



Hoe af te stemmen op de gevoelsstroom van je partner

Een artikel over contact maken

” Het begrip centaur behelst een stroomgeest voor zover die met geweld baan breekt en grenzen stelt op de oorspronkelijk ongebaande omhoog strevende aarde. Zijn beeld is daarom op plekken in de natuur waar de oever rijk is aan rotsen en grotten, in het bijzonder op plaatsen waar de stroom de bergketen moest verlaten en dwars door de richting daarvan heen moest breken”.

- Friedrich Hölderlin -

We zijn zoogdieren en zoogdieren zijn betrokken met elkaar. Zoogdieren waarschuwen elkaar als het onveilig is.

De meeste zoogdieren zorgen voor elkaar. Dus als een dier zich afzondert of afgezonderd wordt dan ontstaat een reactie bij de andere dieren. Bij kuddes zie je dat bepaalde dieren steeds opletten of er gevaar dreigt. Ook wij mensen waarschuwen elkaar als er gevaar dreigt.

Ik dit artikel ga ik in op:

- Hoe zie ik de reacties op gevaar.
- Wat kunnen we eraan doen
- Vanuit welk kader kijk ik naar relaties.

Reacties op gevaar

Ons hele zenuwstelsel is daarbij betrokken. In een split second weet ons lichaam wat het moet doen, namelijk vechten, vluchten of bevriezen. Je reactie gaat buiten je hersens om, de amygdala, waar de zintuiglijke indrukken binnen komen in de hersenen, gaat op slot en geeft de zintuiglijke indrukken niet door aan de hersenen, de zenuwen en de spieren, waardoor we in beweging kunnen komen. Laat staan dat we een meer weloverwogen beslissing kunnen nemen. Bij gevaar krijg je geen tijd.

Vechten of mobilization We vechten door onze stem te verheffen, onze gezichtsuitdrukking veranderd, we praten sneller en gaan door tot we gehoord en begrepen worden. We zijn gespannen en ademen sneller. We zetten kracht achter onze motivaties en argumenten.

Vluchten of mobilization Een andere reactie is dat we ons realiseren dat er niets te winnen is. In een split second realiseert ons lichaam dat het wil vluchten, waarheen doet er niet toe. Soms zelfs in de

richting van het gevaar. Dat komt omdat we geen tijd hebben om na te denken. We lopen of letterlijk de kamer uit of we staan klaar om weg te lopen zodra het kan. Ons lichaam is opgewonden en staat strak en ons gezicht staat strak en we zijn hyper alert. Onze adem stukt. Ons hart bonkt in onze keel.

Bevriezen of immobilization De derde reactie is bevriezen. Je bent totaal gefocust op het gevaar. Je staat aan de grond genageld. Je ziet niets anders meer. Je hoort niets. Uiterlijk lijkt je kalm, maar van binnen sta je zo strak als een veer en ben je hyper alert en opgewonden. Je gezicht is vlak, uitdrukkingsloos, je staart. Je adem is oppervlakkig. Meestal begrijpt de omgeving niet wat er met je gebeurt, want je lijkt zo kalm.

Onbewuste reacties

Bij alle 3 boven genoemde reacties ben je je niet bewust van je reacties. Je hebt geen tijd om na te denken. Laat staan dat je dan bewust bent van je reactie. Er is geen ruimte om na te denken, er is geen ruimte om een positie in te nemen. Je staat niet meer met je benen op de grond, je voelt de grond onder je weg zinken. Je bent verstijfd van schrik. Je krijgt niet de kans, de tijd en ruimte om iets te overwegen. Je bent hyper alert en gespannen,

Angst en gevaar Deze reacties ontstaan bij angst en gevaar. Gevaar omdat je overspoeld of bedreigd wordt. Angst, bv omdat je bang bent voor een scheiding of verlies. Terwijl enige afstand nemen op deze momenten juist belangrijk is om elkaar wat ruimte en tijd te gunnen om weer bij zinnen te komen. Even een time-out nemen. Maar die luxe heb je niet, omdat het je niet gegeven wordt of omdat je zelf denkt dat het je niet gegeven wordt.

Ontladen Bij dieren zien we dat ze na een gevaarlijke aanval, waaraan ze ontkomen zijn, wegrennen van die plek en dan de ingehouden energie ontladen, door te bibberen of trillen over hun hele lichaam. Wij mensen hebben daar meer moeite mee.

We vinden dat gek. Als je een ongeluk ziet gebeuren en probeert zo goed mogelijk te helpen, dan kom je thuis en zit je ineens te trillen. Dat trillen is belangrijk, want je hebt 500 procent gepresteerd, dus je lichaam moet die vastgezette energie ontladen. Er was geen balans tussen geven en nemen, aandacht geven en aandacht krijgen en daar moet je van bijkomen. Je hebt enorm je best gedaan.

Veiligheid De social engagement system (zie plaatje hier boven) Als het veilig is dan sluit de nervus vagus zenuw, - die van de hersenen via ons hart naar ons gezicht loopt -, zich en alle onrustige energie wordt onderdrukt en ons gezicht ontspant zich. Dan nemen we de tijd om na te denken, dan nemen we de ruimte om onze overwegingen te delen met anderen. Dan mogen we ons zelf voelen, dan mogen we op ons zelf vertrouwen en uiting geven aan onze standpunten. Er ontstaat dan een win-win situatie, omdat een ieder zijn overwegingen kan delen. Dan kunnen we zoeken naar wat voor keuzes we maken, door de feedback die we krijgen van anderen. Standpunten mogen naast elkaar bestaan en mogen gewogen worden. Gezichtspunten kunnen veranderen door de feedback van anderen. De feedback is inspirerend en wordt niet wantrouwend beleefd. Wat je motiveert, wat je voelt wordt duidelijk, wat je beweegredenen zijn, wordt duidelijk. Over twijfels kan nagedacht worden, waarna een beslissing genomen kan worden. Je voelt saamhorigheid. Ik kom daar later op terug.

Wat kunnen we eraan doen - Hoe kom je uit de kramp van het gevaar?

Eerst nog even de drama driehoek. Je bent gevangen in de rol van aanklager, slachtoffer of redder, die elkaar steeds afwisselen. Hoe kom je daaruit.



Bijkomen Als het gevaar geweken is dan moet je bijkomen. Je hoeft niet meer alert te zijn. Maar je lichaam staat nog strak van de spanning. Dus het eerste is dat je je lichaam weer gaat voelen. Door jezelf te kloppen of aaien, voel je weer dat je een huid hebt, dat je een omtrek hebt. We zoeken steun, houvast bij iemand die we kunnen vertrouwen of anderen proberen ons te laten voelen dat we er mogen zijn door ons aan te raken. Moeders nemen hun kinderen op schoot en troosten hen en hummen mee. De inhoud van wat er gebeurd is, is onbelangrijk. Eerst moeten we voelen dat we er mogen zijn. Dat het weer veilig is. Dat er iemand voor jou is.

Gronden Als volwassenen moeten we onszelf dit kunnen geven of ons kunnen voorstellen dat een ander ons troost. Je vader of moeder en als die afwezig waren, een juf of meester of iemand anders. We moeten de aanraking voelen door ons zelf aan te raken. Voelen dat we een omtrek hebben. Voelen dat onze armen, benen, romp, hoofd van onszelf is. Er zijn voorbeelden van mensen die na een vliegtuig ongeluk er als zombies bij lopen en dan in een auto stappen en dan heel hard gaan rijden en een gevaar op de weg zijn. Ze zitten nog in de overlevingsmodus als reactie op een gevaarlijke situatie die ze net hebben mee gemaakt en als ze in de auto kruipen dan zie je de vluchtreactie. Ze racen letterlijk weg. Terwijl ze eerst zichzelf moeten voelen, bodem voelen, met de benen op de grond komen. Rustig kunnen ademen. Sommige cliënten vinden het heel vreemd om hun armen, benen, romp en hoofd te kloppen. Ze zijn zo weinig aangeraakt en getroost in hun leven.

Oriëntatie Daarna als een kind gekalmeerd is, gaan we met de zintuigen aan de slag. Moeder vraagt waar kijk je naar. Cliënten zeggen vaak nergens naar. Ze staren nog. Ze zijn nog aan het bijkomen, ze zitten nog in een soort zombie of trance gedrag. Langzaam probeer je de oriëntatie op de buitenwereld weer op gang te brengen. Cliënten zeggen vaak ik zie een schilderij en ik vind het mooi of Er wordt meteen betekenis gegeven.

Bij gevaar moet dat ook, je moet inschatten wat er kan gebeuren. Je vormt weer een geheel met het gevaar. Je bent er weer helemaal op gefocust. Andere zaken zijn niet belangrijk. Je moet weten wat er zou kunnen gebeuren. Je moet de ander voor zijn. Je bent in een symbiose met het gevaar.

Uit de alertheid en focus komen is nodig. Slechts noemen wat je ziet en zien dat het buiten je is en daar blijft, is een volgende vereiste. Dan kun je gaan voelen dat er ruimte voor jou is en dat je de tijd krijgt om even op adem te komen en te ervaren wat er te ervaren is en waar je bent. De ander blijft daar, voorwerpen blijven daar en je krijgt tijd om dit tot je door te laten dringen en te ervaren hoe dat voor jou is. Je hoeft niet meer zo alert te focussen op het gevaar en alles in de gaten, onder controle te houden. Je hoeft het niet meteen op te lossen en je best te doen.

Ontspanning Pas als het veilig is, kan er nagedacht worden. Als het veilig is kun je je ontspannen en rustig ademhalen. In therapie land zeggen we tegenwoordig iemand is niet veilig gehecht. Dus eerst moet net als bij een baby contact worden gemaakt. Als je niet veilig gehecht bent, dan heb je geleerd wantrouwig te zijn, het is gevaarlijk en ben je meer gefocust op wat er zou kunnen gebeuren en ben je kritisch. Vertrouwen op wat er in het hier en nu plaats vindt, is naïef. Dus je luistert slecht, je bent meer gefocust op intonaties, emoties waarop iets gezegd wordt, je kijkt vaak weg en bent alert op ieder geluid of beweging. Reacties die zeer belangrijk zijn als er gevaar dreigt.

Terugkijken Als iemand weer met zijn benen op de grond staat, zich niet meer bedreigd voelt, dan pas komt er ruimte om te vertellen wat er gebeurd is. Daarvoor hoorde je en zag je niets, alleen de beweging van het dier of mens dat je aan wilde vallen. Dan kan een redelijk coherent verhaal verteld worden en kunnen we iemand prijzen voor de manier waarop hij of zij zich beschermd heeft tegen het gevaar. Dan pas is iemand in staat te luisteren en kunnen we eventueel kanttekeningen plaatsen. Moeders vragen bv wat gebeurde er vlak voordat je gepest werd. Standpunten worden dan naast elkaar geplaatst en kunnen gewogen worden. Er kan weer nagedacht worden.

Het kader van waaruit ik naar relaties kijk

Als gevoel mag bestaan. Bij Jungiaanse therapeuten staat water voor gevoel. Als we het niet meer trekken, staat het water aan onze lippen of doen we moeite ons hoofd boven water te houden. Iets zeker weten staat als een paal boven water, en als je alles durft dan is geen water je te diep. Ben je jaloers, dan kun je de zon niet in het water zien schijnen en als je iets tevoorschijn tovert uit het niets, dan haal je iets boven water.

Gevoel is verbonden met water. En zoals we weten, moeten de bergtoppen, bedekt met sneeuw in de zomer het smeltwater loslaten, dat water gaat stromen naar het laagste plekje en tenslotte naar de zee. Het water heeft grond nodig, het zoekt de bodem.

Zo zoeken wij ook steeds een bodem, een erkenning voor onze emoties en de daarbij behorende gezichtspunten. Ook willen we onze gezichtspunten toetsen aan anderen. Emoties kunnen alle kanten opgaan, net als water, maar af en toe is er een rustpunt, omdat het water in een meer komt. Het water wordt gedragen door de bodem van het meer.



Ideeën over vuur Vuur wordt vanouds beschouwt als het symbool met twee gezichten. Enerzijds is het een bron van licht, warmte, energie, avontuur en uitdaging, anderzijds kan het alles verbranden en verschroeien en vernietigen, maar vuur is ook het symbool van transformatie, reiniging en opstanding. Positief omdat het bezieling symboliseert en de Heilige Geest, in de gedaante van vlammentongen bij het eerste Pinksterfeest over de apostelen uitgestort. "Er verscheen hun iets dat op vuur geleek en dat zich, in tongen verdeeld, op ieder van hen neerzette. Zij werden vervuld van de heilige Geest" (Handelingen 2:3-4). Negatief door de verwijzing naar het eeuwig brandende helle vuur. Zich het vuur uit de sloffen lopen.

Zoals het water steeds naar beneden gaat, gaat het vuur steeds omhoog. Vuur heeft ook een bodem nodig. Vuur, onze ideeën die we graag in de wereld willen neerzetten. We willen erkenning voor ons boodschap. Onze ideeën en emoties strijden dan om het hardst om gelijk te krijgen. Emoties doven het vuur, emoties doven onze ideeën. Water dooft vuur.

Water dooft het vuur Door emoties horen anderen onze boodschap niet meer. Als je te emotioneel bent, dan word je niet serieus genomen, want mensen krijgen niet de kans na te denken en een mening of feedback te geven. Jouw emoties overschaduw de boodschap die je hebt. Vaak herhaal je steeds wat je bedoelt en snapt niet dat een ander het niet begrijpt. De ander is bezig met de emoties, niet met wat je zegt.

Jouw emoties hebben invloed op anderen. Bij emoties ben je alleen bezig met erkenning van je standpunt (vaak voel je je dan verdrietig) of de ander van je lijf te houden (dan staan mensen te schreeuwen, of gaan heel indringend praten, etc.) Er is geen ruimte voor een ander standpunt. Je bent afhankelijk van erkenning door een ander. De inhoud wordt uit het oog verloren. Je kunt niet meer standpunten wegen met elkaar. Je bent samen of een van beiden in de overlevingsmodus, nl in een split second zit je in fight, flight en freeze, de ander te overtuigen, te mokken of in de freeze, je zegt niets en kijkt vlak voor je uit. Er is geen communicatie, geen uitwisseling. Water, de emoties die een bodem zoeken, dooft het vuur, de ideeën die we hebben.

Vuur wordt strijd Als je te vurig bent dan gaat het om een machtsstrijd. Met vuur kun je een ander killen. Je boosheid kan tot gevolg hebben dat een ander bevriest en niets meer zegt. Als er te veel vuur is moet eerst de bodem gevonden worden, anders verschroeid het land. Vuur moet dan niet naar boven, maar naar beneden, naar de bodem. De realiteit moet in het oog gehouden worden. Waar zit de ander, in de fight, flight of freeze modus of is hij of zij ontspannen. Wat kan de ander bevatten en wat is de beste strategie om je boodschap over te brengen.

Te veel Als er te veel water, te veel emotie is of te veel vuur, te veel strijd is, dan is sprake van afhankelijkheid. De uitkomst is soms van levensbelang.

Lucht geeft ruimte Dan hebben we nog lucht. Een luchtje scheppen, dat is uit de lucht gegrepen (geen grond), je hart luchten. Met lucht kun je van boven af op een wolkje naar jezelf en de ander kijken. Je kunt kijken wat de standpunten zijn van een afstand. Je kunt rustig naar je eigen standpunt kijken en rustig kijken wat een ander aan het doen is. Er ontstaat rust. Je hoeft geen erkenning meer. Je kunt rustig een beslissing nemen. De hele tragedie zie je van een afstand alsof je naar een toneelstuk kijkt. Zie de drama driehoek.

Contact maken Je bent uit de afhankelijkheid en je kunt rustig kijken naar de bodem van onze emoties en ideeën. Je ziet waarmee je je geïdentificeerd hebt en de gevolgen. Het gaat dan echt om de inhoud. Als je aangevallen of genegeerd wordt dan blijf je rustig. Je kunt verbijsterd zijn, of je boos voelen of verdrietig voelen. Maar je blijft rustig. Het gaat niet meer om erkenning, maar om hoe je met je emoties omgaat. Je zucht eens, maar je neemt het zoals het is, je accepteert de feiten voor wat ze zijn. Je accepteert vreemde ideeën, vreemde emoties. Een ander kun je niet veranderen, alleen jezelf. Je kunt rustig naar heel onrechtvaardige ervaringen kijken en zien welke rol een ieder speelt, ook jij zelf. Je kunt erover nadenken. Je veroordeelt jezelf niet meer, omdat je bijvoorbeeld niets gezegd hebt of een ander gekwetst hebt. Dat was vaak het verstandigste wat je kon doen in die situatie. Soms zelfs om een ander te verdedigen. Je bent je bewust wat je ervaart en voelt, hoe je het waardeert, of het prettig is of niet en wat het betekent voor jou. Je vertrouwt op je intuïtie en kunt daarover praten of zwijgen, maar je bent je bewust van wat je doet. Je staat met je voeten op de grond en kunt aangesproken worden op het standpunt dat je inneemt en je bent bereid je standpunt ter discussie te stellen en te luisteren naar feedback van anderen en dit tot je te nemen, ook al probeert een ander je weg te vagen. Je neemt de tijd en de ruimte om na te denken. Je hebt afstand. Je probeert te reageren met onvoorwaardelijke liefde en laat je niet meer door je emoties leiden. Emoties zijn alleen nodig om iets meer kracht te zetten achter je standpunt zodat een ander luistert en zich realiseert dat het echt mens is. Bij vechten wil je afstand en bij vluchten voel je je verdrietig. Je neemt een time-out zodat je de afstand tot de ander vergroot en de ander kan nadenken en jou niet als bedreiging ziet.

Als de uitkomst niet zo belangrijk meer is, je niet meer door gevaar bedreigd voelt, dan is je doel contact tot stand te brengen en je hoort, voelt en ziet waar een ander is. Je bent niet op resultaat gericht maar op contact met anderen, zodat je samen beslissingen neemt gebaseerd op een gemeenschappelijke bodem.

Zoals de tekst van Hölderlin suggereert is het de gevoelsstroom, die van boven komt, en de bergketens moet verlaten als het warm wordt in de zomer. Ze breekt door de rotsen, de aarde, de bodem, die de gevoelsstroom tegenhoudt, en af en toe komt deze gevoelsstroom in een meer dan is er even rust en dan gaat deze stroom weer verder tot op zee niveau.