

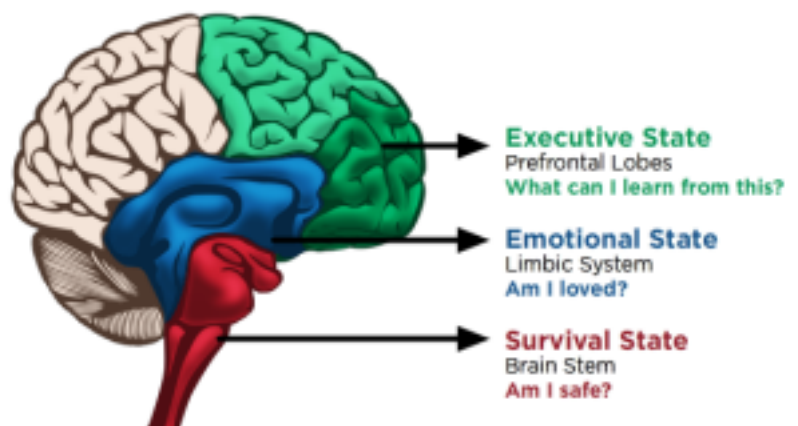
## Luisteren naar jezelf

*Een neuro-affectief perspectief op zelfonderzoek*

**Zelfreflectie is de basis voor persoonlijke groei en vraagt om de ‘muziek van wie je bent’ te leren verstaan. Net zoals er verschillende lagen zijn in een muziekstuk zo zijn er meerdere niveaus in jezelf waar te nemen met ieder hun eigen taal. Hoe beter jij deze talen beheerst hoe groter jouw vermogen tot zelfreflectie. Dit helpt je om zelf aan het stuur te zitten in tegenstelling tot geregeerd te worden door onderbewuste neigingen.**

### De drie talen van het drievoudig brein

Vanuit de neuro-affectieve benadering zijn er drie talen of gelaagdheden in jouw muziek te onderscheiden: de taal van je *autonome brein*, je *limbische brein* en je *prefrontale brein*. Hoe je realiteit nu ervaart, hoe je denkt, voelt en handelt wordt voor een groot deel bepaald door je autonome en limbische brein. Deze blijven in je bewustzijn vaak onder de radar en werken instant, onbewust. In plaats van oog te hebben voor deze onbewuste neigingen en je hierop af te stemmen proberen we zaken meestal verbaal en prefrontaal te controleren of op te lossen. Dit lukt vaak niet waardoor de signalen van het autonome en limbische alleen maar toenemen. Daar liggen informatie en sleutels op je te wachten die meer vrijheid en stuurmanschap geven. Om deze informatie te ontsluiten heb je de taal te leren spreken van deze lagen in jezelf.



We zullen de drie gebieden langslopen en inzichten aanreiken hoe je elke taal in jezelf kan herkennen en interpreteren.

## De taal van je autonome brein

Dit deel van je brein ontwikkelt zich de in eerste instantie in de eerste twee maanden van je leven en stuurt alle autonome processen aan in je lijf zoals je bloedsomloop, spijsvertering, ademhaling en je autonome zenuwstelsel. Het reguleert ook je veiligheidssysteem (fight, flight, freeze) dat acuut reageert op ervaren onveiligheid. De taal van dit deel van je brein zijn fysieke sensaties zoals bijvoorbeeld spierspanning, tintelen, verkramping, ademhaling en je energieniveau. Afhankelijk van jouw ervaringen al vanaf jonge leeftijd ontstaan er conditioneringen, 'inprints' over hoe jij bepaalde situaties interpreteert en hoe jij hier instant op reageert. Je autonome brein heeft de neiging het verleden te projecteren op het heden en jouw veiligheidssysteem te activeren wanneer een situatie als vergelijkbaar wordt geïnterpreteerd. Wanneer je de taal kan leren verstaan van je autonome brein in termen van bijvoorbeeld snellere ademhaling en oplopende spierspanning kan je jezelf leren adequaat te reageren op deze autonome reactie. Je kan leren jezelf hierin te reguleren en kalmeren of de nodige hulp in te schakelen. Vaak doen we onbewust het tegenovergestelde. We worden bijvoorbeeld kritisch op onszelf of vinden dat we ons niet zo moeten aanstellen. Hiermee maak je het in jezelf nog onveilig waardoor de vluchtneiging alleen maar sterker wordt.

Hoe beter je bent in het luisteren naar je lichaamssensaties hoe beter je kan opmerken wat er op autonoom niveau gaande is. Dit noemen ze ook wel je 'somatische capaciteit'. Deze capaciteit kan je trainen door jezelf te oefenen om je aandacht bij je lijf te brengen en te houden. De 'bodyscan' is bijvoorbeeld een bekende oefening uit de 'Mindfulness' die je helpt dit vermogen uit te bouwen.

De kernvragen op autonoom niveau zijn:

***Ervaar ik een situatie als plezierig of niet, is mijn energieniveau hoog of laag? En vooral: hoe weet ik dat, welke sensaties merk ik op?***

## **Voorbeeld:**

Peter is vroeger gepest op de lagere school wat zijn autonome brein als zeer onveilig ervaren heeft. Zijn onbewuste oplossing was vluchten, zichzelf een beetje verstoppen. Zolang hij niet opviel liep hij minder gevaar. Tot op de dag van vandaag reageert zijn lichaam met verhoogde spanning zodra hij een groep binnenloopt. Hij begint licht te zweten en voelt een neiging om zich te verstoppen. Hij gedraagt zich vaak wat schuw en komt daarmee niet echt tot zijn recht. Tot hij doorkrijgt wat er gebeurt en leert zichzelf te reguleren en kalmeren. Na wat oefenen lukt dit steeds beter en ontdekt hij steeds vaker dat onderdeel zijn van een groep ook plezierige ervaringen op kan leveren.

## **De taal van je limbische brein**

Tussen 2 en 8 maanden ontwikkel je de eerste aanleg van je limbische brein. Nog voordat je kan praten maak je contact met je omgeving en maak je kennis met emoties. We internaliseren deze emotionele ervaringen. Eerst met ouders, dan vriendjes en later relaties. Deze emotionele ervaringen gedragen zich als een magneet. Ze trekken soorten interactie aan die we gewend zijn en creëren vaste verwachtingspatronen in de interactie. Door de talloze emotionele ervaringen bouwen we gewoontes en verwachtingen op rondom contact met anderen. Er vormt zich in interne kaart over wie jij bent en wat relaties zijn. Ervaringen van onveilige hechting op jonge leeftijd bijvoorbeeld kunnen zich terugvertalen in hoe jij acteert en reageert in relaties op latere leeftijd. Zodra we ons meer identificeren met interactie-gewoontes voelen ze minder als iets wat we doen in contact maar meer als wie we zijn en hoe het gewoon is. Als dit interacties zijn die we willen is er niks aan de hand. Maar deze magneet trekt ook vaak aan wat we juist niet willen. Zo kan je bijvoorbeeld de ervaring hebben gehad dat je ouders niet echt beschikbaar waren op emotioneel niveau en jij onbewust de conclusie trok dat je het in je eentje moest rooien. De kans is groot dat dit patroon zich onbewust herhaalt en je in relaties voortdurend bevestigd wordt dat je het in je eentje moet doen als het erop aan komt. Je eigen aandeel in deze interactie blijft onder de radar. We kunnen gelukkig ons hele leven lang nieuwe interactiepatronen en gewoonten leren. De eerste stap is echter dat we ons bewust worden van de ingeprente automatische neigingen op dit niveau.

Emoties zijn altijd relationeel. Ze ontstaan in de context van relaties. Emoties zijn niet een soort substantie in onszelf maar het gevolg van een interactiepatroon tussen jou en andere mensen. Als je het patroon verandert, verandert het gevoel!

Een baby gebruikt emoties om zich kenbaar te maken in de omgeving. De eerste emotie die online gaat is 'quiet joy'. De vredige glimlach als het kindje rustig in de wieg ligt. De tweede emotie is 'irritatie, boosheid'. Dat gebruikt de baby om duidelijk te maken dat het honger heeft of een volle luier. Ook later in ons leven zal deze emotie opkomen wanneer onze behoefte of grenzen in het geding zijn. Daarna komt de emotie verdriet 'online'. Deze emotie ervaart de baby bijvoorbeeld als de moeder zich bij het kinderdagverblijf omdraait en uit beeld raakt. Er is dan een gemis aan verbinding waar verdriet het gevolg van is. Ook op latere leeftijd zal verdriet de signaalfunctie dragen van gemis aan verbinding. Daarna komt speelsheid online. Het kind gaat ontdekken en spelen en ervaart de energie van opwindning.

Je limbische brein zorgt voor 'the juice of life' en heeft een belangrijke rol in je vermogen om te kunnen genieten en je gelukkig en geliefd te voelen. Het limbische brein heeft veel invloed op je denken en gedrag. Je levendig voelen of volop kunnen genieten van het huidige moment hangt af van de integratie van je autonome en limbische functies. Vaak is zelfonderzoek op deze niveaus nodig om je weer vrijer en levendiger te voelen en nodigt het leven je elke keer weer uit om je patronen aan te kijken die je daar juist van weghouden. We hebben zowel positieve als negatieve ervaringen nodig met om te leren hoe we omgaan met moeilijke momenten. Jezelf zijn vraagt eerder beweeglijk blijven in verschillende toestanden dan een bepaalde staat te verheerlijken of proberen vast te houden. Innerlijke vrijheid vraagt dus niet zozeer om van gevoelens af te komen of er diep in te verdrinken, maar om er niet meer in verstrikt te raken, verslaafd te zijn aan bepaalde gevoelens en patronen. De klus is om emoties te leren herkennen als sociale signalen. Bijv. boosheid herkennen als grensbewaking, verdriet als gebrek aan connectie, angst als mogelijk gevaar. De eerste stap is om nieuwsgierig te worden te leren luisteren naar jezelf op limbisch niveau.

De taal van je limbische brein zijn gevoelens, gemoedstoestanden en je verwachtingen rondom interactie met anderen.

De kernvragen op limbisch niveau zijn:

***Ben ik meer gericht op eigen behoeften of die van anderen? Was er meer een positieve of negatieve stemming? Wat was het gevoel en hoe kon ik dit zien, horen of voelen?***

### Voorbeeld

Laten we vanuit limbisch perspectief kijken naar hetzelfde voorbeeld met Peter: iemand die is gepest en vluchtgedrag vertoont. Het interactie-patroon dat hieruit is ontstaan is dat hij meer op anderen gericht werd dan op zichzelf. Hij werd goed in het lezen van de gemoedstoestand van anderen. Soms was dit gepast en handig maar hij kan ook regelmatig doorslaan en anderen net iets teveel willen 'pleasen'. Zijn eigen gevoelens en behoeften bleven zeker op spannende momenten buiten beeld. Dit begint hij nu te herkennen en hij vraagt zich steeds vaker af wat zijn behoefte is en leert al doende dat het ok en gewenst is dat hij deze kenbaar maakt. Wat hem verbaasde als leidinggevende was dat hij zijn mensen makkelijk het advies kon geven hun behoeften uit te spreken en hij ook de opvatting had dat dit helemaal ok was. Maar zijn limbische inprint had onbewust toch een andere boodschap voor hem die hij nu steeds beter herkende wat hielp om zijn gedrag ook werkelijk te veranderen.

### De taal van je prefrontale brein

Vanaf 8 maanden tot 25 jaar (en daarna de rest van je leven) ontwikkelt zich je prefrontale brein. Je prefrontale brein is de zetel van je rationeel denken, je verbeelding, zelfbewustzijn, reflectie en planning. Het deel van je brein waarin zich gedachten vormen, waarmee je besluiten neemt en waarin zich een zelfbeeld opbouwt. Het is ook het deel van je brein dat je gebruikt om impulsen in jezelf te controleren zoals bijvoorbeeld het dicht laten van de zak chips terwijl je er zin in hebt of het sparen van geld voor een trip die je later wil maken. Vanuit je prefrontale brein heb je het vermogen om dingen te doen die je leuk maar ook minder leuk vindt. Jouw vermogen op dit gebied bepaald in welke mate je

impulsen kan controleren en hoe je omgaat met jouw behoeften in relatie tot anderen.

Je prefrontale brein geeft je het vermogen tot 'mentaliseren'. Dit is het vermogen om jezelf van een afstandje te kunnen bekijken en tegelijk met empathie de ander te kunnen waarnemen. Wanneer je goed bent in 'mentaliseren' kan je helder denken maar ook helder voelen. Je bent je bewust van je eigen gevoelens en je kan je inleven in de gevoelens van de ander. Dit is een belangrijke vaardigheid voor je persoonlijke ontwikkeling maar ook voor je vermogen tot goed samenwerken met anderen.

De volgende vragen kunnen je helpen om jezelf op prefrontaal niveau te observeren:

- Hoe goed lukt het om ongepaste impulsen te controleren?
- Werden acties aangestuurd vanuit empathische zelfreflectie of vanuit mijn innerlijke criticus?
- Zijn mentale beelden/narratieven eenvoudig of meervoudig/complex?
- Test ik mijn ideeën op realiteitswaarde?
- Kan ik de situatie zien vanuit de ander zijn perspectief?
- Ontdek ik iets nieuws?
- Hoe ga ik om met conflict en kan ik dan vanuit meerdere perspectieven kijken waardoor nieuwe inzichten ontstaan?
- Blijf ik in contact met mijn gevoel of sla ik soms door in eindeloze rationalisaties?
- Kan ik mezelf ook zetten tot klusjes die minder leuk zijn of iets dat pas in de toekomst iets zal opleveren?
- Hoe gebruik ik mijn wilskracht en verbeeldingsvermogen?

De taal van je prefrontale brein zijn gedachten, impulsen en verbeelding. De narratief over je zelf en over je relatie met anderen en hierop kunnen beschouwen, kunnen toetsen aan de realiteit.

De kernvragen op prefrontale niveau zijn:

***Hoe goed lukt het om impulsen te controleren, test ik mijn ideeën op realiteitswaarde en hoe eenvoudig of meervoudig zijn mijn mentale beelden en 'narratieven' over mezelf en anderen?***

## **Voorbeeld**

Een vrouw in de groep merkt op dat ze oefeningen die uitnodigen om te voelen als onprettig ervaart. Wanneer ik haar help dit preciezer te observeren in haar lichaam ervaart ze lichaamssensaties als het dichtknijpen van de keel, strak op de kaken en verkramping in borst en buik (autonoom). Het gevolg is chaos in haar hoofd en verwarring over haar leerproces (prefrontaal). Ik help haar om de drie talen in haarzelf te ontrafelen en stap voor stap helderder te krijgen wat voor informatie er schuilgaat achter de fysieke sensaties. Zo komen we een onveilig hechtingspatroon (limbisch) van vroeger op het spoor wat maakt dat voelen geassocieerd wordt met onveilig. Ze was een gevoelig sensitief meisje met een angstige moeder die deze angst onbewust overbracht op haar: geen risico nemen, dichtbij blijven, niet te veel experimenteren, geen fouten maken. Zo kreeg ze veel signalen van moeten en niet mogen gedreven door angst. Het kind past zich vanuit de drang erbij te horen aan en geeft ongemerkt gehoor aan deze regels van de ouders. Zo hoort ze erbij, voelt ze zich veilig. Ongemerkt raakt ze hiermee ook vervreemd van haar eigen gevoelens en wilsimpulsen. Zodra ze in een training wordt uitgenodigd zelf te voelen komt er weerstand naar boven en een gevoel van onveiligheid, ze overtreedt een innerlijke set aan regels. Niet voelen en een beetje apathisch worden is de oude oplossing. Dit was ook precies de leervraag waarmee ze kwam, dat ze dit patroon zo vaak herkende bij zichzelf. Ze begint zich nu bewust te worden van dit patroon en hoe het haar weerhoudt om te voelen. Ze leert zich nu bewuster te verhouden tot de fysieke ongemakken die opkomen als ze wel gaat voelen. Er komt zo meer ruimte voor voelen dan het oude patroon haar toeliet. Hoe meer ze uit deze autonome en limbische verstrikking komt hoe meer ruimte er ook weer komt voor impulsen van willen in haar (prefrontaal). Ze heeft nu door dat er iets te voelen is wanneer ze zich apathisch voelt en dat ze hier soms ook hulp bij kan vragen. Ze leert weer te navigeren naar verschillende staten van zijn en zich vrijer te verhouden tot haar gevoelige aard.

## Luisteren naar jezelf samengevat

De drie talen reiken je een kaart aan voor zelfonderzoek. Elke taal heeft zo zijn eigen fenomenen en uitdagingen. Hoe meer je in staat bent deze drie gebieden in jezelf waar te nemen en te integreren hoe vrijer en meer jezelf dat je je gaat voelen. Integratie en coherentie opent de deur voor een ruimer bewustzijn in jou dat deze patronen overstijgt. Je helpt jezelf richting dit ruimer bewustzijn door ook interesse te hebben in situaties waarin je verstrikt raakt in oude neigingen die onvrij maken: fysiek, emotioneel dan wel mentaal. Dat we verstrikt raken is normaal en hoort bij groeien. Hoe we ons daartoe verhouden maakt het grote verschil of je consolideert dan wel steeds verder groeit je potentie steeds verder uitpakt.

Roy Vranken, september 2023

*Dit artikel is gebaseerd op het werk van Marianne Bentzen en Susan Hart die veel publicaties op hun naam hebben op het gebied van 'Neuro Affective Psychological Development'.*

## Training 'de Verdieping'

In de training 'de Verdieping' leer je meer over de drie talen en reiken we drie kompassen aan met daarin telkens acht posities of patronen. Deze helpen je om te navigeren in jezelf en preciezer te herkennen of je in de vrije of onvrije zone komt. Hoe beter je leert navigeren hoe vrijer en krachtiger je jezelf zal voelen. Jezelf zijn vraagt eerder beweeglijk te blijven in verschillende staten van zijn dan een bepaalde staat te verheerlijken. In de training leer je navigeren en krijg je de kans om deze gebieden werkelijk te integreren. Meer informatie over 'de Verdieping':

<https://kenjekracht.nl/trainingen/de-verdieping>

Om een indruk te geven van ervaringen van deelnemers:



*'Mindblowing' hoor ik mezelf zeggen als ik anderen vertel over deze week. Ik heb niet alleen waardevolle inzichten gekregen, maar de verschuiving in mezelf ook echt gevoeld.*

Marleen van Klingeren

*De combinatie van de fijne begeleiding, de opdrachten, theorie en vooral het lichaamswerk maakten dat ik een paar dagen tijd diep kon thuiskomen in de meest ontspannen versie van mijzelf. En ik heb nu handvatten om daar in de toekomst steeds naar terug te keren.*

Marieke Simons

*Eindelijk een training die echt diepgang biedt. Roy zorgde samen met de groep voor een uitdagende en veilige omgeving waarin ik weer meer lagen van mezelf heb kunnen ontdekken én ik naar huis ging met praktische handvatten om dit direct toe te kunnen passen.*

Nienke Hoogstraaten

*Vanuit de gevonden stilte ontstond er rust waar mijn hoofd, hart en lijf allemaal in mochten deelnemen. Wat een inspirerende, warme en onvergetelijke dagen!"*

Pien Keizer

*Ik heb het gevoel ervaren dat hoofd, hart en buik een open verbinding hadden met elkaar en dat alle gevoelens daarbij samen kwamen. Vond het een super inspirerende, mooie reis die we met elkaar hebben gemaakt. Ben steeds dichterbij de kern gekomen waar het bij mij om gaat. Een enorme verrijking, niet alleen voor een weekje, maar als nieuw ontdekt aspect van mij.*

Anouk Martijn