Deb Dana en Courtney Rolfe

het polyvagale verkennings boek

Ontdek hoe de nervus vagus de weg wijst naar veiligheid, vreugde en verbondenheid

Uitgeverij Mens!

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

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Hilde Merkus

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Oorspronkelijke titel: *Polyvagal Prompts: Finding Connection and Joy through Guided Explorations*
Copyright © 2023 Deborah A. Dana en Courtney Rolfe
Uitgegeven door W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110, Verenigde Staten

Nederlandse uitgave: Copyright © 2026 Uitgeverij Mens!, Eeserveen

De illustratie van de ladder is afkomstig uit *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* door Deb Dana. Copyright © 2018 Deb Dana. (In het Nederlands uitgegeven onder de titel *De polyvagaaltheorie in therapie: Basisboek*, 2020.)

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Het gebruik van dit werk voor het trainen van AI-technologieën of -systemen is uitdrukkelijk verboden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

ISBN 978 94 6316 073 5
NUR 770

Voor iedereen die, net als wij,
het autonome zenuwstelsel verkent

Inhoud

Dankwoord 9

Inleiding 11

Verkenningen 13

Een beginnersgids over de polyvagaaltheorie 183

Begrippenlijst 189

Bronnen 195

Bibliografie 206

Over de auteurs 207

Inleiding

Of je nu al jarenlang enthousiast bent over de polyvagaaltheorie of er juist voor het eerst kennis mee maakt: *Het polyvagale verkenningsboek* nodigt je uit om onder begeleiding te ontdekken op welke bijzondere manieren je zenuwstelsel werkt ten dienste van je veiligheid en welbevinden, terwijl je je weg door het leven vindt. De polyvagaaltheorie is ontwikkeld door wetenschappelijk onderzoeker Stephen Porges en populair gemaakt door Deb Dana en heeft inmiddels op heel veel levens impact gehad. Deze theorie heeft de manier veranderd waarop therapeuten met hun cliënten werken en biedt een weg naar herstel voor ieder van ons die te maken heeft gehad met tegenslagen of die traumatische ervaringen heeft opgedaan. Wanneer we naar het leven kijken vanuit het perspectief van het zenuwstelsel, kunnen we onze menselijke ervaring beter gaan begrijpen en krijgen we de mogelijkheid om een leven te leiden dat rijk is aan nieuwsgierigheid, zelfacceptatie, compassie, vriendelijkheid en een gedeeld gevoel van medemenselijkheid. Door de lichaamsprocessen achter onze dagelijkse ervaringen te begrijpen, kunnen we aloude narratieven over onszelf en anderen opzijschuiven, verhalen van zelfbeschuldiging en schaamte achter ons laten en nieuwsgierig worden naar de redenen waarom we denken, voelen en handelen zoals we doen.

Het polyvagale verkenningsboek is een uitnodiging om je zenuwstelsel beter te leren kennen. Citaten vormen het begin van een verkenning, waarbij je je aandacht op je zenuwstelsel richt, er met nieuwsgierigheid naar luistert en reflecteert op wat je ontdekt. Veel verkenningen bieden de mogelijkheid om de ervaring te verdiepen en verder te onderzoeken. Als je al goed bent ingewijd in de taal van de polyvagaaltheorie, dan voel je je hier waarschijnlijk al thuis en ben je klaar om de reis te beginnen. Als de polyvagaaltheorie nieuw voor je is of als je de concepten eerst nog eens wilt doornemen, start dan achteraan met *Een beginnersgids over de polyvagaaltheorie* en *Begrippenlijst*.

Er zijn verschillende manieren om met de verkenningen om te gaan. Je kunt ze inzetten als dagelijkse oefeningen of je in je eigen tempo verdiepen

in bepaalde onderwerpen. Volg ze van begin tot eind of blader door het boek en kies er een die op die dag het beste bij je past. Welke weg je ook kiest, *Het polyvagale verkenningsboek* biedt de mogelijkheid om je af te stemmen op de wijsheid van je zenuwstelsel, te begrijpen hoe wonderlijk het werkt en te beginnen aan de levensveranderende reis waarin je vriendschap sluit met je zenuwstelsel.

Verkenningen

Wanneer we ons bewust worden van de activiteit van ons autonome zenuwstelsel, kunnen we er iets aan doen in plaats van dat de toestand alleen iets met óns doet.

Als je je bewust wordt van de toestand waarin je autonome zenuwstelsel verkeert en je deze toestand benoemt, ga je steeds meer beseffen wat er fysiek met je gebeurt en kom je los van het verhaal dat je hersenen erover construeren. Door je ervaring te benoemen, zet je een proces in gang waarin je loskomt van je oordelen, zelfbeschuldiging laat varen en ruimte maakt voor nieuwsgierigheid. Fundamenteel voor je polyvagale reis is het ontwikkelen van de gewoonte van bewustwording en benoeming.

Neem waar in welke toestand je op dit moment verkeert. Welke signalen vertellen je dat je daar nu bent? Dat kunnen lichaamssensaties zijn, gevoelens, gedachten of bepaald gedrag. Gebruik zoveel mogelijk aanwijzingen die je helpen vaststellen waar op de ladder van je autonome zenuwstelsel je op dit moment bent.

Een stap verder gaan: Door je bewust te blijven van hoe je op de ladder heen en weer beweegt, krijg je een idee van de patronen die daarin optreden. Als je terugkijkt op het afgelopen uur, waar ben je dan allemaal geweest op je ladder? Wat ervoer je onder invloed van je zenuwstelsel? Breid deze reflectie uit door verder terug te kijken en je bewegingen van de gehele afgelopen dag na te gaan.

De responspatronen van ons autonome zenuwstelsel ontwikkelen zich in de loop van de tijd. Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door ervaring.

Het autonome zenuwstelsel werkt automatisch op de achtergrond, maar toch kun je het actief omvormen zodat je je vaker rustig en gereguleerd voelt en minder vaak ontregeld. Je kunt jezelf aanleren om uit een overlevingstoestand te komen en je steviger in een gereguleerde toestand te verankeren. Als je de toestand van je zenuwstelsel benoemt, daarop actie onderneemt en de veranderingen waarneemt, versterk je de paden in je brein die je uit de overlevingstoestand halen en naar een gevoel van veiligheid brengen.

Neem waar op welke plek op de ladder je op dit moment bent. Wat kun je doen om je zenuwstelsel een moment van steun, zorgzaamheid en vriendelijkheid te geven? Als je al in een ventrale vagale toestand bent, hoe kun je die dan verdiepen? Iets eenvoudigs als jezelf knuffelen of licht glimlachen kan al genoeg zijn. Als je in een sympathische toestand bent, kan misschien één ademhaling met een lange uitademing al helpen of is het misschien fijn om contact te maken met iemand bij wie je je veilig voelt. Als je in een dorsale vagale toestand bent, voel dan eens hoeveel er al kan veranderen door een kleine beweging te maken of je aandacht op je ademhaling te richten. Experimenteer met kleine dingen die je kunt doen en kijk wat je helpt om een stapje dichter bij regulatie te komen.

Een stap verder gaan: Om vriendschap te sluiten met je zenuwstelsel is het belangrijk om je eigen, persoonlijke lijst van krachtbronnen te maken. Door te experimenteren leer je op den duur wat werkt in welke toestand van het zenuwstelsel. Maak een lijst voor elke toestand, waarop je de kleine dingen noteert die je kunt doen om je zenuwstelsel te ondersteunen.

Ventrale vagale energie ondersteunt zelfcompassie: met de aandacht naar binnen gaan om op een vergevende en begripvolle manier eigen pijn en kwetsbaarheid te erkennen en te respecteren. In de ventrale vagale toestand ontstaat er hoop en is verandering mogelijk.

Elke toestand waarin je kunt verkeren, heeft een andere invloed op je gevoelens, gedrag en overtuigingen. Alleen vanuit een toestand van regulatie kun je compassie, verbondenheid en nieuwsgierigheid voelen. Als je uit die toestand van regulatie gaat en in een overlevingstoestand komt, verlies je tijdelijk dat vermogen tot compassie, verbondenheid en nieuwsgierigheid naar jezelf en naar anderen.

Stel je voor dat je een draaiknop hebt voor compassie, voor verbondenheid en voor nieuwsgierigheid. Als je aan de knop draait, krijg je meer ventrale vagale energie in je systeem en worden die kwaliteiten dus toegankelijker. Denk nu terug aan een ontregelende situatie waar je nog eens mee aan de slag wilt. Kies een van de kwaliteiten – compassie, verbondenheid en nieuwsgierigheid – om als eerste te verkennen. Draai de bijbehorende knop open en neem waar wat er gebeurt. Naar welke kant verschuift je ervaring en hoe verandert het verhaal? Kijk nu wat er gebeurt als je ook de andere twee knoppen opendraait. Welke knop kun je het gemakkelijkst verder opendraaien, zodat je meer compassie, verbondenheid of nieuwsgierigheid ervaart? Welke is het moeilijkst? Reflecteer op de manier waarop elke knop de situatie verandert.

Een stap verder gaan: Je kunt je een draaiknop verbeelden, hem op papier uittekenen, in woorden beschrijven of met een beweging tot leven brengen. Experimenteer hiermee en kijk wat er ontstaat. Zoek uit op welke manier je je draaiknoppen tot leven kunt brengen.

Gelukkig kan het autonome zenuwstelsel
in de loop van de tijd flexibeler worden.
Dat noem ik nog eens geruststellend
en bemoedigend nieuws.

Het formuleren van een intentie helpt je om je bewust te worden van je patronen van verbinding en bescherming en een begin te maken met het veranderen van de manier waarop je in het dagelijks leven reageert. Je kunt onderzoeken hoe je zenuwstelsel ventrale verbondenheid, sympathisch vechten of vluchten en dorsale afsluiting laat zien en je intentie richten op het erkennen, respecteren en leren omgaan met die patronen. Bij het formuleren van een intentie voor je zenuwstelsel gaat het erom je gebruikelijke beweging naar een sympathische of dorsale vagale toestand geleidelijk te veranderen en je ervaring van ventrale vagale regulatie te verdiepen.

Kies een patroon dat je zou willen veranderen. Schrijf voor vandaag een intentie voor je zenuwstelsel. Lees deze hardop voor en ga na of je lichaam en geest op één lijn zitten. De intentie moet sterk genoeg zijn om verandering te brengen, maar niet zo ingrijpend dat dit onhaalbaar is. Herschrijf de intentie zo vaak als nodig is, totdat je woorden vindt die je helpen om je intentie in praktijk te brengen en je aanmoedigen om vol te houden. Reflecteer aan het eind van de dag op je ervaring. Wat werkte? Wat was lastig? Door vaker te oefenen met het schrijven van intenties voor je zenuwstelsel, word je steeds vaardiger in het samenbrengen van je hersenen en je zenuwstelsel.

Een stap verder gaan: Het opschrijven van een intentie voor je zenuwstelsel en je daar enige tijd aan houden, helpt om een bepaald patroon om te kunnen vormen. Formuleer een intentie en houd je er een week aan. Kijk aan het eind van de week wat er is veranderd. Als je terugkijkt naar de afgelopen week, is dit dan een intentie waar je mee wilt blijven werken? Heb je je doel bereikt en ben je klaar om verder te gaan? Is dit een intentie voor het leven?