

'Deb Dana presenteert in dit boek de terecht bejubelde polyvagaaltheorie van Stephen Porges in heldere en beknopte taal voor de leek en helpt ons door middel van eenvoudige oefeningen om ons autonome zenuwstelsel te begrijpen en er vriendschap mee te sluiten, zodat we het genezend vermogen ervan kunnen inzetten om verbondenheid te creëren met ons zelf en met ons sociale netwerk.'

GABOR MATÉ, MD

auteur van *Wanneer je lichaam nee zegt*

'*Verankerd in veiligheid* is een mooie gevoelvolle gids die ons laat zien hoe we op zo'n manier vriendschap kunnen sluiten met ons zenuwstelsel dat we de mysterieuze wonderen van het leven en de liefde ten volle kunnen gaan ervaren. Deb Dana heeft de neurowetenschap op elegante wijze vertaald in alledaagse woorden en ervaringen die illustreren hoe we in en uit toestanden van veilige verbondenheid en toestanden van zelfbescherming bewegen, aangestuurd door ons verbazingwekkend complexe en adaptieve zenuwstelsel. Met zijn talloze voorbeelden en eenvoudige, duidelijke oefeningen bevordert dit prachtige boek een groeiende nieuwsgierigheid naar, en bewustzijn van, de subtiele verschuivingen die plaatsvinden in ons lichaam doordat ons zenuwstelsel oude verhalen laat resoneren en nieuwe verhalen creëert over wie we zijn en hoe we ons door de wereld bewegen. Lezers uit alle geledingen van de samenleving zullen dit een toegankelijk en praktisch boek vinden. Het leert ons de zelfbeschermingspatronen die ons belemmeren te herkennen en te begrijpen, en het leert ons ook hoe we onszelf regelmatig (opnieuw) kunnen verankeren in de rijkdom van het liefhebben en het leven.'

KATHY STEELE, MN, CS

coauteur van *Behandeling van traumagerelateerde dissociatie*

'De eminente traumatherapeut en klinisch trainer Deb Dana staat al bekend om haar zeer gewaardeerde en kundige vertalingen van lastige wetenschappelijke concepten – zoals neuroceptie en autonome hiërarchie – in een taal die algemeen toegankelijk is. Wij werken met verhalen, acties, gevoelens en lichaamssensaties om de weg terug te vinden naar veiligheid, verbondenheid en welbevinden. In *Verankerd in veiligheid* verschuift ze op radicale – en meesterlijke – wijze de hele focus van onze huidige paradigma's met betrekking tot genezing en groei om tot een nieuwe woordenschat en nieuwe benaderingen te komen voor het reguleren van de (re)activiteit van het menselijk zenuwstelsel dat ten grondslag ligt aan al onze persoonlijke worstelingen en de verhalen die we onszelf daarover vertellen. Deb biedt in dit boek een schat aan uiterst werkbare exploraties en meditaties om onze automatische reacties op te tekenen van veiligheid en gevaar op te merken, er vriendschap mee te sluiten, ze te veranderen en opnieuw te vormen. Dit doet zij aan de hand van levendige voorbeelden en praktische verkenningen die ons gegarandeerd zullen terugleiden naar de veiligheid, de verbondenheid en het welbevinden die ooit de onze waren. We mogen dankbaar zijn voor de wijze lessen die we uit *Verankerd in veiligheid* kunnen leren.'

LINDA GRAHAM, MFT

auteur van *Resilience*

Deb Dana

verankerd in veiligheid

Vriendschap sluiten
met je zenuwstelsel
met behulp van
de polyvagaaltheorie



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Jolanda Treffers

Redactie
Correctrix, Oosterhout
Hilde Merkus

Medewerking
Heleen Grooten

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp,
Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver,
Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory*
Copyright © 2021 Deborah A. Dana
Foreword copyright © Stephen W. Porges.
This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2022
Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

De zelfcompassie-oefening op p. 54 is gepubliceerd met toestemming van Guilford Publications, Inc., uit *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive* door Kristin Neff en Christopher Germer, 2018. Toestemming is verleend door Copyright Clearance Center, Inc.

‘This Urge for Here’ (Het verlangen naar hier), ‘After a Blizzard’ (Na een sneeuwstorm; fragment) en ‘Startled by Earth’ (Opgeschrikt door de aarde; fragment) komen uit *Having Listened* door Gary Whited, Homebound Publications, 2013. Gepubliceerd met toestemming.

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 065 0
NUR 770

Inhoud

Voorwoord door Stephen W. Porges 11

Inleiding 19

- 1 Een beknopt overzicht van de principes en elementen van de polyvagaaltheorie 25
- 2 De subsystemen van het autonome zenuwstelsel 35
- 3 Leren luisteren 53
- 4 Het verlangen naar verbinding 65
- 5 Neuroceptie: de intuïtie van je zenuwstelsel 85
- 6 Patronen van verbinding en zelfbescherming 103
- 7 Verankeren in veiligheid 125
- 8 Voorzichtig vormgeven 149
- 9 Een nieuw verhaal 173
- 10 Zelfoverstijgende ervaringen 191
- 11 Zorgen voor je zenuwstelsel 207
- 12 Een gemeenschap creëren 223

Conclusie 241

Woord van dank 245

Eindnoten 247

Over de auteur 253

Inleiding

De polyvagaaltheorie nodigt je uit om op wetenschappelijke wijze de toestand te onderzoeken waarin je je veilig genoeg kunt voelen om verliefd te worden op het leven en de risico's ervan niet te schuwen.

We komen ter wereld met de ‘bedrading’ om verbindingen aan te gaan. Ons zenuwstelsel is een sociale structuur die evenwicht en stabiliteit bereikt door onze relaties met anderen. Laat dat eens even goed tot je doordringen. Onze biologische aanleg bepaalt de manier waarop we leven, liefhebben en werken. En er is nu een methode die dit inzicht aanwendt ter bevordering van het individuele, gezins-, gemeenschaps- en wereldwijde welbevinden. Deze methode is gebaseerd op de polyvagaaltheorie. De polyvagaaltheorie werd ontwikkeld in de jaren negentig van de vorige eeuw door Stephen Porges. De theorie licht de wetenschap van veiligheid en verbondenheid toe, brengt ons zenuwstelsel in kaart op een manier die het ons mogelijk maakt te exploreren en omschrijft de vaardigheden waarin we ons kunnen oefenen om onszelf en elkaar stevig te verankeren in veiligheid en regulatie wanneer we uit het lood worden geslagen.

Ik werk al sinds 2014 samen met Stephen Porges. Hij is een mentor, collega, coauteur en vriend. In die jaren heb ik me actief beziggehouden met het vertalen van de wetenschap van de polyvagaaltheorie naar een klinische toepassing. Met dit boek hoop ik daar nog een stap verder in te zetten, zodat iedereen toegang heeft tot de kernconcepten van de polyvagaaltheorie, de vele voordelen ervan kan ervaren en gemakkelijker kan omgaan met – en zelfs genieten van – het leven zoals het zich aandient.

Bij deze vertaling naar de praktijk komt vanzelfsprekend ook wat nieuwe terminologie kijken. Woorden als neuroceptie,

autonome hiërarchie, ventraal vagaal, sympathisch en dorsaal vagaal zullen je in eerste instantie wellicht ontmoedigen, maar ik zal je helpen om een basiswoordenschat op te bouwen en steeds meer thuis te raken in de taal van het zenuwstelsel. Zoals je in de hoofdstukken zult zien, gebruik ik de woorden veilig, verbonden en gereguleerd als synoniemen voor de ventrale vagale toestand; gemobiliseerd en ‘in vecht-of-vluchtmodus’ voor sympathische activering; en de woorden terugtrekking, ‘in een toestand van verlaagd bewustzijn verkeren’, overgave en ineenstorting voor de dorsale vagale toestand. Later, als je vriendschap begint te sluiten met je zenuwstelsel, kun je zelf termen verzinnen om deze toestanden aan te duiden.

Het menselijke autonome zenuwstelsel heeft zich gedurende vele millennia ontwikkeld en is gebaseerd op een universeel ontwerp dat alle mensen met elkaar gemeen hebben. Dit zenuwstelsel wordt autonoom genoemd vanwege de autonome, automatische manier waarop het functioneert. Het reguleert interne organen en lichaamsprocessen, waaronder de hartslag, het ademritme, de bloeddruk, de spijsvertering en de stofwisseling. Het heeft als taak om energie op te slaan, te besparen en beschikbaar te maken om ons te helpen ons veilig door het dagelijks leven te bewegen.

Dit zenuwstelsel werkt op voorspelbare manieren en de gedeelde ervaring brengt ons als mensen samen. Vanuit het zenuwstelsel gezien, proberen we allemaal om onszelf te verankeren in een toestand van veiligheid die verbinding mogelijk maakt met onszelf, met anderen en met de fysieke en spirituele wereld, en die de energie levert die we nodig hebben om onze dagen door te komen. Zolang deze innerlijke werking een mysterie voor ons is, voelt het alsof we zijn overgeleverd aan onbekende, onverklaarbare en onvoorspelbare ervaringen. Maar weten we eenmaal hoe ons zenuwstelsel functioneert, dan kunnen we ermee aan het werk. Vriendschap sluiten met ons zenuwstelsel is een kunst en door ons die kunst eigen te maken nemen we zelf het roer van dit essentiële systeem in handen.

Een gereguleerd zenuwstelsel is van fundamenteel belang om je voldoende veilig en op je gemak te voelen terwijl je je weg in de wereld zoekt. We lopen allemaal dagelijks tegen problemen aan. Sommige zijn gemakkelijker op te lossen of mee om te gaan dan andere, maar ongeacht waar een ervaring zich bevindt op het continuüm van mild problematisch tot traumatisch, er is een weg terug naar regulatie als we begrijpen hoe het zenuwstelsel werkt. Als we leren vriendschap te sluiten met het zenuwstelsel, onze toestand waar te nemen en te volgen, en onszelf te verankeren in een veilige toestand van het autonome zenuwstelsel, zijn de onvermijdelijke uitdagingen in ons dagelijks leven lang niet meer zo angstaanjagend en onoverkomelijk. Door een probleem waarmee we worden geconfronteerd even opzij te zetten en onze aandacht in plaats daarvan te richten op het leren vormgeven van ons autonome zenuwstelsel op een wijze die ons veiligheid en verbondenheid doet voelen, kunnen we het probleem met andere ogen bekijken. Wanneer je verankerd bent in een gereguleerd systeem, baant dat de weg voor andere opties en nieuwe mogelijkheden.

Hoe gebruik je dit boek?

Je innerlijke verhalen over wie je bent en hoe je naar de wereld kijkt, beginnen in je lichaam. Nog voordat je hersenen gedachten kunnen vormen en woorden kunnen geven aan je ervaringen, initieert je zenuwstelsel al een reactie die bepaalt of je een ervaring bewuster beleeft en verbondenheid voelt, of je in actie komt om te vechten of te vluchten, of de beschermende respons vertoont waarbij je bewustzijn afneemt en je je terugtrekt uit de verbinding.

Hoe kunnen we vriendschap sluiten met dit systeem?
Hoe leren we af te stemmen op onze innerlijke ervaring,
onze aandacht te richten op de belangrijke informatie die ons
zenuwstelsel voor ons heeft en die informatie te gebruiken om
zelf – actief – vorm te geven aan onze persoonlijke verhalen?

Bewust contact maken met het autonome zenuwstelsel begint met begrijpen hoe dit systeem werkt en bedreven raken in het op elk gegeven moment herkennen en volgen van de afwisseling tussen actie, terugtrekking en verbinding. Als we dat bewuste contact tot stand hebben gebracht, kunnen we met behulp van oefeningen voorzichtig proberen om het systeem op zo'n manier opnieuw vorm te geven dat we kunnen ervaren hoe het voelt om te leven met een zenuwstelsel dat moeiteloos en flexibel reageert op de gewone, en soms ook buitengewone, uitdagingen van alledag.

De hoofdstukken in dit boek helpen je om stapje voor stapje vriendschap te sluiten met je zenuwstelsel. Hoofdstuk na hoofdstuk bouwen de ervaringsgerichte oefeningen op elkaar voort in een volgorde die aangebracht is om ervoor te zorgen dat het proces niet te overweldigend wordt. Elk hoofdstuk bevat oefeningen, 'exploraties' genoemd, die je in staat stellen om in je lichaam te ervaren wat wordt bedoeld in de theorie die dat hoofdstuk behandelt. Als je het boek helemaal uit hebt, kun je terugkeren naar de hoofdstukken die het meest relevant voor je zijn en de exploraties in die hoofdstukken nogmaals uitvoeren, in jouw eigen volgorde. Ze zijn bedoeld om je in eerste instantie de gelegenheid te geven te experimenteren en daarna, wanneer je ernaar terugkeert, te helpen om je een gevoel van welbevinden te geven en ze onderdeel te maken van je continue leer- en herstelproces. Veel exploraties bevatten een uitnodiging om te documenteren wat je ontdekt en wilt onthouden. Ik gebruik bewust het woord 'documenteren' om aan te geven dat je hier zowel woorden als beelden voor kunt gebruiken. Soms zul je merken dat een enkel woord of een lijstje van meerdere korte punten de beste manier is om nieuwe informatie vast te houden, terwijl je op andere momenten misschien besluit dat het beter werkt om vast te leggen wat belangrijk voor je is in een langer stuk tekst of in afbeeldingen en kleuren. Elke uitnodiging om te documenteren is tevens een uitnodiging om te kiezen hoe je wilt onthouden wat je hebt ontdekt en op welke manier je de informatie wilt vastleggen waar je later eventueel op wilt terugrijpen.

In dit boek maak je kennis met de basisprincipes van de polyvagaaltheorie en leer je deze wetenschap vervolgens toe te passen in je dagelijks leven aan de hand van exploraties die de theorie tot leven brengen. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek op een geheel nieuwe manier in het leven en in de wereld zult staan, en dat je de krachtige voordelen zult ervaren die het resultaat zijn van de zoektocht naar je persoonlijke wegen naar rust en verbondenheid.

Het proces van vriendschap sluiten met het zenuwstelsel is een voortdurende ontdekkingsreis. Ik doe al heel lang onderzoek op dit gebied en wil de kennis en expertise die ik daaromtrent heb opgedaan graag met je delen. Net als jij word ik nog steeds uitgedaagd door bepaalde dagelijkse ervaringen en ken ik momenten van chaos en verwarring, momenten waarop ik mijn verankering in de toestand van ‘ventrale vagale veiligheid’ en regulatie kwijt ben. Als dat gebeurt, moet ik mezelf herinneren aan wat ik weet en het weer in praktijk brengen.

Het eerste woord van de titel van dit boek, *verankerd*, is een woord dat je regelmatig zult tegenkomen in de hoofdstukken. Ik ben opgegroeid bij het water en heb daar geleerd hoe essentieel verankering is om veilig te kunnen blijven in steeds veranderende omstandigheden. Wanneer een anker wordt uitgewooid en zich ingraaft in de bodem van de zee, is het belangrijk dat er voldoende touw aan het anker zit om de boot veilig op één plaats te houden en er tegelijkertijd de bewegingsruimte aan te bieden om te kunnen reageren op veranderingen in de golfslag en de wind. Veiligheid ontstaat als het anker goed vastzit in de bodem en het touw precies lang genoeg is. Als we goed verankerd zijn, hebben we het gevoel dat we veilig worden vastgehouden, zodat we op verkenning kunnen gaan zonder op drift te raken. We zijn dan verbonden met een gereguleerde toestand, maar hebben ook ruimte om de wereld om ons heen te onderzoeken.

Tijdens mijn eerste klinische training vertelde ik aan de deelnemers dat ik ze graag welkom wilde heten in de polyvagale familie die voortkwam uit mijn samenwerking met Stephen

Porges. Die polyvagale familie is inmiddels uitgegroeid tot een wereldwijde polyvagale gemeenschap, maar het familiegevoel blijft. Ook jou, lezer, nodig ik van harte uit om lid te worden van deze groeiende polyvagale familie en een nieuwe taal van verbondenheid tussen mensen te leren spreken.

3

Leren luisteren

In mijn beleving zegt het lichaam wat woorden niet vermogen.

MARTHA GRAHAM,
INTERVIEW IN *THE NEW YORK TIMES*, 1985

Luisteren is een essentieel onderdeel van vriendschap sluiten met je autonome zenuwstelsel. In het begin voelt het vaak heel vreemd en ongemakkelijk om af te stemmen op je zenuwstelsel en te luisteren. Het is tenslotte een automatisch systeem dat werkt zonder dat wij erop hoeven te letten. Door te luisteren en aandacht te besteden aan wat er in ons lichaam gebeurt, krijgen we echter meer controle over ons systeem en meer regulatie in ons leven. Wanneer we leren luisteren, kunnen we reflecteren in plaats van simpelweg reageren. En naarmate we beter leren samenwerken met ons zenuwstelsel, beginnen we ook meer welbevinden te ervaren.

Samenwerken met het zenuwstelsel is een proces dat uit twee stappen bestaat. Ten eerste moeten we begrijpen hoe het systeem werkt en ten tweede moeten we die informatie gebruiken om in ons leven een gevoel van welbevinden te kunnen ervaren. Mij wordt vaak gevraagd of we, wanneer we een relatie met ons zenuwstelsel aangaan, zullen ontdekken dat alles wat we voelen, denken en doen gewoon een resultaat is van onze biologische opmaak. Voor mij is het antwoord op die vraag nee. Begrijpen hoe ons autonome zenuwstelsel werkt kan het mysterie wegnemen van de wijze waarop we ons door de wereld bewegen, maar brengt ook de magie van onze menselijke ervaring tot leven. Door inzicht in de biologische basis van onze ervaringen en in de manier waarop de toestand van ons autonome zenuwstelsel

het landschap bepaalt waarin we onze verhalen creëren, kunnen we de vele magische momenten omarmen die het leven tot zo'n buitengewone, wonderbaarlijke ervaring maken.

Een polyvagaalbewust begrip van onze gevoelens, gedachten en gedragingen biedt een manier om bij onze ervaringen aanwezig te blijven in plaats van erdoor te worden overspoeld. Wanneer we worden overspoeld door onze emoties, verliezen we de verbinding met regulatie en met ons vermogen tot reflectie. Met een anker in ventrale vagale veiligheid en regulatie kunnen we contact maken met de toestand waarin ons zenuwstelsel verkeert en kunnen we luisteren naar onze verhalen met de afstand die nodig is voor reflectie. Door te leren luisteren naar ons zenuwstelsel, ontwikkelen we vaardigheden om onze ervaringen met nieuwsgierigheid te benaderen en daar bewust, in plaats van instinctief, op te reageren.

Luisteren naar het autonome zenuwstelsel is onlosmakelijk verbonden met de noodzaak voor zelfcompassie. Zelfcompassie is een eigenschap die voortvloeit uit een ventrale vagale toestand. Een overlevingstoestand roept automatisch zelfkritiek op, dus wanneer we vanuit veiligheid en verbondenheid overgaan naar een zelfbeschermingstoestand, raken we het vermogen tot zelfcompassie kwijt. Als we echter de momenten kunnen herkennen waarop we pijn, verdriet, angst, woede of nood ervaren en kunnen opmerken in welke autonome toestand we ons bevinden, worden we niet langer vanzelf steeds dieper in disregulatie meegesleurd, maar ontstaat er een moment van bewustzijn.

Kristin Neff en Chris Germer hebben een mooie, eenvoudige compassie-oefening bedacht die je kunt gebruiken als je voelt dat je lijdt of van streek raakt.¹ De oefening helpt je om de stap van zelfkritiek naar zelfcompassie te maken. Denk eens aan een moment waarop je pijn, verdriet, angst of woede voelde, en lees daarna de volgende drie zinnen hardop voor:

- 1 Dit is een moment van lijden.
- 2 Lijden hoort bij het leven.
- 3 Laat me lief zijn voor mezelf.

Als het je helpt om te kalmeren, kun je je hand op je hart leggen en deze zinnen nogmaals hardop uitspreken.



Exploratie:



De taal van het zenuwstelsel

Als we deze zinnen zouden herschrijven met de werking van het zenuwstelsel in ons achterhoofd, hoe zouden ze dan luiden? Ik zou het als volgt verwoorden:

- 1 Mijn zenuwstelsel verkeert in een overlevings-toestand.
- 2 Iedereen heeft weleens momenten waarop er een overlevingsrespons wordt geactiveerd.
- 3 Laat me wat ventrale vagale energie aan dit moment toevoegen.

De eerste zin is een erkenning van het feit dat je in een toestand van disregulatie bent beland. Welke woorden zou jij gebruiken om de verschuiving van verbinding naar zelfbescherming te beschrijven? De tweede zin erkent dat disregulatie een algemeen menselijke ervaring is. Hoe zou jij dat verwoorden? En de derde zin nodigt je uit om de ventrale vagale verbinding voor een moment, of een micromoment, te herstellen. Hoe zou jij dat zeggen?

Denk nu terug, terwijl je je drie zinnen bij de hand houdt, aan een moment waarop je een gevoel van disregulatie ervoer. Dit kan ofwel een moment zijn waarop je de mobiliserende energie van de vecht-of-vluchtrespons begon te voelen, ofwel een moment waarop je de verbinding verbrak en ineens stortte of je overgaf.

Laat een beetje van die overlevingsenergie toe in je systeem en zeg dan je drie zinnen tegen jezelf. Helpen je zinnen om de weg terug te vinden naar regulatie – de plek waar je compassie met jezelf kunt hebben? Herschrijf je zinnen desnoods totdat je de juiste woorden hebt gevonden om contact te maken met je vermogen tot zelfcompassie.

Door een moment, of een micromoment, van autonome disregulatie op te merken en daar met wat zelfcompassie naar te kijken, beginnen we te luisteren. Journalist en schrijfdocent Brenda Ueland omschreef luisteren ooit als een ‘onweerstaanbaar en vreemd iets, een creatieve kracht’.² Luisteren naar het autonome zenuwstelsel is inderdaad zo’n ervaring. Als je er eenmaal aan begint, treedt er een krachtige aantrekkingskracht op die je aanzet om door te gaan en te zien waartoe het luisteren zal leiden. Hoewel luisteren naar je zenuwstelsel een onbekende ervaring is, is dit onbekende gevoel zolang je verankerd bent in ventrale vagale regulatie eerder interessant dan een teken van gevaar. Luisteren naar je autonome zenuwstelsel nodigt je uit om creatief te zijn in het vinden van precies de juiste manieren om vorm te geven aan je zenuwstelsel.

Door de momenten waarop je vriendschap begint te sluiten met je zenuwstelsel en werkelijk begint te luisteren, verandert je blik op je eigen ervaringen en op de wereld om je heen. De werking van het zenuwstelsel is altijd bepalend voor onze ervaring en voor de manier waarop we ons door de wereld bewegen. We beginnen onszelf en anderen op een nieuwe manier te begrijpen wanneer we onze autonome-responspatronen gaan herkennen.

Door de momenten waarop je vriendschap begint te sluiten met je zenuwstelsel en werkelijk begint te luisteren, verandert je blik op je eigen ervaringen en op de wereld om je heen.

Een groot deel van de tijd worden we meegevoerd op een stroom van verschuivingen in de toestand van het autonome zenuwstelsel zonder dat we ons

4

Het verlangen naar verbinding

*Ik ben een mens omdat ik tot het geheel behoor, tot de
gemeenschap, tot de natie, tot de stam, tot de aarde.*

AARTSBISSCHOP DESMOND TUTU,
VOORWOORD IN *DIGNITY*

We komen allemaal ter wereld met een aangeboren noodzaak tot verbinding. Vanaf de allereerste keer dat we ademhalen, beginnen we aan een levenslange zoektocht naar een gevoel van veiligheid in ons lichaam, in onze omgeving en in onze relaties met anderen. Zoals mijn collega Stephen Porges vaak tegen mij heeft gezegd, verlangen we er niet alleen naar om ons veilig te voelen, maar om ons veilig te voelen in de armen van een ander. Coregulatie is wat we een *biologische imperatief* noemen, wat betekent dat we daarzonder niet kunnen overleven. Wanneer we worden geboren, moeten we worden verwelkomd door een ander mens en deze essentiële behoefte blijven we ons leven lang houden. Evolutiebioloog Theodosius Dobzhansky schreef hierover in zijn boek *Mankind Evolving*: ‘De sterksten kunnen ook de meest zachtaardigen zijn, omdat overleven vaak wederzijdse hulp en samenwerking vergt.’¹

De verhalen van kinderen die in weeshuizen leven of die opgroeien in gezinnen zonder voorspelbare veilige volwassenen, illustreren wat er gebeurt als er wordt voldaan aan de basisbehoeften om te overleven, maar er geen veilig en voorspelbaar gevoel van verbondenheid met een andere persoon is. Zonder die verbondenheid hebben we meer moeite

met het reguleren van emoties, is ons zelfbeeld lager en ervaren we problemen met het ontwikkelen van duurzame, gezonde relaties. Hoewel we wellicht uiteindelijk de actieve zoektocht

*Tot aan de dag
waarop we sterven,
verlangen we naar
veilige en betrouwbare
verbindingen.
Coregulatie is van
essentieel belang
– aanvankelijk om
te overleven en
daarna om in je
leven een gevoel van
welbevinden te kunnen
ervaren.*

opgeven naar mensen met wie we ons kunnen verbinden, stopt ons zenuwstelsel nooit met zoeken naar, wachten op en verlangen naar verbondenheid. Tot aan de dag waarop we sterven, verlangen we naar veilige en betrouwbare verbindingen. Coregulatie is van essentieel belang – aanvankelijk om te overleven en daarna om in je leven een gevoel van welbevinden te kunnen ervaren.

Om aan onze behoefte aan verbinding te voldoen, is het niet nodig om relaties te hebben die altijd evenwichtig zijn. Wat wel belangrijk is, is dat onze relaties wederkerig zijn. Als we ons verbonden voelen, een breuk ervaren en die breuk vervolgens weten te repareren, bouwen we veerkracht in

onze relaties op. Maar wanneer er breuken plaatsvinden die niet worden hersteld, lijden we onder ons verlangen naar verbinding. Gezonde relaties kenmerken zich door cycli van wederkerigheid, breuken en herstel.²

We worden allen geboren met een behoefte aan en talent voor verbinding. We verlangen naar die verbinding en we wachten erop. En toch is het vaak in de context van onze verbindingen dat we ons niet gezien, niet begrepen, niet welkom en niet veilig voelen. Sebern Fisher, een vooraanstaand expert op het gebied van neurofeedback, geeft aan dat wanneer we de ervaring missen van het samenzijn met mensen met wie we veilig en voorspelbaar kunnen coreguleren, mensen die zij ‘een organiserende ander’ noemt, dit ons zenuwstelsel lamslaat.³ Momenten van verbinding met mensen die gereguleerd, veilig en uitnodigend zijn voeden ons op een fysiek niveau. Een gebrek aan zulke momenten ervaren we als schokkend.

Een gebrek aan verbinding heeft kwalijke gevolgen voor de gezondheid en resulteert in dagelijks lijden. Onderzoek naar deze gevolgen laat zien dat we een hoger risico lopen op lichamelijke ziekten en psychische aandoeningen wanneer we ons eenzaam voelen. Ons immuunsysteem functioneert minder goed en er is sprake van een verhoogde ontstekingsreactie en een hoger risico op kanker, hartaandoeningen en diabetes. We lijden aan chronische angst of depressie en naarmate we ouder worden nemen deze risico's toe.⁴ Interessant genoeg toont het onderzoek aan dat het niet onze feitelijke omstandigheden zijn die deze risico's creëren, maar eerder de perceptie van eenzaamheid.⁵ We kunnen omringd zijn door mensen en ons verbonden voelen, maar ons ook ten diepste alleen voelen te midden van anderen.

Kun jij je een moment herinneren waarop je samen was met andere mensen en een gebrek aan verbinding ervoer? En een moment waarop je samen was met andere mensen en je verbonden voelde? Beide zijn ervaringen die we allemaal kennen. De eerste ervaring roept ofwel een sympathische vecht-of-vluchtrespons op, ofwel een dorsale vagale toestand van verbroken verbinding en ineenstorting. De tweede ervaring helpt je om je verankerd te voelen in ventrale vagale veiligheid en verbondenheid.

Het sociale-betrokkenheidssysteem

In de loop van de evolutie hebben we een systeem ontwikkeld dat bekendstaat als het sociale-betrokkenheidssysteem. Op het moment in de evolutionaire ontwikkeling dat de ventrale vagale bouwsteen werd toegevoegd aan ons zenuwstelsel, ontstond er in de hersenstam een verbinding tussen vijf zenuwbanen die samen het menselijke sociale-betrokkenheidssysteem vormen. De ventrale vagale baan naar het hart raakte verbonden met de zenuwbanen die onze ogen, oren, stem en hoofdbewegingen aansturen, waardoor het sociale-betrokkenheidssysteem met recht een biologische gezicht-hartverbinding mag worden genoemd.

Om je sociale-betrokkenheidssysteem te vinden, plaats je je handen achter op je hoofd, onderaan je schedel, waar je hersenstam en je ruggenmerg samenkomen. Dit is de spil van het sociale-betrokkenheidssysteem. Leg nu één hand tegen de zijkant van je gezicht en de andere op de plek van je hart. Stel je voor dat er energie heen en weer stroomt tussen je handen: van je gezicht naar je hart en van je hart naar je gezicht. Volg deze energiestroom in beide richtingen. Het is via deze gezicht-hartverbinding dat we uitnodigende geluiden en vriendelijke gezichten waarnemen, en dat we ons hoofd draaien en kantelen op zoek naar veiligheid. Als je ons sociale-betrokkenheidssysteem van micromoment tot micromoment bekijkt, zie je dat het voortdurend uitnodigingen voor verbinding of waarschuwingen om afstand te houden verzendt – via onze ogen, oren, stem en hoofdbewegingen. Naast het verzenden van uitnodigende of waarschuwende signalen zoekt het bovendien naar signalen van anderen die erop duiden dat het veilig is om contact met hen te maken.



Exploratie:

Elementen van het sociale-betrokkenheidssysteem

Signalen van de ogen

Laten we de verschillende elementen van het sociale-betrokkenheidssysteem een voor een verkennen, te beginnen met de ogen. Rondom onze ogen bevindt zich een spier die de oogkringspier wordt genoemd. Deze spier opent en sluit het ooglid en is de oorzaak van onze kraaienpootjes, de rimpels en samentrekkingen rond de ogen die deel uitmaken van het verhaal van ons autonome zenuwstelsel. Om te bepalen of iemand een vriend of een vijand is, kijkt het autonome zenuwstelsel allereerst naar het bovenste derde deel van het gezicht.

Gewoonlijk verandert de blik in onze ogen vele malen per dag. Soms staren we of kijken we boos. Soms is onze blik neutraal. En soms is onze blik warm en uitnodigend. Laten we deze drie manieren van kijken eens nader onderzoeken. We beginnen met staren. Probeer eens of je kunt kijken met een intense, gefocuste blik waarin een vleugje boosheid zit. Misschien voelt dat alsof je ogen in je kassen naar voren komen en merk je dat je een duidelijke boodschap aan het overbrengen bent. Schakel nu over naar een neutralere manier van kijken. Dit is een minder intense blik, waarbij je je ogen misschien een beetje in hun kassen terug voelt komen. Deze manier van kijken bevat weinig informatie en kan verwarrend zijn voor iemand die probeert in te schatten hoe veilig of gevaarlijk jij bent. Eindig ten slotte met een zachte, warme blik. Voel je hoe je ogen ontspannen in hun kassen liggen terwijl jij een uitnodiging tot verbinding en signalen van veiligheid verzendt? Al deze manieren van kijken komen doorgaans vele malen per dag voorbij. Zonder het belangrijke element van context (zie hoofdstuk 1) zoeken we toenadering of nemen we afstand van verbinding op basis van de blik zoals we die waarnemen door het filter van onze eigen ervaringen in het verleden.

Geluiden die duiden op veiligheid of gevaar

De oren vormen een ander belangrijk element van het sociale-betrokkenheidssysteem. Als we ons veilig en gereguleerd voelen, stemt ons gehoor af op de frequentie van de menselijke stem en proberen we geluiden van vriendschap te ontdekken. Wanneer we ons angstig of ongemakkelijk beginnen te voelen, luisteren we of we geluiden kunnen oppikken die duiden op gevaar en de aanwezigheid van roofdieren, zodat we onszelf kunnen beschermen. Laagfrequente geluiden