

# Hemel en aarde, er even uit gaan



## Beschermen

Ons zenuwstelsel heeft als belangrijke taak om te zorgen dat we overleven. Daar is het ook heel goed in. Om te zorgen dat we onze dagen goed doorkomen, ook als daar veel toestanden zijn, hebben we allemaal beschermingsmechanismen. Eén daarvan is de strategie van hemel en aarde. We kunnen met onze gedachten helemaal in het hier en nu zijn, op aarde. En we kunnen soms wegdromen, in ons hoofd gaan of zelfs even helemaal het contact met de aarde verbreken, dat is in deze vergelijking de hemel.

*Er even uitvliegen is  
prima.*

*Leren om weer te  
landen kan wel een  
prettige tegenhanger  
zijn.*

## Veilig in je eigen wereldje.

Die plek waar je heen gaat voelt op zo'n moment fijn. En het gevolg is dat je even minder sterk voelt hoe het op aarde is. Je bent daar minder mee verbonden. Als het heel heftig is, kan dat helpend zijn.

Voor een tijdje.

En dat is een beetje het zwakke punt van dit beschermingsmechanisme: het kan zijn dat het even niet veilig of aangenaam was op aarde, bijvoorbeeld toen je geboren werd en er van alles aan de hand was, maar inmiddels is het wel weer okay. We zijn een paar maanden of zelfs jaren verder, maar die verbinding met de aarde voelt nog steeds wat onduidelijk. Het landen lijkt niet zo erg te gebeuren. Let op, dit is echt een onbewust proces.



## Alsnog landen

Juist omdat dit een onbewust proces is, helpt het ook om een oplossing aan te bieden die je niet met je denkende hoofd hoeft te volgen. Lichaamsgericht werken bijvoorbeeld en reflexintegratie kan daar ook bij helpen.

Wat we doen is vooral laten voelen dat de plek waar je nu bent, (weer) veilig is. Dat er een plek voor je is waar je welkom bent, dat het goed is dat je er bent en dat het helpend is om daarmee te verbinden.

Dat doen we onder meer met liefdevolle aanraking. Op zo'n moment stimuleer je de verbinding en dat helpt om te blijven.



Die trap kan voor sommige mensen blijven bestaan. Dat is geen punt. Soms merk je dat je er opeens weer op bent geklommen en dat is okay. Oefenend kun je wel leren herkennen wanneer dat vooral gebeurt, dát het gebeurt en hoe je er weer rustig af kan komen.

## Safe space.

Voor omstanders (ouders, partner, kinderen) kan het handig zijn om dit mechanisme te kennen. En er okay mee te zijn. Op die manier stimuleren ze het veilige gevoel hier beneden en dat maakt het makkelijker om te blijven.

Herkenbaar? Voor sommige mensen is dit heel bekend, voor anderen niet zo. Hoe is dat voor jou?

