



Het vermogen om de dynamiek tussen spanning en emotie te sturen.

In de visie van Caleidoscoop ben je als mediator Zelf je belangrijkste instrument.

Wat is er nodig om dit instrument optimaal in te kunnen zetten?

Hoe houdt de mediator overzicht in het proces en ervaart hij of zij ruimte in zichzelf zodat de juiste interventies en vaardigheden op het juiste moment effectief kunnen worden ingezet?

Met effectief wordt hier bedoelt functioneel in het mediationproces voor partijen en voor de mediator.

Het ontwikkelen van *het vermogen om de dynamiek tussen spanning en emotie te sturen* is daarin een belangrijke stap als onderdeel in de ontwikkeling van zelfsturing, je eigen leidsman zijn.

Om te beginnen vraagt dit om een stukje technische uitleg en vervolgens gaan we in op wat nodig is om die techniek te benutten en in te zetten.

Wij beperken ons hieronder tot het geven van summiere basisinformatie over hoe de verschillende delen van de hersenen functioneren en samenwerken, hoe emotionele herinneringen ons gedrag beïnvloeden en hoe je hart en je brein met elkaar communiceren.

Samenwerking tussen de drie breinen.

Onze hersenen bestaan uit drie belangrijke delen, die door hersenkundigen het eerste, het tweede en het derde brein worden genoemd.

Het eerste brein (reptielenbrein) beheerst je instincten, reflexen en basaal fysiek functioneren.

Als we honger of dorst hebben zal het overlevingsinstinct van het 1^e brein ons dat laten weten. Als dit het enige brein was dat we hadden, zou je, bijvoorbeeld, niet wachten tot iedereen zat en eten had opgeschept, maar op het eten afrennen en het met je handen graaiend het eten naar binnen schrokken.

Het tweede brein (ook wel het moederbrein genoemd i.v.m. het ontwikkelen van het vermogen tot binding), is betrokken bij veel van onze gevoelens en emoties. Genieten van samenzijn met anderen zijn gevoelens die door het 2e brein mogelijke worden gemaakt. We kunnen dankzij dit brein onthouden wat er in het verleden gebeurd is. Alle bewuste en ook onbewuste ervaringen liggen hier opgeslagen. Het zorgt er ook voor dat we een terugblik hebben en dat we kunnen leren van onze fouten en successen.

Het derde gebied van de hersenen, ook wel cortex genoemd, stuurt het denken, probleem oplossen, doel stellen en plannen. Het geeft je een vooruitziende blik, een belangrijke vaardigheid die ervoor zorgt dat je vooruit kunt kijken en de gevolgen van je beslissingen kunt overzien voordat je ernaar handelt. Dit is een winst op het 2e brein, waar uit de hand gelopen emoties je tot daden kunnen aanzetten zonder dat je de gevolgen overziet. Het 3e brein coördineert ook de activiteit van het 2e brein en zorgt dat je je gevoelens kunt onderscheiden en benoemen. Zo kan het je helpen te kiezen wat je in een bepaalde situatie verder zult doen.

Het is de samenwerking en samenhang tussen de onderdelen van het brein en de rest van ons menselijk systeem die ons handelen vorm en inhoud geven. Je kunt die onderdelen wel onderscheiden, maar niet scheiden. Daarnaast wordt je, zoals filosofen als Buber en Levinas zo mooi zeggen, 'mens in relatie tot de ander', 'zonder die ander ben je niet'. Hetgeen betekent dat je handelen ook altijd situationeel wordt bepaald, door de situatie waarin je bent, dus met welke anderen in welke omgeving.



In de afbeelding op de volgende pagina worden de verschillende 'breinen' en hun functies weergegeven.

1e brein: reflex / instinct

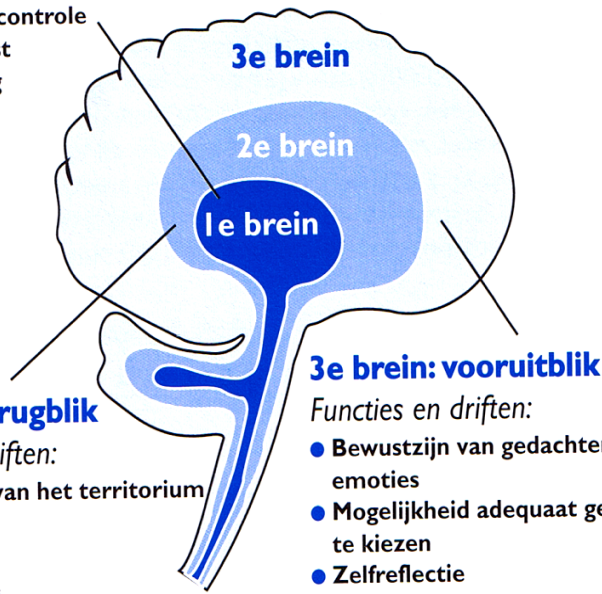
Functies en driften:

- Vechten of vluchten
- Hormooncontrole
- Temperatuurcontrole
- Honger / dorst
- Voortplanting
- Ademhaling en hartritme

2e brein: terugblik

Functies en driften:

- Verdediging van het territorium
- Angst
- Woede
- Moederliefde
- Sociale binding
- Jaloezie



3e brein: vooruitblik

Functies en driften:

- Bewustzijn van gedachten en emoties
- Mogelijkheid adequaat gedrag te kiezen
- Zelfreflectie
- Probleemoplossend vermogen
- Tevredenheid als het doel bereikt is

Emotionele herinneringen.

Emotie betekent 'energie in beweging (in motion)'. Emoties zijn een product van een samenwerking van de hersenen en het lichaam. Herinneringen aan hoe mensen zich in het verleden gevoeld hebben worden opgeslagen in het tweede brein. Door deze emotionele herinneringen kunnen mensen automatisch reageren, gebaseerd op dingen die in het verleden gebeurd zijn. Maar veel van die reacties passen niet altijd in de huidige situatie. Het gevoel is er zo snel dat het derde brein niet de kans krijgt om te bedenken wat het verschil is tussen beide situaties. Zonder na te denken reageren we.

Informatie komt via ogen, oren en andere zintuigen binnen in het hersengebied en wordt door een 'verdeelcentrum' naar alle drie de hersengedeelten uitgezonden naar alle hersengebieden.

Deze informatie reist door het lichaam als een zogenaamd 'patroonherkenningsproces'.

Dat betekent dat wanneer het tweede brein het patroon in deze informatie herkent door een oude negatieve emotie, er een signaal wordt afgegeven aan het lichaam. Het 1e brein wordt in staat van paraatheid gebracht (vechten of vluchten) en de verbinding met het derde brein wordt losgekoppeld.

Dit proces heeft een beschermende overlevingsfunctie voor de mens.

Een voorbeeld: Een meisje werd als kind van twee jaar pijnlijk gebeten door een hond en zij was daarbij heel bang. Deze gebeurtenis werd opgeslagen in het emotionele geheugen. Nu



zij volwassen is wordt zij nog steeds bang of blijft op afstand bij het zien van een hond. Zelfs als het een kleine Chiwawa of een vriendelijke hond is. De kleine hond die de vrouw nú ziet, vergelijken de hersenen meteen met het beeld uit haar geheugen en combineren de herinnering aan 'hond' en gebeten worden en roept een gevoel van angst op. Dit gevoel heeft effect op de manier waarop het derde brein de hond *waarneemt*. De vrouw reageert met een angst voor honden zonder te weten waarom.

Als in bovenstaand voorbeeld het 3e en het 2e brein goed zouden samenwerken, kan het 3e brein tegen het 2e brein zeggen dat alles in orde is; "Het is een piepklein vriendelijk hondje en er is geen reden om bang te zijn". De informatie die verstuurd wordt maakt 'een omweg' via het 3e brein.

Ook al werkt dit op deze manier, dan heeft de eerste reactie van de schrik al wel signalen naar het lichaam van de vrouw gestuurd, waardoor er stresshormonen (cortisol en adrenaline) in haar lichaam vrij zijn gekomen (dit heeft invloed op het immuunsysteem, dat hierdoor tijdelijk verlamt).

Het is overigens ook dit zelfde proces wat ons helpt in situaties van nood om direct te reageren. Bijvoorbeeld wanneer we de weg oversteken als er een auto aankomt. Dan zorgt dit mechanisme ervoor dat we op tijd wegspringen.

Het is daarom belangrijk dat we grote en kleine trauma's opgedaan in ons leven kennen en verwerken. Langs die weg wordt er een andere koppeling met de herinnering gemaakt en coherentie tussen de breinen. Dat helpt, ook in spannende omstandigheden bewust te kunnen handelen.

Leuk om te weten: Geur is het enige zintuiglijke signaal dat rechtstreeks naar het 2e brein gaat en nooit een omweg maakt. Hierdoor kunnen geuren zo'n sterke invloed hebben bij het oproepen van gevoelens en emoties (de geur van het asfalt waar je als kind met de fiets op bent gevallen of die van de versgebakken appeltaart, die je als kind rook in de keuken van je oma).

De vier hoofd-emoties zijn: bang, boos, bedroefd, en blij.

Ongezonde, negatieve emoties zoals angst, frustratie, boosheid, bezorgdheid of verdriet, hebben als consequenties: minder helder denken, minder efficiënte besluiten nemen, minder duidelijk communiceren, verminderde lichaamscoördinatie, hogere kans op hartziekten, hogere kans op hoge bloeddruk.

Opbeurende, positieve, gezonde emoties zoals vreugde, waardering, zorgzaamheid en mededogen hebben de volgende consequenties: verbeterde prestaties, grotere creativiteit, betere besluitvorming, flexibeler denken, verbeterd geheugen, verhoogde immuniteit voor ziekten, verhoogd hormonaal evenwicht, langere levensduur.

Emoties maken het leven de moeite waard. Om effectief gedrag in te kunnen zetten is het belangrijk dat je op de golven van je emoties kunt bewegen in plaats van dat je erdoor wordt geblokkeerd, overspoelt of omver geworpen wordt.

De hart-brein verbinding

Er lopen zenuwbanen van de hersenen naar het hart en banen van het hart naar de hersenen.

In de afgelopen jaren hebben neurowetenschappers ontdekt dat het hart zijn eigen onafhankelijke zenuwstelsel heeft. 'Het hart-breinsysteem'. Dit systeem ontvangt informatie en stuurt dat door naar de hersenen in het hoofd.

Het hart en de hersenen communiceren met elkaar en samen communiceren ze weer met het lichaam. Het maakt een heel verschil of de signalen die ze sturen harmonieus of chaotisch zijn.



Een onregelmatig chaotisch hartritme stuurt een boodschap naar de hersenen dat we van slag zijn. Een regelmatig harmonieus hartritme stuurt een boodschap aan de hersenen dat alles okay is en in balans.

Vanuit het hart wordt informatie gestuurd naar het 'verdeelcentrum' (*de thalamus*), in de hersenen, dat ervoor zorgt dat deze informatie naar het 3^e brein worden gestuurd en dat het 3^e brein zelf effectief kan werken.

Sterke negatieve emoties hebben invloed op ons hartritme, dat chaotisch wordt.

Als door de schrikreactie in het voorbeeld hierboven met de hond, onze hartslag chaotisch wordt, geeft het zenuwimpulsen die als eerste door het 1^e brein worden ontvangen.

Dit veroorzaakt chemische processen, waarbij hormonen worden afgescheiden (o.a. cortisol en adrenaline). Hierdoor kan de thalamus zijn functie niet naar behoren vervullen.

Dit proces veroorzaakt dat de toegang tot ons derde brein (gedeeltelijk) wordt afgesloten en heeft een verzwakking van de cortex ('corticale inhibitie') tot gevolg.

In deze toestand is de verbinding met de 3^e brein (cortex) niet zo goed als het zou kunnen.

De reacties worden vertraagd en het vermogen om helder te denken neemt af.

Positieve gevoelens en een gelijkmatig hartritme maken het de hersenen makkelijker om informatie te verwerken en versterkt de verbinding met de cortex (corticale facilitatie). Dit geeft een gevoel van 'flow'. De fysieke reflexen werken sneller en het is mogelijk om helder te denken. Mensen zien meer mogelijkheden en oplossingen voor problemen en situaties dan voorheen.

Uit het bovenstaande blijkt hoe groot het effect van de hersenwerking en de emotionele herinneringen is op ons gedrag.

Wanneer de mediator tijdens het mediationproces in een voor hem of haar spannend moment komt, zou dat kunnen betekenen dat het voor de mediator niet meer mogelijk is om de interventies te doen en de vragen te stellen die nodig zijn om de deelnemers optimaal te ondersteunen.

De toegang tot die kennis en vaardigheden wordt (gedeeltelijk) afgesloten door loskoppeling van het derde brein.

Dit geldt overigens evenzeer voor de betrokken partijen. Het is daarom een voorwaarde voor goed functioneren dat de mediator dit soort processen bij zichzelf herkent. Pas wanneer je het bij jezelf herkent kun je het ook bij anderen herkennen en bespreekbaar maken.

Voorbeelden van gedrag van deelnemers die spanning kunnen oproepen bij jou als mediator:

de dominante leidinggevende, de vrouw in de slachtofferrol bij een echtscheiding, de agressieve buurman of de ambtenaar met sterk op procedures gerichte houding zonder aandacht voor de mens.

Er bestaat een techniek die toegepast kan worden om in het moment invloed uit te oefenen op het stressniveau, zodra je *herkent* dat er een gevoel van spanning opkomt.

Via een bewuste regelmatige ademhaling is het mogelijk om het hartritme zelf in de hand te krijgen door positieve gevoelens te mobiliseren en de aandacht op het borst-hart gebied te focussen. Hierdoor ontstaat een verhoogde harmonieuze samenwerking tussen zenuwstelsel, hart en hersenen. Het stressniveau daalt, helder denken is mogelijk en een prettig gevoel wordt ervaren (coherentie). (zie hiervoor ook Heartmath.com)



Oefening:

1. Verleg de aandacht naar het gebied van het hart en adem in alsof de lucht naar binnen stroomt via het centrum van je borst en adem uit alsof het via je maagstreek gaat. Neem 4 of 5 seconden voor de inademing en 4 of 5 seconden voor de uitademing.
2. Het her-inneren van een positief gevoel van waardering of vriendschap voor iemand, een mooie plek in de natuur of een dierbare herinnering in je leven. Het is belangrijk het gevoel echt te voelen en niet alleen maar te denken.
3. Vraag je af wat je in deze situatie beter zou kunnen doen of wat de stress zou verminderen.
4. Merk de veranderingen op in je manier van denken en in je gevoel over de situatie.

Deze techniek/methode vraagt regelmatige oefening en draagt bij aan jouw vermogen invloed uit te oefenen op jezelf en jouw emotionele souplesse op te bouwen. Door te oefenen met het beheersen van kleine irritaties, zorgen of boze reacties, creëer je een gewoonte die een positieve invloed heeft op je dagelijkse gevoel en jouw prestaties.

Van techniek naar Bewustwording

De hierboven beschreven technische uitleg geeft enig inzicht, begrip en houvast.

Als de mediator wil leren om zichzelf als belangrijkste instrument in te zetten, vraagt dat het aangaan en ontwikkelen van een (zelf)bewustwordingsproces. Dat is méér dan techniek.

Wanneer je je als mediator vrij wilt voelen om jouw eigen gedrag te kiezen en jouw handelingsrepertoire te vergroten, is het ontwikkelen van zelfkennis onontbeerlijk. Daarbij is het belangrijk dat we ons realiseren dat we als mens een 'geheel' zijn en altijd deel uitmaken van een groter 'geheel'. Wat wij doen beïnvloedt anderen en onze omgeving, terwijl wij ook voortdurend onder invloed staan van anderen en de omgeving. Dat komt in het hier en nu samen in een situatie waarin we ons bevinden.

Door het leren integreren van de verschillende lagen (of niveaus) in onszelf, gaan wij beter functioneren. Door bewust te worden wat er 'in het hier en nu' gebeurt, kom je in contact met jezelf en de ander; jezelf, de ander en de omgeving.

Door als totale mens aanwezig te zijn en in interactie te gaan vindt zelfsturing plaats, kan persoonlijk leiderschap worden opgenomen en worden keuzes beter gemaakt.

Dit brengt inspiratie en is energie gevend. Het biedt tevens de mogelijkheid conflicten te transformeren in een dialoog over verschillen en maakt het mogelijk het verschil te maken.

In generatief leiderschap, het leiderschapscompas van de Themagecentreerde Interactie (TGI) wordt er vanuit gegaan dat wij, als mens, functioneren op 4 niveaus: het rationele nivo, het emotionele nivo, het fysieke nivo en het spirituele nivo

Fysieke	Fysiek- lichamelijke (awareness)
Emotionele	Gevoelsmatige (emotion)
Mentale	Cognitieve (consciousness)
Spirituele	Bezieling, passie, inspiratie (spirit)



Je kunt afzonderlijk aandacht geven aan de verschillende niveaus, maar zij vormen een samenhangend geheel in relatie tot ons functioneren. Wij zijn over het algemeen gewend om fragmentarisch of mechanisch en dus niet samenhangend naar de hele mens te kijken en ons niet bewust van het geheel, de totale mens.

Om als totale mens te kunnen functioneren is het nodig om vanuit al deze niveaus onszelf te leren waarnemen (dit is wat we voor waar aannemen). Het gaat om het serieus nemen en verantwoordelijkheid te nemen voor wat je waarneemt of gewaar wordt, alsmede voor de interactie daarvan het gevolg is en het effect dat dat heeft op de omgeving. Welk niveau vraagt om aandacht en staat op de voorgrond?

Daarna is het mogelijk om te leren bewegen en wisselend aandacht kunnen leren geven aan alle andere niveaus (het is onmogelijk om op alle niveaus tegelijk aandacht te geven).

Dynamisch balanceren, zoals dat in generatief leiderschap wordt genoemd.

Deze houding geeft ons de kans om als totale mens in verbinding te komen met onszelf en van daaruit écht in verbinding te zijn met de ander en de omgeving.

Als mediator is de volgende stap om de deelnemers aan het mediationproces zo te faciliteren, om zich te laten verbinden met zichzelf en met elkaar en hun omgeving. Zoals gezegd is een bewustwordingsproces nodig om vanuit die heelheid in verbinding te leven en te leren.

In onze westerse wereld hebben wij meestal geleerd om dominant vanuit het rationele niveau te functioneren, gevoed door onze opvoeding, opleiding, werk, en leefomgevingen. Mensen zijn dan niet als hele mensen bij de interactie betrokken. Ze zijn wel lijfelijk aanwezig maar zich niet van hun fysieke aanwezigheid en invloed bewust. Hoe mensen zich voelen krijgt traditioneel geen aandacht.

Het spirituele bewustzijn is voor velen een lastig begrip. Hierbij valt te denken aan de volgende vragen: weet je voor jezelf wat jou drijft, óf en hoe je in verbinding staat met alles om je heen, vanuit welke bron je leef je, wat inspireert jou en geeft Zin aan jouw bestaan?

Het is behulpzaam om de eigen 'levenslijn' langs te lopen. Wáár in jouw leven heb je gekozen voor een bepaald gedrag, dat jou destijds in die situatie, omgeving of omstandigheden goed van pas kwam om jezelf 'staande te houden' en dat destijds effectief leek? Wat is het niveau van waaruit jij dominant functioneert?

Wat heb je geleerd als het gaat over omgaan met emoties? Weet je welk gedrag bepaalde emoties bij jou oproepen?

Herken je het bij jezelf, als je in het hier en nu opnieuw in een situatie komt, die bepaalde emoties aanraken en daardoor (automatisch) een bepaald gedrag oproept (werking 2^e brein!)? Is dat gedrag nog steeds effectief en herken je het, wanneer dat niet zo is? Heb je de ruimte en het repertoire om ander gedrag in te zetten? (corticale facilitatie!)

Dit herkennen en ruimte geven 'in het moment' is om te beginnen mogelijk, door je bewust te zijn van je denkproces, emotie en ook fysieke reacties bij jezelf waar te nemen. Dat kan als je aanwezig bent in het 'hier en nu'. Jezelf als instrument inzetten kan dan door hetgeen je je bewust bent ook 'uit te stallen', aan anderen te tonen. Niet om te beoordelen, maar als uitnodiging om datzelfde te doen. Dan kan een dialoog ontstaan waarin de verschillen onderzocht en 'bekeken' kunnen worden vanuit de diversiteit die daarin aanwezig is. De uitwisseling biedt ruimte om vanuit mogelijkheden een nieuwe werkelijkheid te doen ontstaan, in plaats vanuit de beperking elkaars werkelijkheid te be- of veroordelen, bestrijden of beheersen.

Wat neem je waar en wat is je antwoord daarop? Ieder van ons heeft het vermogen te antwoorden op wat hij waarneemt: dit vermogen is 'the ability to respond': responsibility (Generative Leadership - Ivo Callens). Het delen van de waarnemingen met elkaar is essentieel om deze te kunnen toetsen en daarmee ruimte te creëren. In verbinding met jezelf en met de ander en de omgeving kun je je eigen gedrag sturen en vanuit innerlijke



vrijheid kiezen. Zo kunnen besluiten worden genomen vanuit ieders zelfverantwoordelijkheid.

Dat maakt het voor de mediator in het mediationproces zo fundamenteel om te werken met de 'de hele mens' inclusief vaak dominante onbewuste emoties en waarnemingen van de mediator zelf en met die van de deelnemers.

Vragen naar emoties door bijv. gevoelsreflecties te doen, heeft een deblokkerende werking en geeft ruimte om te schakelen. Dit creëert bewustwording en stimuleert het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag bij de deelnemers. Om deze interventies in te kunnen zetten en te kunnen werken met de hele mens en het geheel van de deelnemers, is het nodig dat je als mediator weet hoe de verschillende niveaus bij jou werken, waar jouw aandacht dominant naar uitgaat en je zelf gemakkelijk mee omgaat of misschien zelfs wel vermijdt. Daar is 'werk' te doen. Als de mediator zijn of haar eigen waarnemingen benoemt (indien passend bij het moment) heeft dit een uitnodigend effect en werkt het stimulerend voor de deelnemers om dit ook te doen.

Het ontwikkelen en verder brengen van dit bewustwordings,-en leerproces neemt zoveel tijd als nodig is. Hier is geen externe kloktijd voor te bepalen. Het gaat om het aansluiten op jouw eigen 'innerlijke klok' en die van de ander. Dat maakt dit leren tot een inspirerende ontdekkingsreis.

Auteurs: Harriette van Luijken en Bas Delleman