

Interview Deb Dana maart 2020

Door Heleen Grooten

Deb arriveerde op 9 maart in Nederland om twee trainingen te komen geven. Om haar jetlag te overbruggen, hebben we samen een dag opgetrokken en bijgepraat. Helaas moest Deb i.v.m. de Covid19 uitbraak in Amerika onverwacht uit Nederland vertrekken, waardoor de beide workshops niet plaats konden vinden.

Hier de weergave van het interview met haar dat gelukkig nog wel plaats vond.

Heleen: Hoe ben je met de polyvagaaltheorie en met Stephen Porges in contact gekomen?

Deb: Als klinische maatschappelijk werker heb ik altijd veel interesse in neurowetenschappen gehad. Ik gaf als docent les over deze materie en kwam het boek van Porges tegen. Wat ik daar las was het voor mij ontbrekende stuk in de puzzel.

Ik was net als veel andere mensen onder de indruk van zijn theorie en vroeg me af wat ik er in mijn werk mee zou kunnen doen.

Dit alles speelde zich 9 jaar geleden af. Ik begeleidde destijds een studiegroep en samen bestudeerden we zijn theorie.

Ik vroeg Porges om onze vragen die we hadden toe te lichten. Met zijn vrouw Sue Carter (Heleen: Sue is bioloog en gedragsneurobioloog, ze heeft onderzoek gedaan naar het 'knuffelhormoon' oxytocine) kwam hij naar ons toe. Samen gaven ze ons een tweedaagse workshop.

Zo ontstond er een uitwisseling en samenwerking tussen ons. In het begin was hij een mentor voor me, later werd hij een collega en vriend.

Ik ben gaan zoeken hoe ik de kennis uit de theorie in de praktijk kon gaan toepassen en tot leven kon brengen. Dat werd een echte passie voor me.

Porges vroeg me of ik er een boek over wilde schrijven, om zo de theorie met een link naar een therapeutische setting door te geven. Dat was de aanleiding voor het schrijven van mijn boek.

Op dit moment reis ik veel om mijn inzichten door te geven in trainingen. Het is prachtig om te zien hoe dit werk zijn weg vindt in praktijken van verschillende hulpverleners.

Daarnaast wil ik ook graag zelf behandelingen blijven geven. Het maakt me gelukkig als ik zie hoe mensen met allerlei klachten opeens begrijpen waar die vandaan komen.

Heleen: Wie komen er naar je trainingen?

Deb: In het begin waren dat vooral psychotherapeuten, nu zie ik steeds meer medici, lichaamsgerichte therapeuten en bijvoorbeeld ook yogadocenten.

Veel mensen komen in eerste instantie voor zichzelf. Als mensen eerst hun eigen systeem begrijpen, kunnen ze dat ook beter in hun werk inzetten.

Heleen: Welke toepassingsmogelijkheden zie je nog meer?

Deb: Ik zie dat de polyvagale visie steeds meer op scholen wordt ingezet. Bijvoorbeeld ook bij de begeleiding van studenten op hogescholen en universiteiten.

Ik kan me ook voorstellen dat het in organisaties zoals bij de politie zijn weg zou kunnen vinden.

In Arizona is er nu een therapeutisch centrum waar mensen worden behandeld vanuit een polyvagaal perspectief. De hele staf (toevoeging Heleen: directie, medici, begeleiders, administratief-, schoonmaak- en keukenpersoneel) is daar getraind in deze therapeutische aanpak en begrijpt deze ook.

Er ontstaat op dit soort plekken een 'polyvagaal taal', die ze samen spreken en waardoor men

inzichten met elkaar kan uitwisselen.

Heleen: Welke ontwikkelingen zie je in de toekomst?

Deb: Wanneer we begrijpen dat we allemaal over een zelfde systeem beschikken, kunnen we als mensen, coaches/therapeuten meer begrip voor elkaar op brengen.

Heleen: Dat betekent dus ook dat mensen anders op elkaar gaan reageren?

Deb: Absoluut. Dan zullen mensen elkaar minder beoordelen. Wanneer je merkt dat iemand bijvoorbeeld gedysreguleerd is, dan kan je daar anders op reageren.

Heleen: Dat herken ik in mijn eigen werk ook: Wanneer een vader op een schreeuwende manier praat tegen zijn kinderen of zijn vrouw, dan zullen zij vanzelf in een sympathische of dorsale reactie schieten.

Deb: Vervolgens kan je dan aan de kinderen en de moeder uitleggen dat die reactie (van de vader) vanuit zijn biologische staat ontstaat en zich daarvan mogelijk niet bewust is. Aan de vader kan je uitleggen dat de kinderen en zijn vrouw nauwelijks anders kunnen dan zelf in een overlevingsstaat schieten, zich terugtrekken en alleen nog maar zacht en onverstaanbaar 'dorsaal' spreken of bijvoorbeeld ook sympathisch gaan 'schreeuwen' in plaats van praten.

Heleen: Als je daar vervolgens met het gezin over kunt praten en hen inzicht in dit systeem kunt geven, wordt het voor alle gezinsleden weer veiliger en rustiger.

Deb: Precies

Heleen: Hoe kijk je naar de integratie van de polyvagaaltheorie in de management wereld? De integratie ervan lijkt mij daar lastig.

Deb: Wanneer we individuen in een organisatie leren om te gaan met dit gedachtengoed, dan zal dat door gaan werken in de organisatie. Ik geloof dat de theorie daar ook zijn weg gaat vinden. Op deze manier zal elk systeem stap voor stap kunnen veranderen.

Heleen: Ik kom in mijn werk vaak in aanraking met cliënten die cognitieve gedragstherapie bij psychologen krijgen. Die richten zich op een beïnvloeding van klachten m.b.v. gedragstherapie. De polyvagaal benadering wordt door deze psychologen afgewezen en als niet bewezen gezien.

Deb: De vraag naar andere benaderingswijzen zal uiteindelijk vanuit cliënten gaan komen. Ook is er behoefte aan wetenschappelijk onderzoek, zoals jij dat doet.

Mensen willen snappen waar hun patronen vandaan komen, ze willen hun eigen systeem gaan begrijpen.

Het gaat hier over een paradigma shift. Het doel van de behandeling is dat cliënten leren hun eigen systeem te reguleren.

Om dat te bereiken moeten therapeuten ook hun eigen systeem leren kennen, door eerst zichzelf en vervolgens hun cliënten te kunnen reguleren.

Heleen: Dan doel je op co-regulatie.

Deb: Ja, dat klopt. Therapeuten zullen dan ook anders naar 'trauma survivors' gaan kijken (noot Heleen: zo worden mensen die een trauma hebben doorgemaakt in de VS genoemd).

Heleen: Wat betreft de vraag die vanuit de cliënt zal gaan komen, dat heb ik ook bij systemische opstellingen gezien: cliënten gaan er zelf om vragen.

Deb: De polyvagaaltheorie en therapie zullen steeds meer geïntegreerd gaan worden in andere therapeutische benaderingswijzen, evoluerend naar een 'polyvagal informed way to move through the world'.

Er is niet één polyvagaaltherapie, maar er zijn meerdere vormen. Daarnaast stel ik me voor dat er op termijn gecertificeerde polyvagaaltherapeuten zullen gaan komen.

***Heleen:* Hartelijk dank voor het meedenken over deze vragen!**