

Deb Dana

# Polyvagale oefeningen

De  
nervus  
vagus  
als bron  
van  
veiligheid  
en  
vertrouwen



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*  
Rowan Duin

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
ORO Grafisch Project Management, Beilen

Original title: *Polyvagal Practices: Anchoring the Self in Safety*  
Copyright © 2023 by Deborah A. Dana  
Published by W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue,  
New York, NY 10110, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2023 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen,  
The Netherlands

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 verveelvoudigd, 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 068 1  
NUR 770

# Inhoud

Woord van dank 11

Inleiding 15

Deel 1: In kaart brengen 27

Deel 2: Luisteren 49

Deel 3: Verbinden 67

Deel 4: Creëren 87

Deel 5: Verdiepen 107

Deel 6: Reflecteren 125

Deel 7: Een polyvagaal-geïnspireerd leven 147

Over de auteur 159

# Inleiding

*Polyvagale oefeningen: De nervus vagus als bron van veiligheid en vertrouwen* is een uitnodiging om te ontdekken hoe het autonome zenuwstelsel zowel schepper als getuige is van je ervaringen. Aan de hand van de strategieën en oefeningen in dit boek om vriendschap te sluiten met je zenuwstelsel, kom je erachter welke van je patronen je blij maken en welke je zou willen veranderen. Je zult je weg vinden naar het ritme van regulatie, dat je veiligheid, verbondenheid en vreugde brengt. Ik schreef dit boek in een periode waarin mijn privéleven op zijn kop stond door een medische crisis en de buitenwereld op haar grondvesten schudde vanwege een pandemie. Op dit moment, maanden later, ben ik nog steeds herstellende – en dat in een periode waarin mensen over de hele wereld op zoek zijn naar manieren om zich veilig te voelen in een maatschappij die diep verdeeld is. Deze ongekende tijden bewegen ons er zowel collectief als individueel toe om een veilige weg te banen naar een toekomst die nog veel onzekerheden kent. Inzicht in onze biologische opmaak en weten hoe we ons autonome zenuwstelsel kunnen reguleren, is van vitaal belang als we op een veilige manier het hoofd willen bieden aan de uitdagingen waarvoor deze tijd van verandering ons stelt.

*Polyvagale oefeningen* is gebaseerd op het werk van Stephen Porges, de grondlegger van de polyvagaaltheorie. Hij presenteerde zijn theorie voor het eerst in zijn voorzittersrede op het jaarlijks congres van de Society for Psychophysiological Research in 1994. Het jaar daarop werd deze rede gepubliceerd

in het tijdschrift *Psychophysiology*\*. Sindsdien heeft Stephen Porges de polyvagaaltheorie verder uitgewerkt en beschreven in artikelen, boeken en lezingen. De polyvagaaltheorie is inmiddels geciteerd in duizenden collegiaal getoetste wetenschappelijke artikelen en geïntegreerd in het therapeutische werk van duizenden behandelaars over de hele wereld. De polyvagaaltheorie biedt inzicht in de neurofysiologische systemen die vormgeven aan onze dagelijkse ervaringen en is van grote invloed geweest op de psychotherapeutische praktijk.

In de loop van de jaren heb ik het genoeg gehad om met Stephen Porges te mogen samenwerken om de polyvagaaltheorie te vertalen naar de therapeutische praktijk en vervolgens naar een methode die niet alleen binnen een therapie kan worden toegepast, maar die dagelijks kan worden gebruikt. *Polyvagale oefeningen* is geschreven voor iedereen die contact wil maken – of het contact wil versterken – met de biologische toestand van veiligheid en verbondenheid. Het boek begint met een korte inleiding van de principes van de polyvagaaltheorie. De oefeningen die daarna volgen, zijn onderverdeeld in zes delen: in kaart brengen, luisteren, verbinden, creëren, verdiepen en reflecteren. De inleiding helpt je vertrouwd te raken met de termen die in het boek worden gebruikt. De eerste twee ladderkaarten in deel 1 (In kaart brengen) zijn de basis waarop de rest van de oefeningen voortbouwen. Als je daar eenmaal mee hebt geoefend, kun je de overige oefeningen in elke volgorde doen waar jij je prettig bij voelt. Laat je daarbij leiden door je zenuwstelsel. Bij sommige oefeningen horen werkbladen. De meditaties in het boek zijn ook beschikbaar in audiovorm. Op bladzijde 8 (naast de inhoudsopgave) staat waar je de werkbladen kunt downloaden en de meditaties kunt beluisteren.

---

\* Porges, S.W. (1995). Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301-318. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x>

## De wetenschap van veiligheid

Voordat we aan de slag gaan met het proces om onszelf te verankeren in veiligheid, is het nuttig om eerst de grondbeginselen van de polyvagaaltheorie te leren kennen en de taal van het zenuwstelsel te leren spreken. Daarvoor hoef je geen expert of wetenschapper te zijn. Het enige dat van belang is, is dat je nieuwsgierig bent naar de manier waarop ons leven wordt gevormd door ons biologische systeem en hoe we die kennis kunnen gebruiken om onze eigen weg naar welbevinden te ontdekken. Waarschijnlijk heb je op school iets geleerd over het autonome zenuwstelsel. Misschien herinner je je dat het je onbewuste lichaamsfuncties regelt, zoals je ademhaling, hartslag en spijsvertering. Dat klopt. Het zal je misschien verbazen, maar dat is niet de enige taak van ons zenuwstelsel. Naast het aansturen van onze vitale lichaamsfuncties, speelt het ook een centrale rol in onze dagelijkse ervaringen. Het beïnvloedt de manier waarop we leven, liefhebben en werken. Het bepaalt hoe we ons door de wereld bewegen. Volgens de polyvagaaltheorie liggen aan de werking van het autonome zenuwstelsel drie organiserende principes ten grondslag: hiërarchie, neuroceptie en coregulatie.

### Hiërarchie

Het autonome zenuwstelsel kent drie responssystemen: ventraal vagaal, sympathisch en dorsaal vagaal. Je beweegt tussen die systemen in een voorspelbare volgorde die de ‘autonome hiërarchie’ wordt genoemd. Elk systeem gaat gepaard met een toestand die wordt gekenmerkt door bepaalde gedachten, gevoelens, gedragingen en lichamelijke ervaringen.

Het ventrale vagale systeem, bovenaan de autonome hiërarchie, is het systeem van verbinding. De ventrale vagale toestand is van essentieel belang voor je gezondheid en welbevinden. In deze toestand voel je je geaard. Je ervaart orde en bent klaar om de wereld tegemoet te treden. Het leven voelt

hanteerbaar: je hebt oog voor verschillende opties, je hebt hoop en je hoort nieuwe innerlijke verhalen. Je bent verbonden met jezelf, met anderen, met de fysieke en spirituele wereld. Je bent gereguleerd en staat open voor contact.

Het sympathische systeem, een trede lager in de hiërarchie, is het systeem van activering. In normale omstandigheden helpt het sympathische systeem om je hartritme en ademhalingsritme te reguleren en je te voorzien van de energie die je nodig hebt om de dag door te komen. Wanneer het nodig lijkt om te overleven, wordt er een vecht-of-vluchtrespons geactiveerd en voel je je boos en/of angstig.

De dagelijkse functie van het dorsale vagale systeem, onderaan de hiërarchie, is om de spijsvertering te reguleren en ervoor te zorgen dat je de noodzakelijke voedingsstoffen opneemt. In zijn overlevingsrol wordt het echter een systeem van overgave en ineenstorting. Je voelt je dan uitgeput en hebt de energie niet om in contact te treden met de wereld om je heen. Je stort in, verbreekt de verbinding en verdwijnt.

Gedurende de dag beweeg je regelmatig op en neer in deze hiërarchie, terwijl je geconfronteerd wordt met de gebruikelijke uitdagingen van het leven.

## Neuroceptie

‘Neuroceptie’ is de door Stephen Porges bedachte term voor de manier waarop het autonome zenuwstelsel externe en innerlijke informatie ontwaart. Dit innerlijke, onderbewuste beveiligingssysteem registreert drie bewustzijnsstromen. Het vangt signalen op in je lichaam, in de wereld om je heen en in je relaties met anderen. Via neuroceptie verstuurt en ontvangt je voortdurend signalen van veiligheid en van gevaar. In reactie op de informatie die je via neuroceptie waarneemt, beweeg je op en neer in de autonome hiërarchie tussen de systemen en de toestanden die daarbij horen.

## Coregulatie

Coregulatie is in eerste instantie nodig om te overleven en daarna om te gedijen. Het is een biologische noodzaak om in leven te kunnen blijven. Door de toestanden van ons autonome zenuwstelsel op elkaar af te stemmen, voelen we ons veilig genoeg om ons met anderen te verbinden en vertrouwensrelaties op te bouwen. Naarmate je opgroeit, leer je steeds beter om jezelf te reguleren. Toch zal je autonome zenuwstelsel altijd coregulatie nodig blijven hebben en nooit stoppen met daarnaar te verlangen.

## Een persoonlijk beveiligingssysteem

We komen allemaal ter wereld met een aangeboren noodzaak tot verbinding. Vanaf de allereerste keer dat we ademen, beginnen we aan een levenslange zoektocht naar een gevoel van veiligheid in ons lichaam, in onze omgeving en in onze relaties met anderen. Het autonome zenuwstelsel is ons persoonlijke beveiligingssysteem, altijd wakend om de vraag te kunnen beantwoorden: ‘Is het veilig?’ Het heeft tot doel om ons te beschermen door aan te voelen of we veilig zijn of in gevaar verkeren, van moment tot moment te luisteren naar wat er gaande is in en rondom ons lichaam en in de relaties die we hebben met anderen.

Dat luisteren speelt zich af op een niveau diep onder dat van het bewustzijn en ver buiten het bereik van onze bewuste controle. Er is hier geen sprake van een bewustzijn dat met perceptie gepaard gaat. Daarom bedacht Stephen Porges de term ‘neuroceptie’ als beschrijving van de manier waarop ons autonome zenuwstelsel op zoek is naar signalen van veiligheid, gevaar en levensbedreiging zonder dat de denkende delen van het brein hierbij worden betrokken. Aangezien mensen wezens zijn die betekenissen toekennen, leidt datgene wat begint als een woordeloze, neuroceptieve ervaring vervolgens tot het construeren van een verhaal dat ons dagelijks leven vormgeeft.



## Het autonome zenuwstelsel

Je kunt het autonome zenuwstelsel opdelen in het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Deze twee zenuwstelsels reageren samen op signalen en sensaties via drie systemen, elk met een eigen kenmerkend responspatroon. Via elk van die systemen reageren we *ten dienste van het overleven*.

Het sympathische zenuwstelsel begint in de hersenstam en stuurt impulsen vanuit het ruggenmerg naar onze organen. Zo bereidt het ons voor op actie. Dit zenuwstelsel reageert op signalen van gevaar en triggert de afgifte van adrenaline, de stof die de vecht-of-vluchtrespons aanwakkert.

Voor wat betreft het parasympathische zenuwstelsel draait het in de polyvagaaltheorie om twee regulatiebanen die door een zenuw lopen die de ‘nervus vagus’ wordt genoemd. Vagus betekent zwerver. Daarom wordt deze zenuw ook wel de ‘zwervende zenuw’ genoemd en dat is een goedgekozen naam. Vanaf de hersenstam aan de onderkant van de schedel loopt de nervus vagus twee kanten op: naar beneden door de longen, het hart, het middenrif en de maag en naar boven om verbinding te maken met de zenuwen in de hals, keel, ogen en oren. De vagus bestaat uit twee regulatiebanen: de ventrale vagale baan en de dorsale vagale baan. De ventrale vagale baan (ook wel het ‘ventrale vagale systeem’ genoemd) reageert op signalen van veiligheid en stimuleert gevoelens van veiligheid en sociale verbondenheid. De dorsale vagale baan (of het dorsale vagale systeem) reageert daarentegen op signalen van extreem gevaar. Deze baan zorgt dat we het contact met anderen verliezen, verlaagt ons bewustzijn en beschermt ons door ons te immobiliseren. Dit wordt ook wel ‘ineenstorting’ genoemd. Op momenten dat we ons verstijfd, gevoelloos of afwezig voelen heeft de dorsale vagus de controle overgenomen.

Stephen Porges heeft een hiërarchie van responsen beschreven die is ingebouwd in ons autonome zenuwstelsel en die in de evolutie van onze menselijke soort verankerd

Deel 1  
IN KAART BRENGEN

## Waarom we kaarten gebruiken

Een wereld zonder kaarten is moeilijk voor te stellen. Het tekenen van kaarten is iets wat mensen al eeuwenlang doen. In het Babylon van 8000 voor Christus werden al kaarten gemaakt van de hemel en de sterren. De Griekse natuurfilosoof Anaximander (circa 610 tot circa 546 voor Christus) wordt vaak beschouwd als de persoon die als eerste een kaart tekende van de wereld zoals we die nu kennen. Kaarten worden in alle culturen gebruikt en inmiddels gaan de meesten van ons er niet meer op uit zonder een app die ons vertelt wat de beste route naar onze bestemming is.

Om de wereld in ons en om ons heen met anderen te delen, zijn kaarten het meest effectieve instrument. Met hulp van kaarten kunnen we informatie over complexe omgevingen overbrengen en tegelijkertijd laten ze zien waar we ons bevinden of thuis voelen. Ze hebben niet alleen nut als gids, maar inspireren ons ook om de wereld via onze verbeelding te verkennen.\*

Ik vind 'gids' een prachtig woord. Het roept de associatie op van veilig reizen van de ene naar de andere plek. Een gids weet waar we zijn, waar we naartoe willen en welk pad we moeten nemen om daar te komen. Als we autonome kaarten maken, worden we onze eigen gids en gebruiken we onze kennis van het zenuwstelsel om te weten waar we zijn en veilig onze weg te vinden van toestand naar toestand.

Het doel van het in kaart brengen van het autonome zenuwstelsel is om je ervaring van de wereld in beeld te brengen aan de hand van de drie toestanden van activering – veiligheid, gevaar en levensbedreiging. Dit doe je door je lichamelijke reacties, overtuigingen, emoties en gedragingen nauwkeurig

---

\* The British Cartographic Society. (februari 2016). *The Cartographic Journal*, 53(1), 1-2

te registreren. Door een autonome kaart te creëren, kom je erachter hoe je de wereld om je heen ervaart en hoe je ermee omgaat en welke persoonlijke patronen van verbinding en zelfbescherming bepalend zijn in je dagelijks leven. Je ziet hoe je zenuwstelsel je beschermt, soms door te reageren op een oude vertrouwde trigger en soms door stevig geworteld te blijven in het huidige moment. Inzicht in de werking van de verschillende regulatiebanen en responspatronen van je zenuwstelsel leidt tot een vermindering van schaamte en zelfkritiek, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwsgierigheid en (zelf)compassie. Door gebruik te maken van autonome kaarten, kun je de juiste oefeningen selecteren die je helpen de weg terug te vinden naar regulatie. Deze kaarten versterken bovendien je vermogen om in veiligheid verankerd te blijven als je wordt geconfronteerd met de uitdagingen van alledag.

We gebruiken een kaart als we verdwaald zijn en de weg naar huis moeten zien te vinden. Ons belichaamde thuis bevindt zich in de ventrale vagale toestand, stevig verankerd bovenaan de autonome hiërarchie. Ik ben ervan overtuigd dat ons zenuwstelsel van nature de weg daarnaartoe weet. Misschien is het een weg die we nog niet vaak hebben bewandeld of die slechts gedeeltelijk zichtbaar voor ons is. Of misschien kennen we de weg heel goed, maar hebben we ons er de laatste tijd niet vaak op begeven. Wat onze individuele ervaring ook is, onze aangeboren weg naar veiligheid wacht op ons. Onze autonome kaarten helpen ons om ons te oriënteren in het moment. Als we weten waar we zijn, kunnen we ook de weg naar huis weer vinden.

## Waar ben ik? De persoonlijk-profielkaart

Ventraal vagaal	De wereld is ...	<input type="text"/>
Veilig	Ik ben ...	<input type="text"/>
Sociaal		
	De wereld is ...	<input type="text"/>
Sympathisch	Ik ben ...	<input type="text"/>
Gemobiliseerd		
Vechten - vluchten		
	De wereld is ...	<input type="text"/>
Dorsaal vagaal	Ik ben ...	<input type="text"/>
Geïmmobiliseerd		
Ineenstorting		

### *Persoonlijk-profielkaart, sjabloon*

De Persoonlijk-profielkaart is een goed beginpunt. Deze kaart helpt je om op een veilige manier contact te maken met je ervaringen in de twee overlevingstoestanden en in een gereguleerde toestand en om daar steeds meer vertrouwd mee te raken. Om je Persoonlijk-profielkaart te creëren, maak je allereerst voorzichtig verbinding met je sympathische en dorsale vagale overlevingstoestand, zodat je deze toestanden geleidelijk kunt leren kennen en er niet door wordt overspoeld zoals meestal het geval zal zijn. Vervolgens duik je in de energie van ventrale vagale veiligheid en verbondenheid. Je kunt

natuurlijk simpelweg een pen of potlood gebruiken voor het maken van de kaart, maar het helpt vaak om ook kleuren toe te voegen. Met kleurkrijtjes, kleurpotloden of viltstiften zou je bijvoorbeeld de verschillende delen van je kaart elk een eigen kleur kunnen geven. Als je niet met kleur wilt werken, maar wel nieuwsgierig bent naar de kleuren die je zenuwstelsel zou kiezen, probeer dan eens om voor elke toestand een kleur te bedenken en schrijf die op in de kantlijn.

Tijdens deze oefening verken je de hiërarchie van voorspelbare responsen. Je brengt eerst de sympathische overlevings-toestand in kaart, daarna de dorsale vagale overlevingstoestand en ten slotte de ventrale vagale toestand van regulatie. Tijdens het invullen van de kaart wordt iedere toestand die daarin wordt beschreven bij je geactiveerd. Het is daarom essentieel om de oefening af te sluiten in een ventrale vagale toestand.

- Denk terug aan een moment waarop je in de vecht-of-vluchtrespons van een sympathische toestand werd getrokken en je angst of woede voelde. Laat de herinnering precies genoeg in je geest en lichaam tot leven komen om weer enigszins te ervaren hoe je je destijds voelde. Een vleugje, een voorproefje of een kortdurende sensatie is meestal al voldoende. Als je je te veel laat meevoeren, word je overspoeld door chaotische energie en ben je niet meer in staat om de sympathische toestand te verkennen.
- Schrijf in het sympathische deel van de ladderkaart op hoe het is om in deze toestand te verkeren. Wat gebeurt er in je lichaam? Wat doe je? Wat voel je? Wat denk je en wat zeg je? Wat is het effect van deze toestand op je slaap, je relatie met voedsel, je eventuele gebruik van verslavende middelen en/of eventueel dwangmatig gedrag? Vul ten slotte de volgende zinnen aan: 'Ik ben ...' en 'De wereld is ...'. Deze twee zinnen geven weer welke kernovertuigingen bepalend zijn voor je ervaring in deze toestand.

- Nu ga je de dorsale vagale overlevingstoestand op eenzelfde manier verkennen. Waar er in de sympathische toestand sprake was van een overschot aan energie, is het kenmerk van de dorsale vagale toestand dat het je aan energie ontbreekt. Denk terug aan een moment waarop je de energie uit je systeem voelde wegvloeien en je het begin van de dorsale vagale ineenstortingsrespons begon te voelen. In een dorsale vagale toestand voel je je afgesneden van anderen en van je ervaring in het huidige moment. Je voelt je ongezien, verlaten en alleen. Het in kaart brengen van de dorsale vagale toestand kan gemakkelijk leiden tot ineenstorting en overgave. Daarom is het belangrijk om net genoeg van die ervaring toe te laten in je lichaam en je geest om de toestand te kunnen verkennen zonder erdoor te worden meegezogen.
- Schrijf op hoe de dorsale vagale toestand voelt, eruitziet en klinkt. Hoe is het om in deze toestand te verkeren? Wat gebeurt er in je lichaam? Wat doe je? Wat voel je? Wat denk je en wat zeg je? Wat is het effect van deze toestand op je slaap, je relatie met voedsel, je eventuele gebruik van verslavende middelen en/of eventueel dwangmatig gedrag? Vul de volgende zinnen aan: 'Ik ben ...' en 'De wereld is ...' om erachter te komen welke kernovertuigingen bepalend zijn voor je ervaring in deze toestand.
- Breng ten slotte de ventrale vagale toestand in kaart. Maak je geen zorgen als je het idee hebt dat je nog niet genoeg tijd in een ventrale vagale toestand hebt doorgebracht of die plek van veiligheid en verbondenheid nog niet echt kent. Alleen al de herinnering aan een micromoment van ventrale vagale regulatie is voldoende om de toestand tot leven te wekken en in kaart te brengen. Om vertrouwd te raken met de ventrale vagale toestand, hoef je niet steeds langdurig gereguleerd te zijn. Eén moment bevat alle informatie die nodig is om je kaart in te vullen. Misschien herinner je je een moment waarop je je geweldig voelde, helemaal tevreden

of vol vreugde. Misschien kun je een moment oproepen waarop je je goed genoeg voelde, gelukkig genoeg was of voldoende georganiseerd was om de dag door te komen. Het enige wat je nodig hebt, is zo'n micromoment van 'ventrale vagale goed-genoegheid'. Denk terug aan zo'n moment, duik erin en laat de bijbehorende toestand weer volledig tot leven komen.

- Schrijf op hoe het is om in deze toestand van ventrale vagale regulatie te verkeren. Wat gebeurt er in je lichaam? Wat doe je? Wat voel je? Wat denk je en wat zeg je? Wat is het effect van deze toestand op je slaap, je relatie met voedsel, je eventuele gebruik van verslavende middelen en/of eventueel dwangmatig gedrag? Vul de volgende zinnen aan: 'Ik ben ...' en 'De wereld is ...' om erachter te komen welk verhaal er in deze gereguleerde toestand wordt verteld.
- Hoewel de termen 'ventraal vagaal', 'sympathisch' en 'dorsaal vagaal' belangrijk zijn om te kennen, passen deze toestandsbenamingen niet noodzakelijkerwijs bij de manier waarop jij de toestanden ervaart. Als je klaar bent met het in kaart brengen van de verschillende toestanden, maak dan kort contact met elke toestand en geef er je eigen naam aan. Je kunt jouw termen opschrijven in de lege vakken aan de rechterkant van de kaart.

Bewaar je voltooide Persoonlijk-profielkaart op een plek waar je hem gemakkelijk kunt raadplegen. Kijk regelmatig even naar de kaart om te bepalen waar op de ladder je je bevindt. Zo zul je een specialist worden in het herkennen van toestanden en kun je steeds gemakkelijker antwoord geven op de vraag: 'Waar ben ik?' Stel vast waar je je op de ladder bevindt. Benoem de toestand. Richt je aandacht op de ervaring en luister naar wat je toestand je vertelt. 'Mijn sympathische mobilisatie vertelt me ...' 'Mijn dorsale vagale toestand wil dat ik weet ...' 'Mijn ventrale vagale systeem nodigt me uit om ...'