

A close-up photograph of a woman's arm and hand reaching into a field of golden wheat. She is wearing several colorful beaded bracelets on her wrist. The background is a soft-focus field of wheat under a warm, golden light.

Zelfvitaliserend vermogen

Om onszelf te voeden en vitaliseren, is het essentieel dat voeding daadwerkelijk kan worden opgenomen. Als het lichaam een gezonde maaltijd niet kan verteren, zullen we de energie en andere voedingsstoffen niet kunnen opnemen. Dit principe geldt ook voor andere vormen van voeding, zoals mentale, emotionele en relationele 'voeding'. Hoe kunnen we zorgen dat zowel wijzelf als onze cliënten de energie en kracht uit deze bronnen daadwerkelijk kunnen absorberen? In dit artikel gaan we kijken naar een nieuwe, procesgerichte definitie van vitaliteit die ons hierbij kan helpen.

Auteur: Bas Snippert

Nieuwe definitie

'Vitaliteit' is volgens de World Health Organization (WHO) een van de vijf 'intrinsic capaciteiten' van mensen (De Carvalho et al., 2017). Vitaliteit draagt volgens de WHO als capaciteit bij aan voluit leven en gezond ouder worden – onder andere aangetoond met significante positieve associaties met lagere zorg- en verzuimkosten, evenals hogere sociale, maatschappelijke en economische participatie (Van Steenberghe et al., 2016). Desondanks bestaat er internationaal nog geen eenduidig geaccepteerde definitie van vitaliteit (Masciocchi et al., 2020). In Nederland is de meest bekende definitie van vitaliteit energie en volgens onderzoek van TNO-RIVM behoren motivatie en veerkracht ook tot de kerndimensies van vitaliteit (Strijk et al., 2015). Toch wordt hierbij nog een fundamentele dimensie van vitaliteit over het hoofd gezien. Een definitie van vitaliteit die ons naar het geheim van zelfvitaliserend vermogen kan leiden. In veel woordenboeken wordt onder vitaliteit namelijk genoemd: 'de capaciteit om te leven' of 'het verschil tussen leven en niet-leven' (Merriam-Webster, 2020; Wikipedia, 2021). Wat betekent dat precies en waarom is dit belangrijk?

Volgens vooraanstaande wetenschappers is het fundamentele verschil tussen leven en niet-leven de capaciteit voor zelforganisatie

en zelfregulatie (Capra & Luisi, 2014; Deacon, 2011; Friston, 2013; Solms, 2021). In tegenstelling tot niet-levende systemen – horloges, computers, auto's – organiseren en reguleren levende systemen zelf hun energie, in het bijzonder gericht op drie dingen: gezondheid, groei en generativiteit (Capra & Luisi, 2014; Maturana & Varela, 1991; Solms, 2021).

Daarom stel ik (2021) een nieuwe, procesgerichte definitie van vitaliteit voor: de optimale zelfregulatie van energie, gericht op gezondheid, groei en generativiteit. Dit onderliggende proces van vitaliteit wordt door mensen vaak subjectief beleefd als levendigheid, opgewektheid en 'zin' (Ryan & Frederick, 1997; Strijk et al., 2015). En deze gevoelens uiten zich in een levendige betrokkenheid op het werk, met de maatschappij en in sociale relaties.

Vitaliteit gaat dus over meer dan gezondheid en groei. Het omvat ook generativiteit. Generativiteit is het vermogen om nieuw leven voort te brengen (Maturana & Varela, 1991). Denk aan planten die tijdens hun zogenoemde 'generatieve levensfase' hun vruchten en zaden afgeven, of simpelweg twee mensen die samen een nieuw gezin starten. Naast deze letterlijke vormen van generativiteit, kunnen we volgens pionierend ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson (1998) generativiteit bij volwassenen ook op allerlei andere vormen tot uiting zien komen, denk aan creativiteit, innovatie,

wijsbegeerte, zorg dragen, mentorschap, vrijwilligerswerk, productiviteit of ondernemerschap.

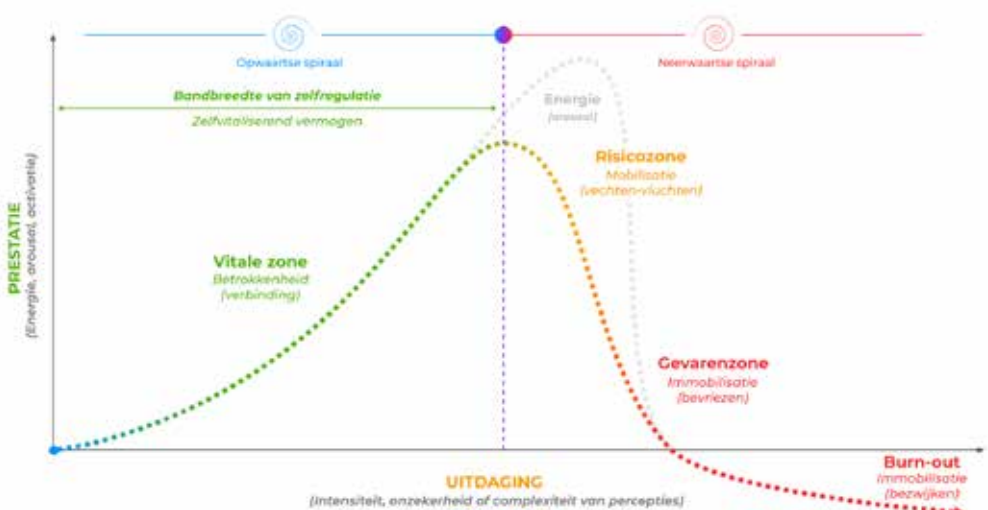
Generativiteit geeft dus een unieke dimensie aan vitaliteit: het (symbolisch) voortbrengen van nieuw leven. En generativiteit – gepaard met gevoelens van energie, levendigheid en zin – is daarmee ook een extra indicator voor hoe vitaal we zijn. Neem als voorbeeld een heerlijke, lange vakantie waarbij je tegen het eind spontaan merkt weer echt zin te krijgen om aan het werk te gaan. Dit kun je zien als signaal dat je zelfvitaliserende vermogen genoeg voeding heeft geabsorbeerd om reserves, hulp- en krachtbronnen aan te vullen. Daaruit volgt van nature de impuls om weer iets voort te willen brengen, ofwel, er volgt een nieuwe fase van ‘generativiteit’. Maar ook buiten vakanties is ons zelfvitaliserende vermogen op elk moment beschikbaar – mits hiervoor de juiste condities worden geschapen. Dus, hoe activeren we het zelfvitaliserende vermogen, zowel in onszelf als in onze cliënten?

Zelfvitaliserende vermogen

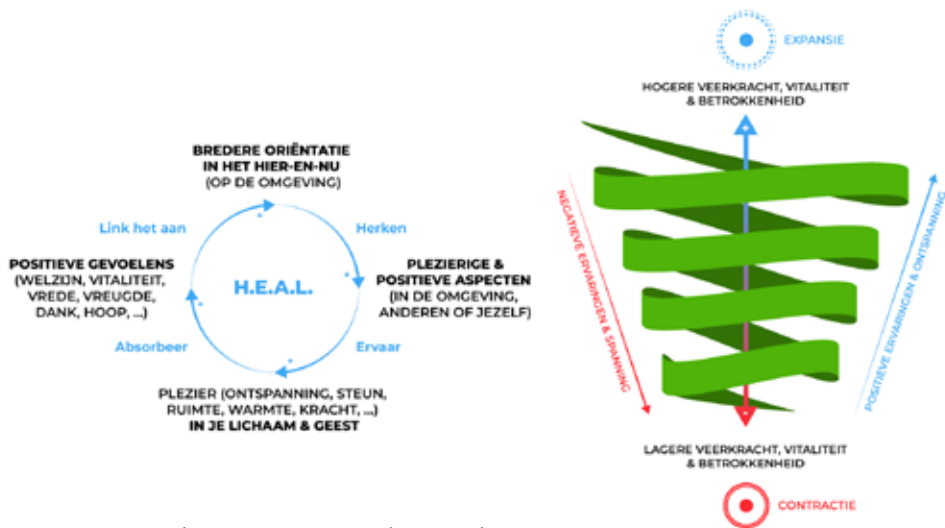
Bij zelfvitaliserend vermogen staat ons zogenaamde ‘sociale betrokkenheidsysteem’ centraal, zoals door Stephen Porges (2011)

gedefinieerd in zijn polyvagaaltheorie. Dit evolutionair moderne energiesysteem is in staat de ‘gas- en rempedalen’ van ons lijf nauwkeurig te reguleren en doseren – van oorsprong nodig om in steeds complexere sociale samenstellingen te kunnen leven. Het sociale betrokkenheidsysteem omvat onder andere delen van de cortex, hersenstam en een sensomotorisch complex bestaande uit onze ogen, oren, gezichtsspieren, keelspieren (stembanden), nekspieren en het long- en hartgebied. Zo is dit systeem in staat om tegelijkertijd ons energieniveau, onze sociale interacties en onze interacties met de wereld in brede zin optimaal te reguleren.

Het sociale betrokkenheidsysteem werkt samen met het zogenaamde SEEKING circuit in onze hersenstam: een primair, neuroaffectief circuit dat energie vrijmaakt voor betrokkenheid met de wereld, om te zoeken naar hulpbronnen en betekenis in onze omgeving (Panksepp, 2009). Ik gebruik de term ‘betrokkenheidsysteem’ om te refereren aan de uitgebreide samenwerking tussen het sociale betrokkenheidsysteem en het SEEKING circuit. Wanneer zoogdieren, inclusief mensen, niet in acuut gevaar zijn en geen stress ervaren, gaat het betrokkenheidsysteem automatisch



Figuur 1. Vitaliteitmeter



Figuur 2. HEAL en de Opwaartse Spiraal van Vitaliteit

op zoek naar (nieuwe) hulpbronnen die onze vitaliteit – gezondheid, groei en generativiteit – ondersteunen. De nadruk ligt hier op automatisch: de nieuwsgierige, verkennende oriëntatie vanuit ons betrokkenheidssysteem organiseert zichzelf spontaan als alles oké is en we even niks te doen hebben. Dat is dus waar ons zelfvitaliserend vermogen vandaan komt en waarom de nadruk ligt op ‘zelf’: het proces van vitaliseren gebeurt, onder de juiste condities, vanzelf.

Echter, wanneer we gestrest zijn worden andere systemen ingeschakeld. Daardoor verliezen we het contact met ons zelfvitaliserende vermogen. We functioneren dan vanuit het mobilisatiesysteem (hoge energie en vechtvluchtgedrag) of vanuit het immobilisatiesysteem (lage energie en bevries-bezwijkgedrag) (Figuur 1).

Voor de overlevingsenergie van het mobilisatiesysteem – bijvoorbeeld bij langdurige of intense stress – kan ervoor zorgen dat ons zenuwstelsel zich begint af te stemmen op een verhoogd niveau van energiegebruik, wat psychofysiologen ‘tuning’ noemen (Levine, 1976). Door tuning verschuift het basisniveau van energieverbruik omhoog (*hyperarousal*)

en weg van de verfijnde energieregulatie van ons betrokkenheidssysteem. Dat kan leiden tot welbekende spanningsklachten en op den duur uitputting en burn-out veroorzaken (rechts in Figuur 1).

Maar er is ook goed nieuws. We kunnen het mobilisatiesysteem deactiveren en terugkeren naar de meer gebalanceerde, veerkrachtige en vitaliserende energieregulatie van het betrokkenheidssysteem. Hoe doen we dit, bijvoorbeeld met een cliënt tijdens of na een stressvolle periode? Het HEAL-model van Rick Hanson (2013) gecombineerd met het werk van Barbara Fredrickson (2004) en Eric Garland biedt hiervoor handvatten (Garland et al., 2010; Garland et al., 2015) (Figuur 2).

Model

HEAL staat voor: Herken, Ervaar, Absorbeer en Link. Dit zijn vier stappen waarmee we het mobilisatiesysteem deactiveren, het betrokkenheidssysteem activeren en (nieuwe) hulpbronnen integreren. Volgens Hanson (2013) blijkt uit fundamenteel neurowetenschappelijk onderzoek dat dit de vier stappen zijn waarmee we *experience-dependent neuroplasticity* activeren. Neuroplasticiteit is de capaciteit van ons zenuwstelsel om zichzelf aan te

passen gedurende ons leven, gebaseerd op significante ervaringen. Maar wat maakt een ervaring significant?

Als het gaat om positieve ervaringen, integreert ons brein deze pas zodra we ze minimaal gedurende 20 tot 30 seconden waarnemen (Hanson, 2013). Dat vraagt dus wat bewuste aandacht en oefening, helemaal voor cliënten die met hoge stress, overspannenheid of burn-out bij je komen. Toch is het oefenen hiervan de moeite waard. Volgens jarenlang onderzoek van Fredrickson (2004) blijkt namelijk dat herhaaldelijk aandacht geven aan positieve ervaringen leidt tot nieuwe hulpbronnen, wat leidt tot meer welzijn en vitaliteit, waardoor we weer vaker positieve ervaringen hebben, en zo herhaalt deze cyclus zich. Dit vormt een generatieve, opwaartse spiraal richting steeds meer positieve ervaringen, hulpbronnen en vitaliteit.

De HEAL-methode is dus ontworpen om dit generatieve proces van de opwaartse spiraal stapsgewijs in gang te zetten. Tijdens een HEAL-oefening breng je je aandacht in het hier-en-nu en volg je de nieuwsgierigheid van je zintuigen richting positieve ervaringen, om zo hulpbronnen te vinden, voelen en versterken. Oefen HEAL eerst zelf een tijdje zodat je vervolgens cliënten ook hierin kan begeleiden. Zij zullen namelijk meer actieve coaching nodig hebben om hun aandacht bij de stappen van HEAL te houden, omdat de stress en hoge energie van het mobilisatiesysteem veel innerlijke ruis geeft in de vorm van negatieve gedachten en gevoelens.

Herken

Herken iets plezierigs of positiefs in je omgeving, anderen of in jezelf. Breng je aandacht eerst in het hier-en-nu, door je zintuigen je huidige omgeving eens te laten verkennen. Laat je ogen vrijelijk kijken waar ze willen kijken: wat trekt je aandacht? Bijvoorbeeld een fijne foto op je bureau, de frisse lucht buiten, het lachende gezicht van iemand die je

graag mag of een van de vele andere (kleine) plezierige dingen?

Ervaar

Ervaar vervolgens wat er in je lijf (iets) beter of prettiger voelt. Bijvoorbeeld een lach op je gezicht, schouders die ontspannen, een spontane diepe zucht, warmte in je buik, een stromend en tintelend gevoel in je armen, of een andere prettige gewaarwording in je lichaam?

Absorbeer

Absorbeer de positieve gevoelens die hierbij vrijkomen. De vorige stap richtte zich op je lijf, deze derde stap richt zich op het algehele gevoel wat er ontstaat. Het bewust voelen hiervan integreert en verankert de ervaring. Enkele voorbeelden van gevoelens die je zou kunnen ervaren zijn: opluchting, ontspanning, levendigheid, opgewektheid, vredigheid, liefde of dankbaarheid.

Link

In deze basisversie van HEAL linken we simpelweg terug naar het hier-en-nu. Hoe kijk je na deze innerlijke ervaring weer naar je buitenwereld? Zien dingen er net even iets anders uit? Het kan goed zijn dat je de omgeving helderder, kalmer, veiliger, kleurrijker of ruimtelijker ervaart na (enkele rondes van) HEAL. De innerlijke integratie van een hulpbron vertaalt zich vaak direct door naar een verschil in perspectief. Visueel, maar ook mentaal: bijvoorbeeld in hoe je naar een probleem of uitdaging kijkt. Check dit of doe eerst nog een of twee rondes met HEAL om het effect te merken.

Een ervaring die regelmatig ontstaat na enkele rondes van HEAL, vooral als je lang in de mobilisatiemodus hebt gezeten, is vermoeidheid. Het kan goed zijn dat je ontladingsverschijnselen ervaart, zoals voluit geeuwen, jezelf uitrekken, lichte trillingen (vanuit je spieren), warme tranen in je ogen of de wens om (diep) te rusten. Het is belangrijk voor cliënten om te weten dat deze ontladingsver-

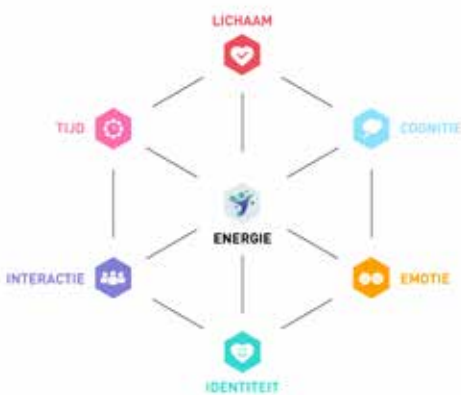
schijnselen juist een goed teken zijn. Ze geven aan dat het hele zenuwstelsel een aanzienlijke verschuiving begint te maken van een hoge energietoestand naar een (veel) lagere en gebalanceerde energietoestand. Ze voelen dat hun zelfvitaliserend vermogen activeert, maar ook dat er veel achterstallig onderhoud is om weg te werken. Soms schrikken cliënten dan ineens weer op van gedachten over onafgemaakt werk, waardoor ze weer terugschieten in de mobilisatiemodus; dat is de verslaving aan stress die is ontstaan (afgebeeld als rode draaikolk in Figuur 1 en in de neerwaartse richting in Figuur 2). Het dagelijks oefenen van HEAL helpt dan om hiervan af te kicken.

Rusten en verteren

Om vitaliteit te herstellen en af te kicken van stress zijn diepe ontspanning en rust van belang. Daarnaast zijn er meer hulpbronnen waarmee we onszelf dagelijks kunnen voeden en vitaliseren, zoals de zeven pijlers voor vitaliteit (Figuur 3). Deze zeven pijlers zijn voortgekomen uit literatuur- en casusonderzoek vanuit het Nederlands Expertisecentrum Vitaliteit in samenwerking met Instituut Gak, Europees Instituut de Baak en Zilveren Kruis. Het zijn zeven kernthema's onderliggend aan de vele casussen van mensen die

verzuimen en ziek worden door stress en burn-out. De ontwikkeling van de zeven pijlers is wetenschappelijk onderbouwd vanuit het biopsychosociale model van welzijn (Bolton & Gillett, 2019; Egger, 2015; Huber, 2014; Karunamuni, Imayama & Goonetilleke, 2021), waarin de mens als een complex, levend en zelfregulerend systeem wordt beschouwd.

Energie staat centraal in het model van de zeven pijlers (Figuur 3), dat toont dat energie interacteert met alle andere pijlers en dat alle pijlers ook onderling met elkaar samenhangen. Elke pijler bevat vele mogelijke positieve ervaringen en hulpbronnen die kunnen bijdragen aan het reguleren van energie richting gezondheid, groei en generativiteit – oftewel, vitaliteit. En met de stappen van HEAL kun je de hulpbronnen uit elke pijler herkennen, ervaren, absorberen en aan elkaar linken.



Figuur 3. Zeven pijlers voor vitaliteit

Tips voor de zeven pijlers

1. **Energie:** verken eens ervaringen waarbij je jezelf het meest levendig, opgewekt of bruisend voelt (je vitale zelf).
2. **Lichaam:** naast het voeden van je lichaam met ontspanning, kun je denken aan ervaringen van lichamelijke plezier in beweging of lichamelijke vaardigheden die voor jou goed voelen (bijvoorbeeld fietsen, vechtsport, dans, yoga).
3. **Cognitie:** verken eens hoe je ervaart dat jij al heel veel weet, al je kennis, wijsheid en andere mentale capaciteiten die je bezit.
4. **Emotie:** verken eens welke ervaringen jou positieve emoties bezorgen zoals dankbaarheid, liefde, compassie, blijdschap, vrede en optimisme.
5. **Identiteit:** verken eens wat jou tot jou maakt, bijvoorbeeld specifieke waarden, dromen, plekken, kunst, dieren en voorwerpen.

6. *Interactie: verken eens welke relaties met andere mensen, groepen of omgevingen jou veiligheid, geborgenheid, steun, ontspanning, plezier of nieuwe energie brengen.*
7. *Tijd: verken eens wat voor jou welbestede tijd is, wat er voor jou echt toe doet in het leven of wat voor jou een hoger doel is dat zin geeft in het leven.*

Conclusie

Voeding wordt pas voeding als we het kunnen absorberen. Dankzij HEAL activeren we het zelfvitaliserend vermogen, om hulpbronnen te herkennen, ervaren, absorberen en linken, zodat het daadwerkelijk kan worden omgezet in hernieuwde vitaliteit. Daarmee ontstaat er geleidelijk een generatieve, opwaartse spiraal van vitaliteit, die zichzelf versterkt en tot steeds meer hulpbronnen, welzijn en vitaliteit leidt. Dit hele proces kunnen we gebruiken om cliënten te helpen zichzelf te voeden, bijvoorbeeld tijdens of na perioden van stress. Maar voordat we daaraan beginnen, geloof ik dat het belangrijk is dat we dit als coaches eerst voor onszelf doen. "You can't pour from an empty cup", zegt men in het Engels. Dus hoe meer wij verzadigd en vervuld zijn met vitaliteit, hoe beter wij er kunnen zijn voor onze cliënten. ■

Bas Snippert is stress- en vitaliteitexpert. Hij is auteur van *De Vitaliteitrevolutie* (2021) en werkzaam als hoofd Leren & ontwikkelingen bij het Nederlands Expertisecentrum Vitaliteit. Met zijn bedrijf Optimize Me geeft hij zakelijke coaching en training voor vitaliteit en daarnaast ondersteunt Snippert bij het verwerken van traumatische stress en burn-out. www.bassnippert.nl

Referenties

- Bolton, D., & Gillett, G. (2019). *The biopsychosocial model of health and disease: New philosophical and scientific*

developments. Springer Nature.

- Capra, F., & Luisi, P.L. (2014). *The systems view of life: A unifying vision*. Cambridge University Press.
- Carvalho, I.E. de, Martin, F.C., Cesari, M., Summi, Y., Thiyagarajan, J.A., & Beard, J. (2017). *Operationalising the concept of intrinsic capacity in clinical settings* (Background paper). Geneva, Switzerland: WHO Clinical Consortium on Healthy Aging.
- Deacon, T.W. (2011). *Incomplete Nature: How Mind Emerged from Matter*. New York: W.W. Norton & Company.
- Egger, J. (2015). *Biopsychosocial Medicine and Health: The body mind unity theory and its dynamic definition of health*. 10.13140/RG.2.1.2334.5361.
- Erikson, E.H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (extended version). New York: W.W. Norton & Company.
- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449)
- Friston, K. (2013). Life as we know it. *Journal of The Royal Society Interface*, 10(86), 20130475.
- Garland, E.L., Fredrickson, B., Kring, A.M., Johnson, D.P., Meyer, P.S., & Penn, D.L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical psychology review*, 30(7), 849-864.
- Garland, E.L., Farb, N.A., Goldin, P., & Fredrickson, B.L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness: The Practical Science of Reshaping Your Brain And Your Life*. London: Ebury

Publishing.

- Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of health: Its operationalisation and use in public health and health-care and in evaluating health effects of food* (Thesis). Maastricht University.
- Karunamuni, N., Imayama, I., & Goonetilleke, D. (2021). Pathways to well-being: Untangling the causal relationships among biopsychosocial variables. *Social Science & Medicine*, 272, 112846.
- Levine, P.A. (1976). *Accumulated stress, reserve capacity, and disease* (Thesis). University of California Berkeley.
- Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K., Virecoulon Giudici, K., Rolland, Y., Vellas, B., & Souto Barreto, P. de (2020). Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24(1), 37-42.
- Maturana, H.R., & Varela, F.J. (1991). *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living*. Springer Netherlands.
- Merriam-Webster (2020). *Definition of vitality* [Woordenboek]. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/vitality>.
- Panksepp, J. (2009). Brain emotional systems and qualities of mental life: From animal models of affect to implications for psychotherapeutics. *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development and Clinical Practice*, 1-26.
- Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W.W. Norton & Co.
- Ryan, R.M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Snippert, B., & Krikke, D. (2021). *De vitaliteitrevolutie: Overwin de stressepandemie en word je vitale zelf met de Zeven Pijlers voor Vitaliteit*. Amsterdam: LEV. (A.W. Bruna).
- Solms, M. (2021). *The hidden spring: A journey to the source of consciousness*. New York: W.W. Norton & Company.
- Steenbergen, E. van, Dongen, J.M. van, Wendel-Vos, G.C.W., Hildebrandt, V.H., & Strijk, J.E. (2016). Insights into the concept of vitality: Associations with participation and societal costs. *European Journal of Public Health*, 26(2), 354-359.
- Strijk, J.E., Wendel-Vos, G.C.W., Picavet, H.S.J., Hofstetter, H., & Hildebrandt, V.H. (2015). Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 93(1), 32-40.
- Vitality (2021). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Vitality&oldid=1023049323>