

# MIND

## Daniel J. Siegel

Gebruikelijk wordt de geest (voor sommigen: ziel, essentie, kern, ware natuur) gelijkgesteld met 'hersencelactiviteit', met de activiteit van hersencellen dus: de hersenen als de bron van de geest. Eveneens gebruikelijk is het omschrijven van de geest als een opsomming van functies: geheugen, perceptie, denken, emotie, redeneren, geloven, besluitvorming.

### Wat missen we als we de geest gelijkstellen met een 'neuraal pulseren'?

#### - Het belang van verbinding en van subjectieve ervaring

De medische opleiding lijkt vaak alleen aandacht te schenken aan de fysieke kant van de zorg, en niet aan de subjectieve ervaring. Vele wetenschappers beschouwen 'bewustzijn' en 'subjectief besef' als een bijproduct van dat neurale verwerken, zonder daar dan verder bij stil te staan. De medisch-professionele training lijkt te vragen mensen te beschouwen als voorwerpen i.p.v. als centra *van* interne subjectieve ervaring, of wezens met een 'geest'. Het geestelijk leven beperkt zich in die kijk tot waarneembare gedragingen die door de ene persoon worden vertoond, en door andere worden waargenomen. Deze visie heeft uiteraard zijn effectiviteit getoond, maar is een sterke reductie van de realiteit: onze 'top-down-bouwersgeest' - het deel van de geest dat concepten, verhalen... ontwikkelt op basis van eerdere ervaring - kan namelijk gaan waarnemen doorheen de gekleurde bril van de toegeschreven diagnostische categorie, wat uiteraard een geconstrueerde 'werkelijkheid' is. Als dat gebeurt, staan we minder open voor de persoon die tegenover ons zit, *met* zijn subjectieve ervaren.

Een ander, verwant risico van objectieve categorieën is dat we het zicht kunnen kwijtraken op de werkelijkheid van onze *wederzijds* geschapen subjectiviteit (zie later).

Sperry: 'Ik beschouw subjectieve, geestelijke verschijnselen als primaire, causaal krachtige werkelijkheden omdat ze worden ervaren als subjectief, anders dan, meer dan en niet terug te brengen tot hun fysico-chemische elementen.'

Onze subjectieve ervaring vinden we terug in onze 'narratieven', in de verhalen over het eigen leven die we binnenin *en* in uitwisseling met anderen en met onze gemeenschappen ontwikkelen. 'Iets begrijpelijk maken', voor onszelf zowel als voor de ander, is de drijfveer van onze verhalende geest. Deze 'narratieve drang' is het sterkst wanneer onze verwachtingen worden geschonden (Bruner). Verdriet bijv. is een diepe sensorische onderdompeling in de poging ons 'zijn' begrijpelijk te maken. 'Narratieve drang' kunnen we ook ervaren in 'een gevoeld *moeten* vertellen' van een *groter* verhaal (Het 'narratief' als sociaal proces – Bruner) van ruimer ervaren 'waarheden', vaak gedreven vanuit maatschappelijke verantwoordelijkheid.

De subjectieve ervaring is voor de auteur cruciaal: het aangaan van het soort relatie waarbinnen er wordt stilgestaan bij de persoonlijke beleving, en bij iemands persoonlijke verhalen, werkt daadwerkelijk genezend.

Bv.

- effect op de immuniteit.
- 'aandacht', gekoppeld aan gewaarzijn - gerichte aandacht dus - activeert de hippocampus, die zorgt voor de bewerking van inkomende indrukken tot toegankelijke gebeurtenissen uit het verleden waarover gereflecteerd kan worden (zie later).

**(Evident relevant voor ieder van onze GP, lijkt me.)**

Samen stilstaan bij iemands persoonlijke beleving blijkt tegelijkertijd preventief te werken voor burn-out bij de professional (Krasner et al).

**(Uiteraard relevant voor iedereen)**

## **Hersenen zijn een onlosmakelijk deel van het lichaam**

Een tweede tekort van de medische visie is dat daarbij uit beeld wordt gelaten dat de hersenen deel uitmaken van een gans lichamelijk systeem: er doet zich nooit een geestelijke verandering voor die niet gepaard gaat met, dan wel gevolgd wordt door, een lichamelijke verandering (bloedvaten, hartslag, activiteiten van klieren en ingewanden).

Beschouwen we ook het gegeven dat het zenuwstelsel van micro- tot macroniveau bestaat uit lagen componenten die met elkaar interageren, en die zelf weer open subsystemen zijn met structuren en functies die zijn ingebed in een groter, open systeem. Enkele voorbeelden...

- de hersenen zijn een systeem dat is verbonden met de rest van het zenuwstelsel en lichaam (de bacteriële cellen in onze ingewanden bijvoorbeeld hebben rechtstreeks invloed op hoe de hersenen functioneren).

- de neurale circuits in de hersenen zijn verbonden met neurale netwerken in het ganse lichaam (het autonome zenuwstelsel en zijn sympathische en parasymphatische vertakkingen, het intrinsieke zenuwstelsel van het hart, en misschien zelfs het complexe neurale systeem van de ingewanden (onze ingewanden hebben neurotransmitters die, samen met het bioom aan organismen in onze spijsvertering, onze gezondheid en geestestoestand beïnvloeden).

We lijken zelfs te mogen stellen dat we niet alleen hoofd-hersenen, maar eveneens hart-hersenen en ingewanden-hersenen hebben, w.w.z... mogelijkwerijs creëert de energiestroom in deze andere gebieden neurale representaties, vergelijkbaar met de informatie die in de hersenen wordt gegenereerd. Het gaat hier dan over een rechtstreeks bewustzijn en dito subjectieve ervaring van het lichaam.

- net zoals de buitenwereld dat doet, stuurt ook het lichaam op zich signalen naar de hersenen.

## **Invloed van de geest op het lichaam**

Wat eveneens uit beeld verdwijnt in een strikt medische kijk is dat het uitgangspunt dat de hersenen de geest vormgeven, *niet* wil zeggen dat omgekeerd de geest de hersenen (deel van het lichaam) *niet* zou beïnvloeden. De geest *kan* de hersenen beïnvloeden...

- de geest kan met 'gerichte aandacht' de patronen van pulseren veranderen, genen activeren, de enzymspiegel veranderen, waardoor de uiteinden van chromosomen worden gerepareerd, en de epigenetische regulering van de genexpressie kan veranderen.

- aan de hand van 'gerichte aandacht' kan ook de hippocampus worden geactiveerd.

*Bij trauma wordt deze hippocampus beschadigd, wellicht mede door de afscheiding van cortisol. Hierdoor kan het gefragmenteerde, impliciet herinnerde - emotie, perceptie, lichamelijke gewaarwording, gedrag - worden geactiveerd door een signaal, met als gevolg een flashback, wat o.a. inhoudt dat dit herinneren niet gepaard gaat aan de sensatie dat dit tot het verleden behoort (P.T.S.).*

*'Gerichte aandacht', en zeker 'gezamenlijke gerichte aandacht', creëert mee de mogelijkheid dat zulke gefragmenteerde, impliciete herinneringen geïntegreerd raken in het expliciete geheugen, en beter verdragen kunnen worden (waar de aandacht heen gaat, zal het neurale pulseren opkomen, en zullen de neurale verbindingen groeien).*

*'Interpersoonlijke aandacht' creëert ook omstandigheden waarbinnen veralgemenende cognities waar impliciete herinneringen mee samengaan - bv. alle mannen zijn onbetrouwbaar' - (weer) bij te stellen.*

## **Het relationele karakter van de geest**

Een ander tekort dat met genoemde visie samenhangt, is het relationele karakter van de geest.

Relaties zijn de kroes waarin ons leven zich voortdurend ontvouwt terwijl ze ons levensverhaal vormgeven, onze identiteit kneden en de ervaring van wie we zijn voortbrengen...

- de maatschappelijke omgeving waarin wij leven heeft rechtstreeks invloed op ons geestelijk leven (bijv.: de vraag of een belofte die ik maak als zodanig wordt opgevat, hangt niet enkel af van mijn en jouw gedrag en hersenprocessen, maar ook van maatschappelijke betekenissen en regels).

- taal, gedachten, gevoelens, besef van identiteit, en onze narratieven zijn verweven met de interacties die we met anderen hebben (sociale constructie).

- de woorden die we met anderen delen (of eventueel met onszelf) worden de woorden die we in de geest meedragen als we over ons leven nadenken (onze narratieven).

- de relaties die we hebben, bevrijden degene die we kunnen worden of perken die persoon juist in, en beïnvloeden in belangrijke mate onze gezondheid gedurende ons hele leven.

Meer specifiek nog zijn belangrijke gehechtheidsrelaties van bij onze prille start zeer bepalend voor wie we zijn (één fundamenteel effect is het bevorderen van de groei van integrerende vezels in de hersenen).

*Stelling: al voelt het idee dat onze geest deels buiten ons als individu ligt, als contra-intuïtief, en al kunnen we ons niet makkelijk bewust worden van onze 'noösfeer' (zoals wellicht vissen zich niet bewust zijn van de zee), de geest is ingebed in de wereld rondom...*

- Laten we hierbij in gedachten houden dat Faraday reeds als eerste gewag maakte van energetische velden, die onderscheiden elementen in de wereld met elkaar zouden verbinden. We zien die niet, maar ze zijn er wel.

- Mensen als Scharmer, Senge, Christakis, Fowler hebben het over een 'sociaal veld', een veld dat ons volledig inbedt in het complexe systeem van onze onderlinge verbondenheid. **(zie 'opstellingswerk')**

Of dit 'onderling zijn' kan bestaan uit 'elektrische velden', is nog niet met zekerheid geweten, maar het lijkt zeer plausibel dat zulk 'sociaal veld' er echt is, en wordt geschapen door gedeelde energiestroompatronen die plaatsvinden wanneer we in de nabijheid van elkaar verkeren, en die ons

vormen tot wie we zijn en bepalen hoe we ons ontplooiën.

## Een ruimere omschrijving van 'de geest'

'De geest' is...

... al wat samenhangt met onze gevoelde ervaring als levend wezen: gedachten, overtuigingen, intenties, herinneringen, attitudes, emoties, verlangens, hoop en dromen

+ innerlijke sensorische ervaringen voorafgaand aan en onder woorden (via deze gewaarwordingen is de energiestroom ook in het lichaam - ingewanden, hartslag, spieren - voelbaar)

+ het soort 'weten' vervat *in* dit gewaarzijn: een voeling krijgen met het geheel, een 'contextueel weten'

+ de verbintenis die we voelen met ander mensen en onze planeet

+ ons besef dat we hier en nu leven

+ het bewustzijn of ervaren/waarnemen van dit gevoelde levensbesef

+ het proces *buiten* de bewuste ervaring: de geest is meer dan wat het bewustzijn voor ons toegankelijk maakt: denk aan dromen, creativiteit, gewaarwordingen die bijv. door een beeld worden opgeroepen...

(Zaken kunnen, als ze onderdrukt worden, vanuit de niet-bewuste geest invloed blijven uitoefenen).

We moeten vaststellen dat er geen definities lijken te bestaan van de geest als datgene wat al deze processen met elkaar verbindt. Dit zijn de uitdagingen die Daniel Siegel zich in dit boek stelt, de geest te beschouwen als één ondeelbaar systeem, waar 'het onderlinge' integraal deel van uitmaakt. De geest dus als iets wat zich tot buiten één persoon uitstrekt, naar een proces waarin die geest ook voortkomt uit onze sociale connecties van een energie- en informatiestroom die we met elkaar delen.

*Waar eindigt het 'ik'? Wat zijn de grenzen van dit open systeem? Kunnen we het antwoord op de vraag 'wat is de geest' verbreden tot voorbij enkel het hersenfunctioneren?*

*Is er in dit onderling-zijn, in deze vorm van gewaarzijn die opkomt in contact, een bijkomende bron van ons bewustzijn? Kan de geest m.a.w. een functie zijn van het hersenfunctioneren, maar tegelijkertijd volledig belichaamd zijn, én ingebed in ons sociaal functioneren en in onze verbondenheid met de ganse wereld om ons heen? Kunnen 'neuraal' en 'sociaal' m.a.w. allebei deel uitmaken van het proces dat de geest is?*

## Twee ervaringsmodi: top-down (de 'bouwer') en bottom-up ('het kanaal')

***(Sophie, dit lijkt mij heel belangrijk om mee te nemen in jouw intervisie-idee: niet alleen input vanuit 'de bouwer', maar eveneens vanuit 'het kanaal' met zijn 'impliciet weten' / het onderbewuste)***

Het kanaal

We starten het leven per definitie in een alomvattend, overdonderend, 'gewaarworden': we gaan dan nog helemaal op in een stroom van sensaties. Voor deze hier-en-nu-perceptie en -sensatie (later onze contextuele, non-verbale, door het lichaam beïnvloede, emotioneel rechtstreekser, manier van verwerken), bezigt Siegel de metafoor van 'het kanaal' / sensaties die vrij stromen / het '*in* een ervaring zijn'.

Wanneer we als volwassenen contact maken met deze sensaties, lijkt er hierin een diepgaandere vorm

van 'weten' vervat te zijn, een ervaren van de coherentie van het grotere geheel. Dit vermogen laat ons m.a.w. toe voeling te krijgen met de onderlinge verbindingen die het geheel vormgeven.

#### De bouwer

Anderzijds komen we a.h.v. al onze levenservaring tot overtuigingen, concepten, visies, verhalen..., die het resultaat zijn van het informatieverwerkende aspect van onze geest, dat ideeën construeert, en energie filtert tot informatie (metafoor: de bouwer). 'De bouwer' staat voor de logische, linguïstische, lineaire en letterlijke benadering van het leven, analyserend (w.w.z. de 'samenstellende delen uit elkaar halend') / staat voor efficiëntie / evaluatie, taxatie, oordeel, interpretatie, verwachting, uitgaand van opgebouwde neurale representatie / gesproken taal / aangeleerde zaken / geestelijke modellen en gegeneraliseerde perceptuele kaarten.

Onze onbewerkte ervaring, onze beginnelingengeest, wordt naarmate we ouder worden bijna *onvermijdelijk* vervangen door de geest van 'deskundige'. Het is m.a.w. onvermijdelijk dat wat we in de wereld ervaren, ingebed raakt in geestelijke top-down-modellen ('de bouwer').

Veel van deze opgebouwde ideeën blijven onzichtbaar voor bewuste reflectie, als een soort automatische filters die nochtans in behoorlijke mate bepalen wie wij denken te zijn.

We hebben deze 'bouwer' *nodig*: zonder 'de bouwer' kunnen we geen concepten ontwikkelen, geen patronen onderscheiden, we kunnen niet efficiënt handelen of anticiperen. Het leven zou onbegrijpelijk zijn.

Ook om deze inzichten te kunnen uitwerken en neerschrijven bijv., zijn woorden nodig, de 'bouwer' dus. De 'bouwer' werkt doorgaans bijzonder efficiënt: je hoeft bijv. niet alle zintuiglijke details te scannen om te weten dat je met 'een hond' te doen hebt, noch om te weten hoe je daar doorgaans mee moet omgaan.

De 'bouwer' creëert per definitie afstand tegenover de stroom van ad-hoc-zintuiglijke gewaarwording. Hij voert ons weg van de hier-en-nu-sensatie (het kanaal), en dus uit het heden.

Ook het ervaren van onze identiteit - hoorbaar in onze narratieven - bestaat uit zulke constructies, het *idee en geconstrueerde verhaal* dus wie we volgens onszelf zijn.

De 'bouwer' kan 'het kanaal' ook daadwerkelijk gaan overheersen, wat ervoor gaat zorgen dat we gaan vaststellen wat we op voorhand reeds dachten te gaan zien (de constructie van 'de bouwer').

Als deze top-down-modellen niet meer worden uitgedaagd, blijven we hierdoor op een zichzelf versterkende manier zelfs het soort ervaring scheppen dat bevestigt wat we al over zaken dachten. We zijn dan tevens observeerder, getuige en verteller (én be-lever!) van een verhaal dat we al keer op keer verteld hebben over wie we denken te zijn (een constructie), en we maken ons voortdurend op voor wat er komen gaat op basis van wat we ons voorstellen dat er zal gaan gebeuren (vaak onbewust). We kunnen zaken dan als saai gaan beleven, met gevoelens van verdoving, het kwijtraken van vitaliteit, omdat we de sensorische details kwijtraken. De interesse is dan laag. De paradox is m.a.w. dat we ophouden helder te zien door teveel te kennen.

Algemeen gesteld... hoe noodzakelijk deze 'bouwer' ook mag zijn, op basis van eerdere ervaring gevormde ideeën kunnen ons tegelijkertijd weghouden van een 'opener manier van weten'.

*Uitgesproken* onevenwicht kan het gevolg zijn wanneer iemand heel erg de 'bouwer-modus' hanteert in een poging niet overspoeld te raken door de chaos van ongereguleerde, dominante sensaties. Gezien we vanuit overlevingsstandpunt als soort vooral gericht zijn op het ervaren van het negatieve en het

bedreigende, en buitenstaanders vanzelfsprekender negatiever beschouwen, kan dit resulteren in een neiging tot depressie, angst...

***(lijkt me relevant voor elk van de gehanteerde werkwijzen binnen onze groepspraktijk)***

## **Zelforganisatie en keuze/vrije wil**

We kunnen de subjectieve texturen ervaren die bovenkomen in onze geleefde ervaring, w.w.z... wanneer er energie door ons lichaam en tussen ons onderling stroomt, kunnen we die beweging voelen, en ervaren hoe die van moment tot moment verandert.

We ervaren dit subjectief als iets wat autonoom gebeurt, waarover we *niet* de baas zijn.

Tegelijkertijd kunnen we *wel* ingrijpen vanuit bewuste intentie om onze ervaring te beïnvloeden: 'aandacht' is hierbij een fundamenteel gegeven: 'aandacht' maakt het mogelijk om de energie- en informatiestroom in en tussen ons op te sporen en richting te geven: je let op het verloop van de energie, binnen in je lichaam en tussen jou en de buitenwereld, en je kan die veranderen, en reguleren.

***(Herkenbaar in fascia / E.L.W. / structurele lichaamstherapie / mindfulness?)***

*Kan de hier bedoelde regulering welzijn scheppen als dit goed verloopt? Leidt dit in het andere geval tot ontregeling?*

## **Welzijn en onwelzijn in deze visie**

Elk systeem dat de eigenschappen heeft van wat in de natuurkunde een 'complex systeem' wordt genoemd, heeft, als het zichzelf niet optimaal organiseert, de neiging naar 'chaos' of 'rigiditeit' te verschuiven.

De geest is een 'complex systeem', heeft deze eigenschappen, en kent dus deze risicozones 'chaos' en 'rigiditeit'...

Mensen die bij een therapeut aankloppen, doen dat omdat ze in hun leven een soort rigiditeit ervaren (het leven is saai, voorspelbaar, mensen hebben het gevoel vast te zitten in een herhaling van gedachten of gedrag), dan wel chaos (een leven dat explosief of onvoorspelbaar is, vol ontregelende emoties, herinneringen, gedachten).

***(Kan iedereen zich in deze ordening vinden?)***

## **Verstoring en herstel van het functioneren van de hersenen**

Enkele voorbeelden uit onderzoekswerk van gebrek aan integratie in de hersenen...

- Marcus Raichle: bij patiënten met psychiatrische stoornissen die in de ontwikkeling zijn verweven, bleken belangrijke en afzonderlijke met elkaar verbonden gebieden in de hersenen niet goed geïntegreerd.

- Martin Teicher: door ontwikkelingstrauma's raken grote gebieden in de hersenen aangetast die gedifferentieerde gebieden met elkaar verbinden: de hippocampus (verbindt diverse geheugengebieden), het corpus callosum (verbindt linker- en rechterhersenhalft), prefrontale regio's (verbinden hoger- en lageregelegen gebieden - de cortex, het limbische gebied, de hersenstam - met het lichaam en de buitenwereld).

Al zijn er vroege periodes waarin hersenen specifiek kwetsbaar kunnen zijn, en waarin belangrijke groei plaatsvindt, de geactiveerde gebieden die samenwerken om mentale functies vorm te geven, blijven gedurende het ganse leven op een dynamische manier door veranderen door wat we ervaren, en dit vooral op volgende manieren...

- de groei van nieuwe zenuwcellen uit neurale stamcellen (aangetoond in de hippocampus).
- de groei en modulatie van synapsverbindingen.
- de aanmaak van myeline, waardoor ionen veel sneller signalen doorgeven, en veel kortere rustperiodes nodig hebben.
- het wijzigen van 'epigenetische regulatoren' op het DNA, die bepalen of genen al dan niet tot uitdrukking komen. Dit is een aanpassingsmechanisme van activiteit en structuur van de hersenen aan eerdere ervaring (bijv.: hongersnood - voedsel metaboliseren alsof er gebrek aan is / gevaar - alerter reageren op gevaar). Deze epigenetische aanpassingen kunnen in sommige omstandigheden aan volgende generaties worden doorgegeven.

De hierboven genoemde, integrerende zones blijken dikker bij mensen die al tientallen jaren mediteren: aanwezig zijn / gewaarzijn, het beoefenen van Mindfulness dus, zorgt voor integratie van de hersenen (innerlijke dan wel neurale integratie), wat op zijn beurt de basis is van een gezonde zelfregulering van aandacht, emotie, gedachten, zelfgewaarzijn, sociaal verbonden zijn, impulsen, gedrag (executieve functie).

***(Evident relevant voor Mindfulness, maar, zij het minder rechtstreeks, ook voor Pesso en de lichaamstherapieën)***

Hoe is dit te begrijpen?

## **Integratie: differentiatie en verbinding**

De geest is een zelforganiserend systeem...

*Zelforganisatie: de manier bijv. waarop wolken zich vormen, wordt niet veroorzaakt door iets specifiek, maar komt gewoonweg op, of emergeert, uit dit complexe systeem van lucht- en watermoleculen.*

Optimale zelforganisatie doet zich voor wanneer zich in een systeem twee interactieve processen voordoen: differentiatie (onderscheiding) van elementen van het systeem, én integratie (verbinding) van deze gedifferentieerde elementen.

'Integratie' is de zelforganiserende manier waarop een 'complex systeem' van nature gedifferentieerde delen met elkaar verbindt. 'Zelforganisatie' werkt m.a.w. op een natuurlijke manier richting 'integratie'. Het koppelen van gedifferentieerde delen maakt een systeem flexibel, adaptief, coherent (veerkrachtig), energiek en stabiel.

Ook dit geldt voor de geest

Een gezonde geest is een geest die, binnen het individu én onderling, via zelforganisatie, een flexibele, adaptieve, coherente, energieke en stabiele stroom creëert. 'Integratie' resulteert in een gevoel en fysieke realiteit van harmonie (verbondenheid, openheid, harmonie, ontvankelijkheid, emergentie, betrokkenheid, compassie, empathie).

Smith et al.: een beter geïntegreerd connectoom (de onderling verbonden anatomie en functie van de

hersenen) hangt samen met positieve levenskenmerken...

- regulering van het lichaam (een balans vinden tussen de remmen en versnellingen van het lichaam).
- een goed afgestemde communicatie met zichzelf en met anderen.
- je gewaar zijn van wat het lichaam als wijsheid aandraagt.
- het hebben van een rijk innerlijk leven.
- het kunnen accepteren van angst.
- verbinding leggen tussen verleden, heden en toekomst.
- empathie, ook voorbij de aangeboren neiging om mensen die van ons verschillen automatisch te beoordelen.
- even kunnen wachten voor men oordeelt en reageert.

***('Integratie' lijkt mij een begrip dat mee mogelijk maakt te denken over het 'actieve bestanddeel' van elke van de therapieën die we als GP aanbieden: hoe draagt elke van de therapievormen bij aan 'integratie?'). (zie verder... 'zeven domeinen van integratie')...***

Als we die 'ruimte', het kunnen wachten vooraleer te oordelen en te reageren, *niet* te baat nemen, reageren we impulsief, op automatische piloot, aangedreven door neurale reflexen, en lijkt het automatisch over 'goed' en 'kwaad' te gaan (oordeel / splitsing).

Als we dit wel doen, en op die manier met onze bewuste geest boven neurale reflexen uitstijgen, reflexen die cultureel worden aangewakkerd (de vanzelfsprekendheid dat mensen die niet bij de eigen kring horen, te wantrouwen zijn), krijgen we weer mogelijkheid tot keuze.

Frankl: 'Tussen prikkel en respons is er ruimte. In die ruimte schuilt ons vermogen om onze respons te kiezen. In onze respons schuilt onze groei en ons geluk.' (aanwezig zijn, of openstaan voor dingen zoals ze zijn, en je niet laten bepalen door de oordelen die dit verhinderen).

***(Zeker specifiek relevant voor 'Mindfulness', lijkt me)***

## Gewaarzijn

Belangrijk is om deze 'pauze voor het reageren' te cultiveren.

'Innerlijke afstemming', of 'mindful gewaarzijn', is het richten van de aandacht op de interne subjectieve ervaring van het persoonlijke 'ik'.

Dit 'mindful gewaarzijn' is het je niet laten meeslepen door vooropgezette ideeën hoe zaken moeten zijn, en open staan voor het moment (beginner's mind), of aanwezig blijven voor al wat er is: wat is hier een sensatie, een observatie, een concept, een 'weten' van context en verband?

***(Bijzonder compatibel met elk van de therapievormen, denk ik, en uiteraard ook in Mindfulness).***

Dit streven bereikt uiteraard nooit zijn eindpunt: er zijn altijd momenten waarop we naar rigiditeit dan wel chaos neigen.

Het versterken van deze toezichthoudende, observerende, functie maakt dat we kunnen voelen 'wat er op dat moment is' als zaken die aandacht verdienen, niet als wie we *zijn* (een zekere afstand t.o. de sensatiestroom, zonder nochtans in het conceptualiseren, in 'het bouwen' te stappen).

'Mindful gewaarzijn' brengt ons tevens in een toestand waarin patronen met intentie kunnen worden gewijzigd: 'bewustzijn' is een katalysator van keuze en verandering (gemoedstoestanden, pijn... kunnen worden bijgestuurd). 'Aanwezig zijn' is de poort waardoor 'integratie' zich op natuurlijke wijze kan ontvouwen.

***(Mindfulness, en zeker ook de lichaamstherapieën, lijkt me)***



Een verband met 'veilige hechting'...

'Veilige hechting' is gebaseerd op gerichte aandacht en vriendelijke afstemming, met respect voor de eigenheid, op de innerlijke wereld van een kind. (Hetzelfde geldt trouwens voor volwassen relaties, ook in therapie). Dit creëert een toestand waarin vertrouwen groeit.

***(relevant in elke therapievorm: aandacht voor de verbondenheid in het therapeutisch contact lijkt mij voor ieder van ons een evidentie).***

Van de meeste van de negen prefrontale functies is empirisch aangetoond dat ze het product zijn van een veilige hechting, zowel als van mindfulness-training.

## Hulpverlening als integratie

Dit wil zeggen dat we mensen met 'aandoeningen' kunnen helpen door hun te helpen 'differentiëren' en 'integreren'.

Bij verminderde differentiatie moet het werk zich richten op het onderscheiden en ontwikkelen van niet goed gevormde gebieden (zie 'zeven domeinen van integratie').

Bij een verminderde koppeling dienen creatieve manieren bedacht te worden om te zorgen dat gedifferentieerde gebieden beter gaan samenwerken.

'Integratie' doet zich voor wanneer we toelaten de interne stroom sensaties gewaar te worden (interoceptie als 'innerlijk kompas'), en die gewaarwordingen verbinden met ons corticale gewaarzijn, dit in tegenstelling tot 'ons overweldigd voelen', dan wel het 'over-rulen' of onderdrukken van sensaties vanuit rationaliteit. Vanuit 'integratie' kunnen we ervaren, observeren, conceptualiseren, en 'weten' vanuit voeling met de verbondenheid van het grotere geheel.

***(Herkenbaar voor iedereen, denk ik?)***

'Mindfulness' is een zeer effectieve training van dit krachtige vermogen tot 'differentiatie' en 'integratie'. Concreter blijkt mediteren te helpen bij psoriasis, fibromyalgie, M.S., hoge bloeddruk, angst, depressie, overeten, ADD, OCD, verslaving, bij het verbeteren van de immuunfunctie en het telomeraseniveau, bij het helpen voorkomen van ontstekingen die wellicht samenhangen met bepaalde soorten diabetes en kanker.

***(Mindfulness)***

## Zeven domeinen van integratie...

### 1. Integratie van bewustzijn/van 'gewaars zijn'

... is de manier waarop we in onszelf ***'de persoon die gewaar wordt (wijzelf)' differentiëren van 'waar de persoon zich gewaar van is'*** (de 'gewone' 5 zintuigen, het 6de zintuig van de interoceptie, geestelijke activiteiten, zoals gedachten, gevoelens, beelden e.d., én het verbonden zijn met anderen, met allen, en met de wereld).

***(Mindfulness)***

### 2. Bilaterale integratie

Als 'sensaties' totaal gaan overheersen, of, in het andere geval, net worden weggedrukt door 'de bouwer', blokkeert dit de natuurlijke neiging tot 'integratie', en komen we bij het genoemde risico op 'chaos' of 'rigiditeit'.

... integratie van '**bouwer**' en '**kanaal**'...

- linker- en rechterhersenhelft,
- terugvalnetwerk (groep onderling verbonden gebieden die ons gewaarzijn van anderen en het ik doorgeven) en lateraal gebied (gericht op sensatie, enkel beperkt door het vermogen van receptoren en neurale kanalen).

Waar 'de bouwer' te overheersend is, kunnen we bijv. tijdelijk stoppen met lezen en schrijven, het even zonder woorden stellen, en ons onderdompelen in tekenen, dansen, zingen, zijn.

Wanneer we de 'bouwer' en 'het kanaal' differentiëren en koppelen, raken we geïntegreerd.

Het her-stellen van de balans tussen 'bouwer' en 'kanaal' is zowel op persoonlijk als op maatschappelijk niveau een belangrijke uitdaging.

***(Lijkt me relevant voor alle werkvormen, voor sommigen expliciet, voor sommigen impliciet).***

Waar sensaties te overheersend zijn, wordt het 'observerende perspectief' bijzonder belangrijk: dit is een ietwat afstandelijker ervaren van het 'gewaarzijn', waardoor we wat meer afstand kunnen behouden tot een sensatie of impuls (bv. ook pijn). We zijn dan nog geen concepten aan het bouwen ('de bouwer'), maar zijn ook niet meer *in* de stroom van de sensatie ('het kanaal'). Dit 'observeren' maakt dat er ruimte kan komen om ons niet te identificeren met de ervaring: de ervaring is aandacht waard, maar wij *zijn* niet de ervaring.

***(Kan m.i. eens te meer bijzonder relevant zijn voor ieder van ons)***

### **3. Verticale integratie**

... is de manier waarop we **verbinding aangaan met ons lichaam**. 'Chaos' kunnen we ervaren waar we de signalen van het lichaam niet weten te reguleren, 'rigiditeit' waar we ons hebben afgesneden van de signalen van ons lichaam.

***(Lichaamstherapieën en psychotherapieën, op die momenten waarop expliciet ook aandacht wordt besteed aan lichaamsgewaarwordingen).***

### **4. Integratie van het geheugen en narratieve integratie**

... koppeling van elementen van het **impliciete geheugen** (waarnemingen, emoties, lichamelijke sensaties, gedrag / 'kanaal') **en geestelijke modellen** (linker-hersenhelft / 'bouwer') tot 'autobiografisch geheugen'.

Trauma's kunnen deze integratie verstoren: de 'herinneringen' dringen zich dan op, maar kunnen als volstrekt actueel worden ervaren, zonder het gevoel dus *dat* er iets uit het verleden wordt herinnerd (chaos).

In het beschreven geval waar 'de bouwer' het contact met de sensaties moeilijk, tot zelfs onmogelijk, maakt, is er eveneens een onevenwicht, ook op dit vlak, van het 'autobiografisch geheugen'.

Gekoppeld geven beide geheugens ons een ruimer beeld van de ervaringen die we hebben beleefd.

Narratieve integratie is dan...

...de manier waarop we ons leven begrijpelijk maken door **losse herinneringen met elkaar te verweven**, en betekenis te ontleen aan dat narratief (verhaal).

- Als dit beeld rigide is, kan dat een erg beperkende invloed hebben op onze ontwikkeling.

- Herstel bij P.T.S.S. hangt in belangrijke mate af van het al dan niet komen tot een samenhangend narratief omtrent de ervaren overweldigende ervaringen. Lukt dit, dan wordt het trauma niet doorgegeven naar de volgende generatie in de vorm van een wanordelijke hechting.

'Integratie' maakt op zijn beurt (weer) ruimte voor nieuwe zelfinzichten.

**(Lijkt me weer van betekenis voor elke van onze therapieën, en zeer uitdrukkelijk voor narratieve therapie).**

## 5. Integratie van zijnstoestanden of -wijzen

... (bijv. een deel van jezelf dat behoefte heeft aan 'alleen zijn', een ander deel dat geniet van 'sociaal zijn') tot een doorlopend maar niet-homogeen idee van het 'ik'.

**(Werken met innerlijke delen)**

## 6. Interpersoonlijke integratie

Persoonlijke 'differentiatie' impliceert per definitie iemands **persoonlijke zekerheden en vanzelfsprekendheden, bewuste zowel als niet-bewuste**.

Van deze '(relatieve) zekerheden' hoeven we ons niet te ontdoen. Het zijn aspecten van het volledige spectrum van ons geestelijk leven die helemaal niet in tegenspraak hoeven te zijn met **respect voor onderlinge verschillen** (interpersoonlijke differentiatie), noch met het **stimuleren van verbinding** via respectvolle, vriendelijke en meelevende communicatie (integratie).

Het betreft hier dus de integratie van beide personen: besef van een persoonlijk binnenste, en noodzakelijke verbondenheid, van een gedifferentieerd 'ik' dus en een onderscheiden 'wij'.

Differentiatie, gekoppeld aan respect voor onderlinge verschillen, kan de zelforganisatie bij beiden zo optimaal mogelijk laten verlopen, waardoor beiden harmonie ervaren in het contact.

Twee (of meer) individuen raken op zo'n moment gekoppeld tot één enkel verbonden systeem. Het geheel - beiden samen in verbondenheid - wordt dan meer dan de delen. Lichamen worden getransformeerd (we groeien en genezen in verbinding met elkaar) / Vertrouwen, afstemming, aanwezigheid, resonantie, versterken de neuroplasticiteit / invloed op immuniteit en neurologische verbindingen / wat eerst onbenoembaar en overweldigend was, kan in het sociale veld draaglijk worden.

Het ervaren van '**ontzag**' en '**dankbaarheid**' is hieromtrent ook een belangrijke 'deur': 'ontzag' en 'dankbaarheid' maken het mee mogelijk om onze persoonlijke 'zekerheden' en 'vanzelfsprekendheden' niet in de weg te laten komen van een open houding voor de wereld en de ander buiten het kleine besef van het 'ik': ontzag en dankbaarheid maken dat we meer gericht zijn op de gemeenschap en op onze fundamentele onderlinge verbondenheid, minder op onszelf. (Dacher Keltner)

Een neurologische achtergrond

Bij bedreiging wordt de driehonderd miljoen jaar oude hersenstam geactiveerd, en bereidt die ons voor op vechten, vluchten, verstijven, flauwvallen. We sluiten het limbische en corticale vermogen om te

vertrouwen af.

Het hersencircuit van een jonger zoogdier van tweehonderd miljoen jaar oud dempt de alarmbellen van de hersenstam door het sociale-betrokkenheidssysteem in werking te stellen: we stellen ons open, onze spieren ontspannen, we horen een grotere bandbreedte aan geluiden, en nemen meer waar (onze neurologische toestand van receptiviteit, verbinding, en leren).

***(Slaat op elke betrokken therapeutische relatie, én op elk therapeutisch werk, lijkt me)***

## **7.      Temporele integratie**

... de manier waarop we onze gedifferentieerde nu-momenten koppelen door datgene heen wat we 'tijd' noemen.

Hoe gaan we om met de intrinsieke spanning...

- ... tussen verlangen naar zekerheid in confrontatie met onvermijdelijke onvoorspelbaarheid,
- ... tussen verlangen naar houvast in confrontatie met de werkelijkheid dat alles voorbijgaat,
- ... tussen het verlangen naar onsterfelijkheid in confrontatie met sterfelijkheid.

M.a.w... hoe vinden we ***vrede en doelbewustzijn, beseffend dat het leven vergankelijk is?***

***(Een 'existentiële perspectief' lijkt me eveneens evident belangrijk in elke therapie. Dit ervaringsniveau, al blijft het dan soms impliciet, is bij elk van ons en van onze cliënten, onvermijdelijk aanwezig.)***

## **Oefening: het Wiel van Gewaarzijn**

Bedoeling van de oefening (zie [www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com) via de button 'resources'): differentiëren van 'het weten' van 'het gewetene', én van al wat 'geweten' kan worden.

glazen naaf: 'het weten'

velg (buitenste rand): alles wat geweten wordt

- naar buiten gerichte sensaties
- interoceptie
- geestelijke activiteiten (emoties, herinneringen, gedachten, overtuigingen, houdingen, verlangens, passies, intenties)
- verbondenheid met anderen en de wereld

tafelpoot: 'spaak' van de aandacht