

POLYVAGAAL THEORIE - HANDLEIDING VOOR BEGINNERS

Wat we voelen, wat we doen en wat we denken laat zich wat mij betreft het beste verklaren door de wetenschappelijk onderbouwde Polyvagaal methode van Dr. Stephan Porges. Hij bestudeert al meer dan 25 jaar ons autonome zenuwstelsel en deed baanbrekende ontdekkingen. Deb Dena, klinisch therapeut, vertaalde op briljante wijze deze neurobiologisch onderbouwde theorie naar de therapeutische praktijk. Daarmee heb ik een prachtig instrument in handen om mijn cliënten te leren hun zenuwstelsel te reguleren en meer te leven naar hun mogelijkheden en talenten in verbinding met anderen.

Dr. Stephen Porges, wetenschapper en grondlegger van de Polyvagaal Theorie, ontdekte dat er een biologische volgorde zit in hoe mensen reageren, die van toepassing is op alle menselijke ervaring. Met veel dank aan Dr. Porges voor zijn werk, vertaalt deze beginnersgids zijn werk tot een gebruiksvriendelijke handleiding.

Wanneer we geboren worden in deze wereld, ontvangen we een bedrading (zenuwstelsel) die bedoeld is om verbinding te maken. Met onze eerste adem, beginnen we aan een zoektocht om ons veilig te voelen in ons lichaam, onze omgeving en in onze relaties met anderen.

Het autonome zenuwstelsel is tevens ons persoonlijke alarmsysteem, altijd alert, en stelt voortdurend de vraag: "is dit veilig?" Zijn doel is om ons te beschermen door steeds de veiligheid en risico's in te schatten, door steeds te luisteren naar wat er gebeurt in ons lichaam en daarbuiten, en in de verbindingen die we hebben met anderen. Dit luisteren gebeurt diep onder ons bewustzijn en weg van onze bewuste controle. Dr. Porges, die doorhad dat dit niet te maken had met bewuste processen, zoals dit wel bij perceptie het geval is, noemde dit 'neuroceptie' om te beschrijven dat ons autonome zenuwstelsel voortdurend scant op signalen die veiligheid, gevaar en levensbedreiging aangeven zonder dat we daarbij de cognitieve/ denkende delen van onze hersenen gebruiken.

Omdat mensen wezens zijn die betekenis willen geven aan ons leven, resulteert neuroceptie dat begint als een woordeloze ervaring, uiteindelijk in de creatie van een verhaal om zo betekenis te kunnen geven aan ons dagelijks leven.

Het autonome zenuwstelsel - Anatomie en mogelijkheden

Het autonome zenuwstelsel bestaande uit twee delen, het sympathische en het parasympathische, reageert op signalen en sensaties via drie banen, elk met een karakteristiek reactiepatroon. Het doel van elk van deze zenuwbanen is om te reageren "in dienst van overleving."

Het sympathische deel, bevindt zich in het middelste deel van het ruggenmerg en vertegenwoordigt de baan die ons voorbereidt op actie. Het reageert op signalen van gevaar (zgn. cues of danger) en activeert de aanmaak van adrenaline, dat op zijn beurt het vecht-of-vluchtsysteem aanstuurt (fight or flight).

De andere twee zenuwbanen bevinden zich in het parasympathische deel van het zenuwstelsel in een zenuw genaamd 'Vagus', of de zgn. Vagale zenuwbaan. Vagus, heeft

de toepasselijke betekenis van 'zwerfer'. Vanaf zijn oorsprong in de hersenstam, 'zwerft' de Vagus in twee richtingen, één naar beneden door de longen, het hart, het diafragma en de maag en één omhoog die verbinding maakt met de zenuwen in de nek, keel, ogen, en oren.

De vagus is verdeeld in twee delen: de ventrale vagale baan en de dorsale vagale baan. Ventraal betekent langs de buikkant en dorsaal betekent langs de rugkant. De ventrale vagale baan reageert op signalen van veiligheid (zgn. cues of safety) en ondersteunt gevoelens van veilig betrokken zijn en sociale verbinding. Daarentegen reageert de dorsale vagale baan op signalen van extreem gevaar. Het haalt ons uit verbinding, uit ons bewustzijn, en in een beschermende staat van ineenstorting/ inzinking. Als we ons verlamd/bevroren, gevoelloos of "afwezig" voelen, heeft de dorsale vagale baan de controle overgenomen (zgn. freeze).

Dr. Porges ontdekte dat ons autonome zenuwstelsel een ingebouwde reactiehiërarchie heeft die verankerd is in de evolutionaire ontwikkeling van onze soort. De oorsprong van de dorsaal vagale baan van de parasympaticus en zijn immobilisatierespons ligt bij onze oude gewervelde voorouders en is de oudste baan. De sympathicus en zijn mobilisatierespons, ontwikkelde zich daarna. De meest recente toevoeging, de ventraal vagale baan van de parasympaticus, zorgt voor sociale betrokkenheid en is uniek voor zoogdieren.

Wanneer we stevig geaard zijn in onze ventraal vagale zenuwbaan, voelen we ons veilig en verbonden, kalm en sociaal. Een gevoel (neuroception) van gevaar kan ons uit deze toestand/staat halen en ons terug op de evolutionaire tijdlijn duwen naar de sympathicus. Hier worden we gemobiliseerd om te reageren en actie te ondernemen. Actie ondernemen kan ons helpen terug te keren naar de veilige en sociale toestand. Als we het gevoel krijgen dat we gevangen zitten en niet kunnen ontsnappen aan het gevaar, dan wordt de dorsaal vagale zenuwbaan geactiveerd, die ons dan helemaal terug voert naar ons evolutionaire begin. In deze toestand zijn we geïmmobiliseerd. We sluiten ons af om te overleven. Vanaf hier is het een lange weg terug naar het veilige en sociaal betrokken gevoel, en hebben we een pijnlijke weg te volgen.



De autonome ladder

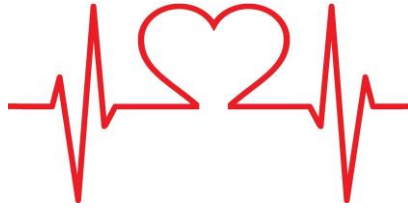
Laten we onze basiskennis van het autonome zenuwstelsel vertalen naar een alledaags voorwerp door het autonome zenuwstelsel voor te stellen als een ladder. Hoe veranderen onze ervaringen als we op en neer gaan op deze ladder?

Ventraal Vagaal



Sympathisch

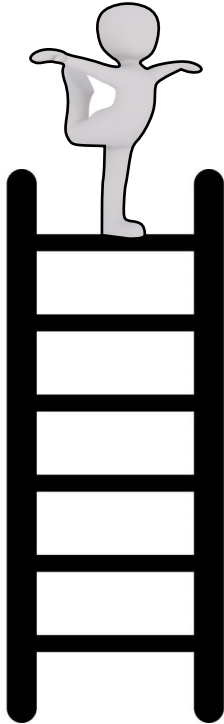
Dorsaal Vagaal



Bovenaan de Ladder

Hoe zou het voelen om veilig en warm te zijn? Armen, die sterk maar zacht zijn. Lekker dicht bij elkaar, waar tranen en lachen welkom zijn. Waar je vrij bent om te delen, te blijven, te vertrekken. . .

Veiligheid en verbinding worden geleid door, evolutionair gezien, het nieuwste deel van het autonome zenuwstelsel. Ons sociale betrokkenheidssysteem is actief in de ventraal vagale zenuwbaan van de parasympathicus. In deze toestand hebben we een



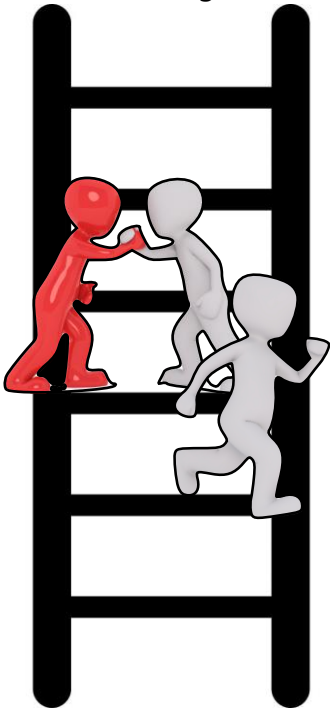
gereguleerde hartslag, is onze ademhaling volledig, nemen we de gezichten van onze vrienden in ons op en kunnen we afstemmen op gesprekken terwijl we achtergrondgeluiden kunnen dempen. We zien het "grote plaatje" en verbinden ons met de wereld en de mensen in deze wereld. Ik zou mezelf kunnen omschrijven als gelukkig, actief, geïnteresseerd en de wereld als veilig, leuk en vredig. Vanuit deze ventraal vagale positie bovenaan de autonome ladder, ben ik verbonden met mijn ervaringen en kan ik in contact maken met anderen. Dagelijkse ervaringen die bij deze toestand horen zijn o.a. dingen organiseren, plannen uitvoeren, voor mezelf zorgen, de tijd nemen om te spelen, dingen te doen met anderen, me productief voelen op het werk, en een algemeen gevoel van regulering en overzicht. Gezondheidsvoordelen die hierbij horen zijn: een gezond hart, gereguleerde bloeddruk, een gezond immuunsysteem waardoor kwetsbaarheid voor ziekte vermindert, goede spijsvertering, kwaliteit van de slaap, en een algemeen gevoel van welzijn.



De Ladder Afdalen

Angst fluistert naar me en ik voel de kracht van zijn boodschap. Beweeg, neem actie, ontsnap. Niemand is te vertrouwen. Geen plek is veilig. . .

De sympathische tak van het autonome zenuwstelsel wordt geactiveert wanneer we een onrustig gevoel krijgen - wanneer iets een neuroceptie van gevaar veroorzaakt. We komen in actie. Vechten of vluchten gebeuren hier. In deze toestand, versnelt onze hartslag, wordt onze ademhaling kort en oppervlakkig en scannen we onze omgeving op



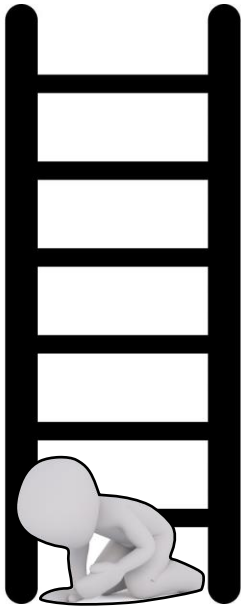
zoek naar gevaar, we komen "in beweging." Ik zou mezelf kunnen omschrijven als angstig of boos en voel de adrenaline die het moeilijk maakt voor mij om stil te zitten. Ik luister naar geluiden van gevaar en kan geluiden van vriendelijke stemmen niet horen. De wereld kan gevaarlijk, chaotisch en onvriendelijk aanvoelen. Vanuit deze mobilisatie van de sympathicus- waarbij ik zowel een trede afdaal op de autonome ladder als op die van de evolutionaire tijdlijn – geloof ik dat, "De wereld een gevaarlijke plek is en ik mezelf moet beschermen tegen gevaar". Dagelijkse problemen die bij deze toestand horen zijn: angst, paniekaanvallen, woede, concentratieproblemen- of problemen met het voltooien van werk, alsook relatieproblemen. Gezondheidsgevolgen die bij deze toestand horen zijn: hart-en vaatziekten; hoge bloeddruk; een hoog cholesterolgehalte; slaapproblemen; gewichtstoename; geheugenstoornis; hoofdpijn; chronische nek-, schouder- en rugspanning; maagproblemen; en verhoogde kwetsbaarheid voor ziekte.



Onderaan de Ladder

Ik ben ver weg, op een donkere en verboden plek. Ik maak geen geluid. Ik ben klein en stil en haal nauwelijks adem. Alleen, waar niemand me ooit zal vinden.

Onze oudste reactie-baan, de dorsaal vagale baan van de parasympathicus, is de baan van het laatste redmiddel. Wanneer al het andere faalt, wanneer we vast lopen en actie ondernemen niet werkt, neemt de



"primitieve Vagus" ons mee in shutdown, ineenstorting, en dissociatie. Hier, onderaan de autonome ladder, ben ik alleen met mijn wanhoop en ontsnap ik in het onbekende, het niet-weten, niet voelen, bijna een gevoel van niet te 'zijn'. Ik zou mezelf kunnen omschrijven als hopeloos, verlaten, verdoofd, te moe om te denken of te handelen en de wereld als leeg, doods en donker. Vanaf deze plek onderaan op de evolutionaire tijdlijn, waar mijn lichaam en geest zich in overlevingsmodus begeven, geloof ik dat: "Ik verloren ben en niemand me ooit zal vinden." Dagelijkse problemen die bij deze toestand horen, zijn o.a. dissociatie, geheugenproblemen, depressie, isolatie, en geen energie om de alledaagse dingen te doen.

Gezondheidsgevolgen die bij deze toestand horen zijn: chronische vermoeidheid, fibromyalgie, maagproblemen, lage

bloeddruk, type 2 diabetes, en gewichtstoename.

Dagelijkse bewegingen op de ladder

Nu we de verschillende plaatsen op de ladder van het autonome zenuwstelsel verkend hebben, laten we eens kijken hoe we de ladder opklimmen en afdalen. Onze voorkeursplek is bovenaan de ladder. Zoals Johnny Nash schreef in het nummer "I Can See Clearly Now": (vertaald) "Ik kan alles nu duidelijk zien, de regen is verdwenen. Ik zie alle obstakels die in de weg staan. De donkere wolken die me blind maakten, zijn verdwenen". In de ventraal vagale toestand zijn we hoopvol en vindingrijk. We zijn in staat te leven, lief te hebben en plezier te hebben in relatie tot onszelf en anderen. Dit is niet een plek waar alles geweldig is, of een plek waar er geen problemen bestaan.

Maar het is een plek waarin we herkennen wanneer we in nood zijn en onze opties kunnen overwegen, waar we om hulp kunnen vragen en oplossingen kunnen bedenken. We dalen de ladder af en komen tot actie te komen wanneer we getriggerd worden in een gevoel van onbehagen - van dreigend gevaar. We hopen dat deze actie ons genoeg ruimte geeft om op adem te komen en weer omhoog te klimmen naar de plaats van veiligheid en verbinding. Het is wanneer we terugvallen naar de onderste treden/sporten van de ladder dat de veiligheid en hoop van bovenaan de ladder onbereikbaar voelt. Hoe zou een realistisch voorbeeld van het op-en afdalen van de autonome ladder eruit kunnen zien?

Hieronder twee voorbeelden:

Het is ochtend. Ik rij naar mijn werk en luister naar de radio, ik ben aan het genieten van het begin van de dag (bovenaan de ladder). Dan hoor ik een sirene achter me (snelle afdaling op de ladder). Ik voel mijn hart tekeer gaan en begin me onmiddellijk zorgen te maken dat ik iets verkeers gedaan heb (blijf op deze plek op de ladder). I parkeer de auto terwijl de politieauto voorbij raast. Ik start de auto weer en vervolg de route naar mijn werk, ik voel mijn hart weer rustig worden (klim de ladder weer op). Tegen de tijd dat ik op mijn werk kom, ben ik het incident vergeten en klaar om mijn werkdag te beginnen (terug bovenaan de ladder).

Ik heb een etentje met vrienden en geniet van ons gesprek en het plezier dat ik heb met de mensen die ik leuk vind (bovenaan de ladder). Het onderwerp verandert naar vakanties en ik begin mijn situatie te vergelijken met die van mijn vrienden. Ik begin me kwaad te voelen dat ik geen vakantie kan betalen, dat mijn werk niet genoeg betaalt, dat ik zoveel schulden heb en dat ik mezelf nooit een vakantie zal kunnen veroorloven (af dalen op de ladder). Ik ga achterover zitten en kijk naar mijn vrienden terwijl zij hun gesprek voortzetten over reisplannen en vakanties. Ik sluit mezelf af van het gesprek en voel dat ik onzichtbaar wordt terwijl het gesprek doorgaat (me afsluiten en me helemaal naar de onderkant van de ladder begeven). De avond eindigt en mijn vrienden hebben niet door dat ik stil ben geworden en me buitengesloten voel (zit vast onderaan de ladder). Ik ga naar huis en kruip mijn bed in (de enige plek die ik nu ken is onderaan de ladder). De volgende morgen word ik wakker en wil ik niet naar mijn werk (bevind me nog steeds onderaan de ladder). Ik maak me zorgen dat ik ontslagen word als ik niet ga, en sleep mezelf uit bed (het begin van wat energie en een opwaartse beweging op de ladder). Ik ben te laat op mijn werk. Mijn baas geeft commentaar op het te laat zijn en ik vind het moeilijk om geen boze reactie te geven (ik blijf op de ladder klimmen met meer mobiliserende energie). Ik beslis dat ik klaar ben met deze baan en dat ik serieus op zoek ga naar een nieuwe baan (nog steeds aan het klimmen op de ladder). Ik ga nadenken over de vaardigheden die ik heb en dat als ik een nieuwe baan heb dat ik mijn schulden kan aflossen en misschien zelfs een vakantie kan boeken. Ik ga lunchen met een collega, we praten over onze banen en onze dromen voor de toekomst (bevind me terug bovenaan de ladder).



Samenwerkende systemen

Het gaat goed met ons welzijn als de drie delen van ons autonome zenuwstelsel samenwerken. Om deze samenwerking te begrijpen, laten we het beeld van de ladder los, en stellen we ons een huis voor.

Het dorsaal vagale systeem is verantwoordelijk voor de 'basisvoorzieningen' van het huis. Dit systeem is op de achtergrond steeds aanwezig en zorgt ervoor dat ons lichaam aan blijft en zijn werk doet. Als er een storing in het systeem komt, krijgt het onze aandacht. Als alles voorspoedig gaat, werken de lichamelijke functies automatisch. Zonder invloed van het ventraal vagale systeem, werken de basisvoorzieningen in een leeg huis, maar is er niemand thuis. Of, als we al thuis zijn, is de omgeving niet comfortabel. Alles staat op de laagst mogelijke stand, zodat er voldoende voor luchtcirculatie is en om te voorkomen dat de leidingen niet bevriezen. De omgeving zorgt ervoor dat er net voldoende is om in leven te blijven.

Het sympathische deel kan vergeleken worden met een alarmsysteem die een reeks reacties tot zijn beschikking heeft om zich zo te wapenen op noodsituaties. Dit alarmsysteem is ontworpen om een onmiddellijke reactie te triggeren en daarna op standby terug te schakelen. Zonder de invloed van het ventraal vagale systeem, zou het alarmsysteem voortdurend noodsituaties ontvangen en het alarm laten rinkelen. Het ventraal vagale systeem stelt ons in staat om te genieten van het huis waarin we wonen. We kunnen ervan genieten als een plek waarin we kunnen rusten en herstellen op onszelf en als plek die we kunnen delen met vrienden en familie. We kunnen de 'basisvoorzieningen' op de achtergrond voelen. De ritmes van ons hart en ademhaling worden gereguleerd. We vertrouwen erop dat het 'alarmsysteem' op standby staat. De samenwerking/ integratie van de systemen zorgen ervoor dat we compassie kunnen voelen naar anderen, nieuwsgierig zijn naar de wereld waarin we leven en ons emotioneel en fysiek kunnen verbinden met anderen.

'Operator' worden van je eigen zenuwstelsel

Nu we een basisbegrip hebben over de rol en de reacties van het autonome zenuwstelsel en hoe deze in dienst staat van onze veiligheid en overleving, kunnen we beginnen om vrienden te worden met ons autonome zenuwstelsel en onze persoonlijke reactiepatronen in kaart gaan brengen.

Het in kaart brengen geeft ons besef op welke plaats (in het autonome zenuwstelsel) we ons bevinden. Door dit besef, kunnen we bewust beginnen met het afstemmen en verfijnen van ons autonome zenuwstelsel. Stap voor stap leren we om met succes te navigeren in onze zoektocht naar veiligheid en verbinding. Een prachtige groeiweg naar steeds onbelasterd leven.