

# Activeer je zelfcreërende

Je collega onderbreekt je voor de zoveelste keer. Je voelt je ergernis groeien. Onbedoeld neemt je automatische piloot het over en hoor je jezelf zeggen: 'Jij denkt zeker dat je het beter weet.' Als je wilt begrijpen waarom het voor kleine en grote mensen zo moeilijk is om zich in te houden en als je ook wilt weten wat je wél zou kunnen doen, dan is dit artikel voor jou bedoeld.

## Interpretatie versus werkelijkheid

Je hersenen reageren niet op de werkelijkheid, maar op de werkelijkheid zoals jij die waarneemt. Je waarneming wordt gekleurd door jouw interpretatie van wat er aan de hand is. In feite is het daarom bijna onmogelijk om een neutrale werkelijkheid te zien. Je persoonlijke waarheden kun je zien als een soort filters die gebeurtenissen betekenis geven. Jouw interpretatie van de werkelijkheid wordt gekleurd door je meningen, overtuigingen, ideeën, soortgelijke ervaringen, labels die je anderen geeft en je eigen identiteit of rol. Stel je voor dat je wakker schrikt. Je hebt het idee dat je je hebt verslapen. Deze interpretatie van de werkelijkheid wordt door je hersenen als waarheid geaccepteerd. Dit triggert onmiddellijk een stressreactie: je hart bonst, je ademhaling gaat sneller. Je kijkt op de wekker. Die is nog niet afgegaan, omdat het nog geen tijd is om op te staan. Je lichaam reageert primair op wat je gelooft dat er aan de hand is.

## Helpende overtuigingen

Psychologe Kelly McGonigal legt in de TED-presentatie *Hoe stress je vriend kan worden* uit dat stress alleen nadelig voor je lichaam is als je gelooft dat stress slecht voor je is. Uit een studie van de Harvard-universiteit blijkt dat de bloedvaten van proefpersonen ontspannen blijven als ze de stressreactie van hun lichaam als helpend zien. Ze zeiden tegen zichzelf: 'Mijn lichaam maakt zich klaar om een goede prestatie te leveren. Mijn verhoogde hartslag en versnelde ademhaling voorzien mijn lichaam van energie en zuurstof.' De lichamelijke reactie die de proefpersonen hadden was door hun helpende overtuigingen vergelijkbaar met die van vreugde en moed, en niet met die van stress.

Als je weet dat je manier van kijken jouw werkelijkheid creëert, neem je je werkelijkheid niet automatisch voor waar aan.

- Hoe kijk je bijvoorbeeld naar het gedrag van kinderen? Zie je hoe het ene kind het andere helpt of zie je dat ze er een rommeltje van maken? Zie je dat een kind gefrustreerd is of zie je een ongehoorzaam kind? Hoe je kijkt, bepaalt je reactie.

- Als je zelf van streek raakt door een bepaalde gebeurtenis, neem dan achteraf de tijd om erop te reflecteren. Is er een andere manier om naar die situatie te kijken? Wat is er feitelijk gebeurd, en wat is jouw interpretatie?
- Let er ook eens op hoe je tegen jezelf praat. Moedig je jezelf aan? Of heb je innerlijk kritiek op jezelf als er iets misgaat? Afhankelijk van hoe je tegen jezelf praat voel je nieuwe motivatie of voel je je schuldig in uitdagende situaties.

Als je met een groep kinderen over dit onderwerp praat, is het leuk om ze één voor één verschillende afbeeldingen te laten zien: een close-up van een spin, voetbalsupporters, een tropisch eiland. De reacties zullen per kind verschillen. Zo kun je inzichtelijk maken dat hun beleving van het zien van de foto's niet met de foto zelf te maken heeft, maar met hun interpretatie ervan. Kinderen reageren verschillend op dezelfde foto. En nog een stapje verder: er is niet eens een echte spin of een voetbalsupporter in de buurt, het is alleen maar een afbeelding. In werkelijkheid kijk je naar een stuk papier met een print erop, of naar een projectie op een scherm.

## De rol van hormonen

Hormonen spelen een belangrijke rol bij het ervaren van emoties in je lichaam. Bij een stressreactie in je hersenen wordt bijvoorbeeld het hormoon adrenaline afgegeven aan je bloedbaan. Dit zorgt ervoor dat je lichamelijke gewaarwordingen zoals zweten, hartkloppingen en een versnelde ademhaling ervaart. Zo resulteert een angstige gedachte in een fysieke ervaring. Deze lijfelijke sensaties versterken op hun beurt weer de angst, wat tot nieuwe stressvolle gedachten leidt. Een manier om deze cyclus te doorbreken is om je aandacht te richten op je ademhaling en de fysieke gewaarwordingen te accepteren als resultante van stressvolle gedachten. Na ongeveer anderhalve minuut keert het lichaam weer terug in een staat van rust.

Het is uiteraard ook mogelijk om de aanmaak van hormonen te stimuleren die fijne gevoelens creëren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het geven of ontvangen van

een massage. Verder helpt regelmatig mediteren bijvoorbeeld om het stresshormoon cortisol in je bloed te verlagen en het niveau van de rustgevendende neurotransmitter GABA te verhogen.

## Neuroplasticiteit

Neuroplasticiteit is het vermogen van je hersenen om van structuur en functionaliteit te veranderen. Belangrijk om te weten is dat je hier zelf mede vorm aan kunt geven. Je kunt je hersenen stimuleren om nieuwe neurale netwerken aan te leggen door specifieke dagelijkse routines te ontwikkelen. In haar boek *New Beliefs, New Brain* noemt Lisa Wimberger dit fenomeen *neurosculpting*. Om te begrijpen hoe dit in zijn werk gaat, nemen we even een kijkje in de hersenpan. De werking van hersenen is erg complex. De werking zoals die hier beschreven wordt, is dan ook sterk vereenvoudigd. Het menselijk brein bestaat naar schatting uit zo'n honderd miljard neuronen (zenuwcellen). Elke neuron staat in verbinding met gemiddeld vijfduizend andere neuronen. Neuronen die geactiveerd zijn, zetten hun elektrische signaal om en communiceren met aanliggende zenuwcellen door wolkjes met neurotransmitters uit te stoten. Deze stoffen worden 'gelezen' door de ontvangende cel. Dit activeert vervolgens een elektrisch signaal in de ontvangende cel. Gemiddeld vuurt een neuron vijf tot vijftig maal per seconde.

Neuronennetwerken die vaak geactiveerd worden, hebben een sterkere verbinding dan neuronen die minder vaak actief zijn. Het is ook makkelijker om vaak gebruikte neuronennetwerken te activeren. Als je je bijvoorbeeld al vaker aan iemand geërgerd hebt, is het waarschijnlijk dat je veel sneller getriggerd wordt bij een nieuw voorval met deze persoon. Je hersenen

schakelen dan, zonder dat je er bewust voor kiest, over op de automatische piloot. Ook ontvangen actievere neuronennetwerken meer energie dan niet-actieve neuronen. Je kunt je het verschil in toegankelijkheid tussen veel gebruikte neuronen en weinig gebruikte neuronen voorstellen als het over een snelweg rijden vergeleken met een paadje banen door hoog gras. Vandaar dat het de nodige bewuste inspanning kost om nieuwe verbindingen aan te leggen.

## Doelgericht visualiseren

Vanuit evolutionair oogpunt hebben je hersenen er bovendien belang bij om alert te zijn op gevaar. Vandaar dat neuronenvverbindingen die je helpen om je op echt – of denkbeeldig – gevaar te wijzen sterk ontwikkeld zijn. Angstige gezichten vallen ons veel sneller op dan neutrale of blije gezichten. Bij het zien van een angstig gezicht wordt de amygdala reflexmatig geactiveerd. En wanneer een gebeurtenis als negatief wordt ervaren, zorgt de hippocampus ervoor dat deze in het geheugen wordt opgeslagen, om herhaling te voorkomen. Je hersenen detecteren dus eerder negatieve informatie dan positieve. Om deze angstcyclus te doorbreken zul je je hersenen in een mentale staat moeten zien te krijgen, waarbij ze receptief zijn voor veranderingen. Zoals we al eerder hebben gezien maakt het voor je hersenen niet uit of een situatie werkelijk waar is of niet. Je hersenen reageren op jouw interpretatie van de werkelijkheid. Met doelgerichte visualisaties kun je je hersenen voeden met nieuwe ervaringen.

Lisa Wimberger benoemt in haar al eerder genoemde boek *New Beliefs, New Brain* de lichamelijke en mentale voorwaarden voor *neurosculpting*. Deze zijn als volgt samen te vatten:



- Begin het met ontspannen van je lichaam. In een ontspannen staat is je parasympathische zenuwstelsel actief en zijn je amygdala en stresshormonen niet actief.
- Zorg ervoor dat je alert en nieuwsgierig voelt. In deze modus is je prefrontale cortex optimaal in staat om nieuwe informatie op te nemen en nieuwe neuronverbindingen aan te leggen.
- Activeer je orbitoprefrontale cortex, het deel van de hersenen dat vlak boven je ogen ligt, door met je voorstellingsvermogen levendige indrukken van je gewenste situatie te creëren. Construeer met je beeldingskracht passende zintuiglijke en lichamelijke gewaarwordingen.
- Merk na afloop van de visualisatie op hoe je geest en je lichaam aanvoelen. Hiermee creëer je een positieve feedbackloop en veranker je de ervaring.
- Herhaal deze creërende visualisaties dagelijks om de nieuw aangelegde neuronverbindingen te versterken en te onderhouden.

In de praktijk is het vooral een kwestie van doen. Het effect zit hem in de herhaling. Kinderen hoeven niet te leren om te visualiseren, je hoeft ze alleen maar aan te

moedigen. Geef kinderen de ruimte om hun fantasie de vrije loop te laten tijdens hun visualisaties. Er is geen goed of fout; het gaat erom dat ze er plezier in hebben en al doende leren hoe ze zelf hun gevoel kunnen beïnvloeden met visualiseren.

### Nieuwe neurale structuren opbouwen

Dit proces om doelbewust je aandacht te gebruiken om je zelfcreërende vermogens te activeren, wordt ook uitgewerkt door Rick Hanson. Hij schrijft in zijn boek *Boeddha's brein*: 'Wat er in je geest gebeurt, verandert je hersenen, zowel tijdelijk als duurzaam: neuronen die gezamenlijk vuren, verbinden zich met elkaar. En wat in je hersenen gebeurt, verandert je geest, aangezien hersenen en geest één enkel, geïntegreerd systeem zijn. Daarom kun je je geest gebruiken om je hersenen te veranderen. Kleine positieve daden van iedere dag zullen gezamenlijk in de loop van de tijd tot grote veranderingen leiden, omdat je langzamerhand nieuwe neurale structuren opbouwt.'

Hier volgen twee soorten oefeningen die je kunt integreren in je dagelijkse bezigheden. Beide helpen je om stapsgewijs nieuwe neurale structuren op te bouwen.

Onderstaande visualisatie is gebaseerd op de oefening *Grounding for relaxation and release* van Lisa Wimberger. Deze oefening bevat de ingrediënten van *neurosculpting*. Het doel van deze specifieke visualisatie is om gevoelens van stevigheid en kalmte te ervaren.

Schep een ongehaaste, kalme sfeer. Zorg dat jij en het kind waar je mee werkt lekker zitten. De prefrontale cortex wordt actiever als er iets ongebruikelijks gebeurt. Vraag het kind bijvoorbeeld om de handen in elkaar te vouwen. Vraag dan om de in elkaar gestrengelde handen één vinger op te schuiven, zodat de duim die bovenop lag, nu onder de andere duim ligt. Dit voelt vreemd aan, maar dat is precies de bedoeling ervan.

- Adem een poosje rustig en diep, zodat je lichaam tot rust komt. Sluit je ogen.
- Voel hoe je lichaam aanvoelt als het zit, voel hoe je adem via je neus en keel naar je buik stroomt en weer naar buiten stroomt, voel hoe je handen aanvoelen. Als je wilt kun je je handen nu los in je schoot leggen.
- Stel je voor dat je een staart hebt. Misschien heb je een staart net zoals een kat of een koe, of misschien als een kangoeroe of een

draak, of misschien heb je een fantasiestaart. Misschien is je staart er in één keer of misschien laat je je staart langzaam groeien. Als je geen staart weet, kun je er gewoon eentje verzinnen en doen alsof je een staart hebt.

- Je kunt je staart gebruiken om jezelf stevig te maken. Stel jezelf eens voor dat je staart steeds langer en langer wordt. Zo lang, dat je staart langzaam de grond in groeit, steeds verder en verder. Misschien wel tot midden in de aarde. Je kunt je staart een kleur geven die je mooi vindt, of misschien een paar kleuren. Je kunt je staart ook van goud maken of er een glitterstaart van maken. Voel hoe stevig het voelt om een staart te hebben. Verander je staart als je dat leuk lijkt: maak je staart bijvoorbeeld dikker of kies een ander soort staart. Voel je verschil?
- Je kunt je staart ook gebruiken als een soort rietje. Je kunt via je staart de kalme kracht van de aarde opzuigen. Deze kalmte kun je door je hele lichaam laten stromen.
- Voel een poosje hoe het voelt om een staart te hebben die je stevigheid en kalmte geeft.
- Voel hoe je ademhaling aanvoelt. Als je er klaar voor bent kun je je ogen weer opendoen.



Doe dagelijkse routines met een twist: voeg een ongebruikelijk element toe aan je routine en combineer dat met een creatieve visualisatie. Bijvoorbeeld:

- Poets je tanden met je 'verkeerde' hand en stel je voor dat je je tanden een heerlijke massage en superkracht geeft met paarse glittertandpasta.
- Maak een wandeling en loop afwisselend op de tegels en op de randjes tussen de tegels. Stel je voor dat elke stap je dichterbij je doel brengt. Creëer in je lichaam een gevoel van opwinding, omdat je steeds dichterbij je doel komt.
- Borstel je haar met je 'verkeerde' hand en bedenken wat voor een leuke dingen er vandaag allemaal zouden kunnen gebeuren. Dat kunnen echte dingen zijn of fantasiegebeurtenissen.

Met de *5 second rule* heb je een heel eenvoudige techniek in handen om de automatische piloot van je hersenen te onderbreken. Mel Robbins heeft ontdekt dat er micromomenten zijn waarin je de mogelijkheid hebt om een keuze te maken. Je hersenen hebben de neiging om een keuze te maken die gebaseerd is op angst: door een veilige weg te kiezen, door niet te handelen of juist door je te laten meeslepen in een oud emotioneel patroon. Deze micromomenten doen zich voor op momenten van twijfel, als je een impuls voelt om ergens op te reageren, maar ook op momenten van ontmoediging. Je kunt er op dat moment voor kiezen om je automatische piloot te stoppen door af te tellen: vijf, vier, drie, twee, één. De actie van terugtellen verplaatst je hersenactiviteit van je automatische piloot naar je prefrontale cortex. Je hebt door deze simpele handeling een nieuwe beslisruimte voor jezelf gecreëerd. Je bent nu in staat om een afgewogen beslissing te nemen, die losstaat van je automatische piloot. Als je bijvoorbeeld een ergernis in je voelt groeien, is dat gevoel je cue, je micromoment, om in te grijpen en

terug te tellen van vijf naar één om het heft weer in eigen handen te nemen. Als je de *5 second rule* regelmatig gebruikt, creëer je steeds sterkere neurale verbindingen in je brein die het steeds makkelijker maken om micromomenten te herkennen en te benutten.

Als het goed is, heb je nu handvatten om beter om te gaan met irritante collega's. Je begrijpt dat jouw interpretatie niet automatisch waar hoeft te zijn, en met de oefeningen in dit artikel heb je tools in handen om je zelfcreërende vermogens bewust te gebruiken. <



Nicole Hage is oprichter van Bewustzijn in Bedrijf. Ze deelt graag haar fascinatie over de mogelijkheden van de menselijke geest. Nicole heeft het kinderboek *Gedachte-Kracht* geschreven en de bijbehorende materialen ontwikkeld. Met deze deels vrij verkrijgbare materialen biedt zij krachtige en praktische tools voor kinderen en hun begeleiders: speelse materialen waarmee kinderen kunnen leren om zelf vorm te geven aan hun leven. [www.gedachte-kracht.nl](http://www.gedachte-kracht.nl)