

Thema 2: Lesblad Fysiologie en ervaring

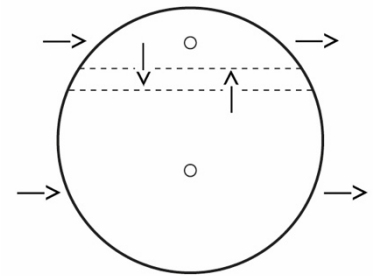
Hartcoherentie: coherentie van adem en hartslag, en de relatie met mentale kalmering.

De zeven factoren van ontwaken zijn

- *mindfulness*
- *onderzoek en onderscheidingsvermogen*
- *energie*
- *vreugde*
- *ontspanning of kalmte*
- *concentratie*
- *gelijkmoedigheid*

Het moment dat de geest traag wordt, is het het goede moment om de volgende factoren van ontwaken te ontwikkelen: onderscheidingsvermogen, energie en vreugde. Waarom? Omdat wanneer de geest traag is, deze weer wakker gemaakt kan worden met de genoemde drie factoren van ontwaken.

Gautama Boeddha



Mindfulness is de factor van ontwaken die ons helpt met milde aandacht te observeren, en neutraal en open te ervaren. Mindfulness vraagt om een zekere mate van kalmte; het vraagt om ophouden met 'jagen' en het loslaten van de continue gerichtheid op doelen, want dat vernauwt de aandacht juist teveel. Ook vraagt het om een zekere mate van alertheid en wakkerheid, anders is er weinig aandacht. Zo brengt mindfulness de mentale 'tonus', de mentale spanning, in balans. Mindfulness en kalme aandacht zijn gekoppeld aan het energie-subsysteem van de intelligente vagus.

Top-down, bottom-up

Het derde energie-subsysteem, naast het adrenaline-systeem en de primitieve vagus, is het systeem van de 'intelligente vagus'. De intelligente vagus ontspringt vanuit een andere kern in de hersenstam dan het primitieve deel van de vagus-zenuw.

De intelligente vagus innerveert de borstorganen, de gezichtsspieren, de keel en het middenoor. Structuren die onder andere te maken hebben met klankvorming, luisteren, gezichtsmimiek en daarmee gekoppeld zijn aan het communiceren van emoties. Het systeem van de intelligente vagus stuurt complex sociaal gedrag en hechtingsgedrag aan, en is eigen aan alle zoogdieren. Bij zoogdieren is sociale hechting van groot belang voor de jonge dieren, maar ook sociale cohesie en groepsgedrag spelen een belangrijke rol in de sturing van het gedrag van zoogdieren.

De intelligente vagus is in staat om meer primitieve beschermingsreacties te kalmeren, zodat sociale communicatie mogelijk blijft. De intelligente vagus wordt actiever als je aandacht naar binnen gaat en de aandacht meer open en passief wordt. De intelligente vagus is met name betrokken bij zelfkalmering, en mindfulness-training traint dus je mogelijkheden om jezelf te kalmeren, en jezelf niet te verliezen in reactief gedrag.

Je kan mindfulness-training daarom toch zien als een top-down-strategie. De energie die vastzit in meer primitieve reacties wordt niet persé vrijgemaakt via deze top-down- route. Daarvoor moet je echt van onderaf beginnen. Wanneer je fysiek een ritme maakt van ontspanning en ontspanning dan geeft dat direct een harmonisering van het autonome zenuwstelsel, waardoor een kalme, open aandacht eigenlijk als vanzelf kan ontstaan.

Lichaamssignalen

Als de aandacht open en kalm is en naar binnen gaat, dan vindt er ook een verschuiving plaats in de waarneming van het lichaam, van het lichaamsgevoel. Wanneer we vooral gericht zijn op de buitenwereld, dan gaat onze aandacht meer naar externe signalen, en zijn we ons minder bewust van de signalen die vanuit het lichaam in ons bewustzijn (zouden kunnen) komen. Doordat er geen of minder

aandacht voor is, is er geen of minder waarneming van de lichaamssignalen. Bij passieve, open aandacht is er meer ruimte voor interne signalen om zichzelf te laten zien, en kan de lichaamsbewust- wording groter zijn.

Bij het loslaten van prikkeling of overspanning kunnen ook onprettige gevoelens en waarnemingen opkomen. Boosheid of irritatie, angst, onmacht of afsluiting. Deze gevoelens zou je een bijproduct kunnen noemen, ze ontstaan bij het reguleren en loslaten van primaire reactiviteit.

Die onprettige gevoelens hebben de neiging om zelf weer spanning op te roepen. Het is dan belangrijk om deze gevoelens er te kunnen laten zijn, en de aandacht open te houden. Open, accepterende aandacht is daarmee een belangrijke ingang om zelfregulerende processen ruimte te geven.

Jan van Dixhoorn beschrijft in zijn boek 'Ontspanningsinstructies' ook hoe het lichaam kan gaan trillen of bewegen bij (actieve) ontlading, of hoe een gevoel van onmacht kan ontstaan bij diepe ontspanning. Hij beschrijft de relatie lichaam-geest of lichaam-psyche als volgt: 'De voorstelling is dat de psyche het lichaam stuurt. In feite is het omgekeerde het geval.' De psyche is onderdeel van het hele systeem en beweegt mee met de toestandswisselingen van het systeem.

'Een complete zelfregulatie houdt in dat de psyche open kan zijn voor wat zich van binnen aandient, en dat het de zachte stem van het innerlijk kan horen, doordat het bewust stil is. Het is niet *'mind over matter'* maar *'mindful presence'*. Het bewuste deel is slechts een onderdeel van het gehele zelf. Wanneer het dichter betrokken is op het gehele zelf wordt de persoon echter.'

Loslaten van doelen?

Doelgerichte aandacht, het najagen van een doel, sterke sturing geven, controle houden. Dit zijn allemaal aspecten van sympatische activiteit en activering. Waardoor er minder ruimte is voor de intelligente vagus, en voor zelfkalmering. Naar buiten gerichte en doelgerichte aandacht geven activering, naar binnen gerichte aandacht kan kalmering geven.

Mindfulness vraagt een open, passieve aandacht, met de aandacht naar binnen gericht op de waarneming van interne signalen en processen. Mindfulness creëert daarmee een 'aanwezigheid', een *'mindful presence'* die zelfregulerende processen ruimte geeft.

Een belangrijke ingang voor mindfulness, en voor het open ervaren van interne processen is het loslaten van doelen. Zowel vanuit de theorie als vanuit de ervaring is het duidelijk dat het vasthouden aan doelen en aan sturing geven, je aandacht actief en alert houdt en je systeem ervan weerhoudt om vrij te fluctueren door de mogelijke interne toestanden. En juist dit vrij fluctueren door interne toestanden is nodig om je gehele systeem te reguleren en reactiviteit los te laten.

We kunnen zelf niet onze interne toestand bepalen, maar we kunnen wel ons systeem de ruimte geven zichzelf te herstellen, reactiviteit los te laten en terug te bewegen naar onze interne 'grond'.

Vanuit de herkenning dat het loslaten van doelgerichtheid noodzakelijk is om vanuit een open perspectief te ervaren en interne processen te observeren, ontstaat soms het idee of het dogma dat het verkeerd is doelen te hebben, of voorkeuren te hebben. Maar ook het loslaten van doelgerichtheid heeft een doel, namelijk het ervaren van passieve aandacht en ruimte laten voor zelfregulatie, interne observatie en loslaten van reactiviteit.

Door een oppervlakkige interpretatie van mindfulness kan het vreemde misverstand ontstaan dat het gebruik van je beoordelingsvermogen en 'gezonde verstand' niet mindful zouden zijn, omdat het een voorkeur en daarmee een waarde-oordeel impliceert. Door open te observeren door de dag heen kan je bijvoorbeeld op sommige momenten herkennen dat je reacties overdreven emotioneel zijn, of

vooringenomen. Vanuit een misinterpretatie van mindfulness wordt deze herkenning en het onderliggende onderscheidingsvermogen dan soms als 'niet mindful' gezien, want 'oordelend'.

Terwijl 'mindful' in deze situatie niet is dat je je overdreven reacties niet als zodanig zou moeten herkennen. 'Mindful' in deze is dat je de overdreven reacties open kan ervaren, zonder direct 'er iets aan te doen'. Door de open ervaring laat je het hele systeem ruimte om te ervaren en te voelen wat er in jezelf gebeurt op zo'n moment, zodat je op een dieper niveau de reactiviteit kan herkennen en loslaten.

Een ander voorbeeld over het loslaten van doelgerichtheid is de beschrijving van Jack Kornfield over zijn strenge meditatie-training in Thailand. Tijdens deze training wordt iedere doelgerichtheid en psychologische voorkeur geobserveerd, maar wordt hier niets mee gedaan, wordt deze losgelaten. Met als doel om in diepere stadia van meditatie te komen.

Eénmaal terug in de VS merkte Jack Kornfield dat een dergelijke instelling om alles te observeren zonder daar uiteindelijk iets mee te doen niet echt werkt in een 'normale' setting, buiten het klooster, waar je de hele dag keuzes moet maken en handelt.

Mindfulness en het 'lege midden'

Een mooi beeld wat aansluit bij het beeld van mindfulness en het beeld van interne zelfregulatie is het beeld van 'het lege midden'. Dit is een beeld wat gebruikt wordt in systemisch werk.

In systemisch werk worden problemen waar personen of organisaties tegenaan lopen bekeken vanuit de verhoudingen en interacties in het hele systeem; bijvoorbeeld het systeem van het gezin of het team of de organisatie. De onderliggende dynamiek van de interacties in een systeem blijft vaak onbewust, maar heeft wel veel invloed.

Wanneer een persoon, of organisatie, tegen een probleem aanloopt, dan bestaat de route naar probleemoplossing vaak uit het maken van een min of meer bewuste analyse, om daar vervolgens bij voorkeur een actie aan te koppelen. Voor deze oplossingsstrategie gebruik je vooral de meer bewuste informatie uit de bovenlaag.

Bij systemisch werk ga je de meer onbewuste interacties in de onderlaag observeren en bewust maken. Wil je van daaruit naar een oplossingsrichting zoeken, dan is het belangrijk dat je ruimte geeft aan alle mogelijke oplossingsrichtingen. Pas dan is er ruimte om vanuit de complexiteit van het systeem de juiste richting en informatie te vinden, die ook vaak onbewust zijn.

Loslaten van doelgerichtheid en het loslaten van de bewuste voorkeuren en de sturing daarop, geven ruimte aan de verschillende lagen van informatie - ook de meer onbewuste - om een rol te kunnen spelen bij de probleemoplossing. Het lege midden is de positie waarin je ruimte laat voor alle oplossingsrichtingen, of alle bewegingsrichtingen van het leven. Het is niet het loslaten van de wens om een oplossing te vinden.

Dit kan je één op één terugvertalen naar mindfulness: mindfulness is niet het loslaten van je intentie om constructief en liefdevol te handelen, maar is het loslaten van bewuste sturing en een teveel aan doelgerichtheid. Zodat je in contact kan zijn met wat er is en van daaruit kan bewegen naar een meer constructieve en liefdevolle verhouding met jezelf en je omgeving.

Interactieve mindfulness

Mindfulness is een positie van open aandacht waarin je ruimte laat aan interne signalen om zich te laten zien, en je ook ruimte laat aan het systeem om de eigen regulatie en richting te vinden.

Bij de verschuiving van de aandacht naar binnen en het loslaten van sturende aandacht en doelgerichtheid, kunnen emoties en oncomfortabele sensaties meer op de voorgrond treden. Deze interne ervaringen kunnen juist spanning oproepen en een wens om van deze sensatie en ervaringen weg te gaan. Door op zo'n moment juist met open, accepterende, betrokken aandacht aanwezig te blijven bij wat er is, bij de vaak wisselende lichaamswaarnemingen en gevoelswaarnemingen die je hebt, kan je

diepere patronen van reactiviteit en gekwettheid, onmacht en frustratie herkennen en toelaten. Met je open aandacht kan je hetgeen je ervaart 'containen' en er echt laten zijn. Het is wat Edel Maex benoemt in zijn 'bestaansrechtmeditatie' die hij opent met de zin: 'Ga eens goed zitten met waar je mee zit.' (in het Vlaams natuurlijk!)

Maar ook de aanwezigheid van een ander die rustig en betrokken aandachtig is, kan een belangrijke factor zijn, om wel bij de interne beleving te blijven. Op het moment dat emoties of de interne beleving als overweldigend of bedreigend ervaren worden, dan is er de neiging om in een stressrespons te schieten. Een stress-respons tegen de eigen beleving.

Je sociale systeem, de intelligente vagus, gaat dan 'offline'. Op zo'n moment kan de rustige aanwezigheid van een ander helpen om je sociale systeem, de kalmerende invloed van rustige aandacht 'online' te houden, en zo ruimte te geven voor herstelreacties en de interne dynamiek van regulatie en integratie.

Ook jij kan die rustige, open aandacht geven aan anderen. Daarvoor is het belangrijk neutraal te blijven. Is het belangrijk dat je het eventuele ongemak, verdriet, of stress van de ander open kan ervaren en voelen, zonder dit te hoeven 'fixen' of te 'repareren'. Deze open neutraliteit, het open mee kunnen voelen, helpt de ander om bij de eigen interne beleving te blijven en deze (misschien) te omarmen, of iets minder af te wijzen.

De fysiologie

Open, passieve aandacht is gekoppeld aan de intelligente vagus, en heeft een aantal fysiologische kenmerken. Of het energie-systeem van de intelligente vagus 'werkzaam' is, is meetbaar via de Heart Rate Variability (HRV). Het technische verhaal rond de HRV is complex en er zijn verschillende meetmethoden van de HRV.

In het boek van Porges, 'the Polyvagal theory', zijn de onderzoeksresultaten gekoppeld aan metingen van onder andere de HRV in verschillende onderzoeksopzetten. In populaire literatuur wordt meting van de HRV die laat zien dat de intelligente vagus actief is, benoemd als 'hartcoherentie'.

De ventrale vaguskern moduleert hartritme en ademritme, en wanneer de intelligente vagus actief is, dan zijn ademritme en lichte tempowisselingen in de hartslag coherent en vloeiend. Vandaar de term hartcoherentie.

Een langzame adem zorgt voor demping van de ortho-sympaticus en een langzaam ademritme verhoogt de hartcoherentie.

In de klassieke meditatie-instructies op de adem wordt vaak de instructie gegeven om met name de uitadem te volgen. Uitadem is gekoppeld aan de para-sympaticus dus geeft ook weer kalmering.

We kiezen om daarin specifiek de uitadem in de onderpool te volgen.

Er komt een soort 'bundeling' die ook de hartcoherentie vergroot.