

Het autonome zenuwstelsel is de thermostaat van ons lichaam. Het regelt lichaamsprocessen waar we met onze wil niet direct invloed op hebben: denk aan hartslag, bloeddruk, temperatuur, maag- en darmwerking, hormoonproductie, grotendeels de ademhaling, productie neurotransmitters en nog meer.

Je zou kunnen zeggen: als je autonome zenuwstelsel in balans is, ben jij in balans!

Trauma's en chronische stress ontregelen het autonome zenuwstelsel.

Bij trauma's kan je denken aan ongelukken, operaties, langdurige onveiligheid, misbruik, een traumatische bevalling. Het systeem verliest zijn veerkracht - Peter Levin spreekt over 'het bevroren van het zenuwstelsel'. Dit met alle gevolgen van dien.

Het autonome zenuwstelsel bestaat - vereenvoudigd - uit drie systemen

Ik heb ze metaforisch 3 wegen genoemd

- > **Hoofdweg:** de weg van balans - de ontspan modus (parasympaticus - ventraal vagaal)
- > **Vluchtstrook:** weg van versnelling (sympathicus)
- > **Berm:** weg van terug trekken (parasympaticus - dorsaal vagaal)

De Hoofdweg is onze natuurlijke staat van zijn.

Voor balans is het wenselijk dat we ons leven zoveel mogelijk leiden op de hoofdweg - vanuit de ontspan modus. Als we ons leven bewandelen op deze weg voelen we ons innerlijk rustig, zijn we sociaal betrokken, leven we vanuit ons hart, zijn onze lichaamsprocessen in balans en hebben we een goed zelf genezend vermogen.

>> Als er zich een onveilige situatie voordoet belanden we op de vluchtstrook of in de berm - een van de overlevingswegen. Gelukkig maar, dit is van levensbelang! Ook als we een gezonde deadline hebben of gaan sporten, gaat het systeem van de ontspan modus over naar versnelling. Ook dat is nog steeds wenselijk. Als het systeem gezond is en voldoende veerkracht bezit beweegt het nadien vanzelf weer terug naar de ontspanmodus van de hoofdweg. Als het systeem echter uit balans is, blijft het te lang hangen in versnelling of gaat het te snel gebruik maken van de overlevingswegen met alle gevolgen van dien. Alleen denken aan onveiligheid kan dit dan al bewerkstelligen.

De vluchtstrook

Deze nemen we bijvoorbeeld bij brand. Zo kunnen we snel weggelopen van de brandhaard. Ons hele lichaam zet alles op alles om te kunnen vluchten. De bloedtoevoer naar het hoofd neemt af. We moeten geen tijd verspillen om hierover na te gaan denken, we moeten instinctief handelen. Ook de toevoer naar de spijsvertering/darmen neemt af. Ook dat heeft nu geen prioriteit.

We kunnen in de **berm** belanden als het zenuwstelsel / het lichaam kiest voor terugtrekken. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als iemand een nare opmerking tegen je maakt en je 'dichtklapt'. Ook een burn-out is een signaal van het lichaam dat het zich terugtrekt omdat 'het' allemaal te veel is geworden. Het patroon van terugtrekken kan ook ingesleten zijn in je

jeugdijaren doordat je bijvoorbeeld je als kind onder de dekens wegdoek - je terugtrok - als je ouders heftig ruzie maakten. Je zenuwstelsel komt in een vorm van bevroren.

Metafoor: spanningsniveau van een ballon

- Bij de hoofdweg kan je je een middelmatig opgeblazen ballon voorstellen. Veilig om mee te spelen.
- Bij de vluchtstrook een gespannen harde ballon. Voor even oké, maar oppassen dat ie niet knapt.
- Bij de berm een bijna leeggelopen ballon. Futloos - geen energie, weinig mee te beleven

Hoofdweg

ontspan modus - parasympatisch - ventrale nervus vagus

Onze natuurlijke staat van zijn

Voelend aanwezig bij onszelf

Lichaamsprocessen in balans

Innerlijk rustig

Vertrouwen in het lichaam

Een goedwerkend zelf genezend vermogen

Pijn en verdriet worden erkent

Verbonden communicatie - sociaal verbonden

Veilig voelen

Vergevingsgezind

Compassie voor jezelf en anderen - steun geven en steun vragen (coregulatie)

Zelfregulatie

De vluchtstrook

versnellen, vechten of vluchten - sympathicus

Gericht op overleven

Stress - opgejaagd - ongeduld - veel piekeren

Hoge bloeddruk - Snelle hartslag

Gespannen spieren

Gespannen Psoas-spier > rugklachten, buikkklachten, heup/liespain, menstratieklachten etc.

Angstig en/of onrustig voelen - overmatig waakzaam

Onrustige ademhaling

Agressieve houding - actief of passief

Signalen worden verkeerd begrepen

Verdedigende communicatie

'Kort lontje' hebben - dwingend

De strijd aangaan met mensen / instanties

Gefocust op behoeften waaraan voldaan moet worden

Sociale betrokkenheid wordt opgeofferd ten dienste van overleving

De berm

terugtrekken, freeze - parasympatisch, dorsale nervus vagus

Je zelf in 'denkbeeldige' veiligheid brengen door te 'verdwijnen' te 'bevriezen'

Dissociëren: uit de verbinding gaan met voelen - je gevoel

Verlaagd bewustzijn - onderbewust handelen

Wazig gevoel - verdoofd

Depressief - depressieve gevoelens

Je verloren, verlaten en onzichtbaar voelen > suïcidale gedachten

Burn - out

Lage bloeddruk - ondertemperatuur

Black-out

'Dichtklappen' in een gesprek

Dagdromen

Flauwvallen - een flauwte

Nog een metafoor: de lamp

- Bij de hoofdweg past een gemoedelijk lamp van 20 - 40 watt. Prettige voltage / spanning.
- Bij de vluchtstrook een lamp van 60 - 100 watt. Hoge(re) voltage.
- Bij de berm nog een net brandend lampje van 5 watt. Zeer lage voltage.

PS

Er wordt gesproken over een vierde overlevingsstrategie : de fawn-response, een weerloze reactie. Deze reactie is genoemd naar de weerloosheid van een reekalf. Deze reactie kan onbewust aangeleerd zijn, waar versnellen (vechten of vluchten) en terugtrekken (bevriezen) niet meer lukt. Je ondergaat het zogenaamd gewillig. Je zorgt dat je niet opvalt en dat je niet tot overlast bent. Je bent dan vooral bezig om de ander te pleasen en zet je eigen behoeften aan de kant omdat je kiest voor veiligheid. Aan de buitenkant oog je rustig, maar dat voelt niet zo. Je komt anders over dan je bent. In de metafoor van de verschillende wegen zou je deze kunnen plaatsen tussen de vluchtstrook en de berm.

Alles draait om veiligheid

Om als soort te overleven is onze veiligheid - helemaal in de oertijd - van levensbelang. Ons brein is daardoor meer gefocust op eventueel gevaar dat op de loer ligt dan op innerlijke rust en 'geluk'. Als we echter kunnen beamen dat we veilig zijn op de plek waar we zijn, kunnen we ons brein trainen om terug te keren naar de rustmodus - de hoofdweg.

We ontkomen er niet aan om regelmatig op de vluchtstrook te zitten. Die klus die moet nu eenmaal voor de deadline af en we moeten vluchten voor de brand. We moeten er alleen voor zorgen dat we niet onnodig onze eigen innerlijke brandjes creëren en de hele dag als het ware onze eigen slavendrijvers zijn en op de vlucht zijn van hot naar her: snel eten, snel dit, snel dat. Of dat we ons zelf opjagen met overdreven veel intense prikkels: lange en stressvolle werkdagen, overdreven veel sporten, enge films en overmatig surfen op het net. Je autonome zenuwstelsel weet niet of dat in de stressmodus staat vanwege een deadline of omdat je achterna wordt gezeten door een gevaarlijke persoon. Het neemt stress waar,

koppelt dit aan onveiligheid en maakt klaar om jou te doen overleven. Zo blijft je systeem onnodig op de vluchtstrook hangen met alle uitputtingsgevolgen van dien. En ja, als het systeem, als **jij** niet terugschakelt naar de hoofdweg, dan schakelt het autonome zenuwstelsel over naar de terugtrek-stand, het 'gooit' je in de berm. Puur en alleen in dienst van je gezondheid. Om te overleven.

> Ons lichaam is de hele dag aan het sensen/ scannen wat er om en in ons speelt om te checken of we veilig zijn. Met de vraag of het in de ontspanmodus van de hoofdweg kan blijven of zich moet opmaken om te versnellen of terug te trekken.

> Als het zenuwstelsel in balans is, is het veerkrachtig en beweegt zich moeiteloos over de 3 verschillende wegen heen. Het doet wat nodig is voor onze overleving en loods ons keer op keer weer terug naar de hoofdweg als we ons weer veilig voelen - of bij werkelijk gevaar - als de kust weer veilig is.

Zo kunnen we 's ochtends ontspannen op de hoofdweg functioneren, 's middags op de vluchtstrook belanden door stress vanwege een deadline of slechtnieuws bericht en zelfs even in de berm schieten als iemand een vervelende opmerking maakt en we 'dichtklappen' om ons zelf daarna weer te herpakken, door te ademen en langzaam maar zeker weer weten te ontspannen en terug te bewegen naar de hoofdweg.

>Langdurige onveiligheid, chronische stress en trauma maken echter dat de veerkracht in boet en dat we blijven hangen op een van de overlevingswegen. Ook zie je vaak dat er heen en weer gependeld wordt tussen de hoofdweg (balans) en de vluchtstrook (versnelling) of tussen de vluchtstrook (versnelling) en de berm (terugtrekken).

Nervus vagus zenuw

De nervus vagus heeft een belangrijke taak in dit hele verhaal: een goed functionerende (ventrale) nervus vagus is DE voorwaarde voor een gezond autonoom zenuwstelsel.

Deze zenuw bevindt zich bij de schedelrand, rondom de oren, in het aangezicht, in de mond, keel- en kaak regio en op de borst.

De nervus vagus is onderdeel van het ventrale systeem - de hoofdweg - en moet actief zijn om de beweging naar de overlevingswegen af te remmen als het niet nodig is. Een goed werkende nervus vagus zorgt voor voldoende veerkracht in het autonome zenuwstelsel en ondersteunt je om van de overlevingswegen - de vluchtstrook en de berm - steeds weer terug te keren naar de ontspanmodus van de hoofdweg, het ventrale systeem.

Teveel leven op de overlevingswegen maakt dat de nervus vagus overruled wordt en niet goed zijn werk kan doen. Zo kan er een vicieuze cirkel ontstaan die zich zelf in stand houdt.

TO DO voor een gezond autonoom zenuwstelsel.

Een gezond autonoom zenuwstelsel begint bij het balans vinden tussen actie en rust in je dagelijkse bezigheden en daarbij feeling te houden met je lichaam. Door vanuit rust te werken / voldoende rust te nemen en daarbij verbinding te houden met je lichaam, scant je autonome zenuwstelsel dat je veilig bent en zal je op de hoofdweg houden of je er naar toe loodsen. Tevens activeert het je nervus vagus

Hieronder een paar eenvoudige nervus vagus oefeningen waar je al mee kan beginnen:

- > 'zitten-zakken voelen' meditatie (deze kan je toegestuurd worden)
- > Drie keer bewust langer en hoorbaar uitademen
- > Hummen en hierbij de vibratie in je keel en borstkas proberen op te merken
- > Langzaam je mond openen en tegelijkertijd je wenkbrauwen optrekken / paar x herhalen
- > Je gezicht zachtjes masseren - zachtjes aan je oren trekken
- > Bij paniek, kan naast langer uitademen, ook koud water in je gezicht plensen werken

Bewustwording

Hieronder een aantal vragen die je jezelf oordeel loos kan stellen in het kader van zelfregulatie:

- Hoe beweeg ik mij over deze drie wegen?
- Hoe hoog is mijn spanningsniveau, hoeveel voltage zit er in mijn handelen, op mijn systeem?
- Wat heeft mij daar gebracht, wat heeft mijn verleden hier aan bijgedragen?
- Wat brengt mij 'in al daily life' (te)snel op de overlevingswegen?
- Wat kan ik doen om terug te keren naar de hoofdweg?

“Verandering draait om bewustwording!”

Heling

Ik neem je graag mee in de wereld van het autonome zenuwstelsel.

Je krijgt de nodige handvatten aangereikt om je zenuwstelsel te reguleren en de veiligheid in jezelf aan te spreken. Deze tools zijn een houvast in je leven van alledag. Tools waar je levenslang profijt van hebt.

Daarnaast kan ik je ondersteunen bij het 'thuiskomen' bij je zelf, het verwerken van trauma's, onverklaarbare pijn, ademhalingsproblemen en bewustwording van je ware zelf via astrologie. Een holistische benadering met aandacht voor lichaam, geest en ziel.

Ik zie je graag.

Kijk op mijn website voor het maken van een afspraak.

**“Er is maar één persoon die jouw leven kan vorm geven,
en die persoon ben jezelf”**