



Academie voor Integratieve en Humanistische  
Psychologie en Psychotherapie vzw

# **De wijsheid in ons lichaam**

**De polyvagaaltheorie als gids voor  
het verbinden van lichaam en geest**

Promotor: Didier Vanhee

**An VAN DAMME  
Academiejaar 2021-2022**

# Synopsis

De huidige Westerse maatschappij stelt veelal ons denken voorop. Op die manier wordt de impact van (soms oeroude) systemen in ons lichaam vaak over het hoofd gezien. Dit werk kadert lichamelijke en emotionele aspecten in een biologisch en evolutionair perspectief: inzicht in hun ontstaan effent het pad richting verwondering voor het vernuft waarmee ons menselijk organisme in elkaar zit. Dit vernuft aantonen staat centraal in deze thesis. U vindt dus niet zozeer concrete technieken of methodieken, wel een breder kader dat helpt om inzicht te verwerven en op die manier mensen laat beseffen hoeveel 'wijsheid' er - als ingenieus resultaat van miljoenen jaren evolutie - in ons lichaam zit. Is het evenwicht tussen geest en lichaam momenteel wat zoek, dan is het hoopvol te weten dat de natuur bedreven is in het herstellen van dynamisch evenwicht: wat te hoog is, zal weer zakken en andersom. Dit werk accentueert de wijsheid in ons lichaam en draagt zo in onze 'cortico-centrische' tijdsgeschiedenis graag een steentje bij aan (het herstel van) het evenwicht en de integratie van cognitieve, emotionele en sensori-motorische functies. Deze functies zijn samen - in een goede balans - nodig voor de verwerking van alles wat we meemaken en dragen zo bij tot een comfortabel dagelijks functioneren.

Na de inleiding leest u in het eerste hoofdstuk, 'een verstandige evolutie', meer over het ontstaan van ons menselijke, drieledige brein (theorie van MacLean) en over de ontwikkeling van de drie autonome toestanden bij zoogdieren: freeze, fight-flight en sociaal gedrag. Deze begrippen uit de polyvagaaltheorie van Porges worden gekaderd in de structuur van ons zenuwstelsel en ook neuroceptie en coregulatie krijgen een plaats. Het schetsen van de doorgemaakte evolutie bij het tot stand komen van onze hersenen en ons autonome zenuwstelsel, geeft een beter zicht op hun werking en hun onderling verband. In de literatuur vindt men voor diverse begrippen uiteenlopende termen die door elkaar gebruikt worden. In deze thesis vindt u meerdere tabellen die heel wat van deze begrippen overzichtelijk weergeven.

Het hoofdstuk 'dissectie van een ijsberg' is gebaseerd op de beeldspraak van de ijsberg: gedachten bevinden zich in het zichtbare topje, gevoelens en lichaamssensaties situeren zich veelal in de troebele onderwaterwereld. Emotionele hersenpaden en enkele lichamelijke patronen worden in dit hoofdstuk besproken. Het hoofdstuk eindigt met het onderscheiden van de basisbouwstenen: de modellen van Levine en Ogden worden naast elkaar gezet en vergeleken. Verschillende onderdelen kunnen ontrafelen (dissecteren) helpt om een lastig kluwen te ontwarren.

Als we gedachten, gevoelens en lichaamssensaties kunnen onderscheiden en hun onderlinge samenspel begrijpen, kunnen we op verschillende manieren richting geven aan ons handelen. Hierover leest u meer in het hoofdstuk 'we zijn bang omdat we vluchten'. Top-down & bottom-up processen, emotieregulatie en het schakelen tussen autonome toestanden komen hier aan bod. De titel van dit hoofdstuk verwijst naar een citaat dat, al meer dan honderd jaar geleden, het 'cortico-centrische' top-down denken in vraag stelde en aldus meer aandacht voor 'de basis van de ijsberg' suggereerde. Meer aandacht voor en bijkomend inzicht in die basis leidt ons opnieuw naar de wijsheid in ons lichaam.

Het besluit herneemt bondig de inhoud uit de verschillende hoofdstukken en verbindt ze met elkaar. Hopelijk neemt de verwondering over 'de wijsheid in ons lichaam' u als lezer mee en zetten we samen een stapje in de richting van meer maatschappelijk evenwicht tussen lichaam en geest.