

ZENUWSTELSEL

Thuis in jezelf

Over je zenuwstelsel, veiligheid, en de weg terug
naar rust

KRISTA LIEKENS

Boek 2 · Thuis in jezelf

BOEK 2 · THUIS IN JEZELF

Thuis in jezelf

Over je zenuwstelsel, veiligheid, en de weg terug
naar rust

KRISTA LIEKENS

Thuis in jezelf

© Krista Liekens

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is met de grootste zorg samengesteld. De inhoud is bedoeld ter ondersteuning van persoonlijke groei en bewustwording, en vormt geen vervanging voor professionele medische of psychologische hulp.

Boek 2 in de reeks over jeugdtrauma, zenuwstelsel, hechting en zelfliefde: Als het verleden nog in je leeft · Thuis in jezelf · Word de liefde · Jezelf niet meer verlaten.

www.kristaliekens.be



*Je kunt als volwassene weten dat je veilig
bent, en toch een lichaam hebben dat nog
op gevaar wacht.*

KRISTA LIEKENS

OVER DE AUTEUR



Krista Liekens

Ik ben bewustzijnscoach en oprichter van mijn eigen coaching- en opleidingsbedrijf, met jeugdtrauma, hechting, innerlijk kind werk en zenuwstelselregulatie als rode draad doorheen alles wat ik doe. Al jarenlang begeleid ik mensen die, ieder op hun eigen manier, hetzelfde zoeken: begrijpen waarom hun lichaam reageert zoals het reageert, en daarna, stap voor stap, milder leren worden voor zichzelf.

Dit tweede boek in de reeks gaat over wat ik het meest onderschatte deel van heling vind: je zenuwstelsel. Niet als droge techniek, maar als het stille systeem dat je al je hele leven probeert te beschermen, vaak op manieren die je vandaag als lastig, overdreven of onhandig ervaart, terwijl ze ooit precies waren wat je nodig had.

Dit boek draag ik op aan iedereen die ooit tegen zichzelf zei "ik ben gewoon te gevoelig", terwijl de waarheid was: mijn systeem doet precies waarvoor het ooit werd getraind.

Liefs Krista

Er is niets mis met jou

Stel dat je dit boek leest en, ergens halverwege, denkt: wacht, dus ik ben niet lui, niet zwak, niet overgevoelig, niet moeilijk, en ook geen controlefreak? Dan heeft dit boek zijn werk al gedaan, nog voor je bij het laatste hoofdstuk bent. Want dat is de enige deur waardoor ik je dit boek wil binnenleiden: niet via kennis over het autonome zenuwstelsel, maar via die ene, bevrijdende gedachte. Je systeem probeert je te beschermen. Het saboteert je niet.

Ik ontmoet in mijn werk voortdurend mensen die een lange lijst bijhouden van wat er zagezegd mis is met hen. Ik kan niet ontspannen. Ik ben altijd aan het controleren. Ik trek me terug zodra het te dichtbij komt. Ik zeg overal ja op en ben daarna uitgeput. Ik weet niet eens meer wat ik zelf wil. Wanneer we dieper kijken, blijkt telkens hetzelfde: geen van deze dingen is een persoonlijkheidsfout. Het zijn stuk voor stuk sporen van een zenuwstelsel dat, ooit, moest leren overleven, en dat sindsdien trouw is gebleven aan die vroege lessen.

Dit boek legt uit hoe dat systeem werkt: de stille regisseur onder je gedachten, je gevoelens, je gedrag en je relaties. We kijken naar de vier bekende overlevingsstanden, vechten, vluchten, bevriezen en aanpassen, en naar wat er gebeurt wanneer je systeem te lang op scherp blijft staan. We leggen de brug naar je jeugd, naar je relaties, en uiteindelijk naar de

praktijk: hoe je je systeem stap voor stap leert reguleren, niet door het te dwingen tot kalmte, maar door het te tonen dat het vandaag, hier, minder hoeft te bewaken dan het gewend is.

Elk hoofdstuk in dit boek doorloopt daarom, na de uitleg zelf, drie vaste stappen. Eerst *herken* je het patroon, aan de hand van een herkenbaar voorbeeld en een korte zelfcheck. Dan *voel* je het, met een korte lichaamsgerichte oefening, want je zenuwstelsel verandert niet via inzicht alleen. En ten slotte *oefen* je ermee, met iets kleins en concreets voor de komende dagen. Bewust wat krapper dan het werkboek uit deel één van deze reeks, precies omdat dit boek, in zijn laatste delen, zelf naar een uitgebreide praktijk van regulatietools toewerkt.

Eén deel van dit boek wijkt bewust af van die structuur: het achtste deel, over je veiligheidscapaciteit. Daar staat geen reeks hoofdstukken met oefeningen, maar één kernmodel, het hart van dit hele boek, dat ik liever rustig laat staan dan opdeel in losse stukjes.

Welkom bij dit tweede deel van de reeks. Je hoeft je systeem niet langer enkel te vragen: hoe krijg ik je rustig? Je mag het ook, eindelijk, vragen: wat heb jij nodig om je veilig genoeg te voelen om te leven?

Soms noemen we iets chemie,
omdat ons zenuwstelsel eindelijk iets
herkent
wat het al jaren kent.

Inhoud

Van de stille regisseur van je leven, naar thuiskomen in je eigen systeem

DEEL I • WAT IS JE ZENUWSTELSEL? 14

1	Je zenuwstelsel: de stille regisseur van je leven	14
2	Veiligheid is meer dan weten dat je veilig bent	18
3	Je lichaam reageert sneller dan je hoofd	22
4	Wat is stress eigenlijk?	25
5	Wanneer stress een leefstijl wordt	28

DEEL II • DE STAAT WAARIN JE LEEFT 33

6	De veilige staat	33
7	Fight — wanneer je lichaam gaat vechten	38
8	Flight — wanneer je altijd moet doorgaan	42
9	Freeze — wanneer alles stilvalt	46
10	Fawn — wanneer je jezelf verlaat voor verbinding	50

DEEL III • HOE JE ZENUWSTELSEL JE LEVEN BEÏNVLOEDT 54

11	Je gedachten	54
12	Je emoties	57
13	Je lichaam	61
14	Je gedrag	64
15	Je relaties	67

DEEL IV • WANNEER JE SYSTEEM TE LANG AAN HEEFT GESTAAN

16	Chronische stress	71
17	Altijd “aan” staan	74
18	Waarom rust soms ongemakkelijk voelt	77
19	Waarom je uitgeput kunt zijn en toch niet kunt stoppen	80
20	De vicieuze cirkel van stress	83

DEEL V • JEUGDTRAUMA & JE ZENUWSTELSEL

21	Hoe je omgeving je systeem leert wat veiligheid is	87
22	Co-regulatie: eerst leren reguleren via een ander	90
23	Wat gebeurt er wanneer die veiligheid ontbreekt?	95
24	Waarom oude patronen automatisch worden	99
25	Waarom je rationeel iets kunt weten en lichamelijk iets anders kunt ervaren	102

DEEL VI • JE ZENUWSTELSEL IN LIEFDE

26	Waarom iemand je kan triggeren zonder iets “verkeerd” te doen	107
27	Verlatingsangst als zenuwstelselreactie	110
28	Bindingsangst en bescherming tegen nabijheid	113
29	Waarom onvoorspelbare liefde zo intens kan voelen	116
30	Veiligheid versus chemie	119

DEEL VII • JE SYSTEEM LEREN REGULEREN **124**

31	Reguleren is niet hetzelfde als kalmeren	124
32	Je lichaam leren waarnemen	128
33	Oriënteren en veiligheid herkennen	132
34	Ademhaling	136
35	Beweging	140
36	Grenzen	144
37	Ritme en voorspelbaarheid	147
38	Co-regulatie	150
39	Verbinding	153
40	Ontladen	156
41	Leren rusten	160

DEEL VIII • JE VEILIGHEIDSCAPACITEIT VERGROTEN **164**

	<i>Het kernmodel – geen aparte hoofdstukken, één doorlopend geheel</i>	164
--	--	-----

DEEL IX • VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN **169**

42	Je hoeft niet altijd alert te zijn	169
43	Je mag ontvangen	173
44	Je mag vertragen	176
45	Je mag voelen	180
46	Je mag plezier ervaren	183
47	Je mag veiligheid leren vertrouwen	187

NAWOORD **190**

I

DEEL EEN

Wat is je zenuwstelsel?



Voor je iets kunt reguleren, moet je eerst begrijpen wie er eigenlijk aan het stuur zit. Dit deel maakt kennis met de stille regisseur van je leven: je zenuwstelsel.

- 1 Je zenuwstelsel: de stille regisseur van je leven
- 2 Veiligheid is meer dan weten dat je veilig bent
- 3 Je lichaam reageert sneller dan je hoofd
- 4 Wat is stress eigenlijk?
- 5 Wanneer stress een leefstijl wordt



Je zenuwstelsel: de stille regisseur van je leven

Er is een deel van jou dat, op dit moment, terwijl je dit leest, al duizenden beslissingen heeft genomen zonder dat je het merkte. Het bepaalde hoe snel je hart klopt, of je schouders gespannen zijn, of je makkelijk oogcontact maakt, of je geneigd bent iemand te vertrouwen of net op je hoede te blijven. Dat deel van jou heeft geen stem, het overlegt niet met je bewuste gedachten, en toch regisseert het bijna alles wat je voelt en doet. Dat is je zenuwstelsel.

De meeste mensen leerden op school iets over het zenuwstelsel als een technisch systeem van zenuwbanen en signalen. Wat zelden werd uitgelegd, is dat dit systeem één centrale opdracht heeft, boven alle andere: jou in leven houden. Niet gelukkig maken, niet productief maken, niet sociaal aangenaam maken. Overleven, eerst. Alles wat je zenuwstelsel doet, elke reactie die soms overdreven of onhandig aanvoelt, is een poging om precies die ene opdracht uit te voeren.

Dit betekent dat je zenuwstelsel voortdurend, buiten je bewuste controle om, een vraag stelt aan de wereld om je heen: is dit veilig? Het stelt die vraag niet met woorden, het stelt ze met je lichaam, razendsnel, op basis van signalen die je bewuste hoofd vaak niet eens registreert: een toon in iemands stem, een gezichtsuitdrukking, de afstand tot de deur, het tempo van een

gesprek. Op basis van het antwoord, kiest het systeem een toestand: veilig en verbonden, of een van de overlevingsstanden die we in het volgende deel bespreken.

Je zenuwstelsel vraagt niet: wat wil je? Het vraagt: is dit veilig? En het antwoord op die vraag bepaalt bijna alles.

Dit boek gaat je helpen die stille regisseur te leren kennen. Niet om hem uit te schakelen, dat kan niet en hoeft ook niet, maar om zijn taal te leren verstaan, zodat je niet langer overrompeld wordt door reacties die je niet begrijpt, en zodat je, stap voor stap, kunt meewerken met je systeem in plaats van ertegen te vechten.

1 HERKEN

Zo klinkt het wanneer je de stille regisseur nog niet herkende als bondgenoot.

- ☐ "Ik snap niet waarom ik zo hevig reageerde, er was toch niets ergs gebeurd."
- ☐ "Ik voel me vaak op scherp staan, zonder dat ik kan zeggen waarom."
- ☐ "Ik dacht altijd dat ik gewoon te gevoelig was."
- ☐ "Ik wist rationeel dat het veilig was, maar mijn lichaam geloofde het niet."

2 VOEL

Een eerste kennismaking met je eigen regisseur.

~ Leg een hand op je borst en adem rustig. Vraag jezelf, zonder oordeel: wat doet mijn lichaam op dit moment, zonder dat ik het bewust stuurde? Merk gewoon op wat je aantreft.

3 OEFEN

Een kleine oefening voor de komende dagen.

→ Merk deze week, telkens wanneer je fel of onverwacht reageert, de vraag op: wat probeerde mijn systeem hier voor mij te doen? Je hoeft nog geen antwoord te vinden, enkel de vraag te stellen.

. . .

Je zenuwstelsel is geen vijand die je moet overwinnen. Het is een bondgenoot die je nog moet leren kennen.

