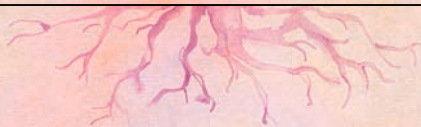


**de
polyvagaal
theorie
in therapie**

Kaartenset



**58 oefeningen
voor rust en verandering**



Deb Dana

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
Omslagontwerp: Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen
Opmaak en vormgeving: Lauren Graessle/Cathy Gerver,
Studio Nico Swanink, Haarlem
Druk- en bindwerk: ORO Grafisch Project Management, Beilen

Original title: *Polyvagal Card Deck: 58 Practices for Calm and Change*
Copyright © 2022 by Deb Dana
Published by W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue,
New York, NY 10110, U.S.A.

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

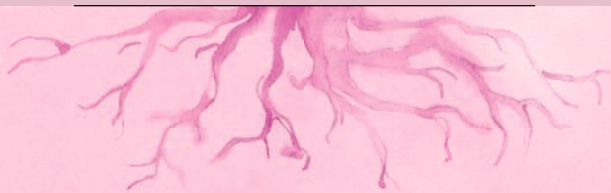
Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

ISBN 978 94 6316 067 4
NUR 777

Belangrijk: Deze kaartenset is bedoeld om algemene informatie te verstrekken met betrekking tot gezondheid en welzijn. De kaarten zijn geen vervanging voor een medische of psychotherapeutische behandeling en kunnen niet worden gebruikt voor het diagnosticeren of behandelen van enige ziekte. Als je symptomen ervaart van een mogelijk ernstige aandoening, neem dan contact op met een professionele zorgverlener.



Inleiding



Algemeen

Het autonome zenuwstelsel is niet alleen verantwoordelijk voor het reguleren van vitale lichaamsfuncties, maar geeft ook vorm aan je dagelijkse ervaringen. Het beïnvloedt je leven, je emoties en je werk. Het is bepalend voor de manier waarop je je weg in de wereld vindt.

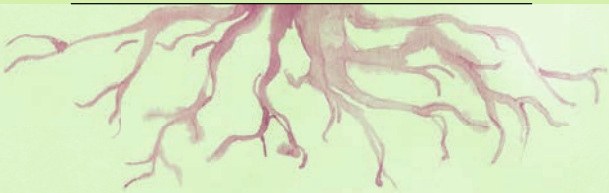
De polyvagaaltheorie van Stephen Porges biedt een aantal belangrijke nieuwe inzichten in de werking van de nervus vagus. Porges ontdekte namelijk dat deze zenuw twee regulatiebanen omvat: de ventrale vagus die een gereguleerde toestand ondersteunt en de dorsale vagus die immobilisatie oproept en leidt tot het verbreken van verbinding. Door deze ontdekking weten we nu dat het autonome zenuwstelsel drie responsystemen kent: het sympathische systeem (vechten/vluchten), het dorsale vagale systeem (overgave en ineenstorting) en het ventrale vagale systeem (regulatie). Wanneer je verankerd bent in regulatie, voel je je veilig in de wereld en kun je effectief omgaan met de uitdagingen van alledag.

Deze kaarten bevatten oefeningen die zijn gebaseerd op de principes van de polyvagaaltheorie, bedoeld om je te helpen een toestand van regulatie te bereiken. De set bestaat uit vier categorieën: ventraal, sympathisch, dorsaal en hiërarchie (de onderlinge verhoudingen tussen de drie toestanden). Daarnaast zijn er zes bonuskaarten over de thema's speelsheid, verstillings en verandering.

Lees eerst de inleidingskaarten door en kies daarna een kaart uit de categorie die overeenkomt met de autonome respons die je wilt verkennen. Of kies willekeurig een kaart, dat kan ook. Elke kaart geeft een korte beschrijving van de achtergrond, gevolgd door een oefening.



Ventraal



Glinsteringen

Achtergrond

Glinsteringen zijn micromomenten wanneer je ventrale vagale energie voelt. Een glinstering kan bijvoorbeeld zijn: een vriendelijk gezicht, een kalmerend geluid of iets in je omgeving wat je doet glimlachen. Glinsteringen doen zich dagelijks voor, maar worden vaak over het hoofd gezien omdat het menselijk brein is 'voorgeprogrammeerd' om meer aandacht te schenken aan negatieve dan aan positieve gebeurtenissen. Leer je echter om glinsteringen op te merken, dan kom je erachter dat ze overal om je heen zijn. En hoe meer je er opmerkt, des te meer ga je ernaar op zoek!

Oefening

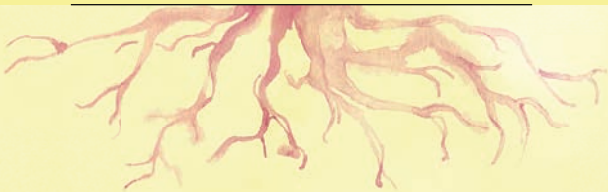
- 1 Probeer vast te stellen welke signalen jou wijzen op glinsteringen. Wat gebeurt er in je lichaam als je een glinstering tegenkomt? Wat voel je, wat denk je, wat doe je?
- 2 Gebruik deze signalen om in de loop van de dag meer glinsteringen op te merken.
- 3 Let goed op je omgeving en zoek doelbewust naar glinsteringen.
- 4 Ga na waar en wanneer je regelmatig glinsteringen tegenkomt en maak er een gewoonte van om naar die plekken terug te keren en/of extra oplettend te zijn op die tijden.
- 5 Spreek met jezelf af om open te staan voor het ontdekken van onverwachte glinsteringen.

Tip

Houd een glinsteringendagboek bij. Documenteer niet alleen de plaatsen en tijden waarop je gewoonlijk glinsteringen ontdekt, maar leg vooral ook de onverwachte momenten vast.



Sympathisch



Waardering voor de overlevingsrespons

Achtergrond

Het zenuwstelsel kent geen morele betekenis of motivatie toe. Het handelt simpelweg ten behoeve van je overleving. Zet het woord *adaptieve* voor het woord *overlevingsrespons* om je bewuste aandacht te richten op deze werking van het zenuwstelsel en daar niet langer met een (zelf)kritische blik, maar met nieuwsgierigheid en compassie naar te kijken. Door een moment met volle aandacht te ervaren, begrijp je beter waarom een bepaalde respons noodzakelijk is en kun je waardering opbrengen voor de beschermende functie van het sympathische systeem.

Oefening

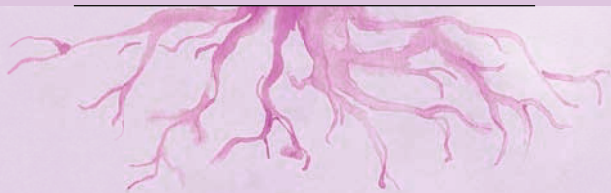
- 1 Denk terug aan een moment waarop je enige sympathische activering voelde, maar niet volledig in een vecht-of-vluchtrespons terecht kwam. Voel waardering voor deze mate van mobilisatie.
- 2 Denk nu aan een moment waarop je in een vechtrespons werd getrokken en aan een moment waarop je in een vluchtrespons terecht kwam. Reflecteer op de redenen voor deze responsen en op de manier waarop ze jou beschermden.

Tip

Dit is een goede reflectie-oefening om aan het einde van de dag te doen. Laat je gedachten gaan over je dag, merk op wanneer je sympathische systeem in actie kwam om jouw veiligheid te waarborgen, en spreek daar hardop waardering voor uit.



Dorsaal



Dorsale vagale ervaringen

Achtergrond

Als je je gevangen voelt, schiet het dorsale vagale overlevings-systeem je te hulp. Dit begint vaak met een vaag gevoel van afwezigheid, alsof je op de automatische piloot functioneert. Dit kun je visualiseren als iemand die een stap naar achteren zet. Als je volledig ondergedompeld bent in de dorsale vagale toestand, heb je het gevoel dat je verloren en verlaten bent op een plek waar niemand je ooit zal vinden. De visualisatie die hierbij past is het beeld van iemand die wegdrijft. Tussen deze twee uiteinden van het dorsale vagale continuüm bevinden zich vele gradaties van zelfbescherming.

Oefening

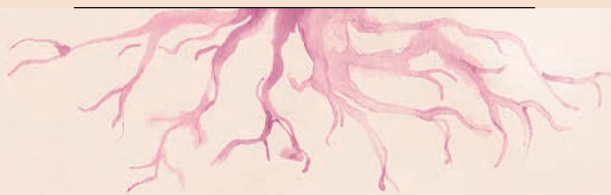
- 1 Denk terug aan een moment waarop je begon te voelen dat je in een dorsale vagale respons werd getrokken. Beschrijf dat gevoel. Welke beelden komen er naar boven?
- 2 Wat is de meest intense dorsale vagale ervaring is die je hebt gehad of zou kunnen hebben? Beschrijf dat gevoel. Welke beelden komen er naar boven?
- 3 Beweeg nu in kleine stapjes heen en weer tussen deze twee uiteinden van het continuüm. Pauzeer steeds even om de plek op het continuüm te beschrijven en een beeld naar boven te laten komen.

Tip

Het helpt om te documenteren wat je ontdekt (bijvoorbeeld door te schrijven of tekenen). Dorsale vagale energie is krachtig. Het helpt om de verschillende gradaties van dorsale vagale bescherming vanaf een veilige afstand te onderzoeken.



Hiërarchie



De tendens van de dag

Achtergrond

Wanneer je terugkijkt op je dag vanuit het perspectief van het zenuwstelsel, herken je ventrale vagale, sympathische en dorsale vagale momenten en zie je dat de algehele ‘tendens’ van de dag het gevolg is van de mate waarin deze verschillende toestanden elk hebben bijgedragen aan je ervaring.

Oefening

Je kunt de tendens van de dag eenvoudig zichtbaar maken met behulp van een taartdiagram. Kies drie kleuren die je wilt gebruiken voor het symboliseren van de toestanden en verdeel je taartdiagram in een ventraal vagaal deel, een sympathisch deel en een dorsaal vagaal deel. Geef door middel van de grootte van de delen aan hoeveel tijd je zenuwstelsel gedurende de dag in die toestand heeft doorgebracht. Hoe groot is elk deel? Als je het diagram in drie delen (of taartpunten) hebt verdeeld, vul deze dan met woorden, vormen of nog meer kleuren om de ervaring van die toestand te illustreren.

Tip

Het einde van de dag is een goed moment om te reflecteren op de natuurlijke eb en vloed van je autonome toestanden en het effect dat ze hebben op je algehele ervaring. Maak een reeks taartdiagrammen om inzicht te krijgen in je autonome ervaring over langere tijd. Kun je bepaalde patronen ontdekken?



Bonus



Speelsheid ontwikkelen

Achtergrond

Mensen zijn niet alleen serieuze probleemoplossers die betekenis willen geven aan de wereld om hen heen, maar ook speelse wezens die er behoefte aan hebben om hun problemen af en toe even te laten voor wat ze zijn. Speelsheid is een essentieel onderdeel van welbevinden. Het is een capaciteit die vergroot kan worden en een regelmatig terugkerend onderdeel van je leven kan zijn.

Oefening

Leer jezelf kennen als speels persoon. Welke omstandigheden roepen een speels gevoel in je op?

Denk eens terug aan momenten waarop je ervan genoot om te spelen. Waar was dat, wanneer en met wie? Wat motiveert je om te spelen?

Probeer na te gaan wat ervoor zorgt dat spelen of speelsheid je soms een onveilig gevoel geeft. Waar, wanneer en bij wie verdwijnt je speelsheid? Wat staat het spelen in de weg?

Tip

Wie jij bent als speels persoon verandert in de loop van de tijd. Sommige hindernissen voor speelsheid verdwijnen, terwijl andere juist ontstaan. Vreugde kan zowel worden gevonden op voorspelbare manieren als in onverwachte momenten. Wees nieuwsgierig, blijf proberen om te ontdekken wat jou motiveert om speels te zijn en vind nieuwe manieren om spelen onderdeel te laten zijn van je leven.