

# Negentien vaardigheden die geleerd moeten worden om te floreren

E. James (Jim) Wilder

(Nederlandse vertaling: André H. Roosma, 2006-07-08)

## Vaardigheid 1 – Vreugde delen

Wederzijdse versterking van vreugde door nonverbale gezichtsuitdrukkingen en toon van de stem communiceert: "We zijn blij om bij elkaar te zijn." Hierdoor kunnen we ons verbinden met anderen en ook goed functionerende hersenen ontwikkelen.

**Technische beschrijving:** Communicatie van rechter hersenhelft naar rechter hersenhelft van onze meest gewenste emotionele staat wordt ontwikkeld door elkaar vreugdevol aan te kijken.

## Vaardigheid 2 – Mezelf kalmeren

*Eenvoudige rust*

Zelf mijn eigen energieniveau laten zakken, en op de momenten dat ik dat nodig heb, zodat ik rust kan nemen na vreugdevolle en pijnlijke of verwarrende emoties, geeft me een stabiel gevoel. Deze vaardigheid om mezelf te kalmeren is de beste garantie voor een goede geestelijk-emotionele gezondheid voor de rest van m'n leven.

**Technische beschrijving:** Direct vrij kunnen maken van serotonine door de vegetatieve tak van het parasympathische zenuwstelsel brengt zowel positieve als verontrustende emotionele toestanden tot rust.

## Vaardigheid 3 – Me verbinden met een ander

*Verbondenheden synchroniseren*

De essentie van een zekere hechting is het in staat zijn onze hechtingscentra te synchroniseren zodat we onze afstand kunnen verkleinen of vergroten op momenten dat dat bevredigend is voor beiden. Gesynchroniseerde hechtingscentra voorzien in een basis voor eenvoudige overdracht van hersen-vaardigheden en aangeleerde kenmerken.

**Technische beschrijving:** Twee-richtings verbondenheden omvatten simultane activering van de hechtingscentra (Controle Centrum niveau 1) tussen twee mensen. Deze activering helpt een toestand van gesynchroniseerd denken tot stand te brengen op het niveau van de cingulaire cortex (Controle Centrum niveau 3) die alleen onderhouden kan worden door direct *face-to-face* contact met één andere persoon tegelijk.

## Vaardigheid 4 – Waardering creëren

Hoge niveaus van de emotionele toestand van waardering komen sterk overeen met de gezonde gebalanceerde toestand van het brein en het zenuwstelsel. Een sterk gevoel van waardering in jezelf of anderen teweegbrengen verlicht onplezierige toestanden en stress. Waardering lijkt erg op de ontspanningsreflex die de melk laat vloeien bij borstvoeding en de warme vergenoegde gevoelens die daarop volgen voor moeder en kind.

## Vaardigheid 5 – Gezinsbanden vormen

*Verbanden voor drie en meer*

Gezinsbanden stellen ons in staat om vreugde te ervaren wanneer mensen die we liefhebben een goede relatie met elkaar hebben. We ervaren wat zij voelen en begrijpen hoe zij onze relaties zien door deze drie-weg verbintenis. Vreugde-banden tussen twee volwassenen vormen één paar-band dus het bouwen van vreugde in een gemeenschap vraagt verbanden voor drie of meer.

**Technische beschrijving:** De prefrontale cortex (Controle Centrum niveau 4) omvat onze capaciteit om simultaan drie gezichtspunten vast te houden. Als dit gebied goed ontwikkeld is kunnen we begrijpen hoe anderen ons zien en participeren in relaties tussen anderen. Tevens zijn we dan in staat onze misvattingen over onszelf en hoe we anderen zien corrigeren.

## Vaardigheid 6 – De waarden van ons hart identificeren vanuit lijden

*De voornaamste pijn en karakteristieken van ons hart*

Iedereen heeft zaken die hem of haar zeer doen of dwarszitten en meestal de manier zijn waarop hij/zij emotioneel gewond raakt. Naar deze levenslange zaken kijken helpt de kernwaarden van ieders unieke identiteit te identificeren. We lijden meer naarmate we ergens meer om geven. Omdat onze diepste waarden vaak ook de meeste pijn hebben doen voelen, zien de meeste mensen deze kenmerken meer als kwetsbaarheid dan als waardevolle eigenschappen.

## Vaardigheid 7 – Gesynchroniseerde verhalen vertellen

*4+ verhalen vertellen*

Als ons brein goed getraind is, onze capaciteit hoog is en we niet getriggerd worden door ons verleden, werkt ons hele brein goed samen. Verhalen vertellen op een manier waarvoor het hele brein goed samen moet werken is een eenvoudige test van hoe goed ons brein werkt, en tevens een methode om het brein

te trainen.

**Technische beschrijving:** De vier niveaus van het controle centrum in de rechter hersenhelft werken samen en geven de bonus (+) dat onze woorden in de linker hersenhelft passen op onze ervaringen. Wanneer een emotionele en geestelijke blokkade opgelost is, werkt ons hele brein op een gesynchroniseerde manier. Door verhalen te selecteren kunnen we ons brein testen en trainen in het omgaan met specifieke aspecten van het leven en van relaties.

### **Vaardigheid 8 – Niveaus van volwassenheid identificeren**

We moeten ons ideale niveau van volwassenheid kennen om te weten of onze ontwikkeling gestoord is. Kennis van ons algemene niveau van volwassenheid (baseline) vertelt ons wat de volgende taken zullen zijn in onze ontwikkeling. Kennis van ons momentane niveau van volwassenheid op elk moment laat ons weten of we door iets dat zojuist gebeurde aangezet zijn om te reageren vanuit oude reactiepatronen of een 'gat' in onze ontwikkeling zijn tegengekomen dat herstelgerichte aandacht behoeft. Waarnemen wanneer ons niveau van volwassenheid afglijdt vertelt ons ook wanneer onze emotionele capaciteit uitgeput is, of die van anderen.

### **Vaardigheid 9 – Een adempauze nemen**

*Weten wanneer even afstand nemen goed is*

Aanhoudende nabijheid en vertrouwen vraagt van ons dat we stoppen en uitrusten voordat we overvoerd worden en ook als we (d.w.z. één van beiden of beide) moe worden. Deze korte pauzes om tot rust te komen en je opnieuw op te laden nemen slechts seconden. Zij die de non-verbale signalen goed oppikken en anderen laten rusten, worden beloond met vertrouwen en liefde.

**Technische beschrijving:** Alle momenten waarop het brein zich ontwikkelt door wederzijdse synchronisatie van hersentoestanden, en relaties gebouwd worden door vertrouwen, hebben het nodig dat de verbonden (gekoppelde) breinen een moment pauze nemen als de eerste van de twee moe wordt, overbelasting nadert of te intens geprikkeld wordt. Zij die op zo'n moment snel even loslaten en de ander rust gunnen, worden beloond.

### **Vaardigheid 10 – Non-verbale verhalen vertellen**

Als we relaties willen versterken, conflicten oplossen, kloven tussen generaties of culturen overbruggen dan komen we veel verder met de non-verbale delen van onze verhalen dan met woorden.

**Technische beschrijving:** Deze 'oefensessie' voor het non-verbale controle centrum in de rechter hersenhelft ontwikkelt alle vaardigheden t.a.v. timing en expressie die nodig zijn om een goede emotionele en relationele capaciteit te ontwikkelen.

### **Vaardigheid 11 – Naar vreugde terugkeren vanuit *De Zes Moeilijke Emoties***

Hoewel we het grootste deel van ons leven in vreugde en vrede leven, moeten we leren hoe we in verbondenheid blijven en rust vinden in onze nood als er dingen fout gaan. Als we goed voor onze relaties zorgen, ook als we 't moeilijk hebben, dan duurt onze nood minder lang en drijft de ander niet weg. We lossen onze 'niet blij om samen te zijn' -momenten snel op.

**Technische beschrijving:** Het brein is ingericht – 'bedraad' zou je kunnen zeggen – om zes onaangename emoties te voelen. Vrees, boosheid, droefheid, walging, schaamte en wanhoop zijn allemaal signalen dat er iets specifiek fout gaat. We moeten leren hoe we elk van deze 'bedradingen' afzonderlijk weer tot rust kunnen brengen en onderwijl onze relaties in stand houden. Training onder deze zes emotionele condities bestrijkt de hele range van onze emotionele noden.

### **Vaardigheid 12 – Handelen als mezelf in *De Zes Moeilijke Emoties***

Een deel van het handhaven van onze relaties als we het moeilijk hebben is het leren te handelen als dezelfde persoon die we waren toen we de vreugde van het samen zijn beleefden. Een gebrek aan training of slechte voorbeelden brengt ons ertoe de relaties die we waarderen te beschadigen of ons eruit terug te trekken als we boos, bang, droevig, afkerig, schaamtevol of wanhopig worden.

### **Vaardigheid 13 – Zien wat God ziet**

*Kijken met ons hart*

Hoop en richting komen als we situaties, onszelf en anderen zien zoals ze bedoeld zijn in plaats van alleen te zien wat er fout ging. Deze geestelijke visie leidt onze training en herstel. Zelfs vergeving vloeit voort uit het als meer belangrijk zien van het doel van mensen dan hun misstappen en maakt ons een herstel-gerichte gemeenschap in plaats van een aanklagende. Door ons hart zien we de geestelijke visie zo God die ziet.

### **Vaardigheid 14 – Het Sarx stoppen**

Dit Griekse woord (ook wel geschreven als sark en wel vertaald met 'het vlees' of 'de oude mens', red.) verwijst naar het leven te zien overeenkomstig ons beeld van wie mensen zijn en hoe alles zou moeten zijn. Deze overtuiging, dat ik de juiste manier van handelen of zijn weet of kan bepalen, is het tegenovergestelde van het kijken met ons hart uit vaardigheid 13. Voor het sarx worden mensen wat ze hebben gedaan (de som van hun fouten) of wat wij willen dat ze voor ons zullen worden. Verwijten, beschuldigin-

gen, veroordeling, roddel, weerstand, wetticisme, zelfrechtvaardiging en eigengerechtigheid zijn tekenen van het sarx.

### **Vaardigheid 15 – Interactief geruststellen**

Signalen die we op iemands gezicht zien, in het bijzonder signalen van vrees, helpen ons te weten wanneer we te veel van anderen vragen. Soms willen we een hoge energie toestand vasthouden zonder 'over de top' te gaan, zoals weten wanneer je moet ophouden met kietelen om het leuk te laten blijven. Snelle herkenning van signalen in het gezicht en reactie hierop betekent optimale interacties en energie.

**Technische beschrijving:** Gebruik van de ventromediale cortex die deel is van niveau 4 van het Controle Centrum, samen met de intelligente tak van het parasympathische zenuwstelsel stelt ons in staat de hoogste niveaus van opwinding te beheersen. In plaats van ons de hele weg naar rust/vrede mee te nemen laat dit type geruststellen ons opereren op hoge energie-niveaus en geeft het juist genoeg rust om te vermijden dat we overbelast raken. Dit systeem beheerst agressieve, seksuele en roofzuchtige neigingen zodat we schadelijk gedrag kunnen vermijden.

### **Vaardigheid 16 – Hoge en lage energie reactie-stijlen herkennen**

#### *Sympathische en parasympathische*

Veel karakteristieke reacties op emoties en relaties worden sterk gevormd door onze geneigdheid hoge óf lage energie reacties te hebben. Herkenning wie meestal reageert met hoge energie (emoties gebaseerd op adrenaline) en wie zich liever terugtrekt helpt ons ons brein af te stemmen op dat van de ander en meer constructieve variatie in onze eigen reactiepatronen te brengen.

**Technische beschrijving:** Vreugde, boosheid en vrees zijn allemaal emoties die energie produceren (sympathisch) terwijl droefheid, walging, schaamte en hopeloosheid allemaal ons energieniveau verlagen (parasympathisch). Neigingen om te activeren of af te schakelen resulteren vaak in "achtervolging en terugtrekking" of "boosheid en tranen", in plaats van gezonde relaties.

### **Vaardigheid 17 – Hechtingsstijlen identificeren**

Hoe goed we onze verbondenheden vroeg in ons leven synchroniseren (Vaardigheid 3) kweekt het meest verdraagzame patroon (met een lange adem) in onze persoonlijkheid. Deze patronen veranderen de manier waarop we de realiteit ervaren. Aan het ene uiteinde van de schaal hechten we vrijwel geen belang aan onze gevoelens of relaties en aan het andere uiteinde voelen we ons bijna continu gekwetst en denken we aan niets anders dan emoties en mensen. We kunnen ook bang worden, juist voor de mensen die we nodig hebben. Al deze factoren verminken onze waarneming van de realiteit maar voelen als reëel en echt aan op dat moment. Als we weten hoe we die verminkingen kunnen zien helpt ons dat, ze te compenseren.

**Technische beschrijving:** Zekere hechtingsbanden (verbondenheden) brengen vreugde, vrede, veerkracht en flexibiliteit als we volwassen worden. Onzekere hechting kent drie vormen. Een hypo- of onderactief hechtingspatroon (vermijdende hechtingsstijl) leidt tot het onderschatten van het belang van emoties en relaties. Deze groep denkt meestal dat alles oké gaat en dat 't allemaal niet zo erg is. Een hyper- of over-actieve hechtingsstijl (verbijsterd; angstig-ambivalent) leidt tot excessieve intensiteit en een overdrijving van emoties, pijn en noden. Deze groep voelt zich altijd gekwetst of denkt dat anderen van hun stuk zijn als ze dat niet zijn. De derde stijl (gedesoriënteerd/gedesorganiseerd) is bang om dicht bij de mensen te komen die ze liefhebben en nodig hebben.

### **Vaardigheid 18 – Tussenbeide komen als het brein vast zit**

#### *Vijf onderscheiden niveaus van disharmonie en pijn in de hersenen*

Door de karakteristieke pijn op elk van de vijf hersenniveaus te herkennen kunnen we moeilijkheden duiden en een oplossing vinden als iemand vast komt te zitten. Het type pijn geeft ons een goed idee over de soort oplossing die we nodig hebben als iemand "het allemaal niet meer op een rijtje kan krijgen of houden", "stuk zit" of "vast komt te zitten" zoals we in alledaags spraakgebruik dit soort verlies van synchronisatie noemen.

**Technische beschrijving:** Er zijn vijf niveaus in de hersenen, als we de vier in het controle centrum in de rechterhersenhelft tellen en de linkerhersenhelft als vijfde toevoegen. Door de karakteristieken van elk te kennen, herkennen we het als er een niveau vastzit en wat voor interventies dan zullen helpen. Bijvoorbeeld: uitleg zal helpen op niveau 5 maar zal niet een niveau 2 angst, zoals hoogtevrees, stoppen.

### **Vaardigheid 19 – Herstellen uit complexe emoties**

#### *Combinaties van De Zes Emoties hanteren*

Als we eenmaal naar vreugde kunnen terugkeren en als onszelf kunnen handelen in geval van *de zes moeilijke emoties*, één voor één, kunnen we beginnen te leren hoe we naar vreugde kunnen terugkeren en als onszelf kunnen handelen in geval de zes op allerlei manieren gecombineerd zijn. Schaamte en boosheid combineren tot vernedering. Vrees en hopeloosheid (ook met bijna elk ander gevoel) vormt wanhoop. Deze gevoelscombinaties kunnen je erg uitputten en moeilijk te kalmeren zijn.

## De zes moeilijke emoties, waarover gesproken wordt, zijn:

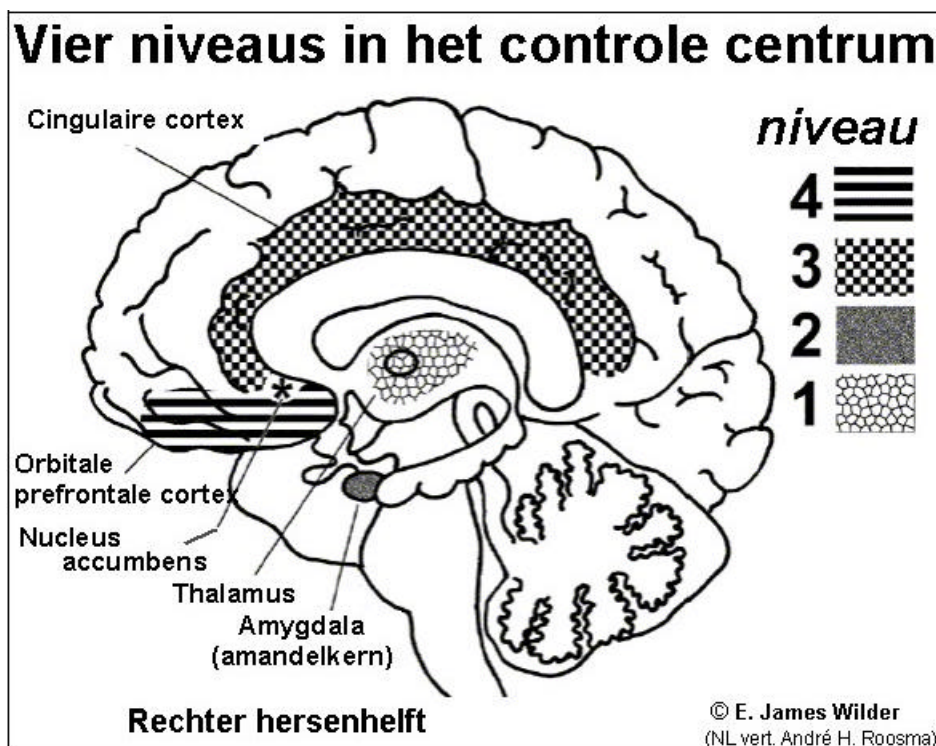
- 1) **Boosheid** — Ik wil dat het gewoon stopt.
- 2) **Angst** — Ik wil weg.
- 3) **Droefheid** — Ik heb iets in mijn leven verloren.
- 4) **Walging** — Dit is niet goed voor mij (geeft geen levenskracht).
- 5) **Schaamte** — Ik breng je geen vreugde.
- 6) **Wanhoop** — Ik kan het niet doen met de tijd en de mogelijkheden die ik heb.

Bronnen: <http://www.stichting-promise.nl/Jim%20Wilder/VerslavingenVolwassenheid%20def.htm>  
en **addiction handout.pdf** gedownload van <http://www.lifemodel.org/>

## De vijf niveaus van hersen-synchronisatie (er wordt ook wel gesproken over vier+ niveaus)

5. (4+) **Weten en benoemen** — Rechter en linker hersenhelften (en de coördinatie daartussen)
4. **Mijn aandacht in de wereld** — Orbitale prefrontale cortex (niveau 4 van het controle centrum; in de literatuur ook wel: orbitofrontale/ventromediale prefrontale cortex)
3. **Vrede, vreugde en problemen** — Cingulaire cortex (niveau 3 van het controle centrum)
2. **Toenadering en vermijding** — Amygdala (*subcortex* niveau 2 van het controle centrum)
1. **Met wie ben ik verbonden** — Hechtings-circuit (niveau 1 van het controle centrum)

Bron: **Five to Thrive Cornerstone.pdf** gedownload van <http://www.lifemodel.org/>



N.B. De vertaler is geen specialist op neurologisch gebied en houdt zich aanbevolen voor eventuele verbeteringsuggesties wat betreft de vertaling. Mail hiervoor naar [andre.roosma@12accede.nl](mailto:andre.roosma@12accede.nl)