



ANNA FERGUSON

**RESET
JE
NERVIJS
VAGUS**

Voor een kalm zenuwstelsel en
een leven zonder stress en angst

ANNE FERGUSON

RESET JE NERVUS VAGUS

Voor een kalm zenuwstelsel en
een leven zonder stress en angst

KOSM • S

INHOUD

Voorwoord: Mijn verhaal: een emotionele achtbaan	9
Inleiding	17

Deel 1: Je zenuwstelsel

Hoofdstuk 1: De polyvagaaltheorie: het nieuwe zenuwstelsel	27
Hoofdstuk 2: De werking van het zenuwstelsel	45
Hoofdstuk 3: Het zenuwstelsel reguleren	65
Hoofdstuk 4: Afstemmen op je lichaam	81

Deel twee: Reset je nervus vagus

Hoofdstuk 5: Over het nervus vagus-resetprogramma	107
Hoofdstuk 6: Fase een: een veilige basis creëren	117
Hoofdstuk 7: Fase twee: de verbinding met je lichaam herstellen	165
Hoofdstuk 8: Fase drie: gebruikmaken van je superkracht	195

Tot slot	243
----------	-----

Verklarende woordenlijst	245
Meer informatie	253
Dankwoord	259
Noten	263
Register	265

VOORWOORD

MIJN VERHAAL: EEN EMOTIONELE ACHTBAAN

Toen ik tien jaar oud was, was ik betrokken bij een achtbaanongeluk dat de loop van mijn leven zou veranderen. Hoewel ik die middag maar net aan de minimaal vereiste lengte voldeed om in de achtbaan te mogen, keek ik enorm uit naar mijn eerste achtbaanervaring. Mijn twee oudere zussen hadden al meerdere jaren kunnen genieten van de kick die een achtbaan je geeft terwijl ik op een afstandje moest toekijken. Deze keer zou het anders zijn! Ik kreeg een goedkeurend knikje en klom vol enthousiasme de trap op, met mijn zussen en vader in mijn kielzog.

Ik was van nature een avontuurlijk en nieuwsgierig kind. Ik hield van nieuwe uitdagingen en wat was er nu uitdagender dan een spannende achtbaanrit? Toen ik in het wagentje zat en mijn gordel om had, was ik ondanks mijn dappere gezichtsuitdrukking doodsbang. Deze angst voelde anders dan andere angsten die ik tot dan toe in mijn leven had ervaren. Hij was intenser doordat ik niet meer van gedachten kon veranderen. Gelukkig zat mijn oudere zus achter me, daardoor voelde ik me iets veiliger en rustiger.

De rit begon langzaam, met de ritmische geluiden van het wa-

gentje dat over de rails reed. Het ging opeens een stuk sneller toen we de eerste bocht in gingen. Ik deed mijn ogen dicht en zei tegen mezelf 'Dit is leuk', ook al voelde het diep vanbinnen niet zo.

Na de eerste bocht deed ik mijn ogen voorzichtig open en draaide ik me om zodat ik even oogcontact had met mijn vader en andere zus in het wagentje achter ons. Toen veranderde ons wagentje met een ruk van richting en versnelde het in een neerwaartse bocht. Toen ik weer voor me keek, zag ik dat het wagentje vóór ons stilstond. Het onze leek echter niet af te remmen. Het bleef maar sneller gaan. Vlak daarna knalden we keihard tegen het stilstaande wagentje. Door de botsing schoot mijn lichaam naar voren, waardoor de veiligheidsgordel in mijn borstkas sneed, wat erg veel pijn deed.

We reden meteen weer een paar seconden heel snel achteruit (er was best veel ruimte tussen ons wagentje en dat waar mijn vader in zat), en denderden vervolgens weer vooruit. Alles gebeurde zo snel dat ik dacht dat het de bedoeling was, dat het bij de rit hoorde. Het was alsof we in een botsautootje zaten en ons wagentje een aanloop had genomen om tegen het stilstaande wagentje te botsen. We ramden het opnieuw en deze keer kwamen we volledig tot stilstand.

Bij de tweede botsing stond de tijd stil, alsof ik in een droom was beland. In deze droom was ik veilig en was er niets aan de hand. Ik hoorde mensen vaag huilen van de pijn, maar ze leken heel ver weg. Ik hoopte dat als ik doodstil bleef zitten, het enge ding dat het gehuil veroorzaakte niet naar mij toe zou komen.

'Alles oké?' Het was papa's stem. Hij was uit het wagentje achter ons geklommen en was over de achtbaan naar beneden komen lopen. Op het moment dat zijn gezicht voor me verscheen, barstte de bubbel waarin ik zat. De zachte, vage geluiden in mijn droom veranderden plotseling in geraas in mijn oren en ik beseftte dat ik nau-

welijks kon ademen. Ik werd door angst overmand. In elke vezel van mijn lichaam voelde ik dat ik daar weg moest. Ik probeerde me verwoed los te wurmen, maar mijn veiligheidsgordel zat zo strak dat ik me niet kon bewegen. Ik zat vast.

Tijdens de uren die volgden, schoot ik in en uit mijn droomtoestand. Telkens als mijn geest weer helder werd, zag ik van alles om me heen gebeuren. Er vlogen helikopters boven ons, er werden steigers opgebouwd, er kwamen hulpverleners die een zuurstofmasker op mijn gezicht zetten en meteen weer verdwenen. Uiteindelijk werden mijn zus en ik uit ons wagentje gehaald, met riemen op brancards vastgesnoerd en naar beneden gedragen.

Een paar dagen later hoorde ik dat het wagentje vóór ons door een mechanisch defect tot stilstand was gekomen. Een aantal mensen werd naar het ziekenhuis gebracht, maar nog dezelfde dag ontslagen. Mijn zus en ik hadden de ergste verwondingen opgelopen. Het zou een maand duren voordat ik weer thuis was.

Ik had voornamelijk inwendig letsel: een gescheurde milt, een ontwrichte schouder en – het ergste van alles – een beschadiging aan mijn hart. Het was gekneusd (myocardiale contusie) door de klap. In eerste instantie was de grootste zorg dat ik een hartaanval zou krijgen. Gelukkig gebeurde dat niet, maar mijn hartslag was – en is – gevaarlijk hoog.

Nadat ik vanaf de SEH naar een afdeling was gebracht, namen mijn ouders een tas met mijn kleren voor me mee en mijn dierbaarste bezit: mijn rode Teletubby Po die ik altijd gebruikte om mezelf te troosten. Ze lag 's nachts altijd naast me in bed. Tijdens de maand dat ik in het ziekenhuis lag, werd ik elke dag onderzocht. Ik onderging ook een kijkoperatie omdat ze wilden weten of er een verstopping zat in een van de hartslagaders. Ik nam Po mee naar de operatiekamer, maar ze kwam er niet meer uit. Niemand kon haar vinden.

INLEIDING

Welkom bij *Reset je nervus vagus*. Welke reden je ook hebt om dit boek te lezen, ik hoop dat de informatie die erin staat je zal helpen bij het creëren van een gelukkig leven en het herstellen van je eigenwaarde en vitaliteit. Ik weet hoe moeilijk het kan zijn om het gevoel te hebben dat vroegere ervaringen, angst en stress je leven bepalen: dat holle gevoel waardoor alles een groot vraagteken in je hoofd wordt; het niet kunnen ontspannen, het constante gezoem van gedachten en zorgen; de vermoeidheid na elke sociale interactie die je als een donkere wolk achtervolgt; het overweldigende effect dat bepaalde geluiden, geuren, smaken en sensaties op je kunnen hebben; je verwarring als het je niet lukt om je gevoelens in woorden uit te drukken; de afstand die je voelt tot andere mensen en de wereld om je heen, alsof er iets in jezelf verloren is gegaan; ik ken het allemaal omdat ik het zelf ook heb meegemaakt. Maar gelukkig heb je ook het aangeboren vermogen en de kracht om te helen en deze gevoelens en symptomen te overwinnen.

Door dit boek open te slaan, heb je de eerste stap gezet op je heilende reis. Je hebt gekozen voor het werken met somatische (van of

met betrekking tot het lichaam) oefeningen, je wilt je zenuwstelsel begrijpen en ontdekken hoe je nervus vagus je energie, stemming en fysieke en emotionele gezondheid dag in, dag uit beïnvloedt.

HELING EN HERSTEL ZIJN MOGELIJK

Je ervaringen uit het verleden worden opgeslagen in je lichaamssystemen en zenuwstelsel (meer hierover in hoofdstuk 1). Daardoor worden je huidige en toekomstige ervaringen door je verleden beïnvloed. Maar je kunt de sleutel tot echte heling en echt zelfherstel vinden. Zo kun je van je angst, hersenmist en het bedriegersyndroom afkomen, en ook van lichamelijke problemen zoals ontstekingen en darmproblemen, die er allemaal op kunnen wijzen dat je zenuwstelsel uit balans is.

Je lichaam heeft het aangeboren vermogen om traumatische ervaringen te verwerken en los te laten, en weer terug te keren naar een toestand waarin je je veilig en verbonden voelt. Van oudsher zijn we geneigd om altijd eerst naar de geest te kijken. De geest vertegenwoordigt onze aangeboren menselijkheid. We zijn tenslotte uniek omdat we cognitieve vermogens hebben, nietwaar? Maar wat als ik je zou vertellen dat we deze ‘intelligentie’ verkeerd gebruiken? Dat we, om de aandoeningen die ontstaan als we vastzitten in ons hoofd echt te kunnen verwerken, naar binnen moeten keren en naar ons lichaam moeten luisteren, en moeten leren om verbinding te maken met de aangeboren wijsheid die zich daar bevindt. We moeten de ervaringen die zich in ons hebben vastgezet en in ons gedrag tot uiting komen en ons zoveel pijn en ellende hebben bezorgd, volledig verwerken. Dat kan door ze te ‘begrijpen’. Wat als we ons zouden kunnen afstemmen op onze grootste zelfhelende kracht door

het immense potentieel van de nervus vagus te leren benutten? Dan kunnen we onze spanningen en trauma's bewust en doelgericht verwerken, loslaten en helen. In dit boek ontdek je hoe je dat kunt doen.

Als somatisch therapeut heb ik met duizenden mensen van over de hele wereld gewerkt die leden aan chronische angst, depressie en de gevolgen van traumatische ervaringen. Door mijn zelfontdekkingsreis ben ik gaan beseffen dat welzijn op verschillende manieren kan worden bereikt. Mijn eigen pijnlijke en traumatische ervaringen hebben me echter zeer gemotiveerd om op zoek te gaan naar een nieuwe manier om in het leven te staan, een manier die weliswaar kwetsbaar is, maar ook authentiek en veerkrachtig. Ik zie het als mijn missie om anderen te helpen, te ondersteunen en te begeleiden bij het ontdekken van hun eigen waarheid en het vergroten van hun zelfbewustzijn. Ik heb met eigen ogen gezien hoe de hulpmiddelen en technieken die ik je in dit boek aanreik, je kunnen helpen helen, groeien en zelfs volledig tot bloei komen. Ik heb veel mensen mogen helpen en gezien hoe ze zichzelf ontwikkelden en bevrijdden van hun pijnlijke ervaringen uit het verleden en hun dagelijkse symptomen waar maar geen einde aan leek te komen.

Hoe heb ik de vaardigheden geleerd en de kennis opgedaan waarmee ik al die mensen heb kunnen helpen? Alles begon met wat ik zelf had meegemaakt.

OVER MIJ

Toen ik tien jaar oud was, kreeg ik een ongeluk dat mijn leven – en mijn zenuwstelsel – veranderde. Ik veranderde van een extravert, avontuurlijk en energiek kind in iemand die het gevoel had dat ze

van alles was losgekoppeld en in een voortdurende strijd was ver-
wikkeld met haar lichaam en geest.

Doordat ik er niets van begreep, niet werd begeleid en niet de juiste hulpmiddelen ter beschikking had, leidde dit tot een chaotische periode in mijn leven als jongvolwassene. Ik raakte uitgeput en gefrustreerd over mezelf en de geestelijke gezondheidszorg. Na een helende reis vol hoogte- en dieptepunten waarbij ik na verloop van tijd mijn eigen toolbox samenstelde voor het helen van mijn somatische klachten, ging ik mijn lichaam gebruiken om te helen van wat in mijn beleving geestelijke problemen waren. Ik volgde een opleiding tot Somatic Healing Practitioner en in dit boek staat het zeer effectieve helingsprogramma dat ik bij mijn cliënten gebruik.

Het moment waarop mijn leven veranderde, was het moment waarop ik leerde bewust aandacht te schenken aan fysiologische gewaarwordingen. Toen ik mijn lichaam begon te zien als een bron en voertuig voor het verwerken van mijn emoties – door deze te benoemen en mezelf de tijd en ruimte te geven die nodig zijn om ze op een natuurlijke manier naar boven te laten komen in plaats van ze te onderdrukken of ervoor weg te vluchten – kon ik mijn pijn erkennen en met mijn herstelproces beginnen. Dat kun jij ook.

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

In dit boek kijken we naar de werking van ons zenuwstelsel en hoe we er goed voor kunnen zorgen, zodat we onze gezondheid, goedstoestand en ons gedrag positief kunnen beïnvloeden. Je ontdekt hoe de reacties van het zenuwstelsel bijdragen aan hoe je dingen waarneemt en je krijgt strategieën aangereikt voor hoe je anders naar deze reacties kunt kijken. Dat maakt het gemakkelijk-

ker om ze in balans te brengen en een harmonieus leven te creëren.

In deel een kijken we naar het zenuwstelsel als geheel, zodat je beter begrijpt hoe sterk het elk lichaamssysteem en de geest beïnvloedt zonder dat je je daar bewust van bent. Ik leg uit wat de polyvagaaltheorie is en hoe de principes van deze theorie bepalen hoe ons zenuwstelsel ons veiligheidsgevoel reguleert en dus ook hoe we reageren op wat we in het leven ervaren. Je maakt natuurlijk ook kennis met de ster van de show, de nervus vagus, en we kijken zeer gedetailleerd naar wat dit ontzagwekkende zenuwnetwerk precies voor ons lichaam en onze geest doet en hoe bijzonder het is dat we ons zenuwstelsel bewust tot rust kunnen brengen, als we maar weten hoe. Je leert van alles over de kracht van somatische geneeswijzen (en wat ‘somatische therapie’ is) en je ontdekt de talloze uitdagingen waarmee onze gezondheid en ons welzijn in de moderne wereld worden geconfronteerd. Dit geeft je de nodige basiskennis die je kunt gebruiken om vol vertrouwen het helende nervus vagus-resetprogramma te lopen (zie pagina 107).

Het resetprogramma in deel twee leert je hoe je toegang kunt krijgen tot de verschillende systemen in je lichaam en hoe je ze kunt ondersteunen. Je ontdekt ook de kracht van de ademhaling, aanraking, beweging en intentie en hoe je deze belangrijke pijlers in je dagelijks leven kunt integreren. Het resetprogramma leert je hoe je deze hulpmiddelen elke dag kunt gebruiken om meer balans in je leven te creëren.

DE UITNODIGING

Met dit boek reik ik je de kans aan om jouw plek in deze wereld weer in te nemen, om je stem terug te vinden, en om weer het gevoel

te hebben dat je zeggenschap over je eigen lichaam, gedachten, je beslissingen en leefwijze hebt.

Als je last hebt van een trauma, stress en/of angst, kun je het gevoel hebben dat de dingen die hiervoor worden genoemd van je worden afgepakt en dat je slechts een passagier bent in je eigen lichaam. Keuzes voelen niet als echte keuzes maar als ultimatum die je geest vullen met zorgen en angst.

Vaak is het zo dat als we belangrijke dingen meemaken, traumatische ervaringen hebben of last hebben van chronische en aanhoudende stress of angst, we terugverlangen naar hoe het leven 'vroeger' was. Dan zou je weer de persoon kunnen zijn die je je uit die tijd kunt herinneren.

Helaas is terugkeren naar wie je ooit was geen optie. Je bent nu anders; je hebt dingen meegemaakt die je hebben veranderd. Misschien denk je dat deze ervaringen je in negatieve zin hebben veranderd, maar ik wil je vragen om de mogelijkheid toe te laten tot deze verandering een onvermijdelijk aspect van het leven is, ongeacht waarom of hoe zij heeft plaatsgevonden.

Elke cel in je lichaam heeft een bepaalde trilling en verandert terwijl je dit leest. Kleine cellen in je bloed leven tussen de 3 en 120 dagen, terwijl de cellen in je darmen maar ongeveer een week leven. Elke dag worden er 330 miljard cellen in je lichaam vervangen, dat is ongeveer 1 procent van alle cellen waaruit je bestaat.

Je kunt deze voortdurende vernieuwing niet zien en ook niet voelen, maar zonder deze altijd aanwezige celvernieuwing in je lichaam zou je niet meer leven.

De 'jij' naar wie je graag terug wilt gaan bestaat fysiologisch gezien niet meer. Hoe kun je jezelf dan ooit terugvinden?

Het proces van jezelf terugvinden is ook een proces van herontdekking. Dit proces bestaat uit het loslaten van wie je denkt te zijn

of te zijn geweest, zodat je jezelf steeds opnieuw kunt ontmoeten.

Het is rouwen om wie je ooit was zodat je kunt verwelkomen wie je werkelijk bent. En het is opnieuw contact maken met delen van jezelf die je had afgeschreven of verborgen hield, zodat er ruimte ontstaat voor acceptatie en mededogen.

KENNIS IS MACHT

Er staat veel informatie in dit boek en sommige details over het zenuwstelsel vind je misschien best ingewikkeld. Je kunt bepaalde tekstgedeelten altijd opnieuw lezen, zodat je kunt wennen aan het taalgebruik. Voor je het weet begrijp je de informatie intuïtief en wordt het een soort tweede natuur.

Hoewel je niet alle details hoeft te onthouden, moet je er wel naar handelen. Alleen dan heeft de kennis die je opdoet effect. Ja, kennis is macht, want door kennis kun je veel beter weloverwogen beslissingen nemen en begrijp je jezelf, anderen en situaties beter. Uiteindelijk vergroot kennis je kans op succes bij het nastreven van een groot aantal van je doelen. Maar die kennis heeft alleen maar effect als je er iets mee doet. Dat geldt overigens voor alles wat je leert.

Door met hart en ziel het resetprogramma te volgen en de oefeningen regelmatig te doen, wordt je verbinding met je lichaam steeds sterker en ontdek je nieuwe manieren om te helen van trauma's, angst en stress. Hierdoor wordt je aangeboren vermogen om je veilig, geborgen en vredig te voelen weer hersteld.

Reset je nervus vagus is bedoeld om je te helpen bij het omgaan met de vele uitdagingen waarmee je in het dagelijks leven wordt geconfronteerd. Ik zou het fijn vinden als je het boek gebruikt als een

DEEL EEN

**JE ZENUW-
STELSEL**

1. DE POLYVAGAALTHEORIE: HET NIEUWE ZENUWSTELSEL

Op basis van wat ik nu weet over mijn zenuwstelsel, zou ik, als ik terug in de tijd kon gaan en als gezondheidsprofessional tegen mezelf als tienjarig meisje kon praten, uitleggen dat mijn zenuwstelsel in acute nood verkeerde. Ik zou tegen mezelf zeggen dat het zenuwstelsel is ontworpen om zich aan te passen aan onze omgeving en dat het, als het zich niet kán aanpassen, overgaat op de overlevingsmodus en zichzelf deels ‘uitschakelt’. Ik zou aan mezelf uitleggen dat dit bij mij elke dag gebeurde terwijl mijn lichaam probeerde om te gaan met de pijn, de schok van de ervaring en de beschadiging die ik had opgelopen.

Ondanks al mijn verwondingen en diagnoses die werden gesteld, had niemand – ondanks de beste bedoelingen – oog voor het trauma dat ik had opgelopen, terwijl dat de meeste invloed had op mijn zenuwstelsel. Daardoor genazen mijn fysieke verwondingen wel, maar het trauma dat ik had ervaren niet, met als gevolg dat ik me jarenlang een vreemde voelde in mijn eigen lichaam en geest.

Gelukkig begrijpen en weten we nu hoe belangrijk het zenuwstelsel is bij het helingsproces en voor het reguleren en in stand hou-

den van onze gezondheid en ons welzijn, en hebben we hulpmiddelen en technieken ontwikkeld die we kunnen gebruiken om het zenuwstelsel te ondersteunen.

Laten we dus eerst eens naar ons zenuwstelsel kijken.

WAT IS HET ZENUWSTELSEL?

Het zenuwstelsel is een netwerk van zenuwen en gespecialiseerde cellen, de neuronen, die signalen door het hele lichaam sturen. In wezen is het de elektrische bedrading van het lichaam.

Dit systeem stuurt berichten van je hersenen en ruggenmerg naar verschillende delen van je lichaam en andersom. Je zou het zenuwstelsel kunnen zien als een soort wifinetwerk: je kunt het niet zien, maar achter de schermen is het altijd actief om ervoor te zorgen dat je ‘berichten’ kunt verzenden en ontvangen.

Als het netwerk optimaal functioneert, zijn de berichten die worden verzonden helder en duidelijk, zodat je hart kan kloppen, je een regelmatige stoelgang hebt en je immuunsysteem infecties kan bestrijden. Je hebt een stabiele verbinding nodig om deze boodschappen zo nauwkeurig mogelijk te kunnen verzenden en ontvangen, waarna de noodzakelijke verandering of actie kan worden ondernomen door het ontvangende orgaan of lichaamsdeel. Elke vitale functie van het menselijk lichaam wordt gereguleerd door je zenuwstelsel, van je ademhaling tot je hartslag. Zonder je zenuwstelsel zou je ophouden te bestaan!

Laten we eens wat dieper in het zenuwstelsel duiken zodat we echt begrijpen wat er onder de oppervlakte gebeurt. Het zenuwstelsel bestaat uit twee structuren:

1. **Het centrale zenuwstelsel:** je hersenen, ruggenmerg en zenuwen.
2. **Het perifere zenuwstelsel:** bestaat uit alles buiten je hersenen en ruggenmerg.

Als we de ui nog een laagje verder afpellen, kun je het perifere zenuwstelsel opsplitsen in twee delen:

- 2a. **Het somatische zenuwstelsel:** het *willekeurige* deel. Dit zijn alle zenuwen die de hersenen en het ruggenmerg verbinden met de spieren en zenuwreceptoren in je huid. Het somatische zenuwstelsel regelt alle processen die worden aangestuurd doordat je eraan denkt, zoals lopen.
- 2b. **Het autonome zenuwstelsel:** het *onwillekeurige* deel. Dit deel reguleert alle basisprocessen en vitale functies in het menselijk lichaam, zoals de hartslag, bloeddruk en ademhaling. Dit alles vindt plaats zonder dat je erover hoeft na te denken. Het zijn automatische processen die worden gereguleerd of ‘beheerd’ door het autonome zenuwstelsel.

Als we het in dit boek over je zenuwstelsel hebben, hebben we het over het autonome zenuwstelsel (meestal afgekort met de Engelse afkorting ANS).

Het autonome zenuwstelsel: de ruggengraat van het leven

Het ANS is verantwoordelijk voor een groot deel van wat je voelt, uitdrukt en denkt en zelfs voor je gedrag. Dit zijn onbewuste processen: de onderliggende neurale patronen komen tot uitdrukking door automatische reacties die je uit je dagelijks leven kent. De

KALMEER JE ZENUWSTELSEL EN VOEL JE BLIJ

De nervus vagus, de zenuw die de hersenen met de borstkas en buik verbindt, staat steeds meer in de belangstelling. En met een goede reden! Deze zenuw draagt informatie over die bepaalt hoe de hersenen reageren en het lichaam functioneert. Door hier op de juiste manier aandacht aan te geven, kun je het zenuwstelsel tot rust brengen.

In *Reset je nervus vagus* presenteert **Anna Ferguson** een praktisch programma waarmee je jouw zenuwstelsel kunt trainen om kalm te reageren op dagelijkse stressfactoren.

Breng je lichaam tot rust en verander je humeur en gedrag op een positieve manier. Het resultaat: meer veerkracht en minder angst en stress.



9 789043 934763

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen