

Polyvagaal theorie:

In leken taal

Poly=veel en vagaal=zenuw. De Polyvagaal theorie gaat over het autonome zenuwstelsel en de nervus vagus, die zich vanuit de hersenstam vertakt en o.a. hart, ademhaling en buik reguleert. Maar ook onze reactie op spanningen en stress.

De Polyvagaal theorie gaat ervan uit dat in de evolutie meerdere, afzonderlijke delen van het autonome zenuwstelsel ontstaan zijn, die de reactie op stress regelen.

- Het oudste systeem (de dorsale tak) heeft in geval van gevaar als overlevingsstrategie om te immobiliseren/ dissociëren waardoor het lijkt of je dood bent (bevriezen/ verlammen).
- Daarna is het 'vlucht/vecht' mechanisme ontstaan (de sympathische tak), een systeem binnen het centrale zenuwstelsel dat het lichaam juist maximaal mobiliseert.
- Als laatste is een 'sociaal betrokkenheidssysteem' ontstaan (de ventrale tak), die vooral bij zoogdieren ontwikkeld is. Deze verbindt o.a. hart, longen en aangezichtsspieren. Dit systeem scant naar veilige elementen, intern en extern, en communiceert onbewust naar anderen.

Afhankelijk van de onbewust waargenomen mate van bedreiging zet het autonome zenuwstelsel een bepaalde reactie in gang, waar het denkende brein eigenlijk geen invloed op heeft, maar die wel ons (sociale) functioneren bepaalt. Is het veilig, dan kan het sociale systeem functioneren en kan het autonome zenuwstelsel overgaan tot herstel en reparatie. Is het niet veilig, dan schakelt het over op mobilisatie (vechten/ vluchten) of immobilisatie (bevriezen/ verlammen).

Hiërarchie

Eén van de peilers van de Polyvagaaltheorie is de hiërarchie van het autonome zenuwstelsel. Als reactie op signalen uit de omgeving, zijn 3 opeenvolgende stadia mogelijk:

- Het is veilig. Het ventrale parasymphatische deel van het zenuwstelsel neemt de regie over; we zijn ontspannen en kunnen sociaal contact en verbinding aangaan.
- Er dreigt gevaar. Het sympathische deel van het zenuwstelsel neemt de regie over. Dit kennen we van het 'freeze/fight/flight mechanisme waarbij er heel veel spanning in het lichaam komt om weerstand te kunnen bieden aan gevaar en jezelf te mobiliseren tot vechten of vluchten.
- Het is levensbedreigend. Het dorsaal parasymphatische deel van het zenuwstelsel treedt in werking; we haken af, worden immobiel, dissociëren.

Neuroceptie

Een ander interessant concept dat de Polyvagaaltheorie beschrijft, is neuroceptie: het 'onbewuste' scannen van de omgeving door het zenuwstelsel. Dit gebeurt zonder dat het bewuste brein daarbij betrokken is.

Automatisch associëren we bepaalde situaties als 'veilig': een bekende omgeving, een bepaalde gezichtsuitdrukking en houding van anderen, etc. Dit vormt zich al op zeer jonge leeftijd en wordt een 'blueprint' voor de rest van ons leven.

Mensen zijn sociale wezens en daardoor spelen signalen van anderen een aanzienlijke rol bij deze neuroceptie. Als iemand schrikt of wegvlucht, staan we onmiddellijk zelf op scherp, zonder daarbij na te denken. Zo reageren we continue, onbewust, op signalen van andere mensen: gezichtsuitdrukking, oogopslag, stem, houding, gedrag.... Ingewikkeld wordt het als in een veilige omgeving, een ontregeld zenuwstelsel dit toch op één of andere manier als onveilig inschat en ons lichaam in een sympathische of dorsale staat vast zet. Er is dan sprake van een trauma.

Co-regulatie

Ons zenuwstelsel heeft dus een nauwe verbondenheid met hoe anderen zich gedragen. Ook het systeem van 'spiegelneuronen' draagt er aan bij, om anderen aan te kunnen voelen. Deze

wederzijdse verbondenheid helpt om afstemming tussen twee of meer personen te krijgen.

Het proces waarbij twee of meer mensen hun acties continu aan elkaar aanpassen, op elkaar afstemmen, noemen we Co-regulatie. Emoties en gedragingen krijgen vorm en worden bijgestuurd in onderling contact. Co-regulatie betekent ook dat afstemming met iemand die zich in de ventrale staat bevindt, het zenuwstelsel van de ander dusdanig beïnvloedt dat er ontspanning komt om enge, nieuwe situaties aan te durven.