



Emotieregulatiesystemen

Doe-modus

Ontwikkeling vanuit menselijke negativiteitsgerichtheid (default mode).

Aanmaak stress en cortisol leiden tot stijging van stress beleving.

Gevaarsysteem

- Agressief
- Angstig
- Afkeuring

Motivatie: zelfbescherming

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen

Jaagsysteem

- Gedreven
- Opgewonden
- Energiek

Motivatie: beloning

- Willen
- Streven
- Consumeren

Zijn-modus

Emotionele, 'mindful' brein, via de nervus vagus ('zwervende zenuw') verbonden met de fysieke organen, o.a. het hart.

Aanmaak van endorfine en oxytocine leiden tot:

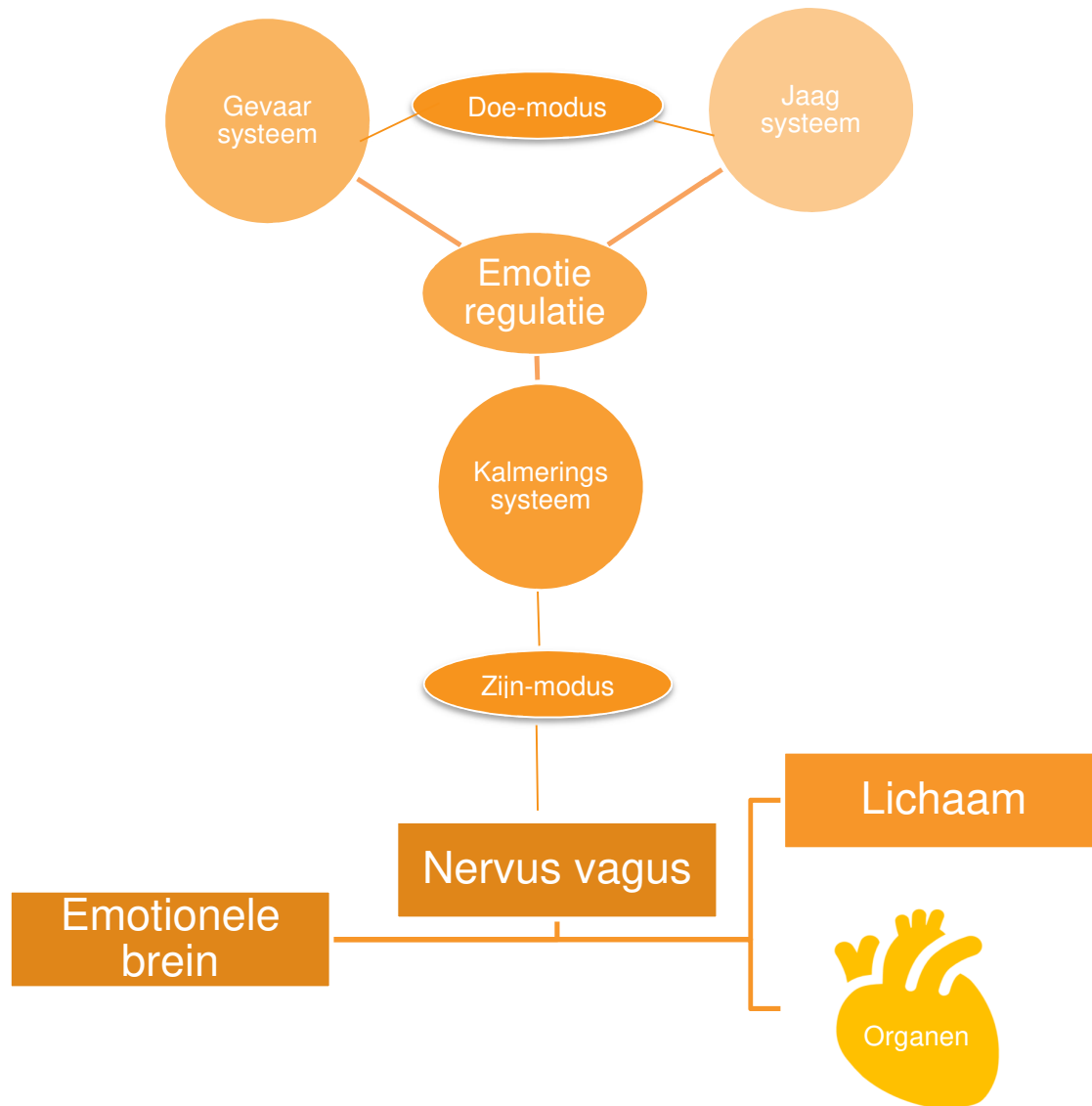
- ✓ Stresstolerantie
- ✓ Ontspanning
- ✓ Veerkracht
- ✓ Welzijn

Kalmeringssysteem

- Tevreden
- Veilig
- Verbonden

Motivatie: sociale verbinding

- Zorgzaamheid
- Vriendelijkheid



Het kalmeringssysteem wordt geactiveerd van uit compassie:

- Vertraging ademhaling.
- Liefdevolle aanraking.
- Visualisatie kalmerende situatie.



Compassiemeditatie

Veilige plek visualisatie

- Neem plaats in een comfortabele houding en wees opmerkzaam voor gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Vriendelijk aandachtig voor de ervaring van dit moment, zonder deze te willen veranderen.
- De aandacht verplaatsen naar het gewaarworden van de adembeweging, in de borstkas of in de buik. Lukt het om de adem lichtjes te verdiepen en daarmee een subtiel te vertragen? En vanuit dat kalme ritme deze zachtheid toelaten in de rest van het lichaam.
- Een kleine glimlach kan het hartgebied laten openen. Wat kun je ontdekken?
- Als het prettig voelt kun je een of beide handen op het hart leggen en opmerken welk geruststellend effect dit heeft.
- Als de adem rustiger is geworden de focus op de adem kalm loslaten en verplaatsen naar opkomende geluiden, gedachten, lichamelijke sensaties, emoties; de ervaring van dit moment mild observeren en loslaten, steeds vanuit het adem anker.
- Neem een plek in gedachten waar je je geborgen voelt. Waar je even alleen kunt zijn en volledig op je gemak. Een plek waar je helemaal jezelf kunt zijn. Een plek uit jouw verleden, of voorstellingsvermogen. Is het binnen of ergens buiten?
- Kijk eens rustig om je heen. Hoe ziet het eruit? Welke vormen, kleuren, licht en schaduw zijn er aanwezig? Welke beelden kun je op merken? Zijn er geluiden? Geuren? Wat is de temperatuur, is het warm, of koel?
- Wat voel je in contact met deze omgeving? Misschien is het heel specifiek, of misschien juist een heel subtiel gevoel van de aanwezigheid en de sfeer van jouw veilige plek.
- Je hoeft niet opzoek; je mag de ervaring naar je toe laten komen, je laten verrassen zoals deze zich aan jou ontvouwt. Je openstellen voor de mogelijkheid van een plek waar je op je gemak bent, hoe je je ook voelt.
- Misschien is het lastig, of is de voorstelling vluchtig, misschien komen er verschillende plekken voorbij. Je mag de ervaring erkennen zoals het is. Het is een oefening waarbij iedere beleving bestaansrecht heeft, elk beeld en elke reactie mag je met interesse ontvangen vanuit een nieuwsgierige, niet-oordelende houding.
- Als je een plek voor je ziet waar je helemaal jezelf mag zijn, dan kun je onderzoeken hoe dit is. Kun je opmerken wat dit met je gemoedstoestand doet? Is er iets dat je in je lichaam op kunt merken? Gezicht, borstkas, je buik. Hoe voelen de spieren. Iedere gewaarwording is welkom. En wordt ontvangen van uit een liefdevolle vriendelijkheid. Is er sprake van weerstand, verdriet gespannenheid of een andere emotie; ook deze belevingen zijn welkom hier op deze veilige plek. Is het even te lastig, dan kun je altijd terugkeren naar het opmerken van het kalmerende ademritme.
- Om daarna weer rustig met de aandacht terug te keren naar het zitten in jouw veilige plek. Opmerkzaam voor de sensaties die zich bij jou aandienen, emoties, gevoelens.
- Realiseer je dat je altijd verbinding kunt maken met deze veilige plek, waar je ook bent en hoe je je ook voelt. Een plek waar je geborgen mag voelen en thuis kunt komen. En weet ook dat de plek iedere vorm kan aannemen zoals dat op dat moment goed voelt.

Reflectie

- Zintuiglijke waarneming?
- Gedachten, emoties, lichamelijke sensaties?
- Wat is de ervaring nu?
- Welke vriendelijke wens zou je naar jezelf kunnen sturen?

www.LeeuwPraktijk.com

Bron: Meer compassie in je leven -Frits Koster & Erik van den Brink