

# Inleiding

Zit je vast? Wij weten de uitweg.

## Het is niet hopeloos.

Jen en Karden

Je leven weer op de rit krijgen kost inspiratie maar vooral transpiratie. Wij wensen onze lezers veel inspiratie toe, maar weten dat het leven voor velen van jullie een worsteling is, net zoals het voor ons was en voor vele anderen die aan dit traject beginnen. Misschien heb je last van stress, angst en onverwerkt trauma. Je denkt misschien dat het hopeloos is, dat je nooit van je problemen af zult komen, dat je je nooit meer veilig in je lichaam zult voelen, nooit meer rust in je hoofd zult hebben en altijd in de overlevingsstand zult staan. Maar weet dit, lieve lezer: nu je dit boek hebt opengeslagen, heb je de eerste stap gezet op het pad naar herstel. En we hopen dat je, terwijl je je in je eigen tempo door deze bladzijden heen werkt, de wijsheid die in je verborgen ligt vindt, zodat je je een stuk beter gaat voelen over jezelf.

Weet ook, lezer, dat je beschikt over een onuitputtelijk herstellend vermogen, een intense kracht, een diep bewustzijn en feilloze intuïtie, die je verder op weg kunnen helpen dan je je nu kunt voorstellen. Dit boek is een uitnodiging om dat verborgen potentieel aan te boren, te leren luisteren naar de gefluisterde boodschap van je lichaam, je lichaamssignalen te verstaan en éindelijk te herstellen.

Misschien lees je dit boek omdat je op zoek bent naar bruikbare, praktische en effectieve middelen om van chronische stress of depressie af te komen, of van een angst- of eetstoornis, of van uitstelgedrag, werk- of middelenverslaving, of van lichamelijke

pijn of stressgerelateerde klachten, zoals prikkelbaredarmsyndroom (PDS), allergieën, astma, huidaandoeningen, chronische vermoeidheidssyndroom, migraine of postviraal syndroom – de lijst is eindeloos. Diep in je hart weet je dat je beter kunt worden. Daarom heb je al van alles geprobeerd. Je hebt je huisarts geraadpleegd, maar ook naar alternatieve therapieën gekeken. Je hebt yoga en andere oefeningen uitgeprobeerd, diëten en voedingssupplementen, cannabisolie (CBD), massage, shiatsu, reiki, reflexologie, acupunctuur, cupping, sauna's, hottubs, aromatherapie, gongs en klankschalen, zoutscrubs, kristallen, *autonomous sensory meridian response* (ASMR), *binaural beats*, kamillethee, cognitieve gedragstherapie (CGT), ayahuasca, gesprekstherapie en allerlei ademhalingstechnieken. Sommige dingen hielpen, maar niet structureel. Er ontbreekt nog iets en je voelt je nog lang niet zoals je zou willen. Als je in de spiegel kijkt, voel je nog geen klik van verbinding met jezelf. Wij begrijpen precies hoe je je voelt. Wij hebben dit hele traject namelijk zelf ook afgelegd. We voelden ons vaak gestrest, ellendig en wanhopig. We liepen vast – en toch wisten we diep vanbinnen dat er echt een uitweg was.

We kunnen je nu al verklappen dat we je die uitweg kunnen wijzen! Die vonden we door ons eigen pad naar herstel en de vele leraren die ons onderweg hielpen. Als *mind-body*-therapeuten zoeken we de verbinding tussen geest en lichaam en hebben we met de oefeningen in dit boek niet alleen onszelf maar ook duizenden andere mensen geholpen op hun weg naar herstel. Met dit boek kunnen we ook jou helpen beter te worden. De kans is groot dat je door een of meer van bovengenoemde therapieën tot het inzicht bent gekomen dat je problemen te maken hebben met de gevoeligheid van je zenuwstelsel. Je zenuwstelsel is veel meer dan een soort bedradingsstelsel dat van massage en kamillethee houdt. Het is een geavanceerd regelcentrum dat non-stop enorme hoeveelheden gedetailleerde informatie interpreteert, verwerkt en opslaat. Het regelt alle lichaamsfuncties, zoals je ademhaling en je hartslag, maar coördineert ook je bewuste ervaringen en helpt je bij keuzes, bijvoorbeeld tussen een bos zonnebloemen of pioenen bij de bloemenwinkel.

We gaan je meenemen op een ontdekkingsreis en onderweg leer je de taal van je lichaam verstaan en spreken, zodat je de oeroude, ongetemde, wondermooie maar soms ook zorgwekkende signalen van je zenuwstelsel gaat begrijpen. Zolang je die taal niet beheerst en je daarin niet kunt uiten, heb je geen invloed op je zenuwstelsel en is het onmogelijk om het te herstellen, en daarmee je eigen herstel te bevorderen. Stel je voor dat je een reis maakt door een vreemd land, en dat je een mooi gebouw ziet, en iemand wilt vragen hoe oud het is. Maar als je de taal niet spreekt, kan dat niet. Dat is frustrerend. Vergelijk die reis door een vreemd land met een reis door je eigen lichaam; en nu wil je weten waar je angst vandaan komt. Maar zolang je onbekend bent met de taal van je angstige lichaam, zul je dat niet te weten komen. De beste therapeut van de wereld en de diepste inzichten die je op therapie krijgt, noch jouw begrip van de werking van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA), kunnen je helpen de oorzaak van je angst te ontdekken zolang je de taal van je zenuwstelsel niet verstaat.

Het is essentieel om de basislogica en de prioriteiten van je zenuwstelsel te begrijpen vanuit evolutionair en functioneel gezichtspunt; dan pas zul je begrijpen waarom dit systeem zoveel invloed op jou heeft, terwijl jij tot dit ogenblik zo bitter weinig grip op je zenuwstelsel hebt. Kijk maar eens naar een vel papier met noten op notenbalken. Alleen als je weet dat die tekens bedoeld zijn als muzieknotatie, begrijp je dat hiermee muziek kan worden gemaakt. Zonder die context hebben die tekens geen betekenis. Als je eenmaal begrijpt welke logica je zenuwstelsel volgt, en waarom, dan zul je die taal snel genoeg leren verstaan.

Met dit boek willen we je op een zo praktisch mogelijke manier leren hoe je je zenuwstelsel reguleert, dat wil zeggen weer in evenwicht krijgt, en tot herstel komt. Wij ontwikkelden hiervoor een methode van Opmerken, Onderbreken en Omvormen (dus driemaal O). Het doel van deze methode is dat je jezelf traint in het **opmerken** van de signalen en boodschappen van je zenuwstelsel, die tot uiting komen in je geest, je lichaam en je menszijn. Door **onderbreken** kom je af van terugkerende, schadelijke patronen die je tegenhouden; daarna kun je ze **omvormen**. Dat

alles bereik je door de geheimtaal van je lichaam te leren. Door deze methode toe te passen in je leven en de oefeningen aan het eind van elk hoofdstuk te doen zul je gaandeweg leren de vermogens van je zenuwstelsel in te zetten en kom je tot herstel. Net zoals je door een vreemde taal te leren kunt rondreizen door een vreemd land en de ongekende schoonheid en cultuur van dat land leert kennen, zo kun je gewoon op de bank thuis je geest, je lichaam en je mens-zijn leren kennen. Terwijl je van hoofdstuk naar hoofdstuk gaat, zul je merken dat de oefeningen op elkaar voortbouwen. Maar je kunt ook zelf een volgorde kiezen. Maak notities van je voortgang en pas ze aan naar jouw wens en behoefte. Maar voordat je begint met het leren van deze nieuwe taal willen we je eerst wat vertellen over het 'onbekende land' van je zenuwstelsel, en uitleggen waarom het zich soms op zo'n lastige manier uit. We vertellen je ook hoe onze methode voor het spreken van je geheime lichaamstaal werkt.

<b>OOO</b> →	<b>Opmerken</b> →	<b>Onderbreken</b> →	<b>Omvormen</b>
<b>Geest</b>	luisteren	omschakelen	observeren
<b>Lichaam</b>	vertalen	matigen	thuiskomen
<b>Mens-zijn</b>	afstemmen	zelfzorg	hechten

## Aan de slag!

Je zenuwstelsel heeft als doel je lichaam te helpen zich aan te passen om te overleven. Met andere woorden: je zenuwstelsel geeft je optimale kansen om gevaarlijke situaties te overleven. In de binaire programmeertaal van je zenuwstelsel draait het om één vraag: ben ik veilig of onveilig? En alles wat je zenuwstelsel doet, van het afstemmen van de hormoonstroom in je lichaam tot het kiezen van een partner, wordt áltijd geleid door deze vraag en door de prioriteit: jouw veiligheid. Als je zenuwstelsel gevaar ziet (ook al is dat ten onrechte), start het een voorspelbare reeks acties binnen het spectrum van stressreacties, dat wil zeggen overlevingsreacties die onze voorouders al sinds miljoenen jaren in hun systeem hebben zitten. Zoals bekend is stress niet

altijd verkeerd; je zou verwachten dat het menselijk lichaam na een evolutie van miljoenen jaren inmiddels ook het verschil tussen goede en schadelijke stress kan onderscheiden, maar dat ligt behoorlijk ingewikkeld.

Een eerste complicerende factor is dat je zenuwstelsel niet is afgestemd op hedendaagse stressoren. Het is afgestemd om te overleven tussen de leeuwen op de Afrikaanse savanne, niet in de moderne stadse jungle en op internet. Je zenuwstelsel geeft je exact dezelfde overlevingsreactie bij een blauwe envelop als je verre voorouder 25 000 jaar geleden ervoer om aan een hu-meurige neushoorn te ontkomen. De reactie van je lichaam is dus slecht afgestemd op de huidige realiteit. De oermens zou die reactie verwerken door te vluchten, maar jij moet die reactie onderdrukken omdat je aan je bureau zit om de post en e-mails te verwerken. En het blijft niet bij die ene stressor. Hadden onze voorouders misschien een paar keer per dag of per week een stressreactie, wij krijgen zowat elke minuut een stressverhogend bericht via een app, mail of nieuwsflits op onze alomtegenwoor-dige telefoon en computer. Eigenlijk gebruikt het zenuwstelsel oertijdstrategieën voor een wereld die beweegt met de snelheid van het licht en lijdt het lichaam aan een overmaat aan schade-lijke stress.

Een tweede complicerende factor is dat je overlevingsfuncties worden aangestuurd door het autonome zenuwstelsel, dat – zo-lang je niet bekend bent met de taal van je zenuwstelsel – meest-al onbewust en op de automatische piloot werkt, en zich onttrekt aan je bewuste denkvermogen. Als je dus een trigger ervaart (dat wil zeggen: een prikkel of situatie die je opeens herinnert aan een pijnlijke gebeurtenis), dan komt het maar al te vaak voor dat het autonome zenuwstelsel niet luistert naar de geruststellende woorden van je brein maar zoals gewoonlijk in de stress schiet. Kortom, zolang je de taal van je zenuwstelsel niet verstaat, heb je niets aan logische redematies. Jezelf kalmerend toespreken heeft weinig zin, want je zenuwstelsel verstaat je niet!

**Kalmte voel je in je lichaam, niet in je brein.**

De derde complicerende factor is dat het vermogen van je zenuwstelsel om jou in veiligheid te brengen staat of valt met de manier waarop het geprogrammeerd is. Die programmering is gebaseerd op je eerdere ervaringen. De meeste mensen hebben weinig herinneringen aan de tijd voor hun vijfde verjaardag, maar je lichaam heeft voordien al een hoop ervaringen en emoties opgeslagen. Je zenuwstelsel ontwikkelt zich al vanaf de zesde week in de baarmoeder en begint dan informatie op te slaan, allemaal voor je welzijn.<sup>1</sup> Het cognitieve deel van het brein wordt in feite pas op het allerlaatst gevormd. De baby komt ter wereld met een primitieve hersenschors, maar de rest van het zenuwstelsel is dan al maandenlang in ontwikkeling en wordt steeds fijner afgestemd. Elke interne of externe prikkel, sterk of zwak, gunstig of schadelijk, is van invloed. Bij een gezonde persoon combineert het brein informatie van eerdere ervaringen met informatie uit de huidige context om tot een besluit te komen. Maar bij iemand die te vaak aan stressprikkelers is blootgesteld, kan dit systeem verstoord raken en gaat het minder goed functioneren. Door voortdurende blootstelling aan stress gaan er in je brein synapsen verloren (waarmee neuronen communiceren) en worden de uitlopers van je neuronen beschadigd. Dat verstoort de verbindingen en kan leiden tot emotionele ontregeling.<sup>2</sup> Je brein en met name de prefrontale cortex ontwikkelt zich tot je vijfentwintigste levensjaar. Elke stressor, vanbinnen (biologisch) of vanbuiten (uit je omgeving), en elke gebeurtenis is van invloed op de ontwikkeling van je zenuwstelsel en op de manier waarop je zenuwstelsel beslissingen voor jou neemt.

Aangezien je brein tot in je twintiger jaren in ontwikkeling is, kunnen traumatische gebeurtenissen van grote invloed zijn op de programmering van je zenuwstelsel. Met trauma bedoelen we emotionele gebeurtenissen die te heftig waren en te vroeg of te snel plaatsvonden, toen het zenuwstelsel er nog niet klaar voor was om er een geschikte overlevingsreactie voor te ontwikkelen. Trauma kan ook andere vormen aannemen, bijvoorbeeld (emotionele) verwaarlozing; dan ervoer het zenuwstelsel juist te weinig, te late of te trage steun, voeding, zorg en aandacht van de ouders of verzorgers. Maar het goede nieuws is: ook al kan

het trauma niet ongedaan gemaakt worden, de impact van het trauma op je zenuwstelsel kan wel degelijk opnieuw worden geprogrammeerd. Peter Levine, de geestelijke vader van de *somatic experiencing*-therapie, zegt hierover: 'Trauma is soms onvermijdelijk. Maar het hoeft geen veroordeling te zijn tot levenslang vastzitten.'

Al heb je misschien geen oorlogstrauma ervaren, je hebt mogelijk wel een moeilijke jeugd gehad. Je kreeg bijvoorbeeld als kleuter te horen dat je 'niet zo moest dreinen', terwijl je op dat moment juist behoefte aan troost en een knuffel had. In dat geval zul je als volwassene moeite hebben met zelfregulatie: je vindt het moeilijk jezelf te kalmeren en voelt je vaak onveilig in emotioneel lastige situaties. Ter compensatie ontwikkelde je zenuwstelsel een copingmechanisme (waarover straks meer) via zenuwbanen, die ontstonden door het herhaaldelijk vermijden en wegdrukken van de overweldigende gevoelens van angst en afwijzing. Dat verklaart misschien waarom je die emoties onderdrukt, ontwijkt en wegduwt: je brein en je lichaam weten gewoon niet hoe ze ermee om moeten gaan. Na verloop van tijd resulteert dit gedrag van emoties onderdrukken, vermijden en wegduwen linea recta in een burn-out, chronische stress of ziekte. Werd je op school uitgelachen toen je een spreekbeurt gaf en had je wel door de grond willen zakken van schaamte, dan slaat je zenuwstelsel die herinnering op met de associatie: spreken in het openbaar = groot gevaar. Eenmaal volwassen moet je op je werk een presentatie geven en tot je verbazing ga je hyperventileren, voel je je misselijk en breekt het koude zweet je uit. En dat allemaal omdat je zenuwstelsel die presentatie associeert met je eerdere ervaring. Elke keer dat je zenuwstelsel gevaar signaleert, in de vorm van een blauwe envelop, een woeste neushoorn, een stel kritische klasgenoten of een onverwerkt trauma, komt je zenuwstelsel met een stressreactie waarmee je het gevaar zult overleven: dezelfde reactie die je hebt aangeleerd in je vormende jaren. Jij herinnert je die eerdere ervaring misschien niet bewust, maar je zenuwstelsel wel.

▮ Je zenuwstelsel herinnert zich veel meer dan jij.