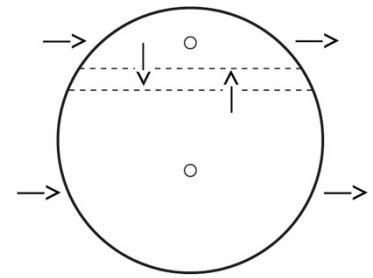


Thema 9: Lesblad Fysiologie en ervaring

'Belichaming' en 'spiegeling'.

In het lesblad Filosofie bij dit 9^{de} thema is het begrip 'spiegeling' gekoppeld aan de spirituele visie vanuit de Avatamsaka Sūtra, en dan specifiek het beeld van Indra's net: een kosmisch netwerk, met in ieder 'oog' van het net een glimmend juweel, waarbij in ieder juweel de schittering van alle andere weerspiegeld wordt.

In dit lesblad een stapje terug naar hoe spiegeling in ons fysiologisch systeem werkt. Vanuit deze 'fysiologie van spiegeling' gaan we weer een stapje verder om de koppeling te maken met de filosofische thema's.



Spiegelneuronen

Bij meditatie kom je een toestand van kalmering, rust, open aandacht, zakken in jezelf. Deze toestand is gekoppeld aan de 'intelligente vagus', een nieuwe 'laag' in ons zenuwstelsel, die gekoppeld is aan sociaal gedrag en zorggedrag. Deze toestand van kalmering wordt hartcoherentie genoemd, en deze toestand van hartcoherentie is van belang bij het ervaren van compassie, betrokkenheid, zorg voor anderen.

Ook op een basaal niveau, op het niveau van waarnemen, hebben we een interactief systeem. Dit zijn de spiegelneuronen. Het bestaan hiervan is in de jaren 80 van de 20^{ste} eeuw ontdekt in een neurologisch laboratorium in Parma. Daar werd onderzoek gedaan op apen, in een proefopstelling waarbij elektroden in het brein van de apen werden geïmplant, en de activiteit van zenuwcellen in de pré-motore schors van de apen werd gemeten. Deze zenuwcellen waren actief bij grijphandelingen. Vreemd genoeg werden die cellen ook actief als ze de onderzoeker iets zagen grijpen. Dus bij alleen het kijken naar de grijphandeling werden de cellen in de pré-motore schors ook actief. Oftewel, het kijken naar een handeling laat een echo, een spiegel van die handeling in onszelf ontstaan.

Sindsdien hebben de spiegelneuronen zo'n beetje de rol gekregen van een 'Magisch Neuron'. Bij taalverwerving, bij autisme, bij empathie, overall zouden spiegelneuronen een cruciale rol spelen. Maar los van alle claims, wat is er gemeten? En hoe kunnen we de werking van spiegelneuronen subjectief ervaren?

Stel je voor, een aapje zit rustig in zijn kooi. In zijn hoofd een implantaat met een elektrode die de activiteit van zenuwcellen kan meten. In dit geval de zenuwcellen van de pré-motore schors, een gebied van de hersenschors dat betrokken is bij het plannen en voorbereiden van bewegingen. De elektrode meet de activiteit van specifiek het schorsgebiedje wat te maken heeft met grijphandelingen. Het aapje is helemaal niet bezig om te gaan bewegen of dingen vast te pakken, maar ziet hoe één van de onderzoekers iets vastpakt. Op dat moment geeft de proefopstelling een signaal af dat de premotore zenuwcellen actief zijn.

Bij verder onderzoek bleek dat zo'n 20% van de zenuwcellen in de pré-motore schors steeds een dergelijke reactie vertoonden, dus 20% van deze zenuwcellen vertoonden spiegelende activiteit. Hoe voelt die spiegeling? Ik kan me nog goed herinneren dat ik als 18-jarige door de uiterwaarden bij mijn geboorteplaats liep en een grote meeuw op een paar meter afstand in de berm zag landen. Of beter gezegd voelde landen.

Ik zag hoe de vogel de laatste meter boven de grond de hoek van zijn vleugels veranderde. En ik voelde hoe deze beweging zorgde voor een sterke vertraging, een trage zweef, glijdend op de zelf veroorzaakte luchtweerstand, iets opgetild, zodat de vogel zijn poten precies getimed aan de grond kon zetten. Het bewegingsritme van de vogel, de vertraging, de kleine opwaartse beweging, voelde ik in mijn hele lichaam.

Spiegelen is de basis voor (motorisch) kopieergedrag van kinderen. Via spiegelneuronen leeft de wereld in jou, je voelt wat er om je heen gebeurt en wat anderen doen. Maar spiegelneuronen geven niet persé informatie over waaróm iets gebeurt. Bewegingen en emoties van anderen zijn voelbaar en spiegelbaar. De intentie of motivatie van het gedrag van een ander is een complexer gegeven en niet zomaar via spiegelneuronen te 'lezen'.

Spiegeling is een belangrijk sociaal hulpmiddel. In communicatie-trainingen wordt de term 'spiegelen' ook gebruikt, en dan wordt bedoeld dat gesprekspartners die een band hebben of een band opbouwen elkaars lichaamsbewegingen spiegelen.

Maar ook zonder de gespiegelde handeling uit te voeren 'spiegel' je voortdurend via je spiegelneuronen. Als je deze informatie vanuit je lichaamsgevoel gaat herkennen dan kan je in plaats van het woord 'spiegelen' ook het woord 'afstemmen' gebruiken. Via de half bewustgeworden spiegeling stem je je af, en voelt de ander ook dat je je afstemt en dat je zo de ander 'ziet' met je lichaamsgevoel.

Een vrij bekende Nederlandse sjamaan was afgereisd naar Noord-Afrika en verbleef in het gebied waar nomaden woonden. Steeds wanneer hij deze nomaden tegenkwam, werd hij volkomen genegeerd. Hij begreep dat niet, ze zagen toch dat hij hier niet woonde en dat ze hem niet kenden? Of was dat juist de reden dat hij genegeerd werd, en zou hij dus helemaal geen contact kunnen leggen met deze nomaden?

Totdat hij zich realiseerde dat hij zelf helemaal geen contact had met zijn lichaamsgevoel, geen 'afstemming' had. Hij liet zijn mentale spanning los, en was vanaf dat moment weer 'voelend en aftastend aanwezig'. En eigenlijk direct vanaf dat moment werd hij niet meer genegeerd en kon hij contact leggen met de nomaden die hij ontmoette. Blijkbaar konden de nomaden eerst geen gevoel contact ervaren, merkten ze dat deze buitenlander hen niet 'zag', waardoor zij ook geen contact legden.

Open spiegeling is dus vergelijkbaar met iemand fysiek en gevoelsmatig waarnemen. Open spiegeling vraagt een kalme open toestand, en creëert afstemming en betrokkenheid. Gevoelde spiegeling of 'afstemming' is een relatie op zich, niet alleen maar een glijmiddel voor de meer bewuste inhoud van de communicatie. Het creëert een onbewust web van relaties, dat ons kan steunen en voeden.

'Spiegelen' en meer

Het begrip 'open spiegeling' is iets wat niet ingewikkeld is om te doen, beter gezegd het gebeurt altijd al. Je zou het 'waarnemen via je lichaamsgevoel' kunnen noemen. Vergelijk dit met het voorbeeldfilmpje 'Somatic Tracking': je voelt met open aandacht in jezelf, terwijl je in contact bent met de ander. Wat je dan voelt, is dat wat er is terwijl je in contact bent.

Vaak vragen mensen dan: wat is van mij, wat is van de ander? Maar als je kijkt vanuit de werking van spiegelneuronen is die scheiding niet zo eenduidig. Spiegelneuronen zijn, zou je kunnen zeggen, de belichaming van het feit dat we onderdeel zijn van een netwerk.

Wanneer je in contact bent met iemand anders en je laat de waarneming van die ander, dus hoe jij die ander ervaart, open en ontspannen naar je toe komen, dan is er open spiegeling.

Er zijn onderzoeken gedaan waarbij Boeddhistische monniken dit deden en heel accuraat bijvoorbeeld de gemoedstoestand van de ander konden beschrijven. Deze monniken worden dan 'wizards' genoemd (en dit is iets anders als paranormale capaciteiten). Doordat er in het systeem van deze ervaren meditatie-beoefenaars weinig ruis is, kan de ander helder gespiegeld worden. Ze kunnen de ander helder in zichzelf waarnemen. Er is een open waarnemen, waarin de behoefte om een verhaal te maken, of mentale controle op de ervaring te houden niet of weinig aanwezig is. Dit zijn zaken die je oefent in meditatie, maar die ook component zijn van Holding Space.

Een aantal andere zaken die wij intern 'doen', zijn ook gekoppeld aan het spiegelneuronen-systeem. Werken met visualisaties heeft een koppeling met spiegelneuronen. Wanneer je met een beeld werkt, creëer je een 'alsof'-situatie, waarin het beeld als een actuele situatie ervaren wordt. Deze 'alsof'-lus maakt gebruik van spiegel-neuronen. Bijvoorbeeld als je je voorstelt aan het strand te liggen, met zacht geruis van de golfslag op de achtergrond, dan komt je lichaam in een toestand alsof je aan het strand ligt, de 'alsof'-lus. Het beeld 'spiegelt' zich in je fysieke toestand. Ook het 'ruimtelijk' aftasten is iets dat (deels?) via het spiegelneuronen-systeem gebeurt. Dus in het werken met visualisaties, of ruimtelijk aftasten (bij het 'aftasten' van klankvibratie in de borstkas, of ook in de derde oefenvorm) wordt het spiegelneuronen-systeem ingezet.

Richting geven in openheid

Wanneer je open in contact bent met anderen (bijvoorbeeld in oefenvormen in tweetallen) dan is het niet zo dat er dus een 'neutrale' waarneming is. Al onze waarnemingen worden gefilterd door onze tendensen en neigingen. Meestal hebben we de ('natuurlijke') neiging ons te focussen op negatieve zaken, onder andere omdat het waarnemen van zaken die 'gevaarlijk' zijn belangrijk zijn om onszelf te kunnen beschermen. Maar in onze prikkelvolle maatschappij blijven we daardoor vaak hangen in waarnemingen van stress, prikkeling, ongemak etc.

Ook als het gaat om waarnemen kan je bewust 'sturen' naar de 'zee van rust en vertrouwen', en meer waarnemen vanuit vertrouwen. Vaak zien we direct wat er niet goed gaat, maar niet wat er allemaal wel goed gaat. We nemen altijd waar vanuit een bril of filter, en het is belangrijk om te observeren wat jouw filter daarin is. Want ook jouw 'filter' spiegel je terug naar anderen. (Bijvoorbeeld als je steeds erg kritisch bent op jezelf, dan zal dat filter ook door anderen gevoeld worden, en waarschijnlijk bekijk je anderen ook kritisch.)

Daarnaast filter je je waarnemingen ook vanuit je onderliggende waarden. Reflectie op deze waarden is om verschillende redenen behulpzaam. Binnen alle openheid, niet vastgrijpen, spiegelen, afstemmen, verbinden... is het prettig om ook richting te kunnen geven, en een anker te vinden. Het herkennen van je kernwaarden helpt hierbij, en helpt de keuzes die je maakt in je leven uit te lijnen hiermee. Je leert jezelf ook beter te begrijpen.

Daarnaast geeft het reflecteren op en herkennen van eigen kernwaarden ook het inzicht dat anderen daar anders in kunnen staan. Dat kan ook meer begrip voor anderen brengen.

Kernwaarden

Binnen de positieve psychologie wordt het bewust inzetten van je onderliggende waarden gezien als een belangrijk hulpmiddel om richting te geven aan bijvoorbeeld keuzes in je leven. Daarnaast zijn onderliggende waarden een ingrediënt van zingeving.

Onderzoeker Shalom Schwartz heeft langdurig onderzoek gedaan rond waarden. Hij typeert verschillende waarden op verschillende assen.

'Gericht op groei' aan de ene kant – 'Gericht op behoud' aan de andere kant.

'Sociale focus' aan de ene kant – 'Persoonlijke focus' aan de andere kant.

a) In het kwartiel met sociale focus en gericht op groei vind je de meer universele waarden en zelftranscendentie, maar ook een zekere nederigheid.

b) Wanneer de groei meer persoonlijk gericht is, dan zijn de waarden meer gericht op zelfsturing, jezelf goed voelen, gestimuleerd worden, verandering.

c) Sociale focus en meer gericht zijn op behoud leidt tot conformiteit en traditionaliteit. Meer aanpassen aan regels en wensen van anderen, behoud van tradities, zoeken naar zekerheden.

d) Persoonlijk gerichte focus en gerichtheid op behoud/zelfbescherming leidt tot waarden die meer gericht zijn op prestatie, dominantie, en controle houden ook door bijvoorbeeld bezit of status.

Er zijn verschillende manieren om te reflecteren op wat voor jou diepere waarden zijn.

* Denk terug aan een aantal piekmomenten in je leven. Wat in dat moment maakte dit moment zo bijzonder? Welke 'waarde' vertegenwoordigt dit moment/deze herinnering?

* Neem drie mensen uit je directe omgeving in gedachten, mensen om wie je geeft, en die ook van

jou houden en het beste met je voor hebben. Stel dat je over 10 jaar een jubileum viert, of een verjaardag. Wat zou je dan willen dat deze drie mensen zouden zeggen over jou in hun speech?

* Wat heeft voor jou prioriteit in je leven? Met welke waarden hangt dit samen?

Door de waarden die voor jou belangrijk zijn te concretiseren, kan je deze ook voeden. Meer in contact blijven met deze waarden, brengt je naar meer ontspanning en ook meer vertrouwen.

‘Uitbreiden’ van compassie

Een kernwaarde in het Boeddhisme is compassie. In een dagelijkse setting is dat iets wat mee kan ‘lopen’ in je waarnemingen: kan je je interne beleving waarnemen met zachtheid? Kan je anderen ook zien vanuit eenzelfde open en zachte aandacht? Kan je oordelen of afkeuring naar jezelf of anderen toe ook waarnemen, zonder direct in verkramping of vernauwing te komen?

Vanuit een Boeddhistische context is er ook een vraag hoe je deze compassie kan uitbreiden, kan ‘universaliseren’? Nu is het belangrijk om je te beseffen dat vanuit filosofisch perspectief in het Boeddhisme de ‘leegte’ gezien wordt als de basis voor universele compassie. Onze persoonlijkheid is geconditioneerd, en beperkt, en daarom misschien niet de basis waarmee je het hele universum kan ‘omvatten’ met compassie.

Er zijn verschillende strategieën die je kan gebruiken om openheid, zachtheid, compassie te universaliseren. Bijvoorbeeld in de Avatamsaka Sūtra is er veel ‘vermenigvuldiging’, dus iets oneindig groot maken of oneindig klein. Als je jezelf ziet in relatie tot de enormheid van het universum, dan verschuift je perspectief. ‘Kleine’ problemen worden beter hanteerbaar, of lijken minder absoluut of onoverkoombaar.

Maar ook als je juist het perspectief enorm verkleint, dan verschuift je manier van kijken.

Bijvoorbeeld als je je realiseert hoeveel energie een atoom of molecuul bevat. Of hoe op microscopisch niveau alles in je lichaam samenwerkt om goed te kunnen functioneren.

Deze schaalveranderingen kunnen je naar het perspectief brengen dat alles zijn plek heeft in dit universum, en dat alles waardevol is.

In het Tibetaans Boeddhisme gebruiken ze een andere strategie: de persoonlijke ervaring van de moeder-kind relatie wordt ge-universaliseerd via de (voor niet iedereen acceptabele) reïncarnatie-leer: doordat we allemaal heel veel levens hebben gehad, is iedereen die je tegenkomt ook ooit je vader of moeder of kind geweest, dus kan je de persoonlijke liefde van de ouder-kind-relatie voor iedereen voelen.

Thach Nhat Hahn doet het anders: hij neemt een minder persoonlijk aspect van de ervaring, namelijk hoe wij fysiek opgebouwd zijn uit componenten die niet van ‘ons’ zijn. Hij ‘universaliseert’ dit met een heel concrete observatie, dat de lucht, het water, de voedingsstoffen om ons heen en in onszelf in een oneindige cyclus verbonden zijn.

David Brazier beschrijft in zijn boek ‘The dark side of the moon’ weer een ander beeld. Hij beschrijft dat glas pas een spiegel wordt als er een donkere zijde is. Als we ons ‘zelf’ in de schaduw brengen, niet op de voorgrond zetten, dan kunnen we een spiegel worden waarin ‘de Boeddha’s gespiegeld worden’. Of in het beeld van Indra’s net zijn we dan volledig onderdeel geworden van het netwerk, en spiegelen we alle andere juwelen. In de derde oefenset werken we met dit beeld.

De andere twee oefensets, met de visualisatie en met de klank/mantra zijn technieken die bedoeld zijn om in onszelf te resoneren, en een diepere integratie (in het grote netwerk) voelbaar te maken.

Op Youtube legt David Brazier dit beeld van de spiegel heel mooi uit:

<https://youtu.be/-NNjxYhBac>