



VEILIGHEID ALS VOORWAARDE VOOR HELING

Ik fiets naar de supermarkt en onderweg valt mijn oog op een theateraffiche. Het raakt me – daar kan ik voorlopig niet heen. Ik loop de supermarkt binnen; pijlen, richtlijnen, beveiliging en mondkapjes. In het gangpad tussen de koekjes en de koffie krijg ik het benauwd. Ik voel me onveilig.

Naar huis, lunchen en mijn volgende cliënt ontvangen. We werken aan zijn jeugd-trauma. Ik schakel om en ik schakel uit. Mijn gevoelens van onveiligheid doen er nu niet toe.

Veiligheid is een voorwaarde voor heling. Vooral als het gaat om trauma. De polyvagal theory van Stephan Porges heeft mij geleerd dat ons zenuwstelsel drie fasen van overleving kent: sociaal en veilig, vechten of vluchten en tot slot bevroren. De vagal nerve die via het oor het brein verbindt met hart, longen, darmen en andere ingewanden is een fijngevoelig detectiesysteem voor gevaar.

Als we in staat zijn om een (ogenschijnlijke) dreiging op te vangen, kunnen we de sociale verbinding herstellen (wat een enge man, oh nee, het is de buurman). Voelt de dreiging sterker, dan hebben we de mogelijkheid om te vechten of vluchten. Is er geen uitweg, dan bevroren we.

Getraumatiseerde mensen hebben een zeer goed functionerende vagal nerve; een oogopslag, gebaar of gezichtsuitdrukking kan bij hen snel bedreigend overkomen. Mijn cliënt heeft dus absolute veiligheid nodig om uit deze reactiepatronen te blijven. Zonder die veiligheid kan ik de verbinding met hem verliezen, waardoor er geen heling kan plaatsvinden. Ik beseft dat als ik mijn gevoelens van onveiligheid meeneem in het gesprek, dit een directe dreiging kan vormen voor mijn cliënt.

Door de polyvagal theory weet ik dat ik me juist nu, nu ik me voor het eerst onveilig voel in de buitenwereld, nog meer bewust moet zijn van mijn eigen gevoelens voor ik een gesprek in ga. Ik mag de tijd nemen om bewust los te laten, om weer dichtbij mezelf te komen. Voor mij betekent dit meestal even een EFT-oefening doen; (korte meditaties of ademhalingsoefeningen werken ook goed.

In verbinding met mezelf voel ik me veilig. In verbinding met mezelf kan mijn cliënt zich veilig voelen. ◀

Yvonne Toeset is EFT-opleider, coach en auteur. Ze schreef inmiddels al vijf boeken over EFT, heeft een praktijk in Amsterdam en geeft EFT-opleiding aan professionals. eqlibre-eft.nl. Voor SchoolvoorCoaching verzorgt Yvonne de workshop Transformeer je Emoties en Denken met EFT.