



Ont-stressen

KUN JE LEREN

In 6 heldere stappen
ontdek je hoe je
heel praktisch
van *Overleven* naar *Volop Leven*
kunt gaan.



2e editie/ © Alfred Petrie 2021

Alfred Petrie/
trauma en stress release therapie en coaching/
praktijk en kantoor/
Jansweg 40
2011 KN Haarlem

www.alfredpetrie.nl
alfred@alfredpetrie.nl

Inhoud:

1/ Eerst even 'oriënteren'.

2/ Ooit een dier in het wild gezien met een burn-out?

3/ Hoe zetten mensen de natuurlijke veerkracht weer 'aan'.

4/ Ons lichaam krijgt vaak de kans niet om te ontladen.

5/ De 6 stappen om onze veerkracht weer op 'aan' te zetten:

1/ Met nieuwsgierige aandacht 'kijken'.

2/ De kracht van positieve hulpbronnen en beelden.

3/ Triggers onderzoeken en werken met de tijdlijn.

4/ Shiften van aandacht (tussen zintuiglijke ervaringen).

5/ 'Titreeren', zorgen voor steeds een behapbare dosis.

6/ Praktisch toepassen in diverse stress situaties.

6/ Samenvatting van effectieve stappen

7/ Klaar voor de volgende stap?

1/ Eerst even 'oriënteren'?

Om te beginnen gaan we eerst even 'oriënteren'. Dat doen we veel met Somatic Experiencing, de effectieve stress release methode die de basis is voor 'Ont-stressen kun je leren'.



Met 'oriënteren' bedoel ik hier de handeling die ons zenuwstelsel nodig heeft om je veilig in het hier-en-nu te kunnen voelen. Dat je uit een gespannen alertheid komt en weer kunt ontspannen. Weer kan 'grazen' in de wei.

Ik vergelijk het met de dieren, en hun beleving en gedrag, omdat we de zoogdieren echt als goed voorbeeld kunnen nemen om te leren weer het natuurlijke vermogen om te ont-stressen op 'aan' te krijgen.

Oriënteren is bij (zoog)dieren een automatische handeling ten behoeve van het zenuwstelsel. Die handeling werkt bij ons (bijna gelijke) zenuwstelsel ook heel effectief.

We zijn het alleen vergeten en hebben het afgeleerd. Daarover straks meer. En dan met name hoe de oefening

'oriënteren' ons uit de dissociatie en 'freeze' toestand kan halen. Hoe het ons in de beleving van de zintuigen kan brengen. De oriëntatie-oefening staat beschreven bij Stap 1.

De oriëntatie is enerzijds om te checken of bijvoorbeeld een bepaald geluid of beweging veilig is. Zoals te zien op het plaatje hierboven, waarbij de herten even richting de fotograaf kijken en checken. Leuk detail: ze doen het allemaal tegelijkertijd. Dat is iets wat in de loop der eeuwen is ontstaan bij kudde dieren. Als een dier in alertheid raakt, neemt de rest het accuut over. Overleving.

Wij mensen hebben dat ook, als mens-zoogdieren. Vandaar dat we ook zo gevoelig zijn voor gezichtsuitdrukkingen bijvoorbeeld van groepsleden. Van onze medemensen.

Anderzijds kan oriënteren worden gebruikt ná een heftige gebeurtenis, om het zenuwstelsel te laten zien en weten dat het in het hier-en-nu weer veilig is.

Over het oriënteren als techniek lees je in dit boek zeker nog meer (zie ook de oriëntatie-oefening), maar voordat we dat gaan doen eerst even een oriëntatie die bij deze fase past.

“Ik zal mezelf voor jouw oriëntatie eerst even voorstellen.”

Zeker als je me nog maar net kent, kan ik me voorstellen dat het goed is om een beetje een beeld te krijgen van wie ik ben en vooral van waaruit ik spreek.

Mijn naam is Alfred Petrie, op dit moment van schrijven ben ik 50 jaar. Al vanaf jonge leeftijd, vanaf m'n 15e, ben ik bezig met zingeving en zelf-onderzoek.

Zo'n enorme interesse in alle manieren en methodes om het leven aangenaam en levendig te maken. Dat is bij mij een interesse waar ik mee geboren ben, én het was ook bittere noodzaak. Om te kunnen overleven en vooral ook om uit mijn overlevingsstand van toen te kunnen bewegen.

Ik ben dan ook zeker iemand die je naast *ervaren therapeut* ook *ervaringsdeskundige* kunt noemen. Gezien de hoeveelheid opgekropte stress en trauma die ik heb moeten ontladen en loslaten.

Tijdens jarenlange studie en ervaring heb ik echt bijna alle methodes wel leren kennen. Van meditatie tot yoga, van klassieke psychotherapie tot Mindfulness. Waarbij bij Somatic Experiencing voor mij echt alles effectief samenviel. Een lichaamsgerichte methode die stress gerelateerde problemen echt bij de 'angel' pakt (en dan bedoel ik hier niet het Engelse woord voor engel).

Al jong dacht ik: dit leven moet toch echt levendiger en fijner kunnen. Met minder last van stress, depressie en vastzitten. Dat concludeerde ik ook als ik om me heen keek.

“Wat loopt iedereen, inclusief mezelf, toch moeizaam te strijden, door de dagen heen te bikkelen.”

Als stress en trauma therapeut en coach ben ik nu super blij dat jij ook interesse hebt in de methode waarmee ik nu al jaren werk. En dat je de moeite hebt genomen dit boek te bestellen en te gaan lezen.

Waarom ben ik daar zo blij mee?

Omdat ik na al die jaren zoeken en ontwikkelen weet dat dit dé manier is om opgekropte stress en trauma, opgeslagen in het lichaam uit eerdere momenten in je leven, te kunnen ontladen. Dus echt bij de ‘wortel’ aan te kunnen pakken.

En ik ben blij dat steeds meer mensen dit mogen ontdekken.



2/ Ooit een dier in het wild gezien met een burn-out?

Weer even terug naar het dierenrijk. En vooral om te zien hoe de dieren omgaan met stress.

Levensbedreigende situaties zijn voor de meeste dieren bijna dagelijkse kost. Toch is er in het wild nog nooit een hert, tijger of konijn ontdekt dat lijdt aan Post Traumatische Stress. Of last heeft van burn-out verschijnselen.

Waarom krijgen wij mensen wel last van een teveel aan stress op een bepaald moment? We kunnen er zelfs heftig

ziek van worden. Terwijl we als mens-dieren bijna gelijke regulatiesystemen in ons zenuwstelsel hebben als dieren.

Als een dier tijdens zijn vlucht voor een tijger zich realiseert dat de tijger hem gaat overwinnen, kan het dier in een plotselinge 'freeze', in een 'shut-down' toestand gaan.

Alsof het dood is.

Wanneer het gevaar geweken is, zie je het dier langzaam weer om zich heen gaan kijken en zich oriënteren. Het checkt of het veilig is.

Als het dier ziet en opmerkt dat het veilig is, gaat de zelf-regulering van het zenuwstelsel zorgen voor ontlading van het teveel aan overlevingsenergie dat dan nog in het lichaam aanwezig is.

Je ziet dan de ogen draaien, diepe zuchten (soort gapen) en spieren gaan trillen (maken de beweging van bijv. vluchten af, dat kun je op filmpjes in slow-motion letterlijk zien).

Met name met het ontladen van stress en spanningen kunnen we nog heel van leren van de dieren.

De ontlading van de stress die uiteindelijk niet gebruikt is om te vechten of verder te vluchten, die ontlading van opgekropte stress is noodzakelijk om weer in een levendige flow en veiligheid te komen.

Als die 'stress' of 'angst' in het lijf opgehoopt blijft (omdat het te gevaarlijk was om de energie voor vluchten of vechten te gebruiken), blijft het in het lichaam en geeft het steeds weer het signaal af dat het in het hier-en-nu niet veilig is terwijl dat bijvoorbeeld wel het geval is.



Alleen door die 'oude' stress en angst in het lichaam te voelen, besluit het systeem toch uit veiligheid om in de freeze of hoge activatie te blijven.

Om het zenuwstelsel dan te laten oriënteren bijvoorbeeld, kan het systeem zich weer bewust worden van het feit dat het nu op dit moment, in de directe omgeving wel degelijk veilig is. Door dat te kunnen zien en ervaren, kan het lichaam in de modus komen om de opgekropte energie en stress te laten ontladen.

Hoe merk je dat het lichaam aan het ontladen is?

Het lichaam kan op vele manieren de opgekropte spanningen ontladen. Ik noem het ook wel afvalstoffen.

Wat ik vaak zie in de praktijk en met live trainingen, dat mensen op de volgende manieren hun stress 'releasen', hun niet meer nodige opgeslagen stress afvoeren:

- Gapen is een veel voorkomende manier van ontladen
- Tranen (via huilen)
- Boeren laten (release van spanningen bij middenrif)
- Trillen van het lichaam op bepaalde plekken
- Tintelingen voelen in een bepaalde richting en 'stroming'
- Warmte gebieden in het lichaam ervaren
- Een diepe zucht van opluchting

Goede nieuws is ook, dat het ontladings-mechanisme ook jaren na een heftige ervaring nog 'aan' kan worden gezet. De 'oude' stress kan tientallen jaren daarna nog worden ontladen. En dus je lichaam daarmee vitaler maken.

“Ik had een cliënt van bijna 90 die 'oude' stress van de tiener leeftijd alsnog kon ontladen en zich daardoor weer super happy en opgelucht kon voelen.”



3/ Hoe zetten mensen de natuurlijke veerkracht weer op 'aan'?

Deze manier waarop de in het lichaam opgeslagen stress en trauma effectief kan worden aangepakt, is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten op het gebied van trauma, stress en het zenuwstelsel.

Ook uit onderzoek van ons brein en zenuwstelsel blijkt dat trauma en opgekropte stress echt in het lichaam zijn opgeslagen. Lichaamsgericht werken is daarom een logische conclusie en noodzakelijk om het lichaam en je 'mind' echt tot rust te laten komen.

Alleen maar praten erover is dan ook zeker niet effectief.

Met de gerichte lichaamsgerichte methode van Somatic Experiencing komt het zenuwstelsel weer uit de 'freeze', uit de dissociatie en uit de hyperactiviteit.

Hoe?

Heel beknopt gezegd: de energie en de spierspanningen die zich klaarmaakten om te vluchten of te vechten, blijven in het lichaam vastzitten als ze niet volledig worden gebruikt.

Stel, iemand wordt overvallen. De overvaller is in dit voorbeeld fysiek sterker en ook no eens zwaar bewapend. Ook gaat het voor het slachtoffer allemaal te snel.

Redenen genoeg om voor het zenuwstelsel te besluiten om dan maar als reactie in een 'freeze' te gaan. In een split second wordt dit besloten. Deze beslissing is overigens wel gebaseerd op miljoenen jaren ervaring. Grootste missie van het zenuwstelsel is om te overleven. Dus de bevroeringsreactie en stil blijven is in dit geval het meest kansrijke om te overleven.

Ik heb ook veel cliënten die zich achteraf schamen over het feit dat ze niets gedaan hebben en door mensen om hun heen ook nog eens worden veroordeeld op het feit dat ze niets gedaan zouden hebben.

Wat er gebeurt is vaak zoals ik hierboven deelde over de overval. Het is niet iets wat je met je hoofd besluit. Het gebeurt door het autonome zenuwstelsel.

Dit zie je ook vaak met een aanranding gebeuren. Los van het feit dat door de freeze de lading energie in het lichaam blijft, en waar je dan op termijn last van krijgt, komt daarbovenop ook nog eens een sterk gevoel van schaamte en 'self blame'. Waardoor het onveilige gevoel versterkt

wordt door het filter dat je het ook no eens zelf gedaan hebt.

De opgekropte stress blijft van binnenuit een onveilig gevoel geven. Een continue alarm bel. Die je op een gegeven moment redelijk weg kunt filteren, maar je blijft er wel steeds last van houden. Omdat het lichaam denkt: 'oh, we zijn in freeze, en er is vlucht of vecht energie in het lichaam, dus er is nog steeds iets aan de hand'. Waardoor het in de overlevingsmodus blijft. En dit resulteert dus in een frequente hoge activatie in het zenuwstelsel of het geeft een vorm van dissociatie. Bevriezing. In het laatste geval van dissociatie en freeze gooit het lichaam het systeem dicht omdat er te veel arousal is.

Deze energie ontladen en de bewegingen van het lichaam achteraf alsnog afmaken en afronden is dan ook de enige manier om de opgekropte spanningen uit het lichaam te krijgen. Voorgoed!

En een beweging afmaken betekent de opgebouwde spanning die gebruikt moest worden om te vluchten alsnog te gebruiken. Door bijvoorbeeld de spanningen in de benen te voelen en die te laten bewegen. Of door te drukken met de benen op de grond. Of de loopbeweging alsnog af te maken. Maar het kan ook een oriëntatie beweging zijn die afgemaakt moet worden en die er dan voor kan zorgen dat het lichaam uit de bevroering komt. Een oriëntatie beweging waarvoor op bijvoorbeeld een moment van een ongeluk geen tijd voor was.

Of letterlijk een beweging afmaken, van iemand wegduwen bijvoorbeeld, zoals de aanvaller van toen uit het voorbeeld.



Hoe kom je uit die diepe oude groef?

“Hoe ‘reset’ je de vaste overlevingspatronen, die reageren op een oude manier?”

“Oftewel: hoe krijg je de veerkracht, de natuurlijke heen-en-weer beweging van ons zenuwstelsel, hoe krijg je die weer op ‘aan’?”

4/ Ons lichaam krijgt vaak de kans niet om te ontladen.

Bij mensen wordt het natuurlijke proces van ontladen vaak verstoord en onderdrukt door de werking van de neo-cortex, oftewel het verstand.

Na een ongeluk, of na een heftige ruzie, moeten we snel weer door met de dagelijkse dingen. Op zich niets mis mee, behalve dat we zo structureel het gehalte adrenaline dat is opgewekt door een situatie, niet hebben kunnen uiten door te vechten of te vluchten. Het blijft in ons zenuwstelsel rondspoken. We hebben het niet ontladen. En dat is wat dieren nu juist structureel wel doen.

Doordat bij mensen de regulering in het zenuwstelsel wordt onderdrukt, komt ons systeem niet genoeg toe aan het ontladen van al die opgekropte energie. We moeten bijvoorbeeld meteen weer verder na een botsing, of het is niet veilig genoeg om te ontladen, bijvoorbeeld na een gebeurtenis op straat. En daarna komt het er niet meer van.

Alsnog kans met deze methode die we hier gebruiken:
Somatic Experiencing.

Met deze stress release methode geef je je zenuwstelsel wel

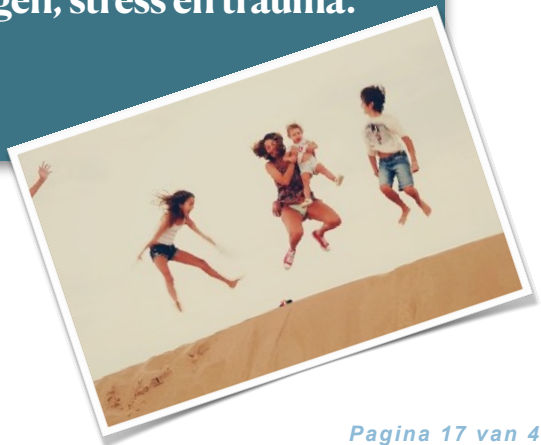
de tijd en ruimte om alsnog aandacht te geven aan het ontladingsproces.

Met speciale en toch eenvoudige technieken uit Somatic Experiencing van Peter Levine, breng je het zenuwstelsel weer terug naar de natuurlijke heen-en-weer-beweging en kan je systeem alsnog ontladen.

In de 6 stappen die we nu gaan behandelen worden de belangrijkste technieken van Somatic Experiencing uitgelegd. En ook hoe je het praktisch kunt toepassen. Direct.

"We hebben als mens-zoogdieren de kans, om weer net zo veerkrachtig te reageren op het dagelijks leven als dieren.

Zonder 'gijzeling' van opgekropte spanningen, stress en trauma."



5/ In 6 stappen ons zelf-regulerend vermogen weer op 'aan' zetten

Stress release is bij dieren nog automatisch. Mensen hebben ook die capaciteit. We moeten het alleen weer aanzetten. Hoe doen we dat?

In dit boek hebben we de 6 stappen voor je op een rijtje gezet.

Stap 1/ Zelf-onderzoek met nieuwsgierigheid

Stap 2/ De kracht van hulpbronnen inzetten

Stap 3/ Triggers onderzoeken

Stap 4/ Heen-en-weer bewegen van aandacht

Stap 5/ De te verwerken dosis klein houden

Stap 6/ In de praktijk leren toepassen

Stap 1/ Zelf-onderzoek met nieuwsgierigheid

Eerst even over hoe dit inzicht aan het licht is gekomen. Via revolutionair onderzoek in therapieland. Van PhD. Gendlin. Hij wilde onderzoeken wat de meest effectieve therapievorm/methode is.

Uit dit onderzoek, naar de meest effectieve psychotherapie-methode, bleek dat de methode zelf veel minder uitmaakte dan hij dacht.

Maar wat wel bleek, het vermogen van een cliënt om met een nieuwsgierige blik te kunnen kijken naar wat er zich in het lichaam afspeelt, dat bleek de grote verrassende succesfactor voor therapie te zijn.

Goede nieuws is, dat we deze nieuwsgierige basishouding kunnen uitnodigen, zelf kunnen ontwikkelen.

Dit doen we bijvoorbeeld met de oriëntatieoefening (van Somatic Experiencing) waar we het al over hadden.

[De oriëntatieoefening]

Met de oriëntatieoefening kom je meer in de directe waarneming van wat er nu is. En zoals gezegd, deze oefening is ontstaan door zoogdieren te onderzoeken naar hun succesvolle acties op het gebied van stress ontladen en van ont-stressen. Net nadat ze een levensbedreigende situatie hebben overleefd.

#1

**Ga zitten op een stoel.
Om te beginnen ga je langzaam
landen op je stoel.**

Met nieuwsgierige aandacht
check je wat je kunt waarnemen van
hoe je op het zitvlak van de stoel zit.

Probeer waar te nemen hoe de stoel
jou draagt.
Kijk ook of je de rugleuning kunt ervaren.

Neem tevens zintuiglijk waar hoe je voeten de
grond raken. Hoe je met de tastzin in je
handen je bovenbenen 'voelt'.

#2

Je gaat om je heen kijken en laat je aandacht door de ruimte gaan alsof het een vogeltje is. Heel rustig, of misschien wel snel fladderend.

In jouw eigen ritme laat je je aandacht van object naar object aan.

Door de ruimte heen.

Van een plant, naar een stoel.

Van een schilderij, naar een lichtval door het raam.

Naar andere 'dingen' waar je aandacht naartoe gaat.

#3

Terwijl je zo met je aandacht door de ruimte gaat, kijk of je iets ziet dat in positieve zin je aandacht vraagt.

Een plant, een foto, een lichtval, een kleur.
Kijk of je even wat langer bij dit fijne of krachtige of positieve kunt blijven.

Probeer dan of je dat positieve dat je ziet, of je kunt waarnemen wat er fysiek in je lichaam, in je zenuwstelsel, gebeurt wanneer je het ziet.

Wat kun je sensen van dat fijne 'ding'.

#4

**En nu ga je weer terug naar het
neutraal om je heen kijken en laat je
aandacht weer door de ruimte gaan
alsof het een vogeltje is. Heel rustig, of
misschien wel snel.**

In jouw eigen ritme.
Check hoe je er nu bij zit en
wat er zintuiglijk en fysiek in je
zenuwstelsel, in je lichaam,
is waar te nemen.

Stap 2/ De kracht van hulpbronnen, resources, positieve belevingen en verbeelding.

De trauma en stress ladingen van andere momenten uit je leven, kunnen sterk ervaren worden als draaikolken die soms zo krachtig kunnen zijn dat het voelt alsof je steeds weer in die negativiteit wordt gezogen.

Om die kracht van zo'n stress of trauma kolk te neutraliseren en de energie ervan te ontladen creëren we een tegenkracht.

De 'counter vortex'. De positieve kolk. Deze tegenpool kun je creëren en voeden door te proberen om aan positieve dingen te denken.

Bijvoorbeeld aan iets of iemand die er in een rotsituatie wél voor je was. Of iets waar je grote steun aan had. Bijvoorbeeld een buurvrouw, of een mooie boom in de tuin. Ook de herinnering aan een fijn liedje uit een bepaalde periode kan in een sessie wonderen doen.

Het is daarbij belangrijk dat je zo'n hulpbron niet alleen herinnert of het je voorstelt, het gaat er vooral ook om dat

je het effect van de positieve gedachte zintuiglijk waarneemt. Wat merk je in je lichaam als je aan X, Y of Z denkt?

Dus om het echt lichamelijk te 'sensen'. Zo ga je een resource, een hulpbron echt ervaren.

#you-time

Ga even lekker zitten en neem even tijd voor jezelf.

Wat zijn voor jou voorbeelden van herinneringen of toekomstbeelden die jou energie geven? Die jou blij maken?

Schrijf ze op in een speciaal schrift of boek. Deze oefening is een goed ochtend ritueel of voordat je gaat slapen.



Waarom 'moet' je het ook zintuiglijk waarnemen?

De reden waarom we juist ook het zintuiglijk ervaren stimuleren, dat we uitnodigen om dat wat resourcend werkt ook daadwerkelijk te sensen en te voelen in je lichaam, dat doen we omdat we op die manier contact maken met dat deel van je hersenen dat de stressregulatie regelt. We hebben het dan over de hersenstam, dat deel wordt ook wel het reptielenbrein genoemd.

Dit gedeelte kan de 'freeze' weer opheffen. Dat kan niet door het deel dat met denken alles aanstuurt. Niet met de neo-cortex.

Alleen het met je verstand begrijpen en het willen veranderen is namelijk niet genoeg. Maar dat heb je misschien al gemerkt in je leven. Dat je weet wat er aan de hand is, al jaren, dat je weet waar je zo'n last van hebt, maar dat het maar blijft opspelen. Ik ken dat heel goed ook uit mijn eigen leven.

Werken met de 'Felt Sense'

'Felt Sense' is de term van Eugene Gendlin voor de zintuiglijke beleving van een gevoel. Van een gevoeld gevoel, dus ook dat wat je nu ervaart van iets van vroeger.

Het direct waarnemen, van puur de fysieke componenten, is de manier om contact te maken met het gedeelte van de hersenen wat is blijven hangen in de oude stress 'loop': de hersenstam (reptielenbrein). Zoals hierboven al genoemd.

Hoe is het gevoelde gevoel, hoe is de 'Felt sense'? Wat is er zintuiglijk waar te nemen in je lichaam bij bijvoorbeeld boosheid. Of wat merk je lichamelijk op als je aan het rouwen bent? Wat is er te sensen bij 'in de steek gelaten voelen', of 'nooit heeft iemand echt aandacht voor me'.

Wat gebeurt er eigenlijk in m'n lichaam als ik me depressief voel? Wat is er eigenlijk waar te nemen als ik het heb over 'voel me machteloos'? Wat zijn de puur fysieke componenten die je kunt waarnemen.

Door beide kanten zintuiglijk te sensen, zowel de stressvolle kant als de positieve en resourcende kant, komt die energie weer terug in de levensstroom, houden de tegenpolen elkaar niet meer vast.

Bovendien is het waarnemen en verstevigen van de resource kant in jou van belang om de heftigere gevoelens beter te kunnen 'containen'.

Stap 3/ Triggers onderzoeken

Met deze stap gaan we onderzoeken en ontdekken welk deel van wat er nu getriggerd wordt te maken heeft met de situatie nu en hoe groot het gedeelte is dat met een situatie van vroeger te maken heeft.

Anders gezegd, is datgene wat triggert, datgene dat je nu stress, angst en paniek lijkt te geven, is dat eigenlijk opgeslagen munitie van eerder op je tijdlijn, of is er toch echt op dit moment een veroorzaker van de angst stress.

In welke mate heeft het daadwerkelijk met het nu te maken?

In beide gevallen voelt het overigens heftig en vaak als levensbedreigend.

Maar waarom we helderheid willen over of het daadwerkelijk in het nu reden tot angst is of dat het met name oude angst is, is om de intensiteit te verminderen. Te ont-stressen.

Het blijkt dat als je ziet dat een bepaalde angst bijvoorbeeld grotendeels een oude angst is, en het dus iets duidelijker wordt dat het niet echt met nu te maken heeft,

de heftigheid minder wordt. Ook al voel je nu daadwerkelijk de angst. Je systeem kan iets gaan kalmeren.

Met verlatingsangst bijvoorbeeld, kan een berichtje 'schat ik kom vanavond niet naar je toe want ik ben echt heel moe' hele heftige paniek geven. Het kan voor een deel zijn dat er iets achter de boodschap zit, maar het is vaak ook zo dat er iets in de ander getriggerd wordt. Dat gevoel kan echt als levensbedreigende paniek voelen.

Heb een keer een client gehad die steeds meer ging inzien dat het een kindsdeel was in hem die getriggerd werd. Die in de steek gelaten was. En op een hele jonge leeftijd is dat levensbedreigend. Dus toen kon hij steeds meer gaan erkennen dat de heftige reactie toen terecht was. Die moest kennelijk gevoeld worden, erkend worden en verwerkt. Daardoor werd zijn heftige paniek-reactie met zijn vriendin steeds helderder en kon hij en zij ook steeds meer begrip ervoor hebben. En verschoof het van 'wat ben ik toch een jaloers mannetje' naar 'och lief klein mannetje, wat had je het toen ook zwaar'.

**Iets of iemand triggert je,
'someone pulls the trigger',
maar de explosie komt deels door de
munitie (opgekropte stress, spanningen
en trauma) die al in jou zit.**

**Van eerder ergens op de tijdlijn.
Toen heeft dat niet helemaal kunnen
ontladen.**

**Dit herkennen maakt het dat het
ontkoppeld kan worden van het nu en pas
echt fysiek kan ontladen.**

Dat het ontward kan worden.



Stap 4/ Shiften van aandacht tussen zintuiglijke ervaringen

In deze stap gebruik je een essentiële techniek van Somatic Experiencing: 'pendulatie'.

Door je aandacht heen-en-weer te bewegen tussen 'opgekropte stress' en 'positievere gedachtes, gevoelens en herinneringen', komt het lichaam in de natuurlijke veerkracht en de natuurlijke pendulatie terecht.

Deze natuurlijke pendulatie, van spanning naar ontspanning, van dicht naar open, dat mechanisme, zorgt voor ontladingen van opgekropte spanningen en trauma.

Dat wat vast zat komt weer in beweging. Zodat echt op een dieper niveau de stress en trauma eruit kan komen. De emmer met stresslading wordt steeds leger.

Dus je hoeft niet steeds weer elk moment de stress weg te reguleren. Je bent eerder bezig om de hoeveelheid opgeslagen stress te ontladen, structureel, in plaats van steeds weer te moeten omgaan met het teveel aan prikkels.

Die diepere stress komt eruit door middel van gapen, tranen, boeren laten, trillen en het ervaren van tintelingen.

Om het zelf-regulerende vermogen weer op gang te brengen dienen we eerst enigszins in een toestand te komen van wat meer rust en ontspanning.

Dan kunnen we ons beter focussen op zintuiglijke waarnemingen. Buiten je lichaam (dingen die je waarneemt) en in je lichaam (sensaties die je voelt in je lichaam, bijvoorbeeld een tinteling in je been of een verkramping in je buik).

Je zult merken dat als je zo met een nieuwsgierige aandacht zit, je veel makkelijker sensaties (zintuiglijke ervaringen) waarneemt. En hoe het je meer in het ontspannen nu brengt.

Vanzelf gaat de aandacht weer naar je stressonderwerp of situatie. Door steeds weer rustig terug te gaan naar de directe ervaring van het moment, maken we de vastgezette energie los.

Je maakt dus een heen-en-weer beweging tussen bijvoorbeeld het sensen van een prettig gevoel in je lichaam en het sensen van een pijnlijk stuk. Dat je waarneemt in je middenrif bijvoorbeeld. Je kunt ook je aandacht shiften van een fijne herinnering naar een fysiek niet zo goed voelende plek in je lichaam.

En je veerkracht, die in sommige situaties op een niet gezonde manier werkte, komt op deze manier langzaam weer in z'n natuurlijke heen-en-weer beweging.

Plus, door de simpele heen-en-weer beweging het ontladen

van de stress die vast zat ingang wordt gezet. Steeds in een kleine dosis. Tenminste, dat is goed om te reguleren, dat het in kleine hoeveelheden ontladen wordt.

Ontladen gebeurt door onder andere door te gapen, te tranen, te zuchten of te boeren. Die we al eerder noemden.

Stap 5/ 'Titreeren', kracht van de kleine dosis

Titreeren is de kracht van de kleine dosis. Om her-traumatisering te voorkomen en om het zenuwstelsel niet te belagen met overweldigend veel sensaties, leer je met stap 5 hoe je in steeds een zo klein mogelijke dosis, trauma en stress kunt ontladen.

In kleine stappen ontladen...

Stapje voor stapje, in aangename, subtiele ontladingen, gaan we de vastgezette energie weer in je totale levensstroom integreren.

Kleine stappen, zodat het niet opnieuw als 'te veel' aanvoelt voor het lichaam. Dan is de kans namelijk groot dat alsnog de deur dichtgaat en het stresspatroon weer op de herhalingsstand gaat. En het de hersenen steeds weer vertelt dat er eigenlijk gevluucht of gevochten moet worden. Dat het niet veilig en niet okay is.

Dat zie je bij veel andere therapievormen gebeuren, dat het trauma-moment steeds weer de focus is en besproken wordt. Dan is de herbeleving groot. De ontlading kan dan wel gebeuren, maar vervolgens overspoelt het de cliënt. Dat kan hertraumatisering tot gevolg hebben. Waardoor het systeem niet ontlaadt en de emmer met stress alleen maar voller wordt.

Wanneer je gedoseerd het penduleren gebruikt, het heen-en-weer bewegen van je aandacht, gaat het systeem steeds meer uit de bevrozing en hoge activatie.

Het lichaam ervaart steeds meer zintuiglijke beleving, ziet meer, voelt meer, waardoor de automatische stress piloot het signaal krijgt dat het nu wel okay en veilig is, dat het kan stoppen met in die 'loop' blijven. Kan uit de groef komen.

Het zenuwstelsel krijgt nieuwe informatie, van binnen uit. Dat er meer zintuiglijke beleving is, en dus weer meer in de modus van 'grazen in de wei' komt.

Stap 6/ In de praktijk toepassen

Hoe zien de stappen eruit in specifieke stresssituaties?

Er zijn vele stressreactiepatronen te noemen waarbij je last kunt hebben van opgekropte stress en vastzittend trauma. Hieronder enkele voorbeelden, waarbij de stappen zeer effectief kunnen worden ingezet:

- > Angst voor spreken in het openbaar (staat hoog in de angst top 10).
- > Ook veel mensen hebben last van verlatingsangst en/of bindingsangst.
- > Wat je ook veel ziet en tegenkomt is het continu in een hyper actieve staat zijn.
- > De laatste die we in dit zeker niet complete rijtje noemen is de overlast in het dagelijkse leven van de 'interne criticus en de 'self blame'.

In elk van de genoemde stress-overlast-situaties zijn de genoemde stappen van 'Ont-stressen kun je leren' goed bruikbaar en toe te passen.

In het kader van het de omvang en helderheid van dit boek, heb ik een keuze moeten maken welk voorbeeld ik neem om de stappen mee toe te lichten.

Ik heb gekozen om te laten zien *hoe je met verlatingsangst opgekropte stress kunt ontladen* en te zorgen dat je daar een minder heftig reactiepatroon mee krijgt.

Het kan over jou gaan, iemand die je kent of misschien ben je met een partner die last heeft van het verlatingsangst patroon.

Het kan zijn dat iemand nog niet in de fase is waarbij je bewust bent van verlatingsangst. Degene waarbij de verlatingsangst zit, blijft dan hangen in het idee dat hij of zij echt alle redenen heeft om jaloers te zijn. Vol gelooft in dat wat de angsten projecteren. Ook al is dat vaak helemaal niet echt zo.

Voor de omgeving is het dan de grote uitdaging om geduld te hebben. Om te blijven proberen de ander in te laten zien dat er toch echt iets bij diegene gebeurt, en dat het niet over het hier-en-nu gaat. Dat de heftigheid van het gevoel van binnenuit komt. En dat het niet komt door iets dat daadwerkelijk op dit moment buiten iemand gebeurt.

Als de jaloezige partij echt geen ruimte heeft om een klein beetje naar binnen te kijken, als diegene totaal niet

openstaat om samen te kijken en te onderzoeken, dan wordt het wel heel onleefbaar. En kan het zelfs een rode vlag zijn. Hou dan goed je eigen grenzen in de gaten.

Stap 1/ Met nieuwsgierige aandacht gaan onderzoeken

In de tweede fase, krijgt de jaloerse persoon op een gegeven moment door, dat de angst niet klopt, en dat het achteraf niet nodig bleek te zijn.

Vaak heeft dat heel veel herhaling nodig. Heel veel. En nog een keer. En weer...

En hoe vaak je dat ook realiseert, het blijft toch steeds weer gebeuren. Diep in het lichaam blijft er namelijk een gevoel, een paniek, dat de boel steeds weer van streek maakt. Er wordt iets getriggerd in jou.

En dat lijkt dan toch steeds weer zo over het nu te gaan.

Daarom is het vaak lastig (door het overtuigende geloof erin) om te zien dat er opgeslagen angst omhoog wordt gehaald, in plaats van dat er in het nu echt iets bedreigends gebeurt.

Het beste wordt dit duidelijk, als de trigger in het nu echt zo minimaal is, zo niet bedreigend, dat het helder wordt dat de levensbedreigende paniek in je systeem duidelijk

over iets anders gaat. Over iets eerder op je levenslijn. Dat is de fase waarin je verlatingsangst echt aan het aanpakken bent. Bij de kern.

Stap 2/ Hulpbronnen en jezelf ‘resources’

In deze fase ga je dus steeds meer erkennen wat de paniek die je steeds tegenkomt daadwerkelijk is. Je gaat er meer compassie voor voelen, omdat je het kunt zien als onverwerkte paniek en verdriet, over die situatie toen, eerder in je leven. Heel lang geleden, of wat minder lang, bijvoorbeeld als je vorige liefde wel echt vreemdging.

Zeker in deze fase is jezelf in dit proces wat tijd en ruimte geven, en *je zenuwstelsel voeden met fijne goede mooie gevoelens en beelden* noodzakelijk. Bewust hulpbronnen ‘online’ krijgen in je bewustzijn. Even lekker gaan zitten, #you-time.

Dit om een tegenkracht te bieden voor de ‘trauma stress kolk’, en door het heen-en-weer gaan straks in steeds een kleine dosis, kan de ‘oude’ stress zijn weg uit je lichaam vinden. Ontladen. (Gapen, tranen, trillen, boeren, zuchten, bewegen).

Let op: jezelf veroordelen en steeds weer 'sorry' helpt niet

In de fase dat je steeds achteraf ziet dat het niet klopte, maar nog niet de 'root' ervan ziet, in die fase hoort ook vaak dat je dan je eigen jaloersheid veroordeelt, dat je je ervoor schaamt. Jezelf op de kop geeft voor je gedrag. Wat ook best logisch voelt, zeker ook omdat je ook ziet en merkt hoe het je relatie beschadigt. En dat is natuurlijk het laatste dat je wilt, dat het je relatie op het spel zet, en dat je dan verlaten wordt.

Maar zolang je in die 'self blame' blijft hangen, en je in de 'sorry'-modus blijft, kom je niet verder.

Stap 3/ Triggers onderzoeken met behulp van de tijdlijn

Ergens moet het kwartje gaan vallen.

Dat je 'verlatingsangst' gaat zien voor wat het eigenlijk is: angst om verlaten te worden, *omdat je het eerder al eens heel heftig hebt meegemaakt.*

Een diepe angst die al in je lichaam ligt opgeslagen. Vaak van lang geleden. En die tot nu toe nog nooit goed is verwerkt.

Die blijft terugkomen totdat je het echt alle aandacht geeft die het nodig heeft, die het verdient. Met compassie. In plaats van veroordelend, zoals *'heb ik weer die irritante jaloersheid'*, of *'Wat ben ik toch een moeilijk mannetje'*. Terwijl het, zoals bij mij persoonlijk het geval was, het ook het diepe verdriet is en shock, van bijvoorbeeld toen je een jong kind was, dat ooit verlaten is geweest. En bij iedereen ligt er een andere onverwerkte angst op de tijdlijn.

Voor een klein kind kan bijvoorbeeld de fysieke of mentale afwezigheid van ouders echt levensbedreigend zijn. Dat is zo'n heftige realisatie, dat je ouders niet voor je kunnen zorgen, dat het ergens in het lichaam wordt ingekapseld, dat je dat niet snel weer zal ervaren. Heel functioneel om te overleven als je nog zo'n klein zenuwstelsel hebt. In die tijdsperiode.

Maar als je groter wordt, blijft er ergens in dat afgesloten gedeelte dat levensbedreigende gevoel zitten. Dat toen niet verwerkt kon worden, was voor het kleine zenuwstelseltje te heftig. En hoe goed het ook is weggestopt om door te kunnen gaan, het geeft wel het gevoel in het lichaam dat er iets bedreigends is, maar we kunnen er alleen met ons verstand niet bij. Blijft een soort des-oriëntatie. Dus wat doet het verstand, iets zoeken in het hier-en-nu wat de reden moet zijn van dat onveilige en angstige gevoel dat het ingekapselde gedeelte wel uitstraalt.

Overigens zorgt die extra goede bescherming van dat gedeelte er vervolgens voor dat, ook al heb je nu een groot zenuwstelsel en kun je het nu wel aan, dat wat er

opgeslagen is, wordt uitvergroot. De extreem goede beveiliging werkt als een vergrootglas van de angst.

Net zoals je langs een huis rijdt, met een dik met prikkeldraad bekleed hek, en vele video camera's, heftige waakhonden, dan krijg je vanzelf het gevoel dat daar binnen iets heftigs is dat beschermd moet worden. Je stapt er niet snel met een onbezorgd gevoel naartoe.

Dus voor een duurzame structurele oplossing heb je een een diepere aanpak nodig. Een andere kijk ook. Een methode die de verlatingsangst ziet voor wat het is, en ook de bescherming met respect benadert en er 'vrienden' mee wordt. Die op die manier de angst bij de 'angel' (als in de angel van een bij) kan aanpakken.

Door goed aanwezig te blijven in het nu, door heel zorgvuldig en met kleine stappen naar de onverwerkte emoties te gaan. Naar de sensaties. Naar de pure zintuiglijke waarneming. Beetje voor beetje. Zo kan de angst zorgvuldig worden ontmanteld, en met lichaamsgerichte oefeningen worden ontladen.

Lichaamsgerichte oefeningen die de angst ontladen

Somatic Experiencing (SE) biedt allerlei speciale oefeningen die op een gedoseerde manier naar de 'root' sensaties van de angst kunnen gaan, zonder daarbij het

zenuwstelsel te overweldigen. Zodat je niet in angstkolken terecht komt.

Twee belangrijke oefeningen, die ook in de online cursus 'Ont-stressen kun je leren' uitgebreid worden uitgelegd en beoefend:

- Inzicht oefening: erkennen en herkennen van wat verlatingsangst eigenlijk is.
- de oriëntatie oefening (je zenuwstelsel laten zien en merken dat het in het hier en nu is d.m.v. zintuiglijke waarneming van de dingen die er op dit moment in de ruimte zijn).
- Heen-en-weer bewegen van de aandacht tussen dat wat er op gedoseerde manier van de angst fysiek en zintuiglijk waar te nemen is, en dan met de aandacht naar dat wat er zintuiglijk van iets positiefs is waar te nemen.

Stap 4 & 5/

De basis SE-technieken *penduleren* en *titreren* bij verlatingsangst

Titreren is een term uit de scheikunde, die aangeeft dat een bepaalde stof druppel voor druppel wel met de andere vloeistof kan vermengen, dat het oplost, terwijl als je het in te grote hoeveelheden bij elkaar zou gooien, je een explosie zou krijgen. En als we het hebben over stress release dan betekenen titratie-technieken dat het je methodes biedt waarmee je kunt zorgen dat je steeds een micro-dosis van de opgekropte stress, angst of trauma onder de aandacht brengt, zodat die kan ontladen en uit het vastzitten verlost wordt.

Penduleren is het fenomeen van ons zenuwstelsel dat het mogelijk maakt om flexibel heen en weer te bewegen. Zo kan het opeens in een vlucht-reactie gaan, en op het andere moment weer veilig bij andere mensen in sociaal contact zijn. Deze natuurlijke veerkracht zijn wij verleerd. Onze zenuwstelsels zijn vaak blijven hangen in een hoge activatie staat of in een freeze stand, dissociatie.

Somatic Experiencing biedt de technieken om dit natuurlijke mechanisme weer op 'aan' te zetten. Door te zorgen voor het shiften van de aandacht. Bijvoorbeeld het heen-en-weer bewegen van een zintuiglijke ervaring van 'iets' in het lichaam dat je voelt bij een prettige herinnering, naar een zintuiglijke ervaring van iets dat niet zo prettig

voelt. Dit geeft vaak al een stress ontlasting. Bijvoorbeeld in de vorm van gapen. Maar ook tranen of boeren horen bij de ontlastingsmanieren van het lichaam.

Op die manieren worden de pijngebieden, trauma en stress gebieden, steeds meer ontladen. Gaat steeds meer de spanning eraf. En als je dan getriggerd wordt, heb je op een gegeven moment nog maar heel weinig munitie die tot ontploffing komt.

6/ Samenvatting van effectieve stappen

Hieronder een samenvatting van de 6 stappen, om met lichaamsgerichte oefeningen en inzichten vanuit Somatic Experiencing, de stress en paniek te gaan ontladen:

> ga een moment rustig zitten en doe de oriëntatie-oefening. Langzaam landen op je stoel en de volume-knop van je zintuiglijke waarneming en ervaring opendraaien.

> erkennen van de stress, de paniek, het verdriet. Begrip van wat er in je zenuwstelsel gebeurt d.m.v. nieuwsgierige aandacht (zien voor wat het echt is).

> heen-en-weer bewegen van je aandacht tussen de zintuiglijke waarneming van stress/ verdriet en een resource/ positieve sensaties.

> Dan gaat je lichaam de opgekropte stress ontladen.


7/ Klaar voor de volgende stap?

We zijn bij de laatste pagina gekomen van dit e-book. Ik hoop dat het aan je verwachtingen heeft voldaan. Misschien heeft het je wel meer gegeven.

En mocht je de smaak van het concreet stappen zetten te pakken hebben, en wil je jezelf nog meer bevrijden van stresspatronen;

We hebben het afgelopen jaar een complete online cursus 'Ont-stressen kun je leren' gemaakt. Met 7 videolessen, 10 lichaamsgerichte oefeningen (video), een studieboek, prikkelende verdiepingsvragen en...

Via de cursus direct contact met mij als trainer en therapeut.



“Never stop learning,
because life never
stops teaching.”

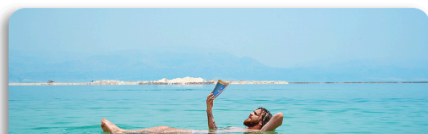
Uitspraak van Bhoedda



Bedankt voor je aandacht!
Misschien spreken we elkaar met
de nieuwe complete
videocursus.

Check de aanbieding hier:

alfredpetrie.nl/aanbieding-ont-stressen



Ont-stressen

KUN JE LEREN