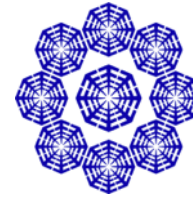




# Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 16  
5 oktober 2012



## Zen, trauma en EMDR

Tussen meditatie en EMDR bestaan opmerkelijke overeenkomsten. Een korte vergelijking. De laatste jaren boeken EMDR-therapeuten uitstekende resultaten bij het weer vlottrekken van de vastgelopen traumaverwerking bij hun cliënten. EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) werkt met een afleidende stimulus, zoals het met de ogen volgen van de hand van de therapeut of het luisteren naar een geluidssignaal. Tegelijkertijd stelt de therapeut vragen over de eerdere, belastende ervaringen. Juist deze combinatie van afleiding en (door)vragen stimuleert het informatieverwerkingsstelsel in het brein. Bijgevolg vallen de dingen op hun plek (letterlijk, in de hersenen), waardoor cliënten meer innerlijke ruimte ervaren en minder klachten hebben. Dit komt doordat de afleidende stimulus ons kortetermijn- ofwel werkgeheugen bezighoudt met een monotone, steeds terugkerende taak (handen/geluiden volgen van links naar rechts). Hierdoor worden ondertussen, ongehinderd door veel weerstand, onverwerkte emoties en ervaringen van alle hoeken en kieren van ons brein verzameld en ordentelijk opgeslagen op de geëigende plek in het langetermijngeheugen. Een grote vooruitgang, aangezien dit onverwerkte materiaal voorheen als een soort zwerfafval verspreid over diverse hersengebieden deze gebieden vervuilde en ontregelde. EMDR herstelt de orde in de bovenkamer en maakt zo bovendien hersencapaciteit vrij.

### Van bubbels naar puntjes

Dit laatste zal cursisten van Zen.nl bekend in de oren klinken. Want waar EMDR met handbewegingen of piepjes een betrekkelijk monotone, terugkerende taak oplegt aan het werkgeheugen, doen we dit tijdens het mediteren net zo goed, maar dan met het tellen van de ademhaling of het werken met een koan. En met hetzelfde effect: onze bubbels (onverwerkte emoties en ervaringen) worden omgezet in puntjes (inzichten), die veel minder ruimte innemen.

### In balans

Maar er zijn meer overeenkomsten tussen beide methodes. Zowel meditatie als EMDR optimaliseert de samenwerking tussen de twee hersenhelften: de linker- en rechterhemisfeer. Welbewust worden bij EMDR afwisselend links en rechts prikkels aangeboden, zodat beide hersenhelften om en om een signaal te verwerken krijgen. Dit lokt *hemisferische synchronisatie* uit. Kort toegelicht: bij de meeste mensen is één hersenhelft dominant, en dat terwijl de beide hersenhelften heel andere taken verzorgen. De linkerhersenhelft kent een extraverte, rationele, verbale, logische en abstracte oriëntatie; de rechterhersenhelft heeft een introverte, creatieve, visuele, ruimtelijke, synthetische en holistische tendens. Hemisferische synchronisatie houdt in dat de hersenactiviteit evenwichtig wordt verdeeld over de hersenhelften. Dit maakt niet alleen hersencapaciteit vrij, maar leidt er ook toe dat alle hersengebieden meer kunnen doen waar ze goed in zijn. Bij meditatie gebeurt hetzelfde: door te mediteren brengen we niet alleen onszelf, maar ook onze hersenhelften in evenwicht. Op hersenscans valt dit duidelijk waar te nemen. Hierdoor kunnen we beter denken, voelen en doen wat we willen denken, voelen en doen. Ontdaan van het teveel aan emotionele ruis, zitten we beter in ons vel en voelen we ons meer in balans.

Zeker, er zijn ook verschillen tussen beide verwerkingstechnieken. Zo mikt EMDR specifiek op verwerking van de grote levenstrauma's terwijl zen daarnaast ook gericht is op verwerking van onze dagelijkse stress veroorzakende 'trauma's' en spirituele diepgang. Intussen heeft de ervaring al geleerd dat Zen en EMDR uitstekend samen kunnen gaan.



Vr. 28 sept. namen we afscheid van Martijn de Jong. Na twee zeer geslaagde jaren voor Zen.nl kiest Martijn weer voor een nieuwe stap in zijn carrière. Hij kreeg veel dank voor zijn inzet en evenveel succeswensen. Misha Beliën, is per 1 okt. fulltime in dienst gekomen van Zen.nl Nederland en zal veel van Martijn z'n taken overnemen, zoals bijv. ook de lessen in [Malden](#).

### Zenleraren Opleidingsbijeenkomst.

Za. 29 sept. was er de 3<sup>e</sup> nationale [Zen.nl Zenleraren opleidingsbijeenkomst](#) van dit jaar. Honderd ZIOP's (**Z**enleraren **i**n **o**pleiding) waren aanwezig. Naast een geweldige voordracht van de beroemde auteur/filosoof Jan Bor en een indringende lezing over 'voelen en intuïtie' van Roshi Riens, werd er geoefend in dialoog met talkingstick. Voor velen een nieuwe en zeer aangename ervaring. De dialoog als een boeiende variant op een discussie. Zie de foto's hier beneden. De heerlijke lunch maakte de dag in Eindhoven helemaal feestelijk.