

HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

Signalen die duiden op autonome arousal

Doel: de innerlijke signalen leren herkennen die aangeven dat je arousal wat hoog is en je de hyperarousalzone bereikt, dat je arousal wat laag is en je de hypoarousalzone bereikt, of dat je arousal zich binnen de grenzen van je window of tolerance bevindt.

Instructies: volg de instructies hieronder.

1 Omcirkel alle innerlijke signalen die je wel eens hebt ervaren die duiden op hoge of hyperarousal. Je kunt ook zelf signalen toevoegen.

Drang om te rennen, weg te gaan, te vechten, verbaal aan te vallen	Rusteloos, schrikachtig, schichtig, zenuwachtig, gespannen, beverig	Boos, bang, razend, in paniek, onrustig, nerveus, geïrriteerd
Gedachten slaan op hol, obsessieve of steeds terugkerende gedachten	Snel afgeleid, moeite met concentreren of met de aandacht ergens op richten	Gevoel van gevaar, onbehagen, ongemak, gebrek aan veiligheid
Snel overweldigd of van streek	Opgewonden, moeite met ontspannen of inslapen	

2 Gebruik de signalen die je hebt omcirkeld om te beschrijven wat het verschil is tussen je ervaring als je arousal wat hoog is en je ervaring als je de hyperarousalzone hebt bereikt.

(Bijvoorbeeld: als ik boos ben en hoge arousal ervaar, klem ik mijn kaken op elkaar en verandert de toon van mijn stem, maar kan ik nog steeds nadenken en een gesprek voeren. Als ik boos ben en me in een staat van hyperarousal bevind, begint mijn hart te bonzen en beginnen mijn oren te suizen en mijn vingers te tintelen. Ik kan dan niet meer helder denken. Ik barst dan in woede uit en begin te schreeuwen.)

Window of tolerance

3 Omcirkel alle innerlijke signalen die je wel eens hebt ervaren die erop duiden dat je arousal zich binnen de grenzen van je window of tolerance bevindt. Je kunt ook zelf signalen toevoegen.

In controle, capabel, besluitvaardig	Nieuwsgierig, betrokken, geïnteresseerd	Gecenterd, in staat om actief in plaats van passief te reageren
Alert, open geest, in staat om helder te denken	Veilig en zeker	Vertrouwen in jezelf en in je eigen capaciteiten
Beheerst, kalm, ontspannen, rustig	Competent, in staat om uitdagingen het hoofd te bieden	In staat om je aandacht op iets te richten, je te concentreren en afleidingen te negeren

4 Welke sensaties en bewegingen geven aan dat je arousal zich in de optimale-arousalzone bevindt?

5 Omcirkel alle innerlijke signalen die je wel eens hebt ervaren die duiden op lage of hypoarousal. Je kunt ook zelf signalen toevoegen.

Bewegingloos, zwak, geluidloos, machteloos, niet in staat om te bewegen	Ineengestort gevoel, passief, niet in staat om snel te bewegen, niet assertief	Verveeld, versuft, apathisch, lethargisch, afgesneden
Vlakke emoties, mat, verdoofd, leeg, dood	Inschikkelijk, 'maakt me niet uit', ongeïnteresseerd, onverschillig	Depressief, wanhopig, ongemotiveerd, teleurgesteld, hopeloos, ontmoedigd
Sloom, niet in staat om helder te denken	Zwaar, lage energie, gemakkelijk overdag in slaap vallen	

6 Gebruik de signalen die je hebt omcirkeld om te beschrijven wat het verschil is tussen je ervaring als je arousal wat laag is en je ervaring als je de hypoarousalzone hebt bereikt.

(Bijvoorbeeld: als ik lage arousal ervaar, voel ik me versuft, praat ik minder en voelt mijn lichaam zwaar en verdoofd aan. Als ik me in een staat van hypoarousal bevind, klinken geluiden gedempt en lijken voorwerpen ver van me verwijderd te zijn. Ik voel me zo afgesneden van alles dat het lang duurt voordat ik reageer. Soms reageer ik helemaal niet.)

Besprek met je therapeut welke manieren er zijn om je hoge of lage arousal beter te leren verdragen en je hyper- of hypoarousal te reguleren.

HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

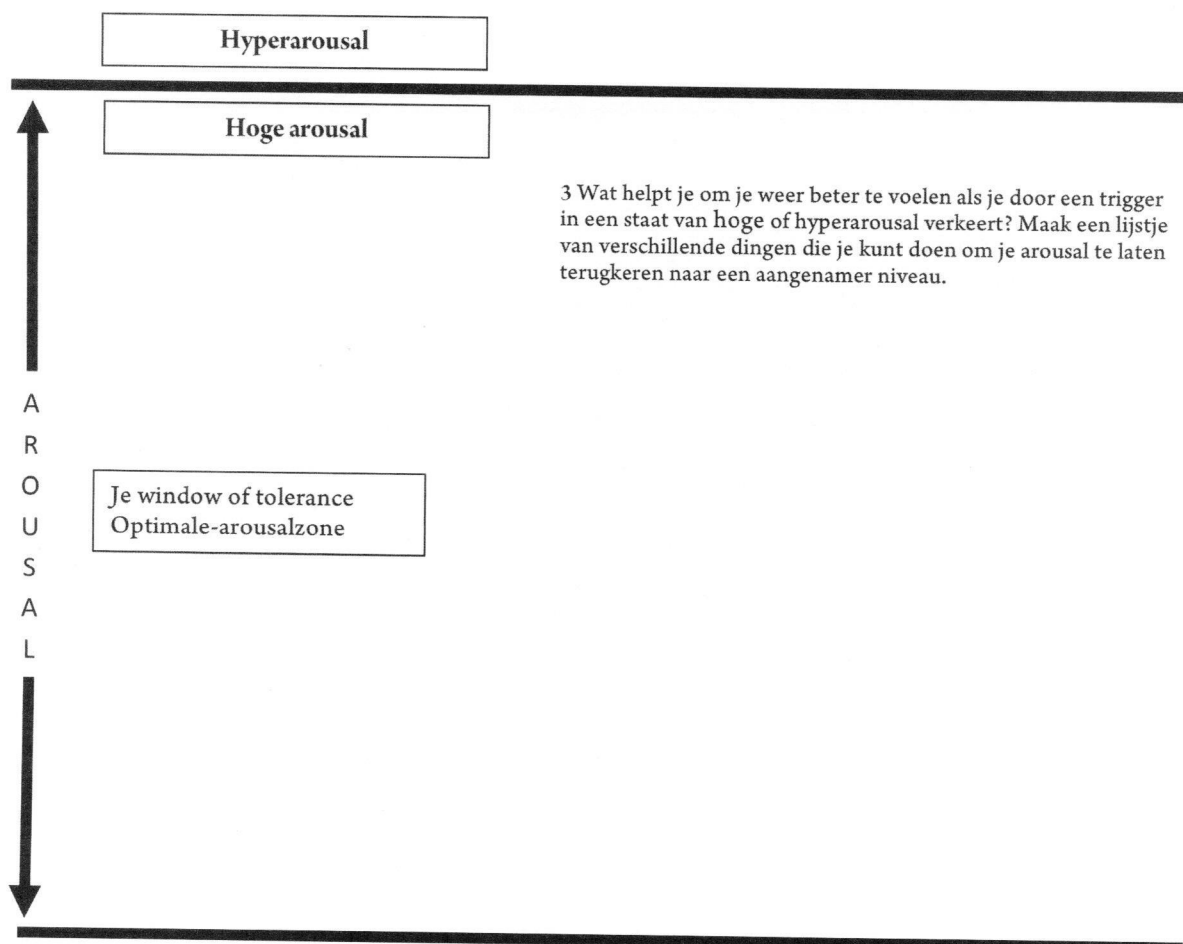
Triggers herkennen en hoge of hyperarousal reguleren

Doel: een trigger identificeren die je arousal verhoogt; beschrijven wat ervoor kan zorgen dat je arousal weer terugkeert binnen de grenzen van je optimale-arousalzone.

Instructies: identificeer een trigger die leidt tot verhoging van je arousal. Dat kan een traumatrigger zijn (bijvoorbeeld: een hard geluid, een indringend beeld, een persoon of iets anders wat het trauma bij je oproept) of een relationele trigger (bijvoorbeeld: kritiek krijgen, afgewezen worden, niet naar omgekeken worden, onder druk gezet worden of iemand teleurstellen). Het kan een trigger zijn die ervoor zorgt dat je arousal de bovengrenzen van je window of tolerance overschrijdt, maar ook een die je arousal onaangenaam verhoogt maar waarbij je wel binnen de grenzen van je window of tolerance blijft.

1 Beschrijf je trigger.

2 Beschrijf de lichaamssignalen die erop duiden dat je getriggerd bent en in een staat van hoge of hyperarousal verkeert.

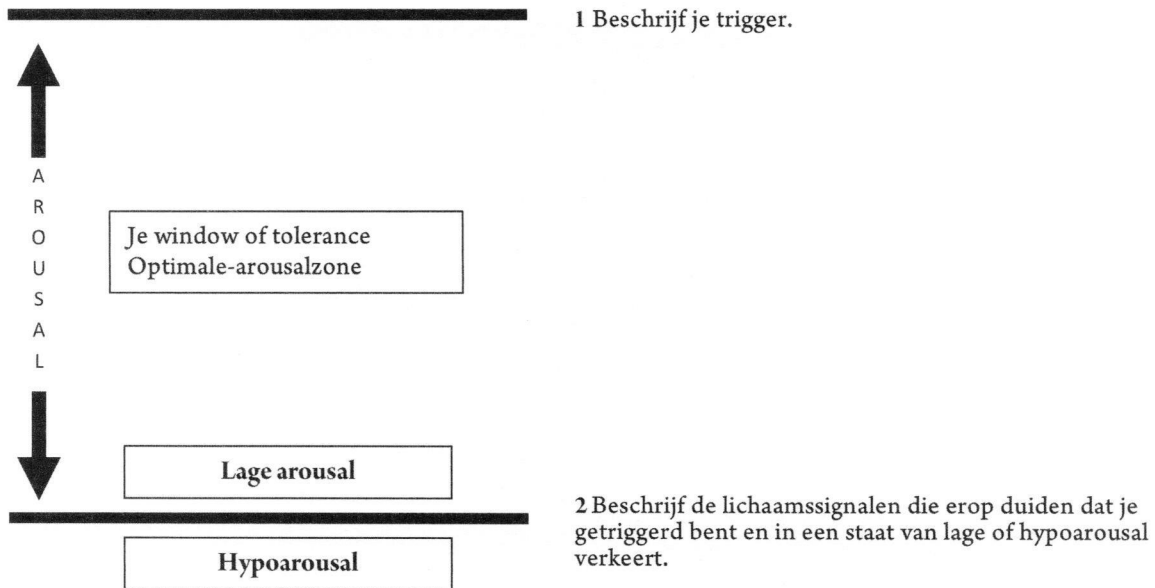


HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

Triggers herkennen en lage of hypoarousal reguleren

Doel: een trigger identificeren die je arousal verlaagt; beschrijven wat ervoor kan zorgen dat je arousal terugkeert binnen de grenzen van je optimale-arousalzone.

Instructies: identificeer een trigger die leidt tot verlaging van je arousal. Dat kan een traumatrigger zijn (bijvoorbeeld: een gevoel van hulpeloosheid, het gevoel dat je gevangenzit, een indringend beeld, een persoon of iets anders wat het trauma bij je oproept) of een relationele trigger (bijvoorbeeld: kritiek krijgen, afgewezen worden, je verlaten of verwaarloosd voelen, iemand teleurstellen). Het kan een trigger die ervoor zorgt dat je arousal de ondergrenzen van je window of tolerance overschrijdt, maar ook een die je arousal onaangenaam verlaagt maar waarbij je wel binnen de grenzen van je window of tolerance blijft.



3 Wat helpt je om je weer beter te voelen als je door een trigger in een staat van lage of hypoarousal verkeert? Maak een lijstje van verschillende dingen die je kunt doen om je arousal te laten terugkeren naar een aangename niveau.

HOOFDSTUK 11 Neuroceptie en de window of tolerance

Je neuroceptie begrijpen

Doel: mindfulness gebruiken om je bewuster te worden van de relatie tussen je bouwstenen en de neuroceptieve waarneming van veiligheid, gevaar of dreiging.

Instructies: denk terug aan momenten waarop je tot een neuroceptieve waarneming van veiligheid kwam (en optimale arousal ervoer), aan momenten waarop je tot een neuroceptieve waarneming van gevaar kwam (en hyperarousal ervoer) en aan momenten waarop je tot een neuroceptieve waarneming van dreiging kwam (en hypoarousal ervoer). Volg dan de instructies hieronder.

1 Reflecteer op de gedachten, emoties, vijfzintuiglijke waarnemingen (beelden, geluiden, geuren, smaken, tastervaringen), lichaamssensaties of bewegingen die aangeven dat je je veilig, in gevaar of bedreigd voelt. Noteer in de zeshoeken welke van je bouwstenen overeenkomen met de neuroceptieve waarneming van veiligheid en optimale arousal (in het bovenste gedeelte) of met de neuroceptieve waarneming van gevaar en hyperarousal, of dreiging en hypoarousal (in het onderste gedeelte).

2 Welke situaties of mensen in je leven gaan samen met een neuroceptieve waarneming van veiligheid (en optimale arousal)?

3 Welke situaties of mensen in je leven gaan samen met een neuroceptieve waarneming van gevaar (en hyperarousal) of dreiging (en hypoarousal)?

4 Waar neig je meer naartoe: naar de neuroceptieve waarneming van veiligheid (samen met optimale arousal), naar de neuroceptieve waarneming van gevaar (samen met hyperarousal) of naar de neuroceptieve waarneming van dreiging (samen met hypoarousal)? Beschrijf waarom je denkt dat dat zo is.

5 Als je ontdekt dat je geneigd bent tot incorrecte neuroceptie (via neuroceptie gevaar waarnemen terwijl je veilig bent en vice versa), wat kun je dan veranderen om tot een nauwkeurigere neuroceptieve waarneming te komen? (Bijvoorbeeld: je op andere signalen oriënteren, je lichaamshouding of manier van ademen veranderen.)

'Mensen zijn meestal vriendelijk.'

Gedachten

'Mensen zijn niet veilig.'
'Er is geen ontsnappingsmogelijkheid.'

rust, vreugde

Emoties

doodsangst, wanhoop

*een lachend gezicht zien,
kinderen horen spelen*

Vijfzintuiglijke waarnemingen

*iemand zien die boos is, een sirene
horen, de aftershave ruiken die
de dader droeg*

warm, energiek, flexibel

Sensaties

verdoofd, verlamd, onzeker

*ontspannen lichaam, diepe adem-
haling, contact met anderen zoeken*

Bewegingen

gespannen spieren, ingehouden adem

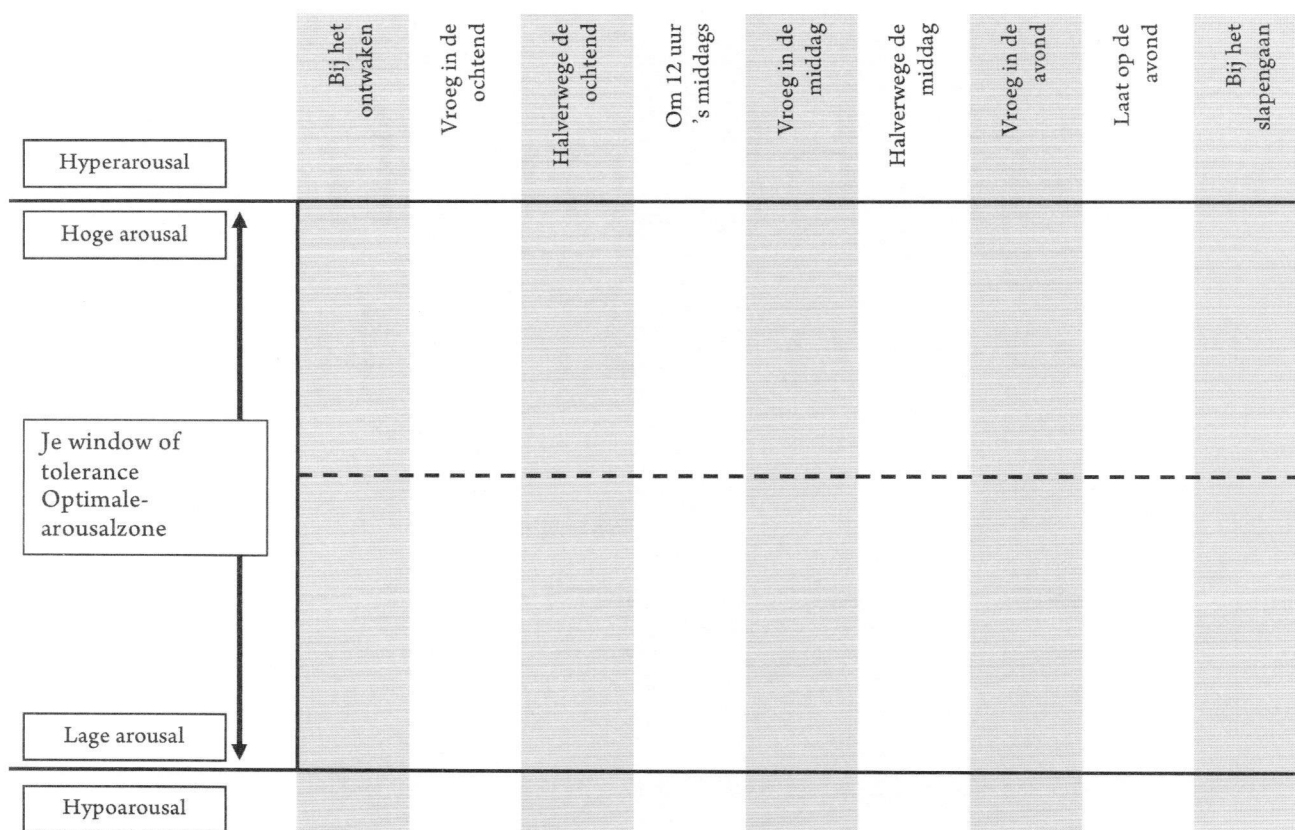
HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

Je arousal waarnemen en volgen

Doel: begrijpen hoe je arousal gedurende een dag op natuurlijke wijze schommelt tussen hoge en lage niveaus, afhankelijk van je innerlijke ervaringstoestand en je externe omstandigheden.

Instructies: let gedurende drie dagen op gezette tijden op de schommelingen in je arousal. Stel vast of je energiek wakker wordt of in een staat van lage arousal verkeert, wanneer mensen of situaties een verhoging van je arousal veroorzaken (bijvoorbeeld in de vorm van opwindende, enthousiasme, boosheid, angst, paniek, ongerustheid, frustratie of ergernis) of juist een verlaging (bijvoorbeeld in de vorm van verveling, verdriet, wanhoop, kalmte, tevredenheid of slaperigheid). Volg dan de instructies hieronder.

1 Registreer aan het einde van elke dag het verloop van je arousal in de grafiek hieronder. Gebruik voor elke dag een andere kleur. Zet een stip in de grafiek op de registratiemomenten (bij het ontwaken, vroeg in de ochtend, halverwege de ochtend enzovoort) om aan te geven waar je arousal zich op dat moment bevond en verbind de stippen dan met een lijn om aan te geven hoe je arousal gedurende de dag schommelde.



2 Welke gedachten (bijvoorbeeld: ik heb het verprutst), emoties (bijvoorbeeld: frustratie, verveling, vreugde), mensen, activiteiten of situaties waren van invloed op je arousal in de afgelopen drie dagen?

3 Beschrijf alles wat ervoor heeft gezorgd dat je arousal onaangenaam hoog of onaangenaam laag werd.

4 Beoordeel de patronen die je opmerkt met betrekking tot je arousal en daarna of je arousalniveaus waren zoals je dat graag wilde gedurende de dag. Zo niet, wat zou je dan kunnen doen om je arousalniveau te veranderen? (Bijvoorbeeld: mijn arousal gaat elke dag na de lunch omlaag, maar als ik een wandeling maak, blijft mijn arousal misschien hoger.)

HOOFDSTUK 11 Neuroceptie en de window of tolerance

Optimale arousal herkennen

Doel: herkennen wanneer je tot de neuroceptieve waarneming van veiligheid komt en je arousal zich binnen de grenzen van je window of tolerance bevindt; vaststellen welke activiteiten, dingen, mensen of situaties ervoor kunnen zorgen dat je arousal naar deze optimale-arousalzone terugkeert.

Instructies: bedenk hoe je ervoor kunt zorgen dat je in een staat van optimale arousal bevindt. Concentreer je dan op drie belangrijke momenten in je leven waarop je via neuroceptie veiligheid waarnam en je in een toestand van optimale arousal bevond.

1 Beschrijf wat er bij jou voor zorgt dat je in een staat van optimale arousal bevindt (bijvoorbeeld: dieren, bepaalde mensen, kinderen, natuur, naar muziek luisteren, schilderen of beeldhouwen, bidden of mediteren, lichamelijke activiteiten, lezen, bepaalde geuren of tastervaringen, een massage). Maak een lijstje van alle stimuli die leiden tot optimale arousal.

2 Denk aan drie momenten in je leven waarop je via neuroceptie veiligheid waarnam en je in een toestand van optimale arousal bevond. Beschrijf in de tabel elk moment, plus de gedachten en overtuigingen, emoties, vijfzintuiglijke waarnemingen (beelden, geluiden, smaken, geuren en tastervaringen), bewegingen (veranderingen in lichaamshouding, ademhaling, impulsen, gebaren) en lichaamssensaties die je ervaart terwijl je terugdenkt aan deze momenten.

	Moment 1	Moment 2	Moment 3
Het moment			
Gedachten			
Emoties			
Vijfzintuiglijke waarnemingen			
Bewegingen			
Sensaties			

Hoe zou je wat je bij 1 en 2 hebt ontdekt over de dingen die leiden tot optimale arousal kunnen gebruiken om vaker optimale arousal te kunnen ervaren? (Bijvoorbeeld: ik realiseerde me dat momenten waarop ik me in een staat van optimale arousal bevind meestal te maken hebben met muziek en met andere mensen. Ik zou echter ook de andere dingen kunnen doen die ik bij 1 heb genoemd om een staat van optimale arousal op te roepen, zoals sporten, yoga, wandelen in de natuur en een boek lezen.)