

De brug tussen niets en therapie

**POLYVAGAAL GEÏNFORMEERD BEGELEIDEN
IN DE COACHPRAKTIJK**

Ronald **DE CALUWÉ** en Cees **VAN ELST**

De polyvagaaltheorie biedt handvatten om trauma-geïnformeerd en procesgericht te werken, zonder op de stoel van de therapeut plaats te nemen. Coaches gebruiken kennis van het zenuwstelsel om een neurobiologisch veilige omgeving te creëren, door niet het verhaal van de coachee maar zelf- en co-regulatie centraal te stellen. Zo gaan ze op natuurlijke wijze professioneel om met thema's die onveiligheid in zich hebben.

De samenleving waarin we werken is een prestatiegericht, maakbare samenleving. De boodschap is vaak: als het niet goed gaat, moet er iets gefixt worden (Schinkel, 2020). Pijn, verlies, onregeling en twijfel worden al snel gemedicaliseerd (Trappenburg, 2021). Therapie en diagnoses liggen op de loer, terwijl veel mensen eigenlijk geen therapie nodig hebben, maar ruimte en erkenning. Zij zoeken een plek waar hun ervaring mag landen en langzaam in beweging mag komen. In onze praktijk als professioneel begeleiders zien we steeds vaker mensen die ogenschijnlijk medisch gezien 'niets mankeren' maar zich toch niet vrij voelen. Ze zijn moe, gespannen, lusteloos of overprikkeld. Ze weten niet goed wat er aan de hand is, alleen dát er iets aan de hand lijkt. En wij als coaches of begeleiders? Wij twijfelen soms ook. Is dit trauma? Is het burn-out? Is het overspannenheid? Moet ik doorverwijzen of juist blijven? En als ik blijf, wat kan ik dan 'doen' met een mens die duidelijk niet goed in het vel zit en waar trauma mogelijk een rol speelt?

We veronderstellen dat menig coach weet wat hem of haar te doen staat: het verhaal laten vertellen en 'holding space' bieden waarin de coachee zich veilig, gehoord en niet geoordeeld voelt (Plett, 2015). We veronderstellen dat menig coach coachees vervolgens ook wil helpen hun verhaal te duiden en te fixen. Dat is immers vaak de hulpvraag en het appel: 'Help mij, ik wil ergens vanaf, hoe doe ik dat? En waar komt het toch vandaan?' Kortom: we starten bij het verhaal van de coachee en dalen te snel af in de psychologische krochten van de ziel, terwijl dat niet onze professionele rol is. Wat als we de fysiologie en onbewuste lichaamsprocessen meer en bewuster gaan betrekken in onze sessies?

In dit artikel onderzoeken we wat coaches kunnen betekenen met fysiologische kennis van de polyvagaaltheorie (Porges, 2011). Niet omdat het dé waarheid is, want er is ook kritiek (Grossman & Taylor, 2007), maar omdat het in de praktijk een werkbaar denkkader blijkt om een fundament te leggen onder onze interventies. De polyvagaaltheorie is niet ontwikkeld voor coaches. Ze vindt

Personen met een minder actieve ventrale vagus ervaren minder verbinding en compassie

haar oorsprong in de neurowetenschappen en werd in eerste instantie vooral toegepast binnen trauma- en psychotherapie (Porges, 2011; Dana, 2018). De theorie biedt taal, inzicht en handelingsruimte bij dat wat we soms intuïtief al aanvoelen. We stellen ons niet op als wetenschappers, maar als praktijkmensen. We zoeken naar manieren waarop de polyvagaaltheorie professioneel begeleiders kan helpen om met meer vertrouwen, zachtheid en lichaamsbewustzijn aanwezig te zijn bij de cliënt. Want de vraag is niet wat er is gebeurd, maar wat zich *hier en nu* aandient – in het lijf, in de ruimte, in de relatie (Dana, 2020).

De kernvraag die we verkennen is: hoe kan een polyvagaal geïnformeerde coach bijdragen aan herstel, zelfregulatie en betekenisvolle beweging – zonder dat het therapie wordt?

De Polyvagaaltheorie in vogelvlucht – een lijfelijke bril op menselijke ervaring

Wie mensen begeleidt, werkt altijd met het lichaam, ook wanneer het gesprek volledig verbaal blijft. De polyvagaaltheorie (PVT), ontwikkeld door psychiater en neurowetenschapper Stephen Porges (2011), biedt een vernieuwend en lichaamsgericht perspectief op hoe het autonome zenuwstelsel voortdurend de wereld scant op veiligheid en gevaar. En belangrijker: hoe die onbewuste processen bepalend zijn voor wat iemand voelt en denkt en hoe iemand zich gedraagt. De theorie geeft begeleiders geen diagnoses, maar een lens om gedrag en

ervaring te verstaan via de staat van het zenuwstelsel.

DRIE FUNCTIONELE SYSTEMEN Het autonome zenuwstelsel (AZS) reguleert geheel zelfstandig die zaken waarvoor we ons verstand niet hoeven te gebruiken, zoals lichaamstemperatuur, hartslag, ademhaling, spijsvertering, pupilgrootte en andere automatisch verlopen processen die van levensbelang zijn. Het AZS bestaat uit het sympathische deel (activerend, ‘gasgevend’) en het parasympathische deel (kalmerend, ‘remmend’). Voorbeelden zijn een versnelde hartslag bij stress (sympathisch) en een vertraagde hartslag tijdens ontspanning (parasympathisch) (Bear, 2020).

Porges voegt daar in zijn polyvagaaltheorie een extra laag aan toe: hij beschrijft het AZS niet als twee, maar als drie functionele systemen die hiërarchisch georganiseerd zijn, gebaseerd op evolutionaire ouderdom. In reactie op onbewuste inschattingen van (on)veiligheid schakelt het AZS tussen drie hoofdtoestanden (Porges, 2011; Dana, 2020):

- 1 **Ventraal vagale systeem:** het evolutionair jongste systeem, dat is gericht op sociale betrokkenheid en verbinding. Dit systeem wordt actief wanneer veiligheid wordt ervaren. Mensen voelen zich kalm, verbonden, nieuwsgierig en in staat tot sociaal contact. In deze toestand kunnen ze reflecteren, spelen, leren, afstemmen en herstellen.
- 2 **Sympathisch systeem:** is ouder dan het ventrale deel en komt op de voorgrond bij dreiging of stress. Het lichaam bereidt zich voor op vechten of vluchten. Mensen worden alert, gespannen, boos of angstig. De focus

versmalt, verbinding met anderen neemt af. Ook als het veilig is, kan het sympathische systeem geactiveerd worden, bijvoorbeeld bij sport, spel en werkzaamheden.

- 3 **Dorsaal vagale systeem:** het oudste systeem. Het wordt actief wanneer vechten of vluchten niet meer mogelijk is. Dit systeem schakelt over naar immobilisatie of bevrozing. Mensen voelen zich verdoofd, teruggetrokken, machteloos of dissociatief. In extreme vorm leidt dit tot depressieve of dissociatieve toestanden (Dana, 2020). In veiligheid zorgt dit systeem voor onze basale processen, zoals de spijsvertering.

Deze indeling wordt vaak weergegeven als een 'autonome ladder' (Dana, 2020). Hierop bewegen we door de dag heen automatisch op en neer, afhankelijk van wat het lichaam aan veiligheid of dreiging registreert. Wij gebruiken een berg als metafoor.

NEUROCEPTIE De detectie van veiligheid of dreiging gebeurt buiten het bewustzijn om. Porges introduceerde hiervoor het begrip *neuroceptie*: een automatisch en non-cognitief proces waarbij het zenuwstelsel voortdurend signalen scant vanuit het lichaam (interoceptie), de omgeving (exteroceptie) en de interactie met anderen (co-regulatie) (Porges, 2004). Dit proces speelt zich af in de oudste breinstructuren, maar hoe precies is onderwerp van discussie. Neuroceptie bepaalt of een situatie als veilig of onveilig wordt ervaren, nog voordat er gedachten of interpretaties ontstaan. Stemgebruik (prosodie), gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en bewegingen, de inrichting van een ruimte (vergeet de geur niet) en signa-



Figuur 1 | De hoofdtoestanden van de PVT. Alle figuren © auteurs.

len uit het lichaam kunnen deze inschatting beïnvloeden (Dana, 2018).

Met onze kennis van neuroceptie hebben we een belangrijk handvat om autonome toestanden te beïnvloeden; voor coaches is dat van groot belang in de beroepspraktijk. Van psychologisch begrijpen kunnen we de stap zetten naar fysiologisch verstaan.

Onze lichamen leven in een tijd waar zij niet voor ontworpen zijn. Ons zenuwstelsel en stresssysteem zijn nog hetzelfde als zo'n 300.000 jaar geleden. De hoeveelheid stress en prikkels is echter exponentieel toegenomen. Ons 'verouderde' stresssysteem is niet in staat om onderscheid te maken tussen fysiek gevaar (een sabeltandtijger zit achter ons aan) of psychologisch gevaar (een opdrachtgever stuurt een kritische mail).

Een als onveilig ervaren neuroceptie vergroot de kans dat onze ventrale vagus minder actief is dan 'normaal', of beter gezegd, dan natuurlijk en gezond is. Personen met een minder actieve ventrale vagus ervaren minder



Figuur 2 | Co-regulatie.

verbinding met anderen en hebben minder toegang tot positieve gevoelens, waaronder (zelf-)compassie. Ook neemt hun lerend vermogen af.

VERBONDENHEID Co-regulatie is het effect van de interactie tussen mensen op het vermogen om de fysiologische staat (de lichaamsgevoelens en de emoties) te reguleren. Alle relaties waarbij sprake is van verbondenheid draaien om co-regulatie. We leren co-reguleren in onze jonge jaren, met behulp van goed gereguleerde ouders of verzorgers. Co-regulatie is geen luxe, het is een biologische vereiste voor onze overleving.

De behoefte aan menselijk contact verschilt per individu, maar niemand kan zonder. Mensen die zeggen dat ze geen anderen nodig hebben, leven waarschijnlijk met een zenuwstelsel dat steeds geactiveerd is. Als coachee of begeleider betekent co-regulatie dat je zelf een regulatief instrument bent. Je toon, houding, spreken, tempo en aanwezigheid beïnvloeden de staat van het zenuwstelsel van je coachee en vice versa. Of je iemand

uitnodigt tot verbinding of onbedoeld dreiging oproept, wordt voor een belangrijk deel lijfelijk geregistreerd – en niet rationeel beredeneerd. Als de polyvagaaltheorie veel van ons gedrag kan verklaren vanuit de werking van het autonome zenuwstelsel, dan is de theorie ook relevant voor coaches. Voor begeleiders betekent PVT-geïnformeerd werken dat zij bewust aanwezig zijn bij wat zich in het lijf en in de relatie aandient, zonder te analyseren of op te lossen. Want het zenuwstelsel wil niet worden *begrepen*, het wil worden *gevoeld* en *ontmoet* (Van der Kolk, 2014).

VOORBEELD 1: INCHECKEN

Marjan komt haastig en met een rood hoofd de praktijk binnen. 'Poe, bijna te laat', hijgt ze, en gaat zitten. 'Maar ik ben er hoor!' Ze begint direct haar verhaal over de afgelopen tijd. De coach merkt op dat de coachee duidelijk nog niet is geland (sympathisch geactiveerd) en geeft aan dat het belangrijk is om eerst even in te checken: 'Haal rustig adem en focus op je ademhaling.' Hij telt onder tussen haar ademprequentie en merkt dat deze terugloopt van twintig naar twaalf teugen per minuut. Hij vraagt: 'Ben je nu meer geland?' 'Ja', zegt ze direct. 'Oké, Marjan, waar wil je het vandaag over hebben?' Marjan steekt direct van wal.

In het bovenstaande voorbeeld lijkt veel goed te gaan. De coach merkt de sympathische activatie goed op (die was ook bijna niet te missen) en doet een interventie om de coachee te helpen reguleren, zodat de sessietijd goed benut kan worden. Er zijn echter aanwijzingen dat Marjan nog steeds sympathisch geactiveerd is. De toon

van haar 'Ja' is gehaast en ze steekt direct van wal. Een activatie in deze mate betekent dat het ventrale deel van autonome zenuwstelsel van de coachee mogelijk nog onvoldoende actief is, waardoor er geen optimale verbinding en openheid mogelijk is. Dat betekent niet dat de sessie niet waardevol kan zijn, maar met een polyvagale bril op was een andere start van de sessie mogelijk geweest (even geduld, u bent bijna bij voorbeeld 2).

De Polyvagaaltheorie toepassen in een coachsessie

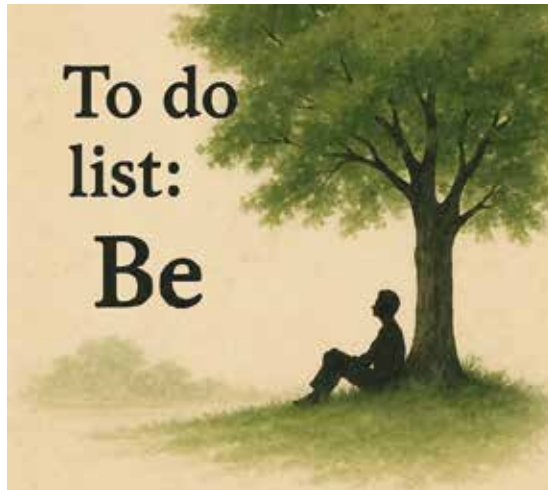
In plaats van direct te reageren op de inhoud van het verhaal ('wat is er gebeurd?'), nodigt de PVT ons uit om allereerst af te stemmen op de fysiologische toestand waarin de coachee verkeert ('waar bevindt deze persoon zich op dit moment op de autonome berg?'). Vanuit dat perspectief wordt zichtbaar waarom de ene coachee actief en druk vertelt (sympathische activatie), terwijl de ander nauwelijks contact maakt en afwezig lijkt (dorsale activatie). Of waarom iemand kalmeert zodra jij als coach 'niets doet', maar wél volledig aanwezig bent (ventrale regulatie via co-regulatie). Van belang is dat de coach verbinding maakt, maar de ander niet dwingt om zich ook te verbinden. Iedere vorm van druk op een vertrouwensproces – wat coaching is – is contraproductief. Immers: als er echt vertrouwen is, waarom is die druk dan nodig? Het zenuwstelsel van de coachee is hier vaak gevoelig voor, met name bij trauma. Misschien heeft de coachee een verhaal als 'ik ben vandaag niet zo spraakzaam'. Dat kan echter een beredeneerde verklaring zijn voor een onveilige neuroceptie, die ontstaan is doordat de coach de coachee onbewust onder druk zet. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de coach te veel stuurt of de arousal van de coachee overneemt.

Begeleiders die PVT-geïnformeerd werken zijn bewust aanwezig bij wat zich in het lijf aandient

VERTRAGEN EN VERDRAGEN De noodzaak van *embodiment* (belichaming) bij de begeleider is dus een belangrijke praktische implicatie van PVT. Dat wil zeggen: als coach ben je niet alleen cognitief aanwezig, maar vooral met je lichaam, ademhaling, stem en zenuwstelsel. Je bent je bewust van je eigen staat – ook al ben je misschien licht geactiveerd – mits je daarin kunt gronden en vertragen. Alleen een gereguleerd zenuwstelsel kan veiligheid bieden aan een ander (Siegel, 2010).

Vertragen en *verdragen* zijn hierin sleutelbegrippen: vertragen om waar te nemen wat er lijfelijk gebeurt, verdragen om bij de spanning of het ongemak van de ander te blijven zonder het op te lossen. Dit vraagt een houding van 'mutual inquiry' (Epstein, 1999): vanuit nieuwsgierigheid samen onderzoeken wat het lichaam vertelt, zonder daarbij te oordelen. 'Mutual' betekent ook 'gelijkwaardig', de coach hoeft geen antwoord te weten en van hem of haar wordt gevraagd om bij 'niet-weten' te kunnen zijn. Nu zijn we in het magische veld aanbeld waar de ruimte zich kan openen, waar inzichten ontstaan en ontdekkingen worden gedaan.





Figuur 3 | To-dolijst voor coaches.

SHUT UP AND BE PRESENT! Co-regulatie werkt niet via woorden, maar via de relatie. Er zijn allerlei signalen van veiligheid die het autonome zenuwstelsel registreert en die je als coach bewust kunt 'inzetten'. Denk aan een rustige ademhaling, een warm stemgebruik en oogcontact dat niet opdringerig is. Dit maakt dat een simpele coachhouding van stilte en aanwezigheid vaak effectiever is dan welke tool of techniek ook (Dana, 2020).

De uitdaging voor begeleiders is dan ook niet om te bepalen wat ze moeten zeggen of doen, maar hoe ze aanwezig kunnen zijn. Ben ik zelf gereguleerd? Kan ik me verhouden tot de spanning zonder over te nemen, zonder te duwen, zonder te vermijden?

ZELFREGULATIE Begeleiden vanuit de polyvagaaltheorie betekent dat je coachees helpt om hun eigen autonome reacties te herkennen, te normaliseren en uiteindelijk te reguleren. Dit vraagt van de coach oefening in lichaamsbewustzijn, taal kunnen geven aan fysieke signalen, en het opbouwen van ervaringskennis over 'de berg'. Niet door uitleg alleen, maar via *ervaren*, vanuit

vertraging en zelfregulatie. Zelfregulatie begint bij het leren herkennen van signalen: 'Wanneer merk ik dat ik afdwaal, me terugtrek, of juist ga versnellen?' Co-regulatie ondersteunt dit proces: door jouw afstemming, nabijheid en kalmte kan de ander opnieuw veiligheid ervaren. Alleen vanuit die basis wordt reflectie mogelijk.

VOORBEELD 2: CO-REGULATIE

Marjan komt haastig en met een rood hoofd de praktijk binnen. 'Poe, bijna te laat', hijgt ze, en gaat zitten. 'Maar ik ben er hoor!' Ze begint direct haar verhaal over de afgelopen tijd. De coach merkt op dat de coachee duidelijk nog niet is geland (sympathische activatie) en merkt ook bij zichzelf op dat dit effect op hem heeft; hij ervaart een onrust die er zojuist nog niet was. Hij laat Marjan de tijd nemen om in te checken en rustiger te ademen, en checkt dan in bij zichzelf (vertragen). Hij gaat bewust anders zitten en ademt rustig in en uit (vertragen, zelfregulatie). Hij merkt dat hij rustiger wordt en met een lichte glimlach en 'zachte ogen' naar Marjan kan kijken. Marjan zegt: 'Ik ben geland hoor.' Desondanks merkt hij op dat Marjan nog een gespannen zithouding heeft, licht opengesperde ogen heeft en dat haar gezichtsspieren nog wat 'strak' staan. Bovendien is de toon van haar stem nog wat 'hoog', de buik lijkt niet betrokken bij de adem. De activatie is nog niet echt tot rust gekomen. 'Oké', zegt de coach, 'fijn dat je het idee hebt dat je geland bent, Marjan. Hoe merk je dat in je lijf op dit moment? Zullen we dat eens verder onderzoeken?'

In deze ontmoeting nodigt de coach de coachee uit om nieuwsgierig te worden en zonder te haasten (vertragen) in het hier-en-nu te zijn.. Het hier-en-nu is een belangrijke sleutel om in verbinding te kunnen zijn en de ventrale vagus meer te activeren. Er ontstaat rust om de coachvraag van de coachee te gaan verkennen. Zowel coach als coachee weet niet waar dit toe gaat leiden. Maar als de coach voldoende vertrouwen heeft dat de coachee inzichten en misschien zelfs antwoorden gaat vinden, zal er beweging ontstaan en kunnen zij samen vanuit de verbinding de vraag verder verkennen.

SPOREN VAN TRAUMA De meeste coaches zijn geen therapeuten. Toch is het vrijwel onmogelijk om als coach níet in aanraking te komen met trauma. Dat komt niet omdat iedereen zwaar getraumatiseerd is, maar omdat trauma, in de brede zin van het woord, onderdeel is van het mens-zijn. We weten niet of bij Marjan uit het voorbeeld een traumadeel waarmee ze in de sessie kwam getriggerd is geraakt, maar haar sympathische activatie zou daarmee verband kunnen houden. Coaches spreken over kwetsuren, verlieservaringen, beschamingen, blokkades of onverklaarbare reacties. Daarin zijn vaak sporen van trauma aanwezig, ook als ze niet als zodanig benoemd worden.

De polyvagaaltheorie geeft ook hier inzicht en maakt het mogelijk om deze thema's te benaderen zonder te pathologiseren of te behandelen. De respons van het zenuwstelsel vertaalt zich immers naar het gedrag van de persoon en heeft tot doel om zo adaptief mogelijk om te gaan met de situatie. Als een persoon de bevrozing had kunnen vermijden met een andere respons, had zij dat echt wel gedaan. We gaan niet nader in op wat trauma precies is, maar we willen de lezer een citaat van Gabor Maté niet onthouden: 'Trauma is not what happens to you, but what happens to you as a result of what happens to you.'

Een coachhouding van stilte en aanwezigheid is effectiever dan welke tool of techniek ook

In voorbeeld 2 zien we dat de coach een sfeer van veiligheid en verbinding schept, waarbij hij niet weet wat precies het onderliggende triggerende probleem is. Vanuit dit niet-weten kan de coach tóch samen met de coachee vertragen en ruimte creëren zodat de sympathische activatie kan afnemen. En dan gaat de coachee een heel andere sessie in dan in voorbeeld 1.

TRAUMASENSITIEF WERKEN In onze ervaring deinzen veel coaches terug bij signalen van mogelijke traumadynamiek: onverklaarbare reacties, heftige emoties, vermijdingsgedrag, 'uitchecken' of verstarren. Ien van der Pol schreef daarover een helder boek voor coaches: 'Ik wil dat de angst verdwijnt en dat het werken met de effecten van traumatische gebeurtenissen breder bekend wordt onder professionele begeleiders (Van der Pol, 2020). De praktijk laat zien dat niet de inhoud van het trauma gevaarlijk is, maar de manier waarop we ermee omgaan. Pogingen tot fiksken, doorvragen of versnellen kunnen juist ontregelend zijn (Van der Kolk, 2014; Van Elst et al., 2022). Repareren impliceert immers dat er iets te fiksken valt, dus dat er iets 'niet goed' is aan de coachee. Zowel bij de coach als de coachee ontstaat in de ventraal vagale toestand (rust, verbinding en zelfbewustzijn, waarbij niets 'niet goed' is) de mogelijkheid



Wie mensen begeleidt, werkt altijd met het autonome zenuwstelsel

om nieuwe perspectieven toe te laten en oude patronen los te laten (Dana, 2020).

Een coach die traumasensitief werkt, merkt het als de coachee sympathisch of dorsaal geactiveerd raakt. De coach weet dus dat het autonome zenuwstelsel van de coachee in het hier-en-nu iets meent te herkennen van het daar-en-toen, waardoor diens neuroceptieve sein op onveilig staat en diens overlevingsmechanismen geactiveerd worden.

Vanuit een PVT-geïnformeerde benadering is coaching dus niet gericht op 'repareren', het oplossen van trauma, maar op het versterken van het vermogen tot zelf- en co-regulatie (containment). Het is een manier om mensen als basisinterventie te ondersteunen in het hervinden van hun eigen beweging, met het lichaam als kompas, en de relatie als bedding.

De coach als bedding, niet als oplossings-machine

We hebben gezien dat aanwezigheid fysiologische informatie is. In plaats van de aandacht te fixeren op het verhaal of de analyse, wordt de ervaring zelf het ankerpunt van het coachingstraject. Dit is in lijn met de polyvagale benadering, waarin niet het verhaal, maar de toestand van de coachee leidend is. Het gezegde is dan ook 'Story follows state' (Porges, 2011).

Deze manier van begeleiden vraagt niet alleen om kennis van het zenuwstelsel, maar ook om voortdurende zelfreflectie. In de beschreven voorbeelden blijkt hoezeer coaches zich soms laten meeslepen door hun eigen overlevingsreacties: fixeren, vermijden en weg-reguleren, invullen. Coaches kunnen alleen een veilige bedding bieden als ze zichzelf kennen én als ze toegang hebben tot hun eigen ventrale toestand. Een professionele coach werkt dus trauma-geïnformeerd en procesgericht, maar niet trauma-verwerkend, tenzij daarvoor opgeleid. Concreet betekent dit dat opleidingen en nascholing voor professioneel begeleiders naast methodiektraining ook moeten investeren in:

- (Neuro)fysiologische kennis;
- Lichaamsbewustzijn en interoceptie;
- Zelfregulatievaardigheden;
- Kennis van traumaresponsen;
- Ruimte maken voor traumasensitieve reflectie;
- Leren van het lijf, niet alleen van de theorie.

Gelukkig zijn er in Nederland een aantal van deze opleidingen die door LVSC worden erkend. In een wereld waarin stress, burn-out en ont-hechting eerder regel dan uitzondering lijken, is coaching een praktijk geworden van het tussenin. Niet therapie, niet niets, maar iets dat ertussen beweegt. Precies in die ruimte biedt de polyvagaaltheorie een werkbare lens: een manier van kijken naar mensen die niet vraagt om diagnose, maar om nabijheid. Zo kunnen we toch werken met mensen die misschien gebaat zouden zijn bij therapie.

SLEUTELEMENT Wie mensen begeleidt, werkt altijd met het autonome zenuwstelsel – of je je daarvan nu bewust bent of niet. Dat is de centrale conclusie van dit artikel. PVT-geïnformeerd coachen betekent niet dat je trauma

behandelt, maar dat je leert herkennen in welke autonome toestand iemand verkeert en hoe je veiligheid kunt bieden op zenuwstelselniveau. Dit vraagt om een fundamentele verschuiving in de praktijk van coaching:

- **Van analyseren naar afstemmen:** het verhaal volgt de staat, niet andersom.
- **Van oplossen naar reguleren:** je hoeft niets te fiksen, je moet kunnen (ver)dragen.
- **Van methode naar mens-zijn:** jouw aanwezigheid is vaak je krachtigste instrument.

Juist in de huidige tijd, waarin het ongemak van het bestaan vaak gemedicaliseerd wordt, is het van belang dat coaches een taal hebben voor de pijn die bij het leven hoort, of die nu groot is of klein. Een taal die niet pathologiseert, maar normaliseert. De polyvagaaltheorie biedt zo'n taal: praktisch, lichaamsgericht, relationeel. In dit artikel hebben we laten zien hoe dat eruit kan zien. Coaches die PVT-geïnformeerd werken:

- 1 Herkennen signalen van autonome activatie;
- 2 Kunnen vertragen in plaats van versnellen;
- 3 Zijn in staat om nabij te blijven zonder te 'doen';
- 4 Creëren ruimte waarin regulatie en een basis voor heling kan ontstaan, zonder te sturen.

Deze vier punten zijn niet als een eenvoudige techniek te trainen, maar vragen om een belichaamde basishouding. Het sleutelement is een fundamenteel vertrouwen van een coach dat een open verkenning van een probleem of hulpvraag de grootste kans biedt op een vruchtbare sessie. Coaches mogen volgens ons meer scholing krijgen in de fysiologie van het stress-systeem en het autonome zenuwstelsel, zelfkennis om signalen van autonome activatie bij zichzelf te herkennen, en inter- en supervisie waarbij PVT-geïnformeerd gewerkt wordt.

De auteurs verzorgen in de eerste helft van 2026 enkele masterclasses 'Polyvagaal geïnformeerd en belichaamd coachen'. Meer info op www.relaxmore.net en www.heartfulatwork.nl. ■

Ronald de Caluwé (1963) houdt zich via mindfulness, tai chi en qigong bezig met compassievol lichaamswerk. Hij is gebiologeerd door de polyvagaaltheorie, waar hij regelmatig over schrijft. Website: www.relaxmore.net. E-mail: ronald@relaxmore.net.

Cees van Elst (1962) is LVSC Registercoach en coach bij de Academie voor Medisch Specialisten. Hij is eigenaar van 'HeartfulAtWork Coaching & Consultancy'. Website: www.heartfulatwork.nl. E-mail: cees.van.elst@heartfulatwork.nl.

LITERATUUR

- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2020). *Neuroscience: Exploring the Brain* (4e editie). Wolters Kluwer.
- Dana, D. (2018). *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. W. W. Norton & Company.
- Dana, D. (2020). *De polyvagaaltheorie in therapie. Het ritme van regulatie*. Mens!
- Epstein, R. M. (1999). Mindful practice. *JAMA*, 282(9), 833–839.
- Grossman, P., & Taylor, E. W. (2007). Toward understanding respiratory sinus arrhythmia: Relations to cardiac vagal tone, evolution and biobehavioral functions. *Biological Psychology*, 74(2), 263–285.
- Plett, H., Smit, M. & Elstak, P. (2021) *De kunst van Holding Space: Lessen in liefde, loslaten en leiderschap*. Het Noorderlicht.
- Porges, S. W. (2004). Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety. *Zero to Three*, 24(5), 19–24.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Schinkel, W. (2020). *De nieuwe democratie: Naar andere vormen van politiek*. Boom.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindfulness and neural integration*. W. W. Norton & Company.
- Trappenburg, M. (2021). *De zorgval*. Boom.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Van der Pol, I. G. M. (2020). *Coachen waar het pijn doet: Werken met trauma in coaching en begeleiding*. SWP.
- Van Elst, C., Van Rijssel, M., & Smit, L. (2022). Van vermijding naar bevrijding: Drie coachingswegen naar Zijn. Samsara.