

Spiegelning en belichaming

Spiegelning en creatie

Hoe werkt 'spiegelen' in ons systeem?

- Als we kalmeren, de intelligente vagus is dominant of we zijn in hartcoherentie, dan wordt ons zorgsysteem actief.
- Ook andere neurologische 'hardware' zorgt voor betrokkenheid en verbondenheid met anderen.

.... zoals het systeem van spiegelneuronen.

Spiegelneuronen

- Ontdekt in de jaren 80 van de 20^{ste} eeuw, in Parma.
- Elektroden in de pré-motore schors van apen.
- Deze elektroden worden geprikkeld bij handelingen/bewegingen van de apen, en laten dan een meetsignaal zien (elektrische puls).
- Totdat een onderzoeker in het zicht van de apen een broodje aan het eten was, en de elektrode ook geprikkeld werd.
- Zien van handelingen activeert de motorische schors!!??

De wereld in jou

- Na onderzoek bleek zo'n 20% van onze motorische neuronen (van de pré-motore schors) een spiegelneuron te zijn.
- Deze spiegelneuronen 'coderen' voor bewegingsdoelen: grijpen, eten, aaien, dus niet zozeer voor 'droge bewegingen'.
- Dat wat wij om ons heen zien, wordt in ons eigen systeem 'afgespeeld', en zo ervaren we de buitenwereld in onszelf.
- Voorbeeld: een landende vogel.

Verborgen verbinding

- Kinderen leren door spiegelen en kopiëren: ze leren wat je doet, niet wat je zegt.
- In sociale communicatie is spiegeling belangrijk. Als je vanuit je lichaamsgevoel de ander ervaart (spiegelt) dan voelt de ander zich gezien (hartcoherentie = luisteren met je hart, spiegelen = luisteren met je lichaam).
- Congruentie: wat je zegt en wat je lichaam uitstraalt is hetzelfde of niet hetzelfde.
Bij congruentie is het veel makkelijker open te zijn en te verbinden, met jezelf en met de ander.

Spiegelen en meer

- Spiegelen doen we altijd.
- Vraag is dan vaak: wat is van mij, wat is van de ander? Maar dat is eigenlijk niet/moeilijk te scheiden. Wij vormen ons aan de sociale soep waarin wij bewegen. Spiegelen is communicatie/interactie.
 - wonen in een andere cultuur: je wordt anders 'terug-gespiegeld'.
 - in contact met anderen: dit is wat ik voel, als ik in contact ben met een ander (je kunt niet naast iemand zitten met veel spanning en zelf geen spanning voelen).Wees niet bang om een ander te voelen! en blijf neutraal.
- Wizards: als je door meditatie 'leeg' kan worden en minder vastgrijpt in eigen gevoelens, kan je snel de emotionele toestand van anderen 'voelen'.
- Dit geeft informatie over 'wat', niet zozeer over 'waarom'.

Hoe gebruik je spiegeling 'constructief'

- Creëert 'Holding Space', je kan de ander laten zijn in je open aandacht.
- Teruggeven/terug spiegelen: hoe verbaliseer je wat je voelt? Wanneer kies je om dit te verbaliseren?
(context, relatie, intentie, (in)congruentie van de ander)
- Maar spiegelneuronen zijn ook actief bij aftasten, en bij visualiseren (je creëert een alsof-toestand, alsof je de situatie voelt/ervaart).

Openheid en verborgen tendensen, 'filters'

- Als je in contact open spiegelt, dan nog is er een 'filter', is er kleuring in wat en hoe je waarneemt.
- Bijvoorbeeld de focus op dat wat niet goed gaat, waar het 'vast zit' of 'verstoord is'.
- Je 'spiegelt' eigen onderliggende vernauwingen, of juist ook vertrouwen. Je kan zeggen dat je ook je onderliggende waarden spiegelt, of dat dat zich ook mengt in de waarneming/interactie.
- Jouw energie 'spiegelt' naar de ander.

Focus op kwaliteiten en hulpbronnen

- We zijn vaak als we situaties of personen of onszelf waarnemen, geneigd om te focussen op wat niet goed gaat, waar spanning is of waar disbalans is.
- Door in een twee-gesprek juist een prettig gevoel of situatie, of de ervaring van een 'hulpbron' uit te vragen, krijg je een spiegeling en versterking van deze 'hulpbron'.
- Kwaliteiten versterken en universaliseren kan middels visualisatie, maar ook met andere strategieën. In Boeddhisme is compassie de belangrijkste kwaliteit om te ontwikkelen.

Kernwaarden als diepe uitlijning

- Reflectie op kernwaarden kan heel behulpzaam zijn, om in de eigen stilte-as te komen, en daar bij te kunnen blijven:
(Behulpzame tool: <https://kernwaarden.bubbleapps.io>)
Volgend thema werken we dit meer uit.
- Herkennen van de eigen kernwaarden helpt om beter de eigen plek in het netwerk te vinden.
- Accepteert ook de andere kernwaarden van anderen: helpt je te begrijpen waarom anderen niet dezelfde prioriteiten hebben als jij.
- In Boeddhisme is compassie/liefde de belangrijkste kernwaarde.

Praktijk

- David Brazier beschrijft in zijn boek 'The dark side of the moon' een mooi beeld over spiegeling en waarden. 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.
- Als je jouw plek gevonden hebt, kan je 'zelf' in de schaduw rusten.