

## Bijeenkomst 2

### Ruimte en grenzen

#### Gezonde grenzen en ruimte

Ons leven speelt zich af in de ruimte binnen en rondom de grenzen van ons bestaan. Deze grenzen zijn belangrijk in ons leven met onszelf en in ons leven met anderen. Ervaren wat je grenzen zijn, maakt duidelijk wat van jou is en wat van een ander is. Het maakt ook duidelijk wat heilzaam voor jou is en wat heilzaam voor een ander is. Grenzen helpen ons om ons te oriënteren in de ruimte. Weet hebben van je grenzen maakt dat je volmondig 'ja' of 'nee' kunt zeggen, en ook het 'ja' of 'nee' van een ander kunt respecteren. Grenzen maken dat er ruimte ontstaat waarin je veilig en vrij kunt bewegen in relatie tot jezelf en in relatie tot anderen. Veilige grenzen en veilige ruimte maken dat je gezond kunt leven.

#### Verwarring

Trauma verwacht ons als het gaat over het ervaren van grenzen en ruimte. De niet-verwerkte overweldigende ervaring van eerder, die aan trauma ten grondslag ligt, is over onze grens gegaan. Dat heeft onze relatie met grenzen verstoord. Het heeft ons geleerd uit de buurt van grenzen te blijven, of juist over onze grenzen heen te gaan. We zeggen grenzeloos 'ja' als anderen ons iets vragen. Of we zeggen bij voorbaat al 'nee', zodat we niet geconfronteerd worden met onze grens. Als we grenzen vaag of helemaal niet ervaren, of er bang voor zijn, weten we ook niet goed hoe we respectvol om kunnen gaan met die grenzen. Zowel met onze eigen grenzen, als met de grenzen van anderen.



Grens- en ruimteverwarring wortelt in ervaren onveiligheid in het verleden, en versterkt gevoelens van onveiligheid in het huidige moment. We weten niet zo goed hoe we met onze grenzen moeten omgaan. We weten niet zo goed hoe we ruimte kunnen innemen. Dat kan er toe leiden dat we ons moeilijk kunnen oriënteren in het leven.

Soms kunnen we grenzeloze ruimte op een positieve manier ervaren. Dat zijn vaak uitzonderlijke momenten waarbij we een glimp opvangen van het mysterie dat het leven is. Maar in ons leven van alledag zijn grenzen en ruimte onlosmakelijke met elkaar verbonden. Als we ruimte ervaren, hebben we vaak ook een besef van de grenzen die de ruimte afbakent of begrenst. Als we weet hebben van onze grenzen, dan hebben we ook voeling met onze ruimte.

Grensverwarring zorgt voor ruimteverwarring, en andersom. We hebben grenzen nodig, om ruimte in te kunnen nemen. We hebben ruimte nodig, om grenzen te kunnen voelen. We hebben het nodig om ons bewust te zijn van onze innerlijke ruimte, zodat we van daaruit ruimte in de wereld kunnen innemen. En onze plek in de wereld innemen ondersteunt weer onze innerlijke ruimte. Trauma verwacht zowel onze relatie met onze innerlijke ruimte, als onze relatie met onze uiterlijke ruimte.

De verwarring over grenzen en ruimte is niet alleen iets emotioneels. Het uit zich ook heel direct in een ervaring van niet zeker en niet vertrouwd zijn met onze lichaamsgrenzen en onze lichaamsruimte. Het in de war zijn over onze eigen lichaamsgrenzen en over onze eigen lichaamsruimte heeft gevolgen voor ons welbevinden. Het maakt ook dat onze relatie met anderen en met de wereld om ons heen niet helder is. We houden mensen op afstand of we laten mensen over onze grenzen gaan. Het kan ook dat we zoveel ruimte innemen dat er voor anderen geen ruimte meer over is. We gaan over de grens van een ander, zonder het te merken. Of we geven anderen zoveel ruimte, dat er voor onszelf geen ruimte meer overblijft.

### **Oriënteren in de ruimte en afstemmen op grenzen**

Om zich te leren afstemmen op grenzen en zich te leren oriënteren in de ruimte heeft een baby veilige grenzen en veilige ruimte nodig. Afgestemde ouders kunnen dit bieden. In een bedding van liefdevol leren ontstaat er dan bij het jonge kind een gezond gevoel van grenzen en ruimte. Het jonge kind leert dat er lichaamsgrenzen zijn. En dat er binnen en buiten die grenzen ruimte is. Ruimte om te leren, om te bewegen, om te leven, ruimte om te zijn. Het leert op een evenwichtige manier ruimte innemen en die ruimte met anderen te delen. Het leert grenzen te ervaren en te stellen bij zichzelf en bij anderen. Het leert de grenzen van zichzelf en van anderen te respecteren.



Als verzorgende volwassenen ruimte aan het kind geven waarbinnen veilig kan worden bewogen, gespeeld en geleerd, dan wordt de basis gelegd voor helderheid rondom grenzen en ruimte. Het kind krijgt de gelegenheid om zich vanuit zichzelf te oriënteren in die ruimte, *met* gevoel voor grenzen, in de afgestemde aanwezigheid van volwassenen. Het leert zichzelf voelen en ervaren, en het leert het anders-zijn van de ander te voelen en te ervaren en ermee samen te werken. Het leert op een gezonde, veilige manier omgaan met het ervaren van, en bewegen in, het 'wij-veld'.

Het ontvangen van bewegingsruimte voor het lichaam in de eerste levensjaren is essentieel voor het kunnen ontwikkelen van levensgrenzen en levensruimte. Via het lichaam leert het jonge kind zichzelf en de wereld om zich heen ontdekken en kennen. Langzaam maar zeker wordt het kind zich bewust van het contact dat het lichaam maakt met de grond terwijl het liggend op de rug trappelt met de benen en de armen op die grond. De basis wordt gelegd voor het ervaren van gedragen zijn. En voor het veilig ervaren van grenzen en ruimte. Het van nature bewegen vanuit het centrum doet een kind draaien van de rug naar de buik en weer terug. Het lichaamscentrum wordt als betrouwbaar ervaren, het bewegen als veilige oriëntatie in de ruimte.

Zwaartekracht, ruimte, bewegen van het centrum weg en naar het centrum terug: allemaal veilige hulpbronnen, waarmee het kind zich grenzen en ruimte eigen maakt. Het kind ontwikkelt een trefzeker gevoel over de eigen lichaamsgrenzen en over de eigen lichaamsruimte. Het leert grenzen te respecteren en respectvol ruimte in te nemen.

Wanneer we dit leren dankzij de liefhebbende relaties met volwassenen om ons heen ontwikkelen we ook het vertrouwen dat we de ander in het 'anders-zijn' kunnen ontmoeten zonder dat we hierdoor in onze eigenheid worden aangetast, zonder dat we onszelf verliezen. We hechten ons op een veilige manier, aan onszelf en aan anderen. Een veilige hechting zorgt voor rust, zekerheid en gemak in de lichaamsruimte rondom de eigen grenzen en in de relationele ruimte. Er is geen verwarring rond ruimte, er is geen verwarring rond grenzen. Dat geldt voor onszelf en voor de ander.



## Grenzen en ruimte als veiligheidsankers

Veiligheidsankers helpen ons onszelf weer veilig te oriënteren in de wereld. Trauma heeft gemaakt dat we lichamelijke gewaarwordingen associëren met onveilige, overweldigende of verstoorde gevoelens. Tijdens deze training worden we uitgenodigd om te ontdekken dat lichaamsgevoelens weer in veiligheid kunnen worden ervaren.

Hulpbronnen daarbij kunnen zijn de zwaartekracht, het lichaamscentrum met daarin en er omheen de adem, ruimte en beweging. Deze vier focusgebieden kunnen ons autonome zenuwstelsel in een veiligere stand brengen. Je kunt ze zien als hulpmiddelen die ons kunnen verankeren in een (groter) gevoel van veiligheid. Deze veiligheidsankers, of oerhulpbronnen, zullen dan ook steeds weer terug komen in de oefeningen die bij deze training horen.

### **Zwaartekracht als veiligheidsanker**

De ervaring van zwaartekracht is een hulpbron voor de ervaring van gedragen zijn. Het bewust zijn dat de aarde ons draagt en dat de zwaartekracht ons met beide voeten op de grond houdt is een veiligheidsanker.

### **Lichaamscentrum en adem als veiligheidsanker**

De ervaring van de middenlijn als veilige oerervaring van ons centrum is een hulpbron voor het evenwichtig in het leven aanwezig zijn. Vanuit het midden ruimte innemen binnen de grenzen van ons leven is een veiligheidsanker waarmee we ons veilig kunnen oriënteren in de ruimte.

Binnen en om ons lichaamscentrum heen is ook onze adem voelbaar. Bij iedere in- en uitademing verzorgt het leven ons door de toevoer van frisse energie en de afvoer van verbruikte energie. We hoeven de adem niet te 'maken'. Wij hoeven niets te doen. Het lichaam ademt zichzelf, het leven ademt ons. Ook dat is een oerervaring van existentiële veiligheid.

### **Ruimte als veiligheidsanker**

De ervaring dat het lichaam ruimte in zich heeft en ruimte inneemt, en dat het lichaam grenzen heeft en ruimte kan voelen is een veiligheidsanker dat ons bestaansrecht geeft.

### **Beweging als veiligheidsanker**

De ervaring dat we in het leven veilig kunnen uitreiken en veilig kunnen terugkeren naar onszelf is een veiligheidsanker dat ons ondersteunt in het veerkrachtig bewegen rondom onze grenzen en in onze ruimte. Het is als het inademen (actief zijn) en uitademen (rusten). Het stimuleert ook ons natuurlijk bewegen in relaties.

## Mindful luisteren en spreken

Vanaf deze les gaan we ook oefenen met een andere manier van in contact zijn met een ander dan we doorgaans gewend zijn. We noemen dat 'heilzame co-regulatie'. Via co-regulatie reguleer je óók stress, maar dan in het samenzijn met anderen. Je leert jezelf hulp te bieden in relatie met een ander. Co-regulatie speelt een belangrijke rol bij Trauma Sensitieve Mindfulness. Want een van de redenen dat we een ervaring niet konden

verwerken ligt in het feit dat er geen mensen om ons heen waren die ons hielpen, steunden, goed aanvoelden en begrepen. Nu is het dus extra belangrijk dat we leren op te merken dat steun, begrip en liefdevol aanvoelen wél mogelijk is tussen mij en een ander.

Voor herstel van vertrouwen en verwerking is het nodig dat ons brein en autonome zenuwstelsel het tegenovergestelde van toen ervaren: elkaar en onszelf zonder correcties of oordelen ontmoeten en ontvangen. We hebben minstens één medebeoefenaar nodig, die een veilige relatie-ruimte biedt waarin onze ervaringen en autonome reacties niet als fout worden bestempeld, maar met respect wordt bejegend. We hebben een mens nodig die ons helpt om niet-oordelend te kunnen ontdekken wat er in ons leeft en wat ons tot nu toe heeft gered. Pas in de liefdevolle ontvangst door 'de ander', kunnen we een eerste stap zetten om het niet-verwerkte in het heden te exploreren.

In het mindful communiceren is een belangrijk kenmerk dat je elkaar tijdens de oefening niet onderbreekt of verder op inhoud bevraagt. Je krijgt als spreker dus alle ruimte om jouw beurt in te vullen zo veel of weinig en zo lang of kort als jij dat wilt. Het is daarbij de uitnodiging om in plaats van gericht op de ander je verhaal te vertellen, te luisteren naar jezelf en jezelf iets te vertellen. Je wordt je bewust van wat er in je lichaam en innerlijke ervaring gebeurt en geeft daar woorden aan. Je vertelt over je ervaring in *dat* moment om er op die manier achter te komen wat er in jou opgeroepen wordt en leeft. De ander is hier 'slechts' een veilige, respectvolle getuige van.

Als je luistert, luister je naar de ander en voel je jezelf. Je bent niet verantwoordelijk voor wat de ander ervaart. Je hoeft geen verhelderende vragen te stellen, commentaar te geven, aan te moedigen of emoties te sussen of te stimuleren. Als er spontaan non-verbale reacties spontaan, is dat prima! Net als bij de meditaties en lichaams oefeningen is het niet de bedoeling om iets te onderdrukken, maar om simpelweg op te merken wat er binnenin je en buiten je gebeurt, er met zachtheid en mildheid mee om te gaan en de aandacht steeds weer terug te brengen naar luisteren en aanwezig zijn. Het enige wat je doet als het nodig lijkt is de ander eraan herinneren dat het onderzoeken en spreken veilig (genoeg) voor de ander moet zijn.

Op deze manier leren we in het wij-veld van een partneroefening vanuit co-regulatie onszelf weer te reguleren.

## Thuis oefenen na bijeenkomst 2

### Lichaamsoefening

Je wordt uitgenodigd om de 'Liggende ventrale vagus oefening' te doen om veiligheid te stimuleren.

### Meditatie

Je wordt uitgenodigd om de meditatie 'Je mag je laten dragen' te doen.

### Nieuwe gewoontes in het dagelijks leven

#### *Veilige hulpbronnen*

Loop deze week eens bewust rond in je slaapkamer en merk op waar je in deze ruimte blij van wordt, wat je als prettig ervaart. Het kan een specifieke plek zijn in je slaapkamer, of een voorwerp. Misschien is het iets wat je ziet, waar je naar kijkt. Maar het kan ook iets zijn, wat prettig is om aan te raken. Of iets wat plezierig ruikt. Of waar je graag naar luistert. Zet je zintuigen open in je slaapkamer voor prettige en fijne ervaringen. Je kunt ook iets fijns aan je slaapkamer toevoegen: een schelp die je hebt gevonden op het strand tijdens je vakantie, of een plant, of muziek. Deze plekken, voorwerpen en ervaringen kunnen veilige ankers zijn. Je kunt ze gebruiken als veilige hulpbronnen.

#### *Pauzeren*

Pauzeren en rusten is aangeboren, vanzelfsprekend en essentieel. In de pauzes leren wij. Laat je aandacht deze week meerdere keren per dag eventjes lummelen. Vind je het lastig? Kijk de kunst af bij baby Liv (2 korte video's (3:21 en 2:40) in de 'Inspiratie & ondersteuning' sectie van het online trainingsmateriaal.

#### *Focus je op (een van de) oerhulpbronnen in je dagelijkse leven*

- Wanneer je even moet wachten, b.v. als je computer opstart, of in de rij.
- Op de wc of onder de douche.
- Tijdens het lopen, fietsen, autorijden, ..
- Voor, in, of na een spannende ervaring.
- Als je je (klein)kind troost of geruststelt.
- Terwijl je knuffelt met je huisdier.
- Tijdens het sporten.
- Wanneer je (voor)leest en er even een stilte valt.
- Als je naar iemand luistert.
- Terwijl je groente snijdt of in de pan roert.
- Tijdens een presentatie.
- Als je het even niet meer weet.
- ...

## Mindful luisteren en spreken: Partneroefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'

Doe de partner-oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen' met een veilige partner op een rustige plek. Spreek met elkaar af wie als eerste gaat spreken. Spreek ook met elkaar af welk teken je gaat gebruiken om aan te geven, dat je voldoende tijd hebt gehad om de zin uit te spreken, aan te vullen en de resonantie na te voelen van dat wat is gezegd. Neem dan de tijd om een comfortabele afstand en hoek tot elkaar te bepalen. Vertrouw daarbij op de natuurlijke sensitiviteit van jullie lichamen. Als jullie een prettige manier van samen zitten hebben gevonden, neem dan een moment van stilte om in contact te komen met een veilig anker, misschien het voelen van de zwaartekracht, je handen, je voeten, de ruimte in of om je, of je adem. Wat voor jou op dat moment dan ook maar veilig voelt. Neem de tijd om jullie gezamenlijke ruimte van aanwezigheid op te merken, bewust van jullie wij-zintuig.

De volgende zinnen worden om beurten uitgesproken en aangevuld:

- als ik voel dat de aarde mij draagt, dan .....
- als ik voel dat mijn lichaam vanzelf ademt, dan .....
- als ik voel dat mijn lichaam in evenwicht is, dan .....
- als ik voel dat er ruimte achter/voor/links/rechts/onder/boven me is, dan ..... (kies naar wens één ruimte dimensie)
- als ik denk aan een persoon die een glimlach op mijn gezicht teweeg brengt, dan .....

Neem steeds na het aanvullen van de zin tijd om samen stil te zijn. De spreker geeft met het afgesproken teken aan dat het voldoende is, waarop de luisteraar het stokje overneemt en ook de zin uitspreekt en aanvult. Als jullie beiden de zin hebben uitgesproken en aangevuld, ga je naar de volgende zin.

Jullie mogen jezelf de tijd gunnen om stil te zijn en te vertragen om de woorden tot je door te laten dringen. Als luister- en spreekpartners zijn jullie open voor de aanwezigheid en woorden van jezelf en de ander. Neem de sfeer waar die er in jou is in resonantie op jullie samenzijn. Merk op hoe jij reageert op fijne of ongemakkelijke elementen in het onderzoek van je oefenpartner. Kun je present blijven? Blijf contact houden met je eigen lichaamsgevoel en je veilige anker. Breng je aandacht steeds weer terug naar een open en ontvankelijk luisteren en spreken.

Als je merkt dat een van oerhulpbronnen een reactie van onveiligheid in je systeem teweeg brengt, navigeer je aandacht dan rustig maar beslist naar het veiligheidsanker waar je mee begon en geef de ander pas een teken om verder te gaan nadat jouw ervaring weer veilig is. Neem daar de tijd voor. Het systeem kan in een fractie van een seconde verschuiven van veilig naar onveilig, andersom duurt altijd wat langer.

Rond af door met elkaar uit te wisselen wat deze manier van spreken en luisteren met je doet.

## Aantekeningen week 2

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf. En het is een reminder wanneer we in de volgende bijeenkomst stil staan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol. En blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw aantekeningen zijn en dat jij tijdens de volgende bijeenkomst zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	Liggende ventrale vagus oefening  Je mag je laten dragen  Hulpbronnen in de slaapkamer  Lummelen  Partner oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'		

Dag 2	<p>Liggende ventrale vagus oefening</p> <p>Je mag je laten dragen</p> <p>Hulpbronnen in de slaapkamer</p> <p>Lummelen</p> <p>Partner oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'</p>		
Dag 3	<p>Liggende ventrale vagus oefening</p> <p>Je mag je laten dragen</p> <p>Hulpbronnen in de slaapkamer</p> <p>Lummelen</p> <p>Partner oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'</p>		

<p>Dag 4</p>	<p>Liggende ventrale vagus oefening</p> <p>Je mag je laten dragen</p> <p>Hulpbronnen in de slaapkamer</p> <p>Lummelen</p> <p>Partner oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'</p>		
<p>Dag 5</p>	<p>Liggende ventrale vagus oefening</p> <p>Je mag je laten dragen</p> <p>Hulpbronnen in de slaapkamer</p> <p>Lummelen</p> <p>Partner oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'</p>		

Dag 6	<p>Liggende ventrale vagus oefening</p> <p>Je mag je laten dragen</p> <p>Hulpbronnen in de slaapkamer</p> <p>Lummelen</p> <p>Partner oefening 'oerhulpbronnen uitnodigen'</p>		
-------	---	--	--

## **Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 2 en het thuis oefenen**

Voel je vrij om notities te maken over dat wat je tijdens bijeenkomst 2 en/of thuis hebt opgemerkt. Onderzoek hoe auto-regulatie oefeningen en co-regulatie oefeningen bijdragen aan een gevoel van veiligheid voor jezelf, en tussen jou en anderen (het wij-zintuig).