

Het veiligheidssysteem in ons lichaam

Geplaatst op 16 juli 2018 door Dorle Lommatzsch

Ken je dat? Je gaat voor het eerst ergens naar toe. Je komt de ruimte binnen en checkt af: Waar wil ik zitten of staan, welke mensen voelen ok, welke mensen voelen ongemakkelijk, welke plek lijkt me gunstig, welke plek wil ik liever niet hebben? Dit gebeurt in de meeste gevallen totaal onbewust. Hier is ons autonome zenuwstelsel aan het werk, dat de taak heeft veiligheid en onveiligheid in onszelf en in onze omgeving te signaleren.

Veilig of onveilig?

Zelf zouden we misschien in een nieuwe situatie zeggen, dat we ons wat ongemakkelijk voelen, of dat we wat op onze hoede zijn. Onveiligheid klinkt misschien wat overdreven in onze oren, maar ons lichaam en brein maken geen onderscheid tussen onveilig en onprettig. En ook niet tussen veilig en prettig. Een veilig gevoel gaat in ons lichaam namelijk gepaard met prettige stofjes zoals endorfine of dopamine. En een onveilig gevoel produceert in ons lichaam stoffen die onaangenaam voelen zoals cortisol en adrenaline.

De veiligheid van een glimlach

Daarom is het zo belangrijk om bij de eerste kennismaking een glimlach te krijgen en welkom geheten te worden. Het zet ons autonome zenuwstelsel namelijk op veilig. En daarom lijden we zo onder een onvriendelijke of onverschillige ontmoeting: het zet ons autonome zenuwstelsel meteen op onveilig.

Het goede nieuws

Je kunt kennis over het autonome zenuwstelsel bewust gebruiken om jezelf op veilig te zetten.

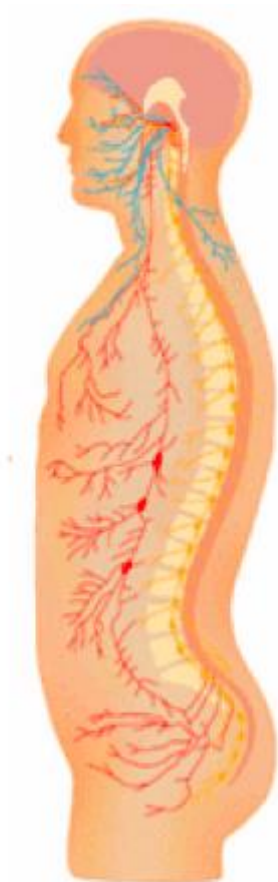
Als jij je veilig voelt geeft dat positief af op de ander en je omgeving. En dat draagt weer bij aan je eigen veiligheid.

Maar ook in je eentje kun je jezelf op veilig zetten. Dat doe je via mindfulness

Daarvoor heb je wel enige kennis nodig over onze 'veiligheidswaakhond', het autonome zenuwstelsel. Het bestaat uit een ingenieuze samenwerking van verschillende levende systemen. Het vormt de basis voor onze instinctieve intelligentie:

De drie delen van onze 'veiligheidswaakhond'

Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit drie verschillende zenuwgroepen die zich in de loop van de evolutie ontwikkeld hebben om voor ons overleven en daarmee voor onze veiligheid te zorgen. Alle drie hebben ze de taak om gevaar te scannen en naar veiligheid te zoeken. En iedere zenuwgroep doet het op een eigen en specifieke manier. Deze drie systemen functioneren buiten onze wil om. Ze vertalen zich in fysiologische reacties, die volledig automatisch werken. Ze overkomen ons in reactie op signalen uit onze omgeving en in reactie op signalen uit onze binnenwereld. Ze komen vele malen per dag voor in onze interactie met mensen en door prikkels in onze omgeving.



In het plaatje zie je de blauw getekende zenuwbanen. Dit is het evolutionair jongste systeem, met de naam 'het sociale zenuwstelsel'. Het omvat het gezicht, nek, ogen, neus, oren, kaken en hart. De vele kleine spiertjes in ons gezicht worden door dit systeem aangestuurd. Bij veiligheid zorgt dit systeem voor een gevoel erbij te horen en verbonden te zijn. We leren hier voor veiligheid te zorgen middels empathische afstemming op de ander of de groep: een glimlach, een vriendelijke blik, een aangename stem communiceert veiligheid. We voelen ons gezien.

Maar ook bij onveiligheid reageert het sociale zenuwstelsel. Een frons, naar beneden getrokken mondhoeken, een harde stem, ogen, die zich afwenden, dat communiceert onveiligheid. We voelen ons dan niet gezien, afgekeurd of buitengesloten.

Het bruin-gele systeem is de sympathicus. Bij veiligheid draagt dit zenuwsysteem bij aan voldoening: we kunnen grijpen en pakken wat we nodig hebben: eten en drinken, kleren, beschutting. Maar ook immateriële behoeften zoals bevredigende lesstof, een goed gesprek met een collega of vriend of een uitdaging die tot een mooi resultaat leidt.

Bij onveiligheid zorgt dit systeem voor actief afweren, vechten of vluchten. We raken geïrriteerd of gefrustreerd, de stem wordt harder, we worden defensief, voelen ons aangevallen of bekritisieren anderen.

Het rode systeem is de dorsale vagus en is onderdeel van de parasympathicus. Bij veiligheid zorgt dit systeem voor ontspanning, uitrusten, genieten en herstellen.

Bij onveiligheid zorgt dit systeem ervoor dat we 'onzichtbaar' worden door terug te trekken of in het ergste geval te 'bevrozen', te verstarren, te verslappen of flauw te vallen. In het dagelijkse leven kan zich dit b.v. uiten door gevoelens van machteloosheid. We voelen ons leeg, zijn volgzaam en gedwee, niet in staat te reageren. Dit is het evolutionair oudste systeem voor overleven.

Veilig, voldaan en verbonden

Hoe kun je deze kennis gebruiken, om jezelf op veilig te zetten? Dat gaat heel gemakkelijk door de volgende vragen te onderzoeken:

De dorsale vagus op veilig zetten:

Stel jezelf de volgende vragen: Kun je de zwaartekracht voelen in je lichaam? Kun je je adem voelen bewegen in je lichaam? Kun je opmerken dat er ruimte is voor, achter, links, rechts, boven en onder je? Merk op wat aandacht voor je fysieke condities teweeg brengt in je lichaam. Neem voor elk onderdeel 3 tot 5 ademhalingen lang de tijd. Aandacht voor zwaarte, adem en ruimte creëert vanzelf een gevoel van fysieke veiligheid.

De sympathicus op veilig zetten:

Denk aan iets waarover jij tevreden bent. Of denk aan iets waarvoor je dankbaar bent. Hoe is dan je stemming? Heeft deze stemming een plek in je lichaam? En zo ja, hoe voelt deze plek? Sta hier weer een aantal ademhalingen lang bij stil. Hoe langer je stil staat bij je lichaamssensaties hoe sterker het effect is. Door hier aandacht aan te besteden voel je je voldaan. De sympathicus reageert hierop met signalen van veiligheid.

Het sociale zenuwstelsel op veilig zetten:

Denk aan iemand die jou waardeert en wiens waardering jou goed doet. Iemand bij wie je jezelf kunt zijn. Hoe is het om aan deze persoon te denken? Verandert dan je stemming? Heeft die stemming misschien een uitdrukking in je lichaam? En zo ja, wat voel je dan? Blijf hier weer enige tijd bij stil staan. Door hier aandacht aan te besteden, voel je je verbonden. Je sociale zenuwstelsel voelt zich veilig.

Je hebt nu je autonome zenuwstelsel in de veilige modus gebracht: veilig, voldaan, verbonden. De VVV van ons autonome zenuwstelsel.

De bijdrage van mindfulness

Mindfulness is aandacht die zich op het hier en nu richt en erkend wat er is. We doen dit in een sfeer van openheid, vriendelijkheid en het loslaten van oordelen en interpretaties. Door de vragen in deze kleine oefening aan jezelf te stellen en erbij stil te staan activeer je al deze ingrediënten vanzelf. Veel oefenplezier!