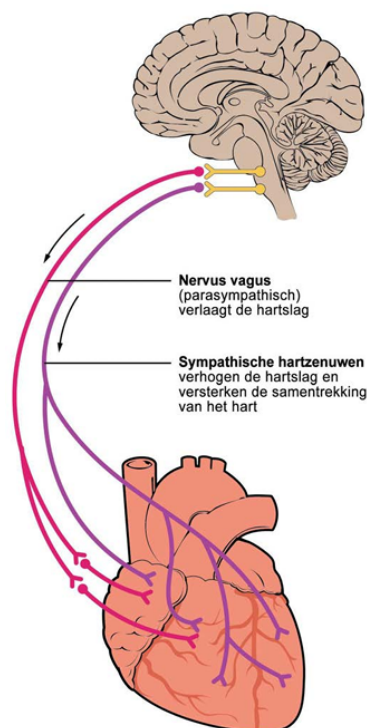
Veel mensen herkennen dat, alsof er geen dimmerknop is, geen zachte overgang.

En toch... die tussenstand bestaat. Je lichaam beschikt over een ingebouwd regulatiesysteem dat helpt om energie te doseren. In de polyvagaaltheorie noemen we dit de **ventrale vagale regulatie**. Een belangrijk onderdeel daarvan wordt ook wel de *vagale rem* genoemd.

Wat is die vagale rem eigenlijk?

De nervus vagus is een grote zenuw die vanuit je hersenstam door je lichaam ‘zwerft’, het woord vagus betekent letterlijk zwerver. Deze zenuw: verbindt je hart en longen, beïnvloedt je ademhaling, ondersteunt je spijsvertering, helpt je gezichtsuitdrukking en stemintonatie reguleren en speelt een centrale rol in verbinding

De ventrale tak van deze zenuw werkt als een regulerende rem op je hart en je activeringssysteem. Wanneer deze rem actief is, blijft je hartslag in balans, kan je sympathische energie (je activering) gereguleerd blijven en kun je in contact blijven terwijl je energie voelt. De rem stopt je niet, hij helpt je doseren. Zoals bij een fiets: je gebruikt je rem niet om stil te vallen, maar om controle te houden terwijl je beweegt.



Waarom je rem soms minder goed werkt

Wanneer je zenuwstelsel zich vroeg moest aanpassen aan langdurige spanning, kan deze regulerende functie minder toegankelijk zijn. Bij chronische activatie lijkt het alsof de rem loshangt, je systeem schiet snel omhoog in alertheid. Bij chronische afsluiting lijkt het alsof er te weinig energie beschikbaar is om überhaupt te bewegen. Het goede nieuws is.....de vagale rem is trainbaar. Niet via wilskracht, maar via ervaring.

De taal van ogen, stem en gezicht

Je vagale systeem werkt nauw samen met je sociale-betrokkenheidssysteem. Dat betekent dat je regulatie niet alleen intern gebeurt, maar ook via contact: je ogen, je stem, je gezichtsuitdrukking en een lichte kanteling van je hoofd.

Een warme, melodieuze stem (prosodie) kan je zenuwstelsel kalmeren nog vóór je woorden begrijpt. Zachte ogen nodigen uit tot verbinding en een open gezicht geeft veiligheidssignalen. Je lichaam leest dit automatisch én het zendt die signalen ook uit. Dat betekent dat je via je lichaam invloed hebt op je eigen regulatie.

Oefening 1 – De uitademing verlengen

Je adem is een directe ingang naar je vagale rem.

Probeer dit eens:

- Adem rustig in door je neus.
- Laat je uitademing iets langer duren dan je inademing.
- Niet forceren. Alleen iets verlengen.

Een langere uitademing activeert je regulerende systeem. Herhaal dit een paar keer. Voel je een kleine verschuiving? Dat is je rem die zacht wordt aangeraakt.

Oefening 2 – Oriënteren

Wanneer je geactiveerd bent, vernauwt je blik vaak.

Probeer je blik eens bewust te verruimen.

- Kijk rustig om je heen.
- Noem vijf dingen die je ziet.
- Laat je ogen zacht worden.

Oriëntatie vertelt je zenuwstelsel: er is hier geen direct gevaar. Het brengt je systeem terug naar het huidige moment.

Oefening 3 – Zachte mobilisatie

Wanneer je merkt dat je in afsluiting zit:

- Rol je schouders langzaam.
- Beweeg je nek voorzichtig.
- Sta op en loop een paar stappen.

Je hoeft niet intens te bewegen, een klein signaal van energie is genoeg. Zo help je je systeem via mobilisatie omhoog te klimmen.

Spel en verstillings

De vagale rem werkt prachtig samen met speelsheid. Wanneer je speelt - lacht, beweegt, creatief bent - werken je activeringssysteem én je regulatiesysteem samen. Spel is geen luxe, het is neurologische training. Ook verstillings kan regulerend zijn, maar alleen wanneer er voldoende veiligheid is. Veilige verstillings voelt anders dan afsluiting. Het is aanwezig zijn zonder te verdwijnen.

De kunst van doseren

Regulatie betekent niet dat je geen energie voelt. Het betekent dat je energie kunt dragen. Dat je kunt bewegen zonder overspoeld te raken. Dat je kunt vertragen zonder weg te zakken. Je vagale rem helpt je precies daar. Niet om je klein te maken, maar om je te ondersteunen terwijl je leeft.

Een nieuwe relatie met je lichaam

Misschien heb je je lichaam lange tijd gezien als iets dat je in de weg zat. Omdat je de ervaring had van; te gevoelig, te snel en te moe. Maar wat als je lichaam een intelligent systeem is dat probeert je te helpen? De vagale rem is geen abstract begrip, het is een dagelijks instrument. Elke keer dat je bewust vertraagt, oriënteert, of verzacht, train je je zenuwstelsel. Niet in één keer, maar stap voor stap.

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar jouw persoonlijke kompas. In dit hoofdstuk brengen we alles samen: herkenning, zelfonderzoek en mildheid. Geen invullijst als protocol, maar een uitnodiging tot innerlijke oriëntatie. Hoe kun je jouw eigen patronen in kaart brengen? Hoe herken je je triggers?

En hoe ontdek je je glinsteringen ; de momenten waarop je systeem oplicht? Want zelfkennis maakt beweging mogelijk.

Hoofdstuk 10

Je persoonlijke kompas, *Je eigen zenuwstelsel leren kennen*

‘Het klinkt allemaal logisch’, zegt ze, ‘maar hoe weet ik nu waar ik zit?’

Dat is de juiste vraag. Want zolang het bij algemene uitleg blijft, blijft het kennis. Pas wanneer je je eigen patronen begint te herkennen, wordt het kompas persoonlijk. Dit hoofdstuk nodigt je uit om je eigen zenuwstelsel te leren lezen. Niet om het te verbeteren, maar om het te begrijpen.

Stap 1 – Jouw plek op de ladder leren herkennen

Sluit eens je ogen en denk terug aan drie verschillende momenten van de afgelopen week:

1. Een moment waarop je je rustig of verbonden voelde.
2. Een moment waarop je geactiveerd was.
3. Een moment waarop je je terugtrok of leeg voelde.

Neem elk moment apart.

Stel jezelf bij elk moment dezelfde vragen:

- Wat gebeurde er in mijn lichaam?
- Hoe was mijn adem?
- Wat deden mijn schouders?
- Wat voelde ik?
- Wat dacht ik over mezelf?
- Wat dacht ik over de ander of de wereld?

Misschien ontdek je iets als:

In verbinding denk ik: ‘Ik ben oké’, In activatie denk ik: ‘Ik moet dit oplossen’, In afsluiting denk ik: ‘Laat maar.’ Zie je hoe je innerlijke verhaal verschuift met je toestand? Dat is je kompas in actie.

Stap 2 – Triggers: hoe ben ik hier gekomen?

Triggers zijn signalen die je zenuwstelsel interpreteert als mogelijk gevaar. Soms zijn ze duidelijk: kritiek, conflict, afwijzing. Soms zijn ze subtieler: een bepaalde toon, onzekerheid, onverwachte stilte, iemand die afstandelijk lijkt. Probeer eens concreet te worden. Niet: ‘mensen luisteren niet’, maar: ‘wanneer iemand tijdens mijn verhaal op zijn telefoon kijkt’.

Hoe specifieker je wordt, hoe beter je zenuwstelsel leert onderscheiden. En stel jezelf dan zacht de vraag: Reageert mijn lichaam op dit moment? Of op iets wat het herkent van vroeger? Dat is geen analyse, dat is nieuwsgierigheid.

Stap 3 – Glinsteringen: wat laat je systeem oplichten?

We zijn vaak goed in het herkennen van triggers. Maar minder in het opmerken van wat ons systeem kalmeert. Glinsteringen zijn kleine momenten waarop je zenuwstelsel veiligheid ervaart.

Dat kan zijn: Zonlicht door een raam, een warme blik, een hond die tegen je aan leunt, een bepaalde geur, muziek, de natuur, een stem die vertraagt. Sta hier eens bewust bij stil. Wanneer voelde je de afgelopen week een klein moment van zachtheid? Misschien duurde het maar tien seconden. Die momenten zijn geen toeval, ze zijn neurologische bouwstenen. Wanneer je glinsteringen vaker opmerkt, versterk je de weg naar regulatie.

Stap 4 – Hulpbronnen: hoe vind ik de weg terug?

Hulpbronnen zijn alles wat je zenuwstelsel helpt om te bewegen richting veiligheid. Ze zijn er in twee vormen, Zelfregulatie en Co-regulatie.

Zelfregulatie

Dat is wat je zelf kunt doen. Wat je zelf kunt doen is onder andere het volgende: adem vertragen, wandelen, schrijven, douchen, muziek luisteren, je handen warm maken. Verzin zelf waar jij je prettig bij voelt.

Co-regulatie

Dat is wat je samen met een ander ervaart zoals een gesprek, oogcontact, iemand die je vasthoudt, samen lachen, iemand die rustig blijft wanneer jij geactiveerd bent. Kijk eens eerlijk naar jezelf. Gebruik je vooral zelfregulatie? Of zoek je ook co-regulatie? We zijn relationele wezens. Ook als volwassenen hebben we anderen nodig om volledig te reguleren.

Dat is geen afhankelijkheid, dat is menselijke biologie.

Stap 5 – Je beweging in de tijd

Misschien helpt het om een situatie uit te tekenen. Denk aan een recente gebeurtenis.

Waar begon je op de ladder? Waar bewoog je naartoe? En waar eindigde je? Zie het als een lijn:

Start → activatie → afsluiting → herstel
of

Start → afsluiting → lichte mobilisatie → verbinding

Je zult ontdekken dat je zenuwstelsel beweegt. Misschien sneller dan je dacht. Misschien subtieler dan je voelde. Bewustzijn van die beweging vergroot je keuzeruimte.

Van oordeel naar oriëntatie

Het persoonlijke kompas gaat niet over goed of fout. Het gaat over: Waar ben ik nu? Wat heeft mijn systeem nodig? Wat is één kleine stap richting veiligheid?

Misschien is dat vertragen. Misschien is dat juist bewegen. Misschien is dat iemand opzoeken.

Hoe beter je jouw patronen leert kennen, hoe minder ze je overvallen. Niet omdat ze verdwijnen. Maar omdat je ze herkent. En herkenning brengt mildheid.

Een laatste uitnodiging

Schrijf voor jezelf eens drie zinnen af:

In activatie ben ik...

In afsluiting ben ik...

In verbinding ben ik...

En dan:

De wereld is in activatie...

De wereld is in afsluiting...

De wereld is in verbinding...

Je zult merken dat je overtuigingen verschuiven met je toestand. En dat betekent iets belangrijks: Je bent niet je reactie. Je bent niet je overtuiging. Je bent iemand met een zenuwstelsel dat beweegt.

In het volgende hoofdstuk ronden we deze reis af met een verdieping over veerkracht. Want veerkracht is geen constante kalmte, het is de kunst van terugkeren.



Drie verhalen....

Hoofdstuk 11

Veerkracht is beweging *Niet altijd kalm, maar kunnen terugkeren*

‘Ik dacht dat veerkracht betekende dat ik sterker moest worden’, hij zegt het met een kleine glimlach, ‘maar misschien betekent het iets anders’.

We hebben vaak een beeld van veerkracht als onverstoortbaarheid. Alsof sterke mensen altijd rustig blijven, altijd stabiel en altijd in controle. Maar je zenuwstelsel werkt niet zo, het beweegt. En dat is precies de bedoeling.

Je bent niet gemaakt voor constante kalmte

Je autonome zenuwstelsel is ontworpen om zich aan te passen. Het stijgt wanneer actie nodig is. Het daalt wanneer herstel nodig is. Het opent wanneer veiligheid voelbaar is. Dat je soms gespannen bent, betekent niet dat je faalt. Dat je soms terugtrekt, betekent niet dat je zwak bent. Het betekent dat je systeem reageert. Veerkracht betekent niet dat je nooit daalt op de ladder, veerkracht betekent dat je niet vast blijft zitten. Dat je kunt terugkeren.

De kunst van terugkeren

Terugkeren is een subtiel proces. Het begint vaak met herkenning: ‘Ik sta nu ‘aan’ of ‘Ik ben nu aan het dichtklappen’. Die erkenning alleen al activeert iets van regulatie. Daarna volgt een kleine stap waar ik al eerder over schreef: Een ademhaling verlengen, je blik verzachten, je voeten voelen op de grond, een ruimte scannen of iemand opzoeken. Het gaat niet om een grote ingreep, maar het doel is een kleine verschuiving. En soms is terugkeren niet iets wat je alleen doet.

Soms gebeurt het in aanwezigheid van een ander; in een blik die blijft, in een stem die rustig is of in iemand die niet schrikt van jouw spanning. Co-regulatie is geen luxe, het is nou eenmaal hoe we als mensen ontworpen zijn.

Van schaarste naar ruimte

Wanneer je zenuwstelsel in overleving staat, vernauwt je wereld. In activatie kan het voelen alsof je moet winnen, presteren, oplossen. In afsluiting kan het voelen alsof niets zin heeft. Maar wanneer je systeem weer veiligheid ervaart, verschuift er iets. Er ontstaat nieuwsgierigheid, ruimte, een gevoel van genoeg. Je overtuigingen veranderen mee. Niet omdat je ze geforceerd hebt, maar omdat je toestand is verschoven. Dát is de kracht van werken met je zenuwstelsel.

Je verleden bepaalt niet je bestemming

Misschien is jouw zenuwstelsel vroeg gevormd in spanning. Misschien leerde het alert te zijn, of sterk, of juist stil. Dat is begrijpelijk, maar je systeem blijft leren. Elke ervaring van veilige verbinding, elke bewuste ademhaling, elk moment waarop je spanning herkent zonder jezelf te veroordelen, legt een **nieuwe** neurologische route aan. Niet abrupt, niet spectaculair, maar gestaag. Je zenuwstelsel is plastisch, beweeglijk én ontwikkelbaar.

Een ander verhaal

Misschien kun je vandaag een kleine zin toevoegen aan je innerlijke verhaal.

- Niet 'Ik ben te gevoelig' maar 'Mijn systeem probeert mij te beschermen'
- Niet 'Ik doe het nooit goed' maar 'Ik sta nu in activatie'
- Niet 'Er klopt iets niet met mij' maar: 'Mijn zenuwstelsel beweegt'

Zodra je je reactie kunt benoemen als toestand, ontstaat er ruimte. En in die ruimte ontstaat keuze.

Je zenuwstelsel als kompas

Een kompas wijst niet altijd naar zonlicht, het wijst naar richting. Je zenuwstelsel doet hetzelfde. Het laat zien wanneer iets spannend voelt, wanneer iets te veel is, wanneer iets veilig genoeg is. Als je leert luisteren zonder oordeel, wordt het geen tegenstander meer, maar een gids. Niet perfect, niet foutloos, maar afgestemd op jouw geschiedenis en jouw lichaam.

Veerkracht is dan niet langer iets wat je moet bewijzen. Het is de mogelijkheid om te bewegen. Om te dalen en weer te stijgen. Om te reageren en weer te herstellen. Om mens te zijn.

Tot slot

Misschien kijk je na het lezen van dit E-book iets anders naar jezelf. Misschien zie je dat wat je eerder als tekort zag, ooit een vorm van bescherming was. Misschien voel je iets meer mildheid. En misschien begin je te ervaren dat veiligheid geen eindpunt is, maar een ervaring die je kunt oefenen. Je zenuwstelsel beweegt, en jij beweegt mee. Dat is geen zwakte, dát is leven!

Nawoord

Van overleven naar thuiskomen

Toen ik jaren geleden begon te werken met mensen die vastliepen in hun reacties, dacht ik - net als zovelen - dat inzicht de sleutel was. Begrijpen waarom je doet wat je doet. Weten waar het vandaan komt en je patronen kunnen benoemen. En hoewel inzicht belangrijk is, ontdekte ik gaandeweg iets fundamenteeler. Verandering begint niet bij begrijpen, verandering begint bij veiligheid.

In de ontmoetingen die ik heb mogen begeleiden, zag ik telkens weer hetzelfde gebeuren: op het moment dat iemand ervaart dat zijn of haar reactie een logisch beschermingsmechanisme is, verzacht er iets. Schuld maakt dan plaats voor nieuwsgierigheid en schaamte maakt plaats voor mildheid. En precies daar ontstaat beweging.

Ik heb in mijn eigen leven ervaren hoe vroeg aangeleerde patronen je kunnen dragen én beperken. Hoe een zenuwstelsel dat zich ooit moest aanpassen, later nog steeds op scherp kan staan. Niet uit zwakte, maar uit loyaliteit aan wat ooit nodig was. Dat besef heeft mijn manier van kijken veranderd.

Ik zie geen ‘moeilijke mensen’, ik zie zenuwstelsels die hun werk doen. Ik zie alertheid die ooit bescherming bood. Ik zie terugtrekking die ooit noodzakelijk was en ik zie kracht die te vroeg moest ontstaan.

En ik zie ook iets anders! Ik zie hoe het zenuwstelsel kan herstellen. Hoe kleine momenten van veilige verbinding diepe verschuivingen kunnen brengen. Hoe iemand die jarenlang ‘aan’ stond, leert vertragen en hoe iemand die zich afsloot, weer voorzichtig durft openen. Niet spectaculair en niet in één keer, maar stap voor stap. Als je dit boek hebt gelezen en jezelf ergens hebt herkend, wil ik je dit meegeven: Er is niets mis met jou. Je zenuwstelsel heeft gedaan wat het moest doen.

Misschien is het nu tijd om het iets anders te leren. Niet door het te dwingen. Maar door het veiligheid te laten ervaren; veiligheid in je lichaam, veiligheid in verbinding. en veiligheid in het tempo dat bij jou past. Je zenuwstelsel is geen tegenstander, het is een kompas. En soms heeft een kompas alleen een beetje heroriëntatie nodig om weer richting te geven.

Ik hoop dat dit boek je helpt om met mildheid naar jezelf te kijken, en om te ervaren dat veerkracht niet betekent dat je nooit wankelt — maar dat je steeds weer kunt terugkeren.

Naar je lichaam. Naar verbinding. Naar jezelf.

Een zachte uitnodiging

Misschien heeft dit boek iets in beweging gebracht. Misschien herken je jezelf in patronen die dieper liggen dan je alleen wilt dragen. Soms is lezen voldoende om nieuwe stappen te zetten. En soms helpt het wanneer iemand met je meekijkt.

Herstel van je zenuwstelsel hoeft geen eenzame weg te zijn. Veiligheid groeit in relatie.

Als je merkt dat je vast blijft zitten in activatie of afsluiting, als oude patronen hardnekkig blijven terugkeren, of als je verlangt naar meer rust en verbinding van binnenuit, dan kan het helpend zijn om dit proces samen te doorlopen.

In mijn begeleiding werk ik lichaamsgericht en afgestemd op jouw tempo. We volgen niet alleen het verhaal, maar ook de signalen van je zenuwstelsel. Zodat veiligheid niet alleen wordt begrepen, maar ervaren. Je bent welkom — precies zoals je bent.