

NERVUS VAGUS

de sleutel tot rust

Ludovic Leroux

DELTA



Original French title: *Nerf vague: Adieu stress, anxiété, timidité...* (Ludovic Leroux)

© MMXXIII, Éditions Eyrolles, Paris, France

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,

Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Anouk Holsters

D-MMXXIV-0001-130

NUR 860

Inhoud

Inleiding	7
Deel 1 – Ontdek het geheim van de innerlijke veiligheid	13
1. Mijn overlevingsparcours	15
2. De polyvagaaltheorie in detail	33
3. Neuroceptie: het leven voelen	49
4. Hiërarchie: je overlevingsstanden	65
5. Coregulatie	77
Deel 2 – Stort je in het avontuur	89
6. Je dominante overlevingsstand	91
7. Een nieuwe wereld gaat voor je open	109
8. Informatie om te overleven	115
Deel 3 – Pas de Vol Vertrouwen-theorie toe	125
9. De vier-stappenmethode	127
10. Vol Vertrouwen leven	191
11. De wereld heeft je nodig... veilig en wel!	201
Conclusie	207

Inleiding

‘Alles wat je nodig hebt zit in jezelf! Zoek het geluk niet in de buitenwereld, maar binnen in je!’

Dit soort quotes hoor je vaak in de wereld van de persoonlijke ontwikkeling. Dit specifieke citaat gaf me zin om op een innerlijke zoektocht te gaan, want we hebben allemaal een gemeenschappelijk doel: gelukkig zijn!

In die tijd was ik niet per se ongelukkig, maar ik had het gevoel dat er iets ontbrak in mijn leven. Ik had soms een gevoel van leegte. Ik wist niet goed waar ik mee bezig was en ik vroeg me af of ik wel op het juiste pad zat... Wat deed ik hier eigenlijk, op deze aarde?

Ik stelde mezelf veel vragen, maar wat me vooral verontrustte, was waarom zoveel van mijn medemensen zichzelf helemaal géén vragen stelden. Was ik degene met een probleem – omdat ik iets wilde wat misschien niet bestond – of waren het de anderen, die leefden zonder zich zorgen te maken over gelukkig zijn? Dus besloot ik om op ontdekking te gaan naar mezelf en de wereld zonder eigenlijk te weten wat ik echt zocht. Toen ik deze nieuwe weg insloeg, begon ik mezelf af te vragen: ‘Wat wil je precies?’

Mijn antwoord was eenvoudig, maar nogal conceptueel: ‘Ik wil gelukkig zijn!’

‘Goed, ben je ooit gelukkig geweest in je leven?’

‘Ja, soms was ik gelukkig... maar ik heb nooit echt kunnen definiëren wat geluk is.’

‘Hoe weet je wanneer je je doel hebt bereikt? Je geluk?’

‘Ik weet het eigenlijk niet.’

Ik heb veel mensen ontmoet die net als ik op zoek waren naar dat beroemde geluk, soms al heel lang. En net als ik hadden de meesten geen idee hoe ze het moesten vinden.

De wereld van de persoonlijke ontwikkeling zit vol met wat ik *dreamers* noem.

Ze dromen van een betere wereld voor zichzelf en voor anderen, een wereld waarin iedereen zich veilig kan voelen.

Een wereld waarin geluk voor iedereen toegankelijk is, waarin de wereld eerlijk is.

Een wereld waarin liefde wint van angst.

Een wereld waarin iedereen zijn plek heeft, waarin alle dromen kunnen uitkomen.

Een wereld waarin iedereen 's ochtends opstaat en weet waarom hij hier is.

Een wereld waarin iedereen 's avonds tevreden naar bed gaat.

Helaas bestaat die wereld niet. Je begint me nu misschien te haten, en ik kan het je niet eens kwalijk nemen! Maar ik heb ook goed nieuws. Ook al bestaat die wereld niet, er ligt wel een andere wereld binnen ieders bereik. Een wereld waarin je alles al in je hebt. En dan heb ik het niet over geluk, maar over iets anders... iets subtielers, wat al in ieder van ons aanwezig is. Iets waar je niet ver of lang naar op zoek hoeft te gaan.

Het is een wereld die niet altijd eerlijk is, maar het leven is dat ook niet, toch?

Het is een wereld waarin angst soms wint van liefde, maar nooit voor lang.

Het is een wereld waarin je je soms verloren voelt, maar waarin je weet dat je door jezelf te verliezen jezelf ook weer zal terugvinden.

Het is een wereld waarin niet alle dromen haalbaar zijn, maar waar veel verrassingen op je wachten, misschien wel nog verbazingwekkender dan je had verwacht.

Het is een wereld waarin je 's ochtends opstaat zonder echt te weten waarom je hier bent, maar waarin je 's avonds tevreden naar bed gaat, omdat je leeft.

Ik zal je nooit het geheim van geluk beloven, want dat ken ik niet. Maar als er één ding is dat ik in dit boek wel met je kan delen, dan is het het geheim van je innerlijke veiligheid.

De afgelopen vier jaar heb ik de wereld van de neurobiologie verkend: de wetenschap die het lichaam verbindt met de hersenen en al hun interacties. Ik heb een wereld ontdekt die misschien onzichtbaar lijkt, maar die alle veiligheid biedt die we nodig hebben om onze grootste dromen te verwezenlijken... zonder in de val van de *dreamer* te trappen.

Want het doel van mensen, en van alle levende wezens, is niet geluk, maar overleven. We komen allemaal ter wereld met een overlevingsinstinct dat zich voortdurend afvraagt: 'Ben ik veilig?'

Als het antwoord 'nee' is, wordt er een mechanisme in werking gesteld om je te beschermen ten koste van je dromen, je doelen... zoals bij de meerderheid van de bewoners van deze planeet. Zonder het te beseffen breng je je tijd door in de modus 'OVERLEVEN' en probeer je te begrijpen waarom het je niet lukt om gelukkiger te zijn.

Als het antwoord 'ja' is, gaan de deuren open naar dat beroemde geluk en haal je het beste uit elk moment van dit leven om te bereiken wat je wilt. Je hoeft alleen maar te leren om je overlevingsmechanismen achter je te laten. En dat kan iedereen.

Het doel van dit boek is om je de sleutels te geven om van de modus 'OVERLEVEN' naar de modus 'LEVEN' te evolueren. En om dat te doen gaan we verder dan je hersenen, naar daar waar het allemaal begint... je autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel verwijst naar alle zenuwen die je lichaam reguleren (bepaalde automatische lichaamsfuncties zoals de ademhaling, de hartspieren en de spijsvertering) om het in een gezonde en veilige balans te houden.

Dankzij het werk van Stephen Porges en de polyvagaaltheorie (de wetenschap die de neurofysiologische basis van de regulatie van onze emoties en onze relatie met anderen, de wereld en onszelf verklaart) weten

we nu dat dit zenuwstelsel bepaalt of we veilig of onveilig zijn – dit is ons overlevingsinstinct. Zoals gezegd leeft de overgrote meerderheid van de mensen helaas alsof hun veiligheidssysteem defect is. Een beetje zoals een brandalarm dat afgaat wanneer er geen brand is.

Dat vertaalt zich in stress, angst, een gebrek aan zelfvertrouwen, wantrouwen ten opzichte van anderen, een laag gevoel van eigenwaarde, een terugkerend gevoel van ‘niet genoeg zijn’ of ‘niet genoeg doen’, waarbij we onszelf vergelijken met anderen om ons gerust te stellen... Aan deze niet-uitputtende lijst kunnen we mogelijke gezondheidsproblemen toevoegen, zoals spijsverteringsproblemen, ontstekingen, spanningen in het lichaam en zelfs slaapstoornissen.

Zonder deze kennis van hoe je autonome zenuwstelsel werkt of van het besef van wat het in je tot stand brengt, kan je een leven lang proberen je problemen op te lossen door tegen jezelf te vechten, tegen je overlevingsmechanisme. Nochtans is het zoveel eenvoudiger om je autonome zenuwstelsel te heropvoeden, om het te reguleren zodat het terugkeert naar zijn normale functie, om je de rust te geven die je nodig hebt om actie te ondernemen.

In dit boek zal ik het met je hebben over je nervus vagus, de zenuw die je hersenen verbindt met al je organen en een essentiële rol speelt bij verschillende lichaamsfuncties. De nervus vagus is een van de sleutels tot het herwinnen van je innerlijke rust en je vermogen om je verbonden te voelen met de wereld, met anderen en met jezelf.

We laten het verstand en de hersenen los om naar een dieper universum te reizen, daar waar je instincten om te leven en te overleven zijn genesteld. We verlaten de oppervlakte om diep in jezelf te duiken en deze veiligheid te herontdekken die je al hebt, maar die je hebt opgegeven om jezelf te beschermen tegen een wereld die, alles bij elkaar, niet eens zo gevaarlijk is.

Er staat je een nieuwe intelligentie te wachten, die van je verbinding

met het essentiële, die je dankzij dit autonome zenuwstelsel met dieren deelt. We zullen vaak hun voorbeeld volgen, omdat ze fantastisch gebruik maken van dit aangeboren vermogen dat wij zijn kwijtgeraakt.

Uit dit vermogen zal je innerlijke veiligheid ontstaan, zal je verschil kunnen zien tussen wat echt gevaarlijk is en wat niet. Ik waarschuw je: je ego zal deze reis niet leuk vinden, omdat het deels verantwoordelijk is voor deze angsten. Maar wees gerust, we zullen tijdens deze verkenningstocht zorgdragen voor je ego, zodat het je je lot in eigen handen laat nemen.

Wat ik zo mooi vind aan deze benadering van de neurobiologie en de polyvagaaltheorie is dat ze de verschillende delen van jou niet van elkaar scheidt. Integendeel, ze brengt ze samen. Je hoeft niet te kiezen tussen je hersenen of je lichaam, tussen passie of verstand, of te bepalen wie de baas is.

Je zal leren dat je autonome zenuwstelsel, waar je nervus vagus een onderdeel van is, communiceert met je hele lichaam om in volmaakte harmonie samen te werken.

De etymologie van het Franse woord voor 'geluk', *bonheur*, komt van de Latijnse woorden, *bonum* en *augurum* (later omgevormd tot 'heur') die 'goed voorteken' betekenen.

De enige manier om een goed voorteken waar te nemen is om je veilig genoeg te voelen om het te accepteren. En wat als dat het enige geheim voor geluk is?

Laten we daar samen achter komen...

Deel 1

Ontdek het geheim van de innerlijke veiligheid

In dit eerste deel ontdek je dit innerlijke leven binnen in je, dat veel geheimen verbergt. Het lichaam is vaak het vergeten element in ons geluk en ons welzijn. We hebben onze focus op onze hersenen gelegd en ze veel verantwoordelijkheden gegeven die ze in hun eentje niet kunnen vervullen.

Zonder de kostbare hulp van het lichaam kunnen ze niets! Ons doel is om de macht terug te geven aan het lichaam om de hersenen tot rust te brengen, die opgejaagd en benauwd zijn door zoveel verantwoordelijkheden. Als een kostbare copiloot leidt dit lichaam je op het pad naar welzijn, rust en genezing.

Laten we dit pad bewandelen om deze goed bewaarde geheimen te ontdekken.