

Deb Dana

**de
polyvagaal
theorie
in therapie**

**het
ritme
van
regulatie**



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
www.uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Agora NV, Aalst

Vertaling
Jolanda Treffers

Redactie
Correctrix, Oosterhout

Medewerking
Heleen Grooten

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Bariet Ten Brink B.V., Meppel

Original title: *The Polyvagal Theory in Therapy – Engaging the Rhythm of Regulation*
Copyright © 2018 by Deb Dana
Published by W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2020 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 043 8
NUR 777

Inhoud



Voorwoord door Stephen W. Porges 9

Woord van dank 15

Inleiding 19

DEEL I: VRIENDSCHAP SLUITEN MET HET ZENUWSTELSEL 25

1 Veiligheid, gevaar en levensbedreiging: adaptieve responspatronen 39

2 Autonome beveiliging: neuroceptie 57

3 De aangeboren noodzaak tot verbinding 67

Samenvatting deel I 73

DEEL II: HET ZENUWSTELSEL IN KAART BRENGEN 75

4 De Persoonlijke-profielkaart 81

5 De Triggers-en-glinsteringenkaart 89

6 De Regulerende-hulpbronnenkaart 97

Samenvatting deel II 105

DEEL III: NAVIGEREN DOOR HET ZENUWSTELSEL 107

7 Compassievolle verbinding 109

8 Veilig bewust en in staat tot aandacht 131

9 Een veilige omgeving creëren 145

Samenvatting deel III 156

DEEL IV: VORMGEVEN AAN HET ZENUWSTELSEL 159

- 10 Het autonome zenuwstelsel als relationeel systeem 161
- 11 De werking van het systeem verbeteren via ademhaling en geluid 173
- 12 De regulerende kracht van het lichaam 193
- 13 Vagale regulatie met het brein in gedachten 207
- 14 Vervlochten autonome toestanden 225
- Samenvatting deel IV 239

Conclusie 241

Autonome meditaties 255

Werkbladen 265

Referenties 319

Register 333

Inleiding

Als ik collega's en cliënten uitleg geef over de polyvagaaltheorie vertel ik hun dat het de wetenschap van veiligheid is waarmee ze kennismaken – de wetenschap van je veilig genoeg voelen om verliefd te worden op het leven en de risico's te nemen die daarbij horen. De polyvagaaltheorie biedt fysiologische en psychologische inzichten in de manier waarop en de redenen waarom cliënten continu een cyclus doorlopen van mobilisatie, het verbreken van verbinding en het weer aangaan van verbinding. De theorie legt uit hoe het autonome zenuwstelsel vormgeeft aan de ervaringen van veiligheid van cliënten en invloed uitoefent op hun vermogen om een verbinding aan te gaan.

Het autonome zenuwstelsel reageert op de uitdagingen van het dagelijks leven, niet door ons te vertellen *wat* we zijn of *wie* we zijn, maar *hoe* we eraan toe zijn. Het autonome zenuwstelsel stuurt onze reactie op mogelijke risico's en brengt patronen van verbondenheid tot stand door onze fysiologische toestand te veranderen. Bij veel mensen zijn die veranderingen subtiel en is hun systeem op momenten van grote toestandsveranderingen veerkrachtig genoeg om hen te helpen weer in een gereguleerde toestand te komen. Trauma verstoort echter het proces waarin het autonome circuit van veilige verbondenheid wordt opgebouwd en brengt de ontwikkeling van regulatie en veerkracht in het ongereede. Cliënten met een traumageschiedenis ervaren vaak heftige en extreme autonome responsen, die een weerslag hebben op

hun vermogen zichzelf te reguleren en zich veilig te voelen in relaties. De polyvagaaltheorie helpt therapeuten te begrijpen dat de gedragingen van hun cliënten acties zijn van hun autonome zenuwstelsel die in dienst staan van hun overleving – adaptieve reacties die ingesleten zijn geraakt in een overlevingsverhaal waarop automatisch wordt ‘ingelogd’.

Trauma tast ons vermogen aan om contact met anderen aan te gaan, doordat patronen voor verbinding worden vervangen door patronen voor bescherming. Als die vroegkinderlijke adaptieve overlevingsresponsen niet worden opgelost, veranderen ze in gewoontepatronen van het autonome zenuwstelsel. Therapie vanuit een polyvagaal perspectief ondersteunt cliënten bij het veranderen van de patronen van hun autonome zenuwstelsel op momenten dat de drang om te overleven concurreert met het verlangen verbinding te maken met anderen.

Dit boek helpt je met het toepassen van de polyvagaaltheorie in je therapiepraktijk. Het biedt een allesomvattende benadering doordat het manieren aanreikt waarmee autonome responsen in kaart gebracht kunnen worden en methoden voorstelt voor het zodanig omvormen van het autonome zenuwstelsel dat de cliënt weer veiligheid kan gaan ervaren. Met dit boek leer je de polyvagaaltheorie kennen en werkbladen en ervaringsgerichte oefeningen te gebruiken om die kennis toe te passen in de dagelijkse praktijk.

Deel I, ‘Vriendschap sluiten met het zenuwstelsel’, biedt een inleiding in de wetenschap van verbondenheid en geeft je een basiswoordenschat van de taal van de polyvagaaltheorie. In deze hoofdstukken worden de fundamentele beginselen van de polyvagaaltheorie gepresenteerd, waarmee een degelijke basiskennis wordt opgebouwd en de voorwaarden worden gecreëerd voor het werken met de in de rest van het boek beschreven therapeutische toepassingen.

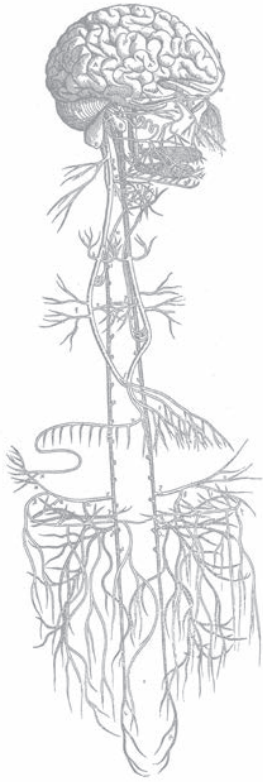
In deel II, ‘Het zenuwstelsel in kaart brengen’, ligt de nadruk op het leren herkennen van responspatronen. De in deze hoofdstukken gepresenteerde werkbladen stellen cliënten in staat om hun positie in de hiërarchie van het autonome zenuwstelsel te gaan herkennen en voorspellen.

Deel III, ‘Navigeren door het zenuwstelsel’, bouwt voort op de in deel I en II verworven deskundigheid in het herkennen van autonome

toestanden. In dit deel worden de volgende stappen in het proces gezet: responspatronen leren waarnemen en volgen, triggers gaan herkennen en hulpbronnen voor regulatie ontdekken. In dit deel worden verschillende aandachtsoefeningen beschreven die kunnen helpen om je bewust te worden van je actiepatronen en de momenten waarop je uit verbinding gaat of deze juist aangaat.

Deel IV, 'Vormgeven aan het zenuwstelsel', bespreekt hoe passieve en actieve wegen kunnen worden gebruikt om het autonome zenuwstelsel in harmonie te brengen en het zodanig om te vormen dat de flexibiliteit van zijn responsen wordt vergroot. In deze hoofdstukken worden methoden beschreven om de regulerende capaciteiten van het ventrale vagale systeem in te schakelen met behulp van interventies in het hier en nu en oefeningen die erop gericht zijn het systeem zo te veranderen dat er weer veiligheid kan worden gevonden in verbondenheid.

Met de in dit boek gepresenteerde ideeën zul je ontdekken hoe je therapeutische werk met cliënten die traumatische ervaringen hebben meegemaakt effectiever kan worden dankzij het gebruik van de polyvagaaltheorie in therapie. In de loop van dat proces zal niet alleen je therapeutische werkwijze veranderen, maar ook je manier van tegen de wereld aankijken en in de wereld staan. Mijn persoonlijke ervaring, en mijn ervaring met het uitleggen van de polyvagaaltheorie aan collega-therapeuten en cliënten, is dat er bij het leren van de theorie duidelijk sprake is van 'ervoor' en 'erna'. Als je de invloed van het autonome zenuwstelsel op onze ervaring van het leven eenmaal begrijpt, kun je de wereld nooit meer zien zonder je van die invloed bewust te zijn.



DEEL I VRIENDSCHAP SLUITEN MET HET ZENUWSTELSEL

*Het allermooiste aan leren, in al zijn vormen,
is de mogelijkheid om ons zenuwstelsel tot onze
bondgenoot maken, in plaats van onze vijand.*

– WILLIAM JAMES

Als je de term ‘polyvagaaltheorie’ of het Engelse ‘polyvagal theory’ googelt, krijg je vele duizenden resultaten, en zoek je op ‘Stephen Porges’, dan verschijnen er nog veel meer. De polyvagaaltheorie heeft een opmerkelijke ontwikkeling doorgemaakt, van een aanvankelijk vrij onbekende en controversiële theorie tot de huidige situatie: een theorie die in het vakgebied van de psychotherapie breed wordt aanvaard.

De oorsprong van de polyvagaaltheorie voert terug tot 1969, het jaar waarin dr. Porges voor het eerst onderzoek deed naar hartritmevariabiliteit, en zijn ‘visie dat het monitoren van de fysiologische toestand voor de therapeut een nuttige leidraad zou kunnen zijn tijdens de klinische interactie’ (Porges, 2011a, blz. 2). Zoals dr. Porges schreef, was hij destijds ‘op zoek naar nieuwe ontdekkingen waardoor deze technologieën toepasbaar zouden worden voor verschillende groepen patiënten. Ik had geen plannen om een theorie

te ontwikkelen' (blz. 5). De polyvagaaltheorie ontstond uit de vraag hoe één zenuw, de nervus vagus, waar dr. Porges metingen op verrichtte, en de tonus daarvan, voor pasgeborenen zowel een marker kon zijn voor veerkracht als een risicofactor. Door het oplossen van dat vraagstuk, tegenwoordig bekend als de 'vagale paradox', creëerde dr. Porges de polyvagaaltheorie.

Aan de polyvagaaltheorie liggen drie organiserende principes ten grondslag:

- **Hiërarchie:** het autonome zenuwstelsel reageert via drie systemen op sensaties in het lichaam en prikkels uit de omgeving. Die systemen werken in een specifieke volgorde en reageren op voorspelbare manieren op moeilijke situaties. Die drie systemen (en hun responspatronen) zijn, in volgorde van hun ontstaan in de evolutie: de dorsale vagus (immobilisatie), het sympathische zenuwstelsel (mobilisatie) en de ventrale vagus (sociale betrokkenheid en verbinding).
- **Neuroceptie:** dit is de door dr. Porges bedachte term om de wijze te omschrijven waarop ons autonome zenuwstelsel reageert op innerlijke, externe en relationele signalen van veiligheid, gevaar en levensbedreiging. Anders dan perceptie is dit een vorm van 'ontdekken zonder bewustzijn' (Porges, datum onbekend), een subcorticale ervaring die zich diep onder het domein van het bewuste denken afspeelt.
- **Coregulatie:** volgens de polyvagaaltheorie is coregulatie een biologische noodzaak om in leven te kunnen blijven. Door onze autonome toestanden op elkaar af te stemmen, voelen we ons veilig genoeg om ons met anderen te durven verbinden en vertrouwensrelaties op te bouwen.

We kunnen het autonome zenuwstelsel beschouwen als het fundament waarop onze ervaring van het leven rust. Deze biologische hulpbron (Kok et al., 2013) is de neurale onderbouwing van al onze ervaringen. De manier waarop we ons door de wereld bewegen – er toenadering toe zoeken, ons afwenden, verbindingen met anderen aangaan of ons isoleren – wordt aangestuurd door het autonome zenuwstelsel.

Gesteund door coregulerende relaties worden we veerkrachtig. Relaties die overheerst worden door een gebrek aan afstemming zorgen ervoor dat we uitermate bedreven raken in overleven. Het autonome zenuwstelsel 'leert' via al onze relaties over de wereld en ontwikkelt zo algemene geneigdheden om verbindingen aan te gaan of zichzelf juist te beschermen.

Hoewel het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door onze vroege levenservaringen, kunnen ervaringen in het heden het gelukkig ook weer omvormen. Net zoals het brein voortdurend verandert in reactie op ervaringen en de omgeving, bestaat er ook een directe verbinding tussen ons autonome zenuwstelsel en dergelijke innerlijke en externe factoren, waardoor we doelbewust invloed kunnen uitoefenen op het zenuwstelsel. Individuele autonome zenuwstelsels zoeken toenadering voor coregulatie en contact en worden op die manier geconfronteerd met momenten waarop er sprake is van een gebrek aan afstemming en ze zich moeten beschermen, maar ook met momenten waarop ze die afstemming wel ervaren en zich verbonden voelen met de ander. De signalen van veiligheid of gevaar die van het ene autonome zenuwstelsel naar het andere worden gestuurd, nodigen uit tot regulatie of verhogen de reactiviteit. Tijdens het werken met (echt)paren is gemakkelijk waar te nemen hoe de reactiviteit toeneemt als een meningsverschil snel escaleert en de behoefte aan bescherming bij beide partners vervolgens wordt getriggerd door de signalen van gevaar die in de wisselwerking tussen de twee zenuwstelsels worden gecommuniceerd. De afstemming binnen een therapeut-cliëntrelatie daarentegen signaleert veiligheid en nodigt uit tot verbinding.

Mensen worden gedreven door de wens het 'waarom' van gedragingen te begrijpen. We schrijven anderen bepaalde beweegredenen en bedoelingen toe en houden hen daar aansprakelijk voor. Zo beoordeelt de maatschappij ook mensen op basis van de manier waarop ze handelden ten tijde van de traumatiserende gebeurtenis. Het wordt slachtoffers nog te vaak verweten dat ze zich niet voldoende hebben verzet of zijn gevlucht, maar zich hebben overgegeven aan een onontkoombare situatie of zijn verstijfd. We vellen een oordeel over datgene wat iemand heeft gedaan en dat oordeel leidt vervolgens tot een overtuiging over hoe diegene in elkaar zit. Mensen die traumatiserende

gebeurtenissen hebben meegemaakt denken vaak zelf ook: 'Het is mijn schuld.' Hun hardvochtige innerlijke criticus spiegelt de reactie van de maatschappij. In onze dagelijkse interacties met familie, vrienden en collega's, maar ook tijdens oppervlakkige uitwisselingen met onbekenden, beoordelen we anderen aan de hand van de manier waarop ze contact met ons aangaan.

De polyvagaaltheorie biedt therapeuten een neurofysiologisch raamwerk om na te denken over de redenen waarom mensen handelen zoals ze doen. Wanneer we door een polyvagale bril kijken, begrijpen we dat gedragingen automatisch en adaptief zijn, dat ze worden gegenereerd door het autonome zenuwstelsel op een niveau dat diep onder dat van het bewuste waarnemen ligt. Onze gedragingen zijn veelal niet het gevolg van een verstandelijke keuze die door het brein wordt gemaakt. Het zijn autonome energiestromen die zich in patronen bewegen met het doel om een evenwicht te vinden tussen verbinding en bescherming. Dat nieuwe besef maakt het mogelijk om compassie voor onszelf en anderen te hebben.

Een werkingsprincipe van het autonome zenuwstelsel is dat 'iedere actie en reactie in dienst staat van overleven'. Hoe ongerijmd een actie er van buitenaf ook kan uitzien, vanuit autonoom perspectief is het altijd een adaptieve overlevingsrespons. Het autonome zenuwstelsel voelt geen oordeel over goed en kwaad; het handelt alleen om risico's te beperken en veiligheid te creëren. Wanneer we cliënten met een traumageschiedenis helpen om de beschermende intentie van hun autonome responsen te gaan begrijpen en herkennen, begint dat met het verminderen van de schaamte en zelfverwijten waarvan zo vaak sprake is bij hen. Wanneer cliënten kennisnemen van de polyvagaaltheorie, worden ze nieuwsgierig naar de signalen van veiligheid en gevaar die door hun zenuwstelsel worden opgepikt en beginnen ze in te zien dat hun reacties in feite dappere overlevingsresponsen zijn waar met compassie naar kan worden gekeken.

Therapeuten die getraind zijn in traumabehandelingen hebben tijdens hun opleiding geleerd dat een van de fundamenteën van effectief werken het inzicht is dat 'perceptie belangrijker is dan de werkelijkheid'. Posttraumatische gevolgen ontstaan niet zozeer door feitelijke omstandigheden, maar door de persoonlijke waarneming

en interpretatie van een ervaring. De polyvagaaltheorie toont aan dat al voordat het brein betekenis toekent aan een voorval, het autonome zenuwstelsel de omgeving heeft ingeschat en een adaptieve overlevingsrespons in gang heeft gezet. Neuroceptie gaat vooraf aan perceptie. Eerst de toestand, dan het verhaal. In een polyvagaal raamwerk wordt de belangrijke vraag: ‘Wat is er gebeurd?’, niet gesteld om de details van een gebeurtenis te kunnen documenteren, maar om meer te weten te komen over de autonome respons. De sleutels tot het lijden van cliënten in het heden zijn te vinden in de geschiedenis van hun autonome responsen.

Het doel van therapie is om de ventrale vagus ertoe te bewegen de circuits in werking te zetten die de prosociale gedragingen van het sociale-betrokkenheidssysteem ondersteunen (Porges, 2009a, 2015a). Het sociale-betrokkenheidssysteem is onze ‘gezicht-hartverbinding’: de verbinding tussen de ventrale vagus (hart) en de dwarsgestreepte spieren in ons gezicht en hoofd die bepalen hoe we kijken (gezichtsuitdrukkingen), luisteren (auditieve waarneming) en spreken (vocalisatie) (Porges, 2017a). Tijdens onze interacties met anderen zorgt het sociale-betrokkenheidssysteem ervoor dat we signalen van veiligheid uitzenden en daarnaar zoeken. Binnen de therapeutische setting is het noodzakelijk dat we de voorwaarden creëren voor een fysiologische toestand die een actief sociale-betrokkenheidssysteem ondersteunt. ‘Als we niet veilig zijn, verkeren we chronisch in een taxerende, defensieve toestand’ (Porges, 2011b, blz. 14). Een ventrale vagale toestand met een neuroceptie van veiligheid schept de mogelijkheid voor verbinding, nieuwsgierigheid en verandering. Een polyvagale benadering van therapie voldoet aan de volgende vier ‘A-kenmerken’:

- Autonome toestand erkennen;
- Adaptieve overlevingsrespons respecteren;
- Actualiseren van een ventrale vagale toestand door zelfregulatie of coregulatie;
- Ander verhaal creëren.

De nu volgende beginnersgids is zowel een prettig leesbare introductie voor therapeuten als een gemakkelijk hulpmiddel om cliënten kennis te laten maken met de polyvagaaltheorie.

Een beginnersgids over de polyvagaaltheorie

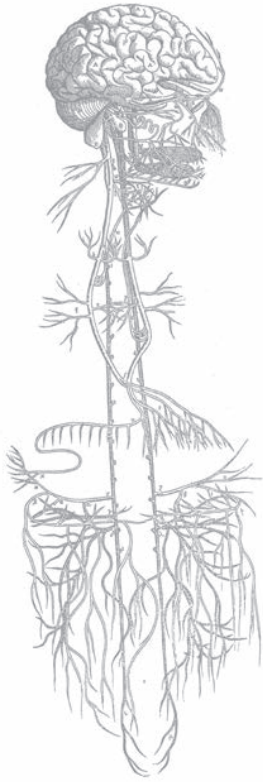
We komen ter wereld met de ‘bedrading’ om verbindingen aan te gaan. De levenslange queeste om ons veilig te voelen in ons lichaam, onze omgeving en onze relaties met anderen begint al meteen na onze eerste ademhaling. Het autonome zenuwstelsel is ons persoonlijke beveiligingssysteem, altijd wakend om de vraag te kunnen beantwoorden: ‘Is het veilig?’ Het heeft tot doel om ons te beschermen door aan te voelen of we veilig zijn of in gevaar verkeren, van moment tot moment te luisteren naar wat er gaande is in en rondom ons lichaam en in de relaties die we hebben met anderen.

Dat luisteren speelt zich af op een niveau diep onder dat van het bewustzijn en ver buiten het bereik van onze bewuste controle. Er is hier geen sprake van een bewustzijn dat met perceptie gepaard gaat. Daarom bedacht dr. Porges de term ‘neuroceptie’, als beschrijving van de manier waarop ons autonome zenuwstelsel op zoek is naar signalen van veiligheid, gevaar en levensbedreiging zonder dat de denkende delen van het brein hierbij worden betrokken. Aangezien wij mensen wezens zijn die betekenissen toekennen, leidt datgene wat begint als een woordeloze, neuroceptieve ervaring vervolgens tot het construeren van een verhaal dat ons dagelijks leven vormgeeft.

Het autonome zenuwstelsel

Je kunt het autonome zenuwstelsel opdelen in het sympathische en het parasympathische deel. Deze twee delen reageren samen op signalen en sensaties via drie systemen, elk met een eigen kenmerkend responspatroon. Via elk van die systemen reageren we ‘ten dienste van de overleving’.

Het sympathische zenuwstelsel stuurt impulsen vanuit het ruggenmerg naar onze organen en bereidt ons zo voor op actie. Dit deel reageert op



DEEL II HET ZENUWSTELSEL IN KAART BRENGEN

Een goede cartograaf is wetenschapper en kunstenaar tegelijk.

– ERWIN JOSEPHUS RAISZ

Een wereld zonder kaarten is moeilijk voor te stellen. Het tekenen van kaarten is iets wat mensen al eeuwenlang doen. In het Babylon van 8000 voor Christus werden al kaarten gemaakt van de hemel en de sterren. De Griekse natuurfilosoof Anaximander (circa 610 tot circa 546 voor Christus) wordt vaak beschouwd als de persoon die als eerste een kaart tekende van de wereld zoals we die nu kennen. Google Maps werd in 2005 gelanceerd, en inmiddels gaan de meesten van ons er niet meer op uit zonder een apparaat dat ons vertelt wat de beste route naar onze bestemming is. Kaarten worden in alle culturen gebruikt (Blaut, Shea, Spencer, & Blades, 2003), en wanneer we een kaart delen, kunnen we letterlijk ‘met de neuzen dezelfde kant op staan’. We gebruiken een kaart als we verdwaald zijn en de weg naar huis moeten zien te vinden. Op de kaart van het autonome zenuwstelsel is ‘thuis’ de veiligheid van

de ventrale vagale toestand, die zich bovenaan in de autonome hiërarchie bevindt.

Cliënten zijn geïnteresseerd in hun neurobiologie, ze willen graag begrijpen hoe het ‘voertuig waarmee ze door het leven bewegen’ werkt. Volwassenen én kinderen zijn geïnteresseerd in de drie bouwstenen van het autonome zenuwstelsel en willen daarover graag kennis opdoen. Het doel van het in kaart brengen van het autonome zenuwstelsel is om cliënten te helpen hun ervaring van de wereld in beeld te brengen aan de hand van de drie toestanden van activering – veiligheid, gevaar en levensbedreiging – door hun lichamelijke reacties, overtuigingen, emoties en gedragingen nauwkeurig te registreren. Hierdoor gaan ze langzamerhand hun persoonlijke tendenties met betrekking tot sociale betrokkenheid en activering herkennen. Dat is de eerste stap op weg naar het creëren van een lichamelijk besef van veiligheid en stabilisatie.

Door dit proces van in kaart brengen komen de therapeut en de cliënt tot een gedeeld begrip van het persoonlijke autonome profiel van de cliënt. Daarom is dit een heel geschikte activiteit voor de beginfase van de behandeling. Het proces zorgt ervoor dat de capaciteiten van de linker- en de rechterhersenhelft bij elkaar worden gebracht. In eerste instantie nodigt het uit tot een belichaamd bewustzijn van de autonome toestand (hier is de rechterhersenhelft sterker in) en vervolgens wordt er taal aan die ervaring toegevoegd (een vaardigheid waar de linkerhersenhelft beter in is). Aan de hand van drie deelkaarten (de Persoonlijke-profielkaart, de Triggers-en-glinsteringenkaart en de Regulerende-hulpbronnenkaart) wordt een praktische representatie van de werking van het autonome zenuwstelsel van de cliënt gecreëerd die als leidraad kan dienen in de therapie. Aangezien het vormen van nieuwe patronen van betrokkenheid wordt gefaciliteerd door een ventrale vagale toestand en wordt geremd door toestanden van sympathisch of dorsaal vagaal reageren, is het vaststellen van de autonome toestand van de cliënt een belangrijk onderdeel van het therapieproces.

De kaarten zijn een effectief hulpmiddel waarmee cliënten kunnen leren telkens weer hun plek in de autonome hiërarchie te bepalen. Cliënten vertellen me dat ze hun kaarten op de deur van hun koelkast hangen of bij zich dragen in hun portemonnee of jaszak. Naarmate

ze meer hebben geoefend met zulke concrete kaarten, zijn ze echter steeds beter in staat om hun kaarten voor zich te zien in hun hoofd en gebruiken ze die mentale voorstellingen om op elk moment hun autonome toestand te kunnen beoordelen. Kinderen vanaf een jaar of vier kunnen meestal al werken met modellen in de vorm van een kaart (Blaut et al., 2003), zodat het in kaart brengen van het autonome zenuwstelsel ook tijdens therapie met kinderen en gezinnen een nuttig hulpmiddel is. Het creëren van een autonome ‘gezinstaal’ helpt bij het omgaan met de onvermijdelijke momenten van chaos die tijdens het werken met gezinnen en in gezinssystemen thuis optreden. (Echt)paren kunnen de kaarten gebruiken om hun ervaringen met slechte afstemming te onderzoeken die zo vaak aanleiding zijn om in therapie te gaan. Wanneer mensen hun gedisreguleerde toestanden op een autonome kaart kunnen aanschouwen, gaan ze begrijpen dat het niet zo is dat de ander niet bereid is om aanwezig te zijn, maar dat diegene op dat moment neurobiologisch niet in staat is tot aanwezigheid. Ook momenten van intimiteit – het tedere gevoel van gedeelde ventrale vagale afstemming – worden dankzij de kaarten bewuster beleefd.

Het maken van een autonome kaart leidt tot een bedrevenheid in autonoom bewustzijn. In principe worden er drie deelkaarten gemaakt, in deze volgorde: de Persoonlijke-profielkaart, de Triggers-en-glinsteringenkaart en de Regulerende-hulpbronnenkaart.

Kaart 1, de Persoonlijke-profielkaart, is de basiskaart. Deze kaart draait om de vraag: ‘Waar ben ik?’, en helpt cliënten om vast te stellen waar ze zich in de autonome hiërarchie bevinden. Om een Persoonlijke-profielkaart te kunnen maken, wordt aan cliënten gevraagd om voor iedere toestand te beschrijven welke lichamelijke sensaties, gedachten, emoties en handelingstendenties er bij hen worden opgeroepen. Zo leren ze de basisvaardigheden die nodig zijn om hun autonome toestand te herkennen.

Kaart 2 is de Triggers-en-glinsteringenkaart. Deze kaart helpt cliënten bij het beantwoorden van de essentiële vraag: ‘Wat heeft mij hier gebracht?’ Met triggers worden sympathische en dorsale vagale provocaties bedoeld, en glinsteringen zijn de momenten waarop het ventrale vagale systeem oplicht. Het is belangrijk om beide te kunnen herkennen. Tijdens het werken met cliënten die traumatische ervaringen

4

De Persoonlijke- profielkaart



De Persoonlijke-profielkaart helpt cliënten om zich bewust te worden van hun autonome toestanden en de woordeloze ervaring van neuroceptie voor zichzelf en anderen zichtbaar te maken. Als cliënten hun kaart eenmaal hebben ingevuld, kunnen ze die steeds opnieuw gebruiken om vast te stellen waar ze zich in de autonome hiërarchie bevinden door de vraag te stellen: ‘Waar bevind ik me op deze kaart?’

Bij het maken van de kaart is het doel om een ‘kritische massa’ van ventrale vagale energie bij de cliënt in stand te houden, waardoor hij of zij op een veilige manier sympathische en dorsale vagale toestanden kan activeren en in die toestand kan verkeren zonder erdoor te worden overgenomen. Daarnaast helpt de kaart cliënten om doelbewust van toestand te wisselen. De therapeut steunt de cliënt bij het veilig heen en weer bewegen tussen de ene autonome toestand en de andere door zijn of haar eigen ventrale vagale energie bij te dragen aan het proces van coregulatie. Het maken van de kaart is een dyadisch proces, ook al is de cliënt degene die de kaart invult. Omdat het bewegen tussen de verschillende toestanden voor veel cliënten lastig is, kan dit tot langdurige periodes van ontregeling leiden. Daarom is het belangrijk dat therapeuten autonome signalen van veiligheid afgeven, zodat er een ervaring wordt gecreëerd van gezamenlijke, compassievolle verkenning.

| | |
|---------------------|--|
| Ventraal vagaal | |
| Veilig | |
| Sociaal | |
| | |
| Sympathisch | |
| Gemobiliseerd | |
| Vechten of vluchten | |
| | |
| Dorsaal vagaal | |
| Geïmmobiliseerd | |
| Ineenstorting | |

Het invullen van de Persoonlijke-profielkaart

Begin met een blanco Persoonlijke-profielkaart (blz. 267). Je kunt natuurlijk een pen of potlood gebruiken voor het maken van de kaart, maar ik heb zelf een voorkeur voor het gebruik van kleur. Kleur is een van de eerste kenmerken die we als baby leren te gebruiken om voorwerpen te onderscheiden, en onderzoek wijst uit dat kleuren ons zowel fysiologisch als psychisch prikkelen (Yoto, Katsuura, Iwanaga, &

Register

- aanraking 194-199
 - als uitdrukking van aanwezigheid en empathie 195
 - als vorm van communicatie 194
 - effect op emoties van 195
 - handdruk 196
 - helende kracht van 195
 - intermenselijke 194
 - praten en uitleg geven over 195-197
 - ter stimulering van het autonome zenuwstelsel 195
 - toepassingen van 194
- aanwezigheid
 - aanraking als uitdrukking van 195
- actie(s)
 - HPA-as bij het voorbereiden van het lichaam op 41
 - SAM-as bij het voorbereiden van het lichaam op 41
 - sympathisch zenuwstelsel en 46-47
 - van de nervus vagus 42
 - van de vagale rem 50-53
- activering
 - autonome 56
 - invloed van ademhaling op 182
 - Triggers-en-glinsteringenkaart om bewuste aandacht te creëren voor 90
- adaptieve overlevingsrespons
 - rol van het autonome zenuwstelsel in 28
- adaptieve responspatronen 39-57
 - autonome hiërarchie in 44-50,
zie ook autonome hiërarchie
 - homeostase 53
 - vagale rem 50-53
- ademen onder weerstand 175
- ademfrequentie
 - gemiddelde 173
- ademhaling
 - als rechtstreekse route naar het autonome zenuwstelsel 173
 - angstige 177-178
 - automatisch 173
 - beschrijving 183
 - bewuste beïnvloeding van 174
 - de kracht van 173
 - de werking van het systeem verbeteren via 173-182
 - doelbewust 173-174
 - invloed op activering 183
 - invloed op autonome toestand van 182
 - langzame 174
 - manieren om activering te beïnvloeden door 182

- middenrif bij 178
- oefeningen met betrekking tot 173-182
- onder weerstand 175
- reguleren in reactie op behoeften van de stofwisseling van moment tot moment 173-174
- ritme veranderen van 173-182
- van normale naar langzame 174
- vormgeven aan 181-182
- ademhalingsoefeningen
 - ademen onder weerstand 175
 - bellenblazen 182
 - bewegen tussen twee
 - ademhalingen 177-178
 - driedelige ademhaling 182
 - innerlijke ervaring van de ademhaling 178-181
 - kwadraatademhaling 182
 - stimulerende 182
 - ujjayi- of oceaanademhaling 175
 - vuurademhaling 182
- afspeellijsten
 - als oefening in compassievolle verbinding 116-118
- afstemming
 - gebrek aan 162
 - herstel van 163-168
 - spelen met 228, 307-309
- alleen
 - veilig 180
- alles-of-nietsdenken 220
- Als, H. 151
- Anaximander 75
- Angelou, M. 39
- angstige ademhaling, Bewegen tussen twee ademhalingen en, oefening 177-178
- apapacho* 49
- Artistieke kaarten, oefening
 - in compassievolle verbinding 109-111
- Asimov, I. 114
- Aurelius, M. 235
- autonome activering
 - inzicht in 56
- autonome beveiliging 57-65,
 - zie ook* neuroceptie
- autonome flexibiliteit
 - het vormen van 160
- autonome hiërarchie 44-50
 - beschermd door beweging 46-48
 - bewuste aandacht voor 54-56
 - responsen in 31
 - veilig en sociaal 48-50
 - vroegste wortels van 44-46
- autonome ladder 32-36
 - afdalen 33
 - boven aan de 32
 - dagelijkse bewegingen op 32-36
 - onderkant van 34
 - voorbeelden van bewegingen op 35-36
- autonome meditaties 255-264
 - Autonome ontdekkingsreis 255, 259-260
 - De gezicht-hartverbinding 255, 260-261
 - De kracht van ontferming 255, 263-264
 - De oude vagus 255
 - De waarde van de vagale rem 255, 257
 - Een geïntegreerd systeem 255, 258-259
 - Kaartlezen 255, 261-262
 - Veilig verstillen 255, 262-263
- Autonome ontdekkingsreis, meditatie 255, 258-259
- autonome patronen
 - gevormd door ervaring 55
- autonome profielen
 - continuüm van 160
- autonome regulatie
 - noodzakelijk voor lichamenlijk en psychisch welbevinden 73
- autonome responsen 61-62
 - in reactie op spelen 226-227
- autonome taal
 - gemeenschappelijke 165

- autonome toestand(en)
 bewuste aandacht voor 131-43,
 zie ook bewuste aandacht voor
 autonome toestanden
 invloed van ademhaling op 182
 vertrouwen in de bereidheid en het
 vermogen om verantwoordelijk te zijn
 voor 165
- autonome veiligheid
 als 'opmaat naar gehechtheid' 67
- autonoom beveiligingssysteem
 anatomie van 59
- autonoom bewustzijn
 als onderdeel van de ervaring van het
 zelf 107
 in kaart brengen om bedrevenheid te
 ontwikkelen in 77
- autonoom thuisgevoel vinden 65
- autonoom weten 186
- autonoom zenuwstelsel
 afgestemd op omstandigheden in de
 omgeving 146
 als 'huis' dat we bewonen 36-37
 als fundament waarop onze ervaring
 van het leven rust 26-28
 als relationeel systeem 161-172
 als systeem van beweging 200-201
 beschrijving 159-160
 beweging vormend voor 199-200
 de ademhaling als rechtstreekse route
 naar 173
 de omgeving 'scannen' via geluid 183
 De weg naar de therapie, oefening, en
 de rol van 151-153
 delen en systemen van 30
 evolutie van 40-41
 gebeurtenissen die vormgeven
 aan 161-239
 gestimuleerd door aanraking 195
 gevormd door ervaring 55
 herkennen van kenmerken van
 prosodie door 63
 hiërarchie van *zie* autonome hiërarchie
- in de polyvagaaltheorie 19, 26-32,
 zie ook polyvagaaltheorie
 in toestand van veiligheid en
 verbondenheid 32, 161
 in ventrale vagale toestand 32
 ladder van 32-36
 'leren' over de wereld en ontwikkelen
 van algemene geneigdheden om te
 verbinden of beschermen door 27
 neuroceptie en 57-61
 parasympathisch deel van 30, 32-34
 patronen en cadans van 168-172, 303
 platform van veiligheid door 161
 reguleren van ademhaling in reactie op
 behoefte van de stofwisseling van
 moment tot moment door 173-174
 responsen van 26, 31, 184, 226-227,
 zie ook specifieke responsen
 rol in adaptieve overlevingsrespons 28
 rol van 39
 samenwerkende systemen 36-37
 sympathisch deel van 30, 33
 taal van 241
 trauma en 19-20, 39
 wederkerigheid als regulator van 70
 werkingsprincipe van 28
- baby
 'de weg naar de' 151
- baroreceptoren
 definitie 199-200
- Beeldhouwen, oefening
 in compassievolle verbinding 92-94
- begroeten
 lichamelijk contact als vorm van 196
- behoefte
 aan interactieve/coregulatie 251
- bellenblazen
 om activering te beïnvloeden door
 ademhaling 182
- Bewegen tussen twee ademhalingen,
 oefening 177-178

- Bewegen, oefening
 in compassievolle verbinding 118-120
- beweging in kaart brengen
 als oefening in compassievolle
 verbinding 118-120
- beweging(en) 199-203
 als essentieel aspect van het leven 100,
 199
 als oefening in compassievolle
 verbinding 118-120
 autonoom zenuwstelsel als systeem
 van 200-201
 de grenzen verkennen 200-201
 Drie bewegingen, oefening 201-203
 het sympathische zenuwstelsel
 en 46-48
 met soepele overgangen 201
 oefening met betrekking tot 201-203
 spelen met het
 lichaam/beweging 307-309
 spiegelen van 120
 toenaderende 200
 vormend voor het autonome
 zenuwstelsel 199-200
- bewuste aandacht voor autonome
 toestanden 131-143
 energie van 131
 ervaring van vergelijken
 tijdens 140-143
 Goudlokje-grafiek voor 138, 287-289
 Goudlokje-principe toegepast
 op 137-140, *zie ook* Goudlokje-
 principe
 oefeningen in 131-143
 Opmerken en benoemen, oefening
 voor het creëren van 131-134
 Soep van de dag, oefening voor het
 creëren van 135-136, 283-285
 Tijd-en-toestandgrafiek voor 138-140,
 291-293
 Vier-kaartenverloop voor 134, 279-281
- bewuste waarneming
 dans onder de 146-155
- bewustzijn
 bewuste waarneming 146-155
 van autonome toestanden 77, 107
 van het huidige moment 157
 bewustzijn van het huidige moment 157
- biofilie 159
- biologische botheid 162
 herstel van 163-168
 in de polyvagaaltheorie 61
 momenten van 162
- blijdschap
 tijdens neuriën 190
- Blue Mind* 150
- Boeddha 107
- botheid
 biologische *zie* biologische botheid
- bottom-upinformatie 207
- brein/hersenen
 bij vagale regulatie 207-223,
zie ook vagale regulatie
- breuk(en)
 ervaring van 162
 herstel van 163-168
 opmerken en benoemen 167
 soorten 163
 terugkeer naar verbondenheid
 na 162-163
- Bryant, F.B. 208
- Buck, P.S. 161
- cadans
 autonome 168-172
 Patronen en cadans, werkblad 303
 van verbinding 168-172
 verkennen 170-172
- Camus, A. 183
- categorisch denken 219-220
- chanten 190
- Chödrön, P. 156
- circuit van veiligheid
 rol van 49-50
- Cole, S.W. 145

- communicatie
 aanraking als basismanier van 194
 tekstberichten meest gebruikte vorm van 185
- compassieoefeningen
 positieve effecten van 49
- compassievolle verbinding 48-49, 109-129
 Artistieke kaarten, oefening in 109-11
 Beeldhouwen, oefening in 121-123
 Bewegen, oefening in 118-120
 De ruimte als kaart, oefening in 123-129
 Drie symbolische voorwerpen, oefening in 111-112
 Muzikale kaarten, oefening in 115-118
 oefeningen in 109-129
 Schrijven, oefening in 114-115
 ventrale vagale toestand bij 48-49
 Zandtafel, oefening in 112-113
- compassiezenuw
 nervus vagus als 48-49
- complex trauma
 polyvagale benadering van 245-251
- continuüm(s)
 creëren 220-221, 305
 denken in 219-220
 oefening in 305, 220-221
 werkblad, voorbeeld 305
- Copernicus 193
- Copland, A. 116
- coregulatie
 als veilig fundament voor gehechtheid 67-70
 als vereiste voor gevoel van veiligheid 69
 basis voor positieve relaties 68
 behoefte aan en vermogen tot 251
 in de polyvagaaltheorie 26
 om te kunnen overleven 97-98
- coregulerende verbinding 67-70
- cortex
 temporale 59
- Cousteau, C. 150
- Craig, A.D. 107
- Dalai Lama XIV 237
- Damasio, A. 107
- Dana, D. 12
- De gezicht-hartverbinding, meditatie 255, 261-262
- De kracht van ontferming, meditatie 255, 263-264
- De oude vagus, meditatie 255, 256
- De polyvagaaltheorie: De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie* 11, 16
- De ruimte als kaart, oefening
 in compassievolle verbinding 123-129
 in intermenselijke verkenning 125-127
 in zelfverkenning 124-125
 leren door de therapeut 128-129
 voor (echt)paren 128
 voor gezinnen en groepen 127-128
- De waarde van de vagale rem, meditatie 255, 257
- De weg naar de therapie, oefening
 in hoe het autonome zenuwstelsel zijn weg vindt 151-153
- denken
 alles-of-niets- 220
 categorisch 219-220
 in continuüms 219-220
- Descartes, R. 193
- Dickinson, E. 251
- Dobzhansky, T. 67
- doelbewust ademen 173-174
- doen alsof
 spelen met de fantasie 228, 307-308
- Doidge, N. 195
- ‘doodsbang’ 45
- dorsale vagale circuit
 evolutie van 40
 rol van 40
- dorsale vagale ineensstorting 52-53, 100
 herstellen van 54-56
- dorsale vagale respons 44-45
 neurologisch gevolg van 45
 op continuüm van ervaringen 45

- dorsale vagale systeem
 - beschrijving 31
 - en de regulatie van de spijsvertering 44
 - inzicht in 56
 - respons op signalen van extreem gevaar 45
 - van het parasymphatische deel 34
 - verlaagd bewustzijn door activering van 45
- dorsale vagale toestand
 - herstellen van 54-56
 - op de Persoonlijke-profielkaart 82, 85-88
 - op de Triggers-en-glinsteringenkaart 92-93
- dorsale vagus 42
 - beschrijving 43-44
 - en immobilisatie 26
 - vroegste wortels van 44-46
- Drie nieuwe manieren, oefening in vagale regulatie 172-74
- Drie symbolische voorwerpen, oefening in compassievolle verbinding 111-112
- driedelige ademhaling 182
- dualisme 151, 193
- Duchenne, G. 63
- Duchenne-glimlach 63
- dynamisch evenwicht 53

- (echt)paren
 - De ruimte als kaart, oefening voor 128
- Een geïntegreerd systeem, meditatie 255, 258-259
- eenzaamheid
 - pijn ten gevolge van 68-69
 - toename in 99
- Einstein, A. 241
- Emerson, R.W. 105, 225
- emotie(s)
 - effect van aanraking op 195
 - regulatie van 208
 - relatie tussen het koesteren van herinneringen en het ervaren van regulerende 208
- empathie
 - aanraking als uitdrukking van 195
- energie
 - ventrale vagale 48
- ervaring(en)
 - dorsale vagale respons op het continuüm van 45
 - gevormd door lichaam en geest 194
 - immobilisatie zonder angst 230-231
 - koesteren 208-212
 - van ontzag 235
 - van verbroken verbinding 161
 - vormend voor het autonome zenuwstelsel 55
- fantasie
 - spelen met (doen alsof) 181, 255-58
- Feldenkrais 195
- Ferenczi 194
- flexibiliteit
 - autonome 160
- Freud, S. 194
- Fuller, M. 168
- fysieke warmte
 - relatie tussen sociale en 206
- fysiologisch welzijn
 - autonome regulatie voor 73

- Gebroeders Grimm 183
- gehechtheid
 - autonome veiligheid als 'opmaat' naar 67
 - interactieve/coregulatie en 67-70
- geluid(en)
 - als drager van de informatie die nodig is voor overleving 183
 - als trigger voor neuroceptie van veiligheid 63
 - chanten 190
 - invloed op therapieomgeving van 148-149
 - maken, waarnemen en interpreteren 186
 - neurien 190

- omgeving 'scannen' via 183
- reactie op 58
- reactie van het autonome zenuwstelsel op 184
- signalen van veiligheid en gevaar via 184
- soorten 190-191
- van veiligheid 185-190
- werking van het zenuwstelsel beïnvloeden met behulp van 183-191
- zingen 190
- gemeenschappelijke autonome taal 165, 241
 - creëren 241-242
- gesprek
 - ervaring van wederkerigheid tijdens 185-186
- gevaar
 - dorsale vagale systeem in reactie op signalen van 45
 - geluid als signaal van 184
 - van veiligheid naar 61
- gevoel van eerbied en verwondering ontzag als 235
- gevoel van welbevinden
 - autonoom zenuwstelsel bij 33
- gezichtsuitdrukkingen
 - het sympathische zenuwstelsel bij het lezen van signalen van 47
- gezin(nen)
 - De ruimte als kaart, oefening voor 127-128
- glimlach
 - Duchenne- 63
 - oprecht 63
 - sociaal 63
- glinstering(en)
 - definitie 90
 - effect van 91
 - waarnemen van 91
- Goudlokje-grafiek 138, 287-289
- Goudlokje-grafiek, werkblad 287
- Goudlokje-principe 137-140, 218
 - voor bewuste aandacht 137-140
- Graham, L. 15
- Greater Good Science Center 48-49
- groep(en)
 - De ruimte als kaart, oefening voor 127-128
- Haidt, J. 237-238
- handdruk 196
- Hanson, R. 208
- hartslag
 - invloed van ventrale vagus op 50
- hartverwarmende hulpbronnen
 - zie ook* warmte en het sociale-betrokkenheids-systeem 205-206
 - relatie tussen fysieke en sociale warmte 205-206
- Hecato 247
- helende kracht
 - van aanraking 195
- herinnerde wederkerigheid 71
- heroverweging
 - definitie 131
 - functie van 132
 - positieve 132
- herstel, juiste methode vinden 167
- herstelvaardigheden 163-168
- Het goede binnenlaten, oefening 208
 - koesteringsproces als gevolg van 208
- Het proces van wederkerigheid, breuken en herstel, oefening 167-168
- hiërarchie
 - in de polyvagaaltheorie 26
- hiërarchie van responsen
 - in het autonome zenuwstelsel 31
- homeostase 53
- Homerus 196
- HPA-as *zie* hypothalamus-hypofyse-bijnieras (HPA-as)
- 'huidhonger' 153
- hulpbron(nen)
 - definitie 103
 - hartverwarmende 205-206
 - reactie op inzicht in 103-104

- hypothalamus-hypofyse-bijnieras (HPA-as)
bij het voorbereiden van het lichaam op
actie 41
- Ilias* 196
- immobilisatie
dorsale vagus verantwoordelijk
voor 26
- immobilisatie zonder angst 230-231
- in kaart brengen
van zenuwstelsel 75-106,
zie ook zenuwstelsel in kaart brengen
- inademing
verbeelding tijdens innerlijke ervaring
van de ademhaling 178-181
- innerlijke ervaring van de ademhaling
verbeelding tijdens 178-181
- interactie
spelen met sociale 228, 307-309
- interactieve regulatie *zie ook* coregulatie
zelfregulatie gebouwd op een
fundament van 98-99
- intermenselijke aanraking 194
- intermenselijke verkenning
De ruimte als kaart, oefening
in 125-127
- intimiteit
van verstillings 230-237,
zie ook verstillings
- invloed van de ademhaling 173
- isolement
toename van 99
- James, W. 25
- Jefferson, T. 237
- kaart(en)
als krachtig hulpmiddel 76-77
Artistieke kaarten, oefening 109-111
autonome 75-106, *zie ook* zenuwstelsel
in kaart brengen
bedrevenheid in autonoom bewustzijn
ontwikkelen door 77
Bewegen, oefening 118-120
geschiedenis van 75
ladder- 78-80
Muzikale, oefening 115-118
Persoonlijke-profielkaart 81-88,
267-269
Regulerende-hulpbronnen-
kaart 97-104, 275-277
Triggers-en-glinsteringskaart 89-95,
271-273
Kaartlezen, meditatie 255, 261-262
Kalyani, B.G. 190
Keltner, D. 48-49
kindertijd
spel als universele taal van de 225-230
kleur(en)
fysiologische en psychisch prikkeling
van 82-83
koesteren
als neurale vaardigheid 209
beschrijving 208
definitie 208
kunst van het 207-222
van een ervaring, oefening 211-212
van een toestand, oefening 210-211
van herinneringen en het ervaren van
regulerende emoties 209
verdiepen en verlengen van 208-209
koesteren, ervaring van
oefening in 211-212
verdiepen en verlengen van 208-209
koesteringsproces
beschrijving 208
Het goede binnenlaten, oefening,
gevolg van 208
Kok, B.E. 91
Kolk, B. van der 193
kwadraatademhaling 182
'laatste toevluchtsoord' 45
ladderkaarten 78-80
Levine, P. 53, 215
Levitin, D. 117

- lichaam
 regulerende kracht van 193-206
 spelen met beweging en 228, 307-309
- lichaam en geest
 ervaring gevormd door 194
 scheiding tussen 193
 verbinding tussen 193-194
- lichaamsgerichte (psycho)therapieën 193-194
- lichaamshouding
 veranderingen in 199
- lichamelijk contact
 bij wijze van begroeting 196
- lichamenlijk en psychisch welbevinden
 autonome regulatie voor 73
- Lindgren, A. 243
- luisteren
 zintuiglijke en expressieve niveaus van 116
- Macy, R. 39
- magie van het spel 225-230,
zie ook spelen/spel
- Mason, H. 175
- meditatie(s) *zie ook specifieke meditaties, bijvoorbeeld* Een geïntegreerd systeem
- Merton, T. 239
- mettameditatie 242
- Michelangelo 194
- middenoor
 omschakeling bij sympathische mobilisatie 47
- middenrif
 bij ademhaling 178
- MIT Initiative on Technology and Self 99
- mobilisatie
 sympathisch zenuwstelsel verantwoordelijk voor 26
- mobiliseren
 vermogen tot 46-48
- moment tot moment, behoeften van de stofwisseling
 reguleren van de ademhaling door het autonome zenuwstelsel in reactie op 173-174
- momenten van wederkerigheid
 verbeelden van 70, 164-165
- Mona Lisa* 193
- Muran, J.C. 163
- muziek
 als oefening in compassievolle verbinding 116
- Muzikale kaarten, oefening
 in compassievolle verbinding 115-118
- National Institute for Play
 over speelpatronen 227-228, 307-309
- natuur
 invloed op therapieomgeving van 115, 149-150
- natuurlijke neiging tot verbinding 67-74,
zie ook verbinding/verbondenheid
- nervus vagus
 acties van 42
 als compassiezenuw 48-49
 als verbindingskanaal 42
 beschrijving 32, 42
 definitie 30, 42
 primitieve *zie* dorsale vagus
 'slimme' 48
 'sociale' 48
 zenuwbanen van 42-43
- neuraal zelf 108
- neurale verwachtingen
 neuroceptie en 61-62
- neurien 190
 beschrijving 190
 blijdschap tijdens 190
- neuroceptie 57-65, 252
 'abcd' van 64-65
 acties van het autonome zenuwstelsel op basis van 57-58
 autonoom zenuwstelsel en 58-61
 beschrijving 57
 definitie 30, 58
 functie van 58-59
 geluid als trigger voor neuroceptie van veiligheid 63
 in de polyvagaaltheorie 26
 in reactie op geluid 58

- kenmerken van 58
- neurale verwachtingen door 61-62
- passieve weg in de therapeutische relatie 146
- passieve weg van 146-155
- perceptie tegenover 35
- reactie op 59-60
- triggeren van 58
- van de cliënt 60
- van veiligheid 56, 59, 63, 64, 145
- van veiligheid naar gevaar 61
- zoeken naar signalen 62-64
- Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program (NIDCAP) 151
- Nichols, W.J. 150
- NIDCAP *zie* Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program (NIDCAP)
- Nin, A. 203

- O'Donohue, J. 65, 222
- O'Keeffe, G. 109
- Objecten
 - spelen met 228, 307-309
- oceanademhaling 175
- Odyssee* 196
- oefening(en) *zie ook specifieke oefeningen*
 - in compassievolle verbinding 109-129
 - in het proces van wederkerigheid, breuken en herstel 161-172
 - in het scheppen van een veilige omgeving 145-157
 - in het toepassen van de SIFT-methode 213-217
 - in het verbeteren van de werking van het systeem via ademhaling en geluid 173-182
 - in regulatie via het lichaam 193-206
 - in vagale regulatie 207-223
 - met betrekking tot vervlochten autonome toestanden 225-239
 - om bewuste aandacht te creëren voor autonome toestanden 131-143
- Ogden, P. 213
- Oliver, M. 131, 159
- omgeving(en)
 - autonoom zenuwstelsel afgestemd op omstandigheden in 146
 - autonoom zenuwstelsel scant 183
 - creëren van veilige 145-147, *zie ook* veilige omgeving
 - therapie- *zie* therapieomgeving
- (onbedoelde) momenten van verbroken verbinding 161
- onderweg zijn 222-223
- ontzag 235-236
 - als gevoel van eerbied en verwondering 235
 - beschrijving 235-236
 - het ervaren van 236-237
 - positieve effecten van 235
- onveiligheid
 - neuroceptie van 59, 145
- oogcontact
 - bij het uitzenden van en zoeken naar signalen van veiligheid 62
- opbloeien
 - voorwaarden voor 39
- 'opmaat naar gehechtheid'
 - autonome veiligheid als 67
- Opmerken en benoemen, oefening
 - om bewuste aandacht te creëren voor autonome toestanden 131-132
 - vier stappen van 133
- oprechte glimlach 63
- oproep tot actie
 - van het ventrale vagale systeem 50-51
- 'Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage: A polyvagal theory' 10
- overeenstemming over aanraking bereiken 155-56
- overgang(en)
 - bewegen met soepele 201
- overleving
 - geluid als drager van de informatie die nodig is voor 183

- rol van interactieve/coregulatie
 - bij 97-98
 - voorwaarden voor 39
- overvloed
 - bewegen van schaarste naar 74
- PAG *zie* periaqueductale grijs (PAG)
- parasympathisch deel van het autonome zenuwstelsel 30
 - dorsale vagale systeem van 34
 - ventrale vagale systeem van 32
- parasympathisch zenuwstelsel
 - oorsprong van 42
- partnerrelatie
 - voorbeeld van 171
- patroon/patronen
 - adaptieve respons- 39-56, *zie ook* adaptieve responspatronen
 - autonome 168-172, 303
 - speel- 227-228, 307-309
 - verkennen 170-172
- pendelen
 - tijdens toepassen van SIFT-methode 215
- perceptie/waarneming
 - beschrijving 57
 - neuroceptie tegenover 57
 - persoonlijke *zie* persoonlijke waarneming en interpretatie
- periaqueductaal grijs (PAG) 59
- persoonlijk speelprofiel
 - maken van 228-229, 311-315
- Persoonlijk speelprofiel, voorbeeld 315-317
- Persoonlijk speelprofiel, werkblad 311-313
- Persoonlijke-profielkaart 76, 77, 81-88, 267-269
 - doel van 81
 - dorsale vagale toestand op 82, 85-88
 - invullen 82-88, 267-269
 - structuur van 81
 - sympathische mobilisatie op 82-84
 - ventrale vagale toestand op 82, 85-88
- Persoonlijke-profielkaart, voorbeeld 269
- Persoonlijke-profielkaart, werkblad 267
- persoonlijke waarneming en interpretatie
 - werkelijkheid tegenover 28-29
- pijn
 - eenzaamheid en 68-69
- Polyvagaal PlayLab 16
- polyvagaal spelen 227
- polyvagaaltheorie 173, 186, 200, 239
 - als neurofysiologisch raamwerk:
 - waarom handelen mensen zoals ze doen 28
 - autonoom zenuwstelsel in 19, 26-32
 - beginnersgids over 30-37
 - benadering van complex trauma 247-251
 - beschrijving 19, 241, 251-253
 - biologische bothed in 61
 - casusbeschrijvingen 242-251
 - googelen op 25
 - hiërarchie in 26
 - inleiding 9
 - interactieve/coregulatie in 26, 69
 - neuroceptie in 26
 - ontstaan van 9
 - oorsprong van 25-26
 - organiserende principes van 26
 - perceptie tegenover neuroceptie in 57
 - polyvagaal perspectief 251-253
 - proces van neurale verwachtingen
 - en daarmee gepaard gaand proces van het niet voldoen aan die verwachtingen in 61-62
 - succesverhaal 245-247
 - taal van 242
 - uitleg over 242
 - vagale rem in 50
 - verklarend vermogen van 9
- polyvagale benadering van therapie 242
 - vier 'A-kenmerken' 29
- Porges, S.W. 9-13, 16, 25-26, 30, 31, 173
 - googelen op 25
- positieve heroverweging 132
- positieve relaties
 - interactieve/coregulatie basis voor 68

- praten
 gebruikmaken van elementen van
 het sociale-betrokkenheidssysteem
 tijdens 145
 over aanraking 195-197
 primitieve vagus *zie dorsale vagus*
 prosodie
 als factor van belang voor
 veiligheid 147
 belang van 186-187
 beschrijving 186
 definitie 186
 herkennen door het autonome
 zenuwstelsel van kenmerken van 63
 spelen met 187-188
Psychophysiology 10
 psychotherapie(ën)
 lichaamsgerichte 193-194
- Raisz, E.J. 75
 reactiviteit
 reflectie tegenover 163
 Reck, C. 98
 reflectie
 tegenover reactiviteit 163
 regel van drie 217-219
 regulatie
 actieve weg naar 60
 autonome 73
 door ademhalingsoefeningen 174
 interactieve of co- 98-99
 leren over 97-101
 passieve weg naar 60-61
 resetten door zuchten 176
 top-down 207
 Triggers-en-glinsteringenkaart om
 bewuste aandacht te creëren voor 90
 vagale 207-223, *zie ook* vagale regulatie
 ventrale vagale toestand van 49
 via het lichaam 193-206
 Regulerende-hulpbronnenkaart 78, 97-104,
 275-277
 doel van 97
 invullen 102-104, 275-277
- Regulerende-hulpbronnenkaart,
 voorbeeld 277
 Regulerende-hulpbronnenkaart,
 werkblad 275
 Reich 194
 relatie(s)
 doorlopende stroom van breuken en
 herstel in 162
 interactieve/coregulatie basis voor
 positieve 68
 passieve weg in therapeutische 146
 verkennen van autonome ervaringen
 van 170-172
 wederkerigheid in 70-72
 relationeel systeem
 autonoom zenuwstelsel als 161-172
 resetten van de regulatie
 door zuchten 176
 respiratoire sinusaritmie (RSA) 50
 responsen
 autonome 61-62, 226-227
 hiërarchie van 31
 responsatronen
 adaptieve 39-57, *zie ook* adaptieve
 responsatronen
Rhythm of Regulation, cursusreeks 16
 ritme van ademhaling 172-182
 veranderen 173-183
 Ronja, het verhaal van 242-245
 Roodkapje 183
 RSA *zie* respiratoire sinusaritmie (RSA)
 ruimte
 in kaart brengen 123-129,
 zie ook De ruimte als kaart, oefening
 Rumi 57, 78, 173, 199
- Safran, J.D. 163
 SAM-as *zie* sympatho-adreno-medullaire
 as (SAM-as)
 schaarste
 naar overvloed 74
 schrijven
 als oefening in compassievolle
 verbinding 86-87

- over autonome responspatronen en overgangen, oefening 115
- over één toestand, oefening 114-115
- sensaties, beelden, gevoelens en gedachten (SIFT)
 - als hulpbron 213-217, *zie ook* SIFT-methode (sensaties, beelden, gevoelens en gedachten); SIFT-herinnering
- Shadwell, T. 176
- Shakespeare, W. 145, 219
- Siegel, D. 212
- SIFT-herinnering
 - als hulpbron 213-217, *zie ook* SIFT-methode (sensaties, beelden, gevoelens en gedachten)
- SIFT-methode (sensaties, beelden, gevoelens en gedachten)
 - oefening 169-72
 - toepassen 213-217
- SIFT-oefening 213-217
 - pendelen tijdens 215
- Signaalblad, oefening
 - in veilige omgevingen 153-154, 295-301
- Signaalblad, voorbeeld 297-301
- Signaalblad, werkblad 295
- signalen
 - in de therapieomgeving 147
 - van gevaar in de thuisomgeving 148
 - van gezichtsuitdrukkingen 47
 - zoeken naar 62-64
- Simon-Thomas, E.R. 189
- Slavich, G.M. 145
- slechte afstemming
 - herstel van 163-168
- ‘slimme vagus’ 48
- sociale betrokkenheid
 - rol van ventrale vagus in 26
- sociale-betrokkenheidssysteem 43, 89, 99, 162, 183, 207-210, 226, 229, 231, 235
 - beschrijving 29
 - evolutie van 49
 - experimenteren met elementen van 203-206
 - hartverwarmende hulpbronnen en 205-206
 - tijdens praten gebruik maken van elementen van 185
 - ventrale vagale toestand en 48
 - verminderd functionerend of disfunctioneel 11
- sociale glimlach 63
- ‘sociale vagus’ 48
- sociale verbinding/verbondenheid
 - gebrek aan 186
 - onderzoek naar 99
- sociale warmte
 - relatie tussen fysieke en 206
- Society for Psychophysiological Research 10
- Soep van de dag, oefening
 - om bewuste aandacht te creëren voor autonome toestanden 135-136, 283-285
- Soep van de dag, voorbeeld 285
- Soep van de dag, werkblad 283
- speelgeschiedenis
 - verkennen 227-228, 307-315
- Speelpatronen, voorbeeld 309
- Speelpatronen, werkblad 307
- spelen/spel
 - als universele taal van de kindertijd 225-226
 - autonome responsen op 226-227
 - beschrijving 225-226
 - effect van 227
 - experimenteren met 229-230
 - magie van 225-230
 - met (sociale) interactie 228, 307-309
 - met afstemming 228, 307-309
 - met de fantasie (doen alsof) 228, 307-309
 - met doen alsof 228, 307-309
 - met het lichaam/beweging 228, 307-309
 - met objecten 228, 307-309
 - met verhalen 228, 307-309
 - oefeningen met betrekking tot 227-229, 307-315

- polyvagaal 227
- speelpatronen 227-228, 307-309
- Verdrag inzake de rechten van het kind van de Verenigde Naties over 226
- spelregels, persoonlijke 228-229
- spiegelen
 - van bewegingen 120
- spijsvertering
 - dorsale vagale systeem en de regulatie van 44
 - spraakklanken, non-verbaal, verbinding maken via 189-190
- Still Face Experiment 195
- stoffelijk en onstoffelijk scheiding tussen 193
- stofwisseling
 - behoeften van moment tot moment 134-35
- sympathisch deel van het autonome zenuwstelsel 30, 33
- sympathisch zenuwstelsel
 - actie en 46-47
 - bij beweging 46-48
 - bij het lezen van signalen van gezichtsuitdrukkingen 47
 - en de Persoonlijke-profielkaart 82-84
 - en mobilisatie 26
 - evolutie van 41
 - in hoogalerte stand 47
 - inzicht in 56
 - omschakeling van het middenoor bij activering van 47
 - oorsprong van 41
 - op de Triggers-en-glinsteringenkaart 92-93
 - rol van 41-42
- sympathische activering
 - reacties op 47-48
- sympathische respons 46-47
- sympathische storm 47
- sympatho-adreno-medullaire as (SAM-as)
 - bij het voorbereiden van het lichaam op actie 41
- syncope
 - vasovagale 45
- Syrus, P. 185
- taal
 - gemeenschappelijke autonome 165, 241-242
 - spel als universele 225-230
 - van de polyvagaaltheorie 242
 - van het autonome zenuwstelsel 241
 - ‘taal van het interieur’ 147
- tekstberichtjes
 - als meest gebruikte vorm van communicatie 185
- temperatuur
 - invloed op therapieomgeving van 149
- Templeton, K.J. 121
- temporale cortex 59
- ten dienste van de overleving 30
- terugkeer naar verbondenheid na een breuk 162-163
- therapeut(en)
 - tijdens De ruimte als kaart, oefening 128-129
- therapeutische relatie
 - passieve weg van neuroceptie in 146
- therapie
 - lichaamsgerichte 193-194
 - polyvagale benadering van 29
- therapieomgeving
 - effecten op het therapeutische werk 148-149
 - invloed van natuur op 149-150
 - invloed van temperatuur op 149
 - invloed van water op 150-151
 - passieve weg van neuroceptie in 146
 - signalen in 147
 - uitnodigende 147-151
- ‘thermisch comfort’
 - invloed op therapieomgeving van 149
- The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* 11, 16

- thuisgevoel
 autonoom 65
 signalen van veiligheid en gevaar
 bepalend voor 148
- Tijd-en-toestandgrafiek
 om bewuste aandacht te creëren voor
 autonome toestanden 138-140, 292-
 293
- Tijd-en-toestandgrafiek, voorbeeld 293
- Tijd-en-toestandgrafiek, werkblad 291
- Time* 185
- toestand(en)
 autonome 131-143, *zie ook* bewuste
 aandacht voor autonome toestanden;
 autonome toestand(en)
 effect op het verhaal van,
 oefening 221-222
 koesteren van 210-211
 Schrijven over één, oefening 114-115
 Schrijven over responspatronen en
 overgangen tussen, oefening 115
 vervlochten 178-91, *zie ook* vervlochten
 autonome toestanden
- toestanden opmerken
 en benoemen 131-132
- Tolle, E. 230
- top-downregulatie 207
- Touch Research Institute
 verbonden aan University of Miami
 School of Medicine 195
- trauma
 autonoom zenuwstelsel en 19-20, 39
 complex 247-251
 definitie 9
 polyvagale uitleg van 20
 vriendschap sluiten tijdens behandelen
 van 251
- trigger(s)
 definitie 90
 herkennen van 90
- Triggers-en-glinsteringenkaart 77, 89-95,
 261-273
 doel van 90
 in dorsale vagale toestand 93
 in toestand van sympathische
 mobilisatie 93
 in ventrale vagale toestand 93
 om bewuste aandacht te creëren voor
 activering en regulatie 90
- Triggers-en-glinsteringenkaart,
 voorbeeld 273
- Triggers-en-glinsteringenkaart,
 werkblad 271
- Tronick, E.Z. 798, 162, 195
- Turkle, S. 99
- Tutu, D. 73
- uitademing
 verbeelding tijdens innerlijke ervaring
 van de ademhaling 178-181
- ujjayi-ademhaling 176
- University of Miami School of Medicine
 Touch Research Institute, verbonden
 aan 195
- University of Rochester School of Nursing,
 onderzoek 200
- vagale paradox 26
- vagale regulatie
 continuüms, oefening 220-221, 305
 Drie nieuwe manieren,
 oefening 217-219
 Het effect van de toestand op het
 verhaal, oefening 221-222
 oefeningen in 207-223
 onderweg zijn 222-223
 SIFT-oefening 213-217
- vagale rem 50-53
 acties van 50-53
 De waarde van de vagale rem,
 meditatie 255, 257
 in de polyvagaaltheorie 50
 loslaten/ontspannen van 51, 52
 oefenen met 185-186
 ontspannen en inschakelen om het
 hoofd te bieden aan de eisen van
 alledag 51

- vagale toestand
 - functie van 160
- valkuil van vergelijken 140-141
- vasovagale syncope 45
- vecht-of-vluchtrespons 31, 33, 45, 46, 47, 59
- vechtrespons 47-48
- veilig alleen 180
- Veilig verstillen, meditatie 255, 262-263
- veilige omgeving
 - creëren 145-147
 - oefeningen met betrekking tot 145-155
- veiligheid
 - actieve weg naar 60
 - autonome 67
 - autonoom zenuwstelsel in toestand van 32, 161
 - geluid als trigger voor neuroceptie van 63, 184-190
 - horen tegenover zien 184
 - interactieve/coregulatie en 67-70
 - naar gevaar 61
 - neuroceptie van 58, 59, 63, 64, 145
 - oogcontact bij het uitzenden van en zoeken naar signalen van 62
 - passieve weg naar 60-61
 - ventrale vagale systeem bij het ondersteunen van gevoelens van 48
- veiligheid, signalen van
 - in de thuisomgeving 148
- ventrale vagale energie 27
- ventrale vagale systeem
 - beschrijving 31
 - bij het ondersteunen van gevoelens van veiligheid en verbondenheid 48
 - evolutie van 41
 - inzicht in 56
 - oproep tot actie door 50-51
 - rol van 41
 - van het parasymphatische deel 32
- ventrale vagale toestand
 - beschrijving 48
 - bij compassievolle verbinding 48-49
 - het Sociale-betrokkenheidssysteem en 49
 - op de Persoonlijke-profielkaart 82, 85-88
 - op de Triggers-en-glinsteringenkaart 93
 - van regulatie 49
- ventrale vagus 42, 43
 - afhankelijkheid van 53
 - als rem op de hartslag 50
 - controle over de verbinding tussen gezicht en hart door 53
 - invloed op de hartslag 50
 - levert neurobiologische fundament voor gezondheid, groei en herstel 48
 - rol in sociale betrokkenheid en verbinding 26
- verbeelding
 - tijdens innerlijke ervaring van de ademhaling 178-181
- verbinding/verbondenheid
 - als biologische noodzaak 48
 - als gevolg van interactieve/coregulatie 67-70
 - autonome toestand van 32
 - cadans van 168-172
 - compassievolle 48-49, 109-129, *zie ook* compassievolle verbinding
 - dalende trend in 99
 - de kracht van 67-68
 - door lichamelijk contact 196
 - met de wereld 235
 - natuurlijke neiging tot 67-74
 - ontbreken van mogelijkheden tot 68-69
 - patronen van 168-172
 - sociale *zie* sociale verbinding/verbondenheid
 - tussen lichaam en geest 193-194
 - ventrale vagale systeem ondersteunt 48
 - ventrale vagus in toestand van 26
 - via non-verbale spraak klanken 189-190
 - voorbeeld 67-68
 - ‘wetenschap van veiligheid en’ 73

- verbindingkanaal
 - nervus vagus als 42
- verbroken verbinding
 - (onbedoelde) momenten van 161
- Verdrag inzake de rechten van het kind van de Verenigde Naties, spelen als grondrecht 226
- vergelijken
 - als normaal onderdeel van dagelijkse ervaring 140
 - richtingen van 140-141
 - tijdens bewuste aandacht voor autonome toestanden 140-143
- verhalen
 - spelen met 228, 307-309
- verheffing 237-238
 - beschrijving 237
- verlichting
 - zucht van 176-178
- vermogen
 - tot interactieve/coregulatie 251
- Veroff 208
- verstilling
 - benoemen 232
 - ervaren 233-234
 - experimenteren 234
 - het verhaal achter 232-234
 - intimiteit van 230-237
 - voorstellen 232-233
 - waarnemen 232
- vertrouwen
 - in de bereidheid en het vermogen om verantwoordelijk te zijn voor autonome toestanden 165
- vervlochten autonome toestanden 225-239, *zie ook specifieke toestanden, bijvoorbeeld ontzag*
- verwachting(en)
 - neurale 61-62
- verwondering
 - gevoel van 235
- Vier-kaartenverloop
 - om bewuste aandacht te creëren voor autonome toestanden 134, 279-281
- Vier-kaartenverloop, voorbeeld 281
- Vier-kaartenverloop, werkblad 279
- Vinci, L. da 115, 193
- vluchtrespons 47-48
- vriendschap sluiten
 - met het zenuwstelsel tijdens traumabehandeling 251
- vuurademhaling 182
- warmte
 - relatie tussen fysieke en sociale 206
- water
 - invloed op therapieomgeving van 150-151
- wederkerigheid
 - als leidraad voor je leven 161
 - beschrijving 48, 163
 - definitie 70
 - ervaring van, tijdens gesprek 185-186
 - herinnerde 71
 - in relaties 70-72
 - momenten van 70, 164-164
 - verbeelden van momenten van 70
 - verlies van 162
 - waarnemen en volgen 166-167
- wederkerigheidsverhouding
 - evenwicht in 163
- ‘weg naar de baby’ 151
- welbevinden/welzijn
 - gevoel van 33
 - lichamelijk/psychisch 73
- werkblad(en) 265-315
 - Continuüm, voorbeeld 305
 - Goudlokje-grafiek 287
 - Goudlokje-grafiek, voorbeeld 289
 - Patronen en cadans 303
 - Persoonlijk speelprofiel 311
 - Persoonlijk speelprofiel, voorbeeld 313, 315
 - Persoonlijke-profielkaart 267
 - Persoonlijke-profielkaart, voorbeeld 269
 - Regulerende-hulpbronnenkaart 275
 - Regulerende-hulpbronnenkaart, voorbeeld 277

- Signaalbladen 295
 Signaalbladen, voorbeeld 297-301
 Soep van de dag 283
 Soep van de dag, voorbeeld 285
 Speelpatronen 307
 Speelpatronen, voorbeeld 289
 Tijd-en-toestandgrafiek 291
 Tijd-en-toestandgrafiek, voorbeeld 293
 Triggers-en-glinsteringenkaart 271
 Triggers-en-glinsteringenkaart, voorbeeld 273
 Vier-kaartenverloop 279
 Vier-kaartenverloop, voorbeeld 281
- werkelijkheid
 tegenover persoonlijke waarneming en interpretatiepersoonlijke 28-29
- weten
 autonoom 186
- wetenschap van veiligheid en verbinding 73
What to Listen for in Music 116
 Wilson, E.O. 149
 Wordsworth, W. 207
- Zandtafel, oefening
 in compassievole verbinding 112-113
- zelf
 autonoom bewustzijn als onderdeel van de ervaring van het 107
 neuraal 71
 zelfbewust 107
- zelfbewust zelf 81
- zelfcompassie
 bij vriendschap sluiten met het zenuwstelsel 156-157
 definitie 48
- zelfkritiek
 als een gewoontepatroon 156-157
- zelfreflectie
 vermogen tot 230-231
- zelfregulatie
 interactieve/coregulatie en 98-99
- zelfverkenning
 de intimiteit van verstillings 230-237,
zie ook verstillings
 de magie van het spel 225-230
 De ruimte als kaart, oefening
 in 124-125
 oefeningen met betrekking tot 225-239
 ontzag 235-236
 verheffing 237-238
- zenuwstelsel
 gebeurtenissen die vormgeven aan 161-239
 in kaart brengen van 75-106,
zie ook zenuwstelsel in kaart brengen
 navigeren door 107-157
 vriendschap sluiten met 25-74
 werking van het zenuwstelsel
 beïnvloeden met behulp van geluid 183-191
 zelfcompassie bij vriendschap sluiten met 156-157
- zenuwstelsel in kaart brengen 75-106
 als krachtig hulpmiddel 76-77
 doel van 76
 Persoonlijke-profielkaart 76, 81-82, 267-278
 positieve effecten van 76
 Regulerende-hulpbronnenkaart 78, 97-104, 275-277
 soorten kaarten 77-78
 Triggers-en-glinsteringenkaart 76, 89-95, 271-273
- zingen 190
- zonnebril-experiment 204-205
- Zorger, T. 16
- zucht van verlichting, Bewegen tussen twee ademhalingen en, oefening 177-178
- zucht(en) 176-178
 beschrijving 176-177
 doelbewust 176
 resetten van de regulatie door 176
 spontaan 176
 van verlichting 176-178