



Het lichaam als leidraad

artikel

MARTHA VAN DER WAL

Lichaam en geest

Na een angstige gebeurtenis zeggen we dat we staan te trillen op onze benen. Dit is vaak ook letterlijk het geval. Wanneer we bijvoorbeeld een ongeluk, een fikse ruzie of een operatie hebben meegemaakt, kunnen we dit trillen waarneemen. Het heeft volgens Peter Levine, Medisch Bioloog, Psycholoog en grondlegger van de Somatic Experience therapie, een essentiële functie bij het verwerken van de heftige gebeurtenis. Het zorgt ervoor dat er op lichamelijk én geestelijk niveau rust ontstaat. De heftige ervaring zien we daarna als iets wat bij het leven hoort en waardoor we sterker, zelfverzekerder en zelfbewuster zijn geworden. In ieders leven vinden traumatische gebeurtenissen plaats. Niemand ontkomt eraan. We zijn er dan ook toe uitgerust om trauma's te boven te komen en het lichaam speelt hierin een belangrijke rol. In contact staan met je fysieke gevoelens is hierbij essentieel. Na een traumatische gebeurtenis kunnen we dan opmerken dat het lichaam de spanning, opgedaan tijdens de heftige gebeurtenis, wil ontladen. Helaas zijn er maar weinig mensen in staat om gevoelens te benoemen en om lichamelijke signalen op te merken. Dit komt doordat het denken een promi-

nente plaats heeft ingenomen in onze cultuur. We leren vaak van jongs af aan om lichamelijke signalen te negeren. Deze cultuur, waarbij de geest superieur wordt gesteld aan het lichaam en lichaam en geest als twee aparte zaken worden gezien, stamt al uit de tijd van de Grieken. Plato (427-347 voor Chr.) streefde naar een geestelijk leven dat was ontdaan van behoeften, verlangens en emoties. Hij zag het lichaam slechts als bron van onrust, vanwege de hartstochten, honger, dorst en pijn die het ons bezorgt. De Christelijke leer heeft deze visie later overgenomen, waardoor het wijdverbreid geaccepteerd raakte. Vandaag de dag overheerst nog steeds het dualistische denken over lichaam en geest.

Onderdrukken van gevoelens

In onze westerse maatschappij oogsten we bewondering, wanneer we na een traumatische ervaring gewoon doorgaan, alsof er niks aan de hand is. Met ons rationaliseringsvermogen wekken we dan de indruk dat we deze gebeurtenis zonder schrammetje zijn doorgelopen. We ontlopen of blokkeren de heftige gewaarwordingen en gevoelens. Ondertussen kunnen de onafgemaakte lichamelijke reacties een verwoestende

uitwerking hebben op onze geest en op ons lichaam. De opgekropte spanning, vastgelegd in het zenuwstelsel is eigenlijk een tikkende tijdbom, klaar om op een bepaald moment af te gaan. Emotionele gevoelsystemen raken ontregeld. We kunnen gevaar bespeuren dat er in werkelijkheid niet is en gevaar dat er wel degelijk is, merken we niet op. Post Traumatische Stress Syndroom (PTSS) symptomen, zoals flash-backs, angst- en paniek aanvallen, slapeloosheid, nachtmerries, depressies, concentratieproblemen, woedeaanvallen, destructieve gedragspatronen en vermijdingsreacties kunnen zich gaan voordoen. Maar ook van lichamelijke klachten zoals chronische pijnklachten, Fibromyalgie, het Chronische Vermoeidheid Syndroom (CVS), Whiplash, Frozen shoulder en het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS), bestaat het vermoeden dat de oorzaak gelegen is in het ontbreken van een lichamelijke ontladingsreactie.

MARTHA VAN DER WAL-SULTER is medisch bioloog en psycho-dynamisch therapeut (PDT). Haar specialisatie is behandeling van mensen met stress-, angst- en psychosomatische klachten. Onbewuste processen worden via lichamelijke gewaarwordingen en hypnotische technieken bewust gemaakt, waardoor inzicht in en vermindering van de klachten ontstaat. Martha geeft ook workshops aan hulpverleners in het empathisch omgaan met patiënten. Meer informatie is te vinden op www.martha.nu



Vluchten en vechten

De traumatische symptomen worden dus niet veroorzaakt door de gebeurtenis zelf. Ze komen voort uit het bevroren restant energie dat niet is ontladen na een bedreigende gebeurtenis. Stel: We staan oog in oog met een tijger. We zijn in gevaar en het lichaam maakt zich daarom direct gereed om te vechten of te vluchten. Dit doet het door onder andere stress hormonen aan te maken, door de hartslag en bloeddruk te verhogen, de ademhaling te versnellen en de spieren aan te spannen. We zoeken naar mogelijkheden om te ontsnappen. Kunnen we in een boom klimmen? Kunnen we ons verweren tegen de scherpe tanden en sterke klauwen van de tijger? Wanneer ontsnappen geen kans van slagen heeft, bijvoorbeeld omdat de vluchtroute geblokkeerd is, dan slaat de angst en de paniek toe. De regie in de hersenen wordt op dit moment over-

slaagt, overheerst het gevoel van hulpeloosheid en machteloosheid. We weten dan dat we ten dode opgeschreven zijn. Dit onmachtige, wanhopige gevoel zorgt ervoor dat een derde verdedigingsmechanisme in werking treedt: bevriezen. (zie stroomdiagram)

Dissociëren

Bevriezen, ook wel dissociëren genoemd, is een verdoofde, bewegingsloze, verwarde toestand, waarbij de tijd lijkt stil te staan of lijkt te vertragen. Het geheugen werkt niet goed meer, het affect raakt verstoord, evenals de perceptie en het gevoel van identiteit. Pijn en angst worden niet meer gevoeld. We verkeren dan in een toestand van hulpeloze gelatenheid. Evolutionair gezien geldt bevriezen als een goed verdedigingsmechanisme. Veel roofdieren zullen een onbeweeglijk dier alleen opeten als ze erg veel honger hebben. De kans op voedsel-

Specht in shock - Foto: geffladder.nl



genomen door het limbische systeem. Logisch nadenken is niet meer mogelijk. Overlevings emoties laaien op, waardoor we een richtingloze vlucht beginnen of een woeste aanval op de tijger ondernemen. Deze reactie is zeer explosief. Het is bedoeld als laatste reddingspoging. Als deze poging niet

vergiftiging is namelijk groot. Voor het slachtoffer is het bovendien prettig om te dissociëren, want in bevroren toestand wordt geen angst en pijn gevoeld. De neurotransmitter endorfine die bij stress, angst en pijn in hoge concentraties vrijkomt is hiervoor verantwoordelijk. De werking ervan

lijkt op morfine. Het niet meer voelen van angst en pijn in de gedissocieerde toestand zorgt ervoor dat we aan de bedreigende werkelijkheid kunnen ontsnappen. En mocht de dood onafwendbaar zijn, dan komt die genadig.

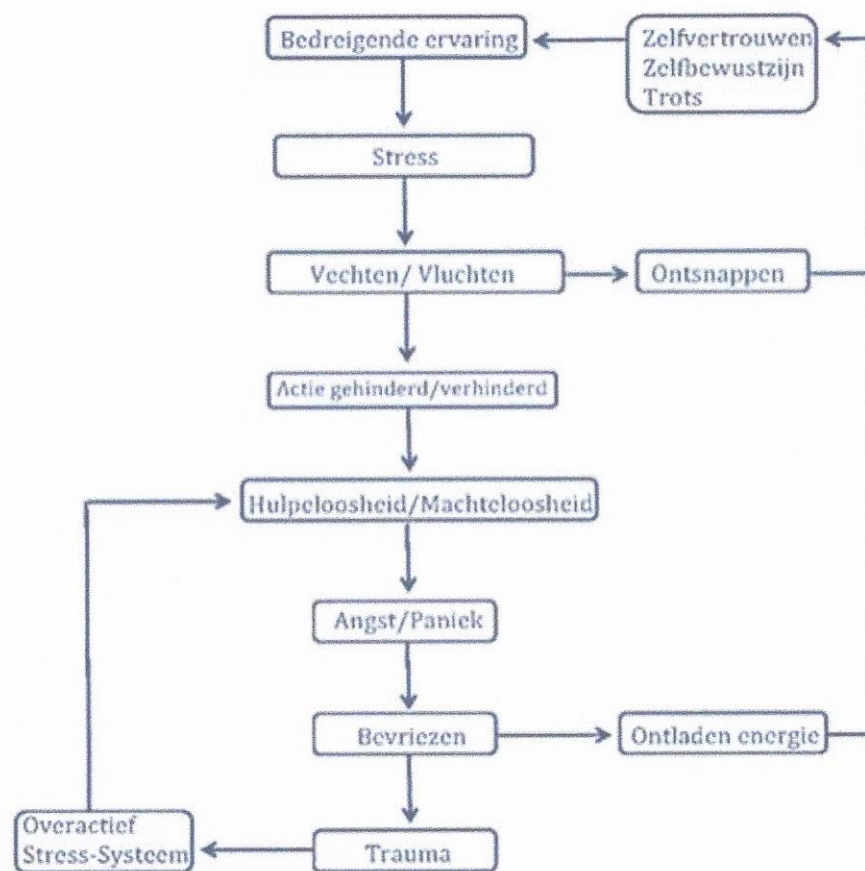
In de natuur komt dit fenomeen van bevriezen, gevolgd door het ontladen van de aanwezige spanning bij nagevoeg alle diersoorten voor, van spinnen en kakkerlakken tot apen en mensen. Bekend is wellicht het beeld van de vogel die tegen het raam is gevlogen. Hij ligt bewegingloos bij het raam, waardoor we denken dat hij dood is. Wanneer we de vogel echter een tijdje rust gunnen, komt er weer beweging in. Hij begint te trillen en na een tijdje ademt hij een aantal keren diep in en uit. Hij kijkt vervolgens om zich heen en vliegt weg alsof er niks is gebeurd. De vogel houdt dankzij de lichamelijke ontladingen in de vorm van trillen en diep ademen, geen angst, paniek of stress klachten over aan het voorval. Hij heeft de instinctieve behoefte van het lichaam om te ontladen ruim baan gegeven.

Ontladen van spanning

De vlucht of vechtreactie wordt abrupt afgebroken wanneer iemand bevriest. De programmering van het lichaam om te vechten/vluchten en de energie om te vechten of te vluchten blijft hiermee in het lichaam opgeslagen.

Dit betekent dat als we ons avontuur met de tijger hebben overleefd, het proces van trillen, schudden en diep ademen moet plaatsvinden voordat ook op onbewust, lichamenlijk niveau de rust en veiligheid terugkeert.

Echter, nadat we uit de bevroren toestand ontwaken, kan het zijn dat we ons er niet van bewust zijn dat ons lichaam wil uit-trillen. En als we ons er wel bewust van zijn, dan wordt het vaak onderdrukt, omdat we het raar, beangstigend of schaamtevol vinden. De intense woede of de extreme angst die we voelden op het moment van dissociëren, kan tijdens de ontladingsreactie weer oplaaien. We kunnen hier



zo van schrikken, dat we deze gevoelens gaan vermijden of onderdrukken. De ontladingsreactie wordt hierdoor geblokkeerd en het lichaam komt niet meer in de rustfase. Longen, hart, darmen, spieren en andere organen blijven in de vlucht, vecht, of bevroeringsmode opereren. Ze geven hiermee voortdurend signalen af aan het limbische systeem dat er gevaar dreigt. Het denkbeeldige gevaar komt nu niet van buitenaf, maar van binnenuit. En dit kan precies hetzelfde effect op de inwendige organen, spieren en het zenuwstelsel hebben als de oorspronkelijke (werkelijke) bedreiging. Het kan resulteren in een feedback lus met de sastreuze negatieve consequenties. Herbelevingen, dromen, gebeurtenissen en triggers die in meer of mindere mate aan het trauma doen denken, zullen vervolgens het gevoel opwekken alsof er daadwerkelijk een bedrei-

gende situatie gaande is. Op deze manier kunnen alledaagse, onschuldige gebeurtenissen er eveneens voor zorgen dat ons stress systeem op hol slaat.

Traumatiserende ervaringen

Trauma's maken deel uit van ons leven. Oorlog, misbruik, mishandeling, natuurrampen, ongelukken, ernstige ziekten, een plotseling verlies van een dierbare, chirurgische of tandheelkundige ingrepen, moeilijke bevallingen; eigenlijk kunnen we wel stellen dat iedereen in zijn leven één of meerdere traumatische ervaringen meemaakt. We hebben het aangeboren vermogen meegekregen om weer terug te veren na een trauma. Toch blijkt dat 10 tot 15% van alle volwassenen last heeft van paniek-aanvallen, onverklaarbare angsten of fobieën. En 75% van de mensen die een dokter bezoeken, heeft klachten die psychosomatisch genoemd kunnen

worden. Een fysieke verklaring voor de klachten wordt dan niet gevonden (Levine P.A. 2010). Het vermoeden bestaat dat vele van deze mensen trauma's hebben meegemaakt, die op lichamelijk niveau niet verwerkt zijn. Deze onverwerkte trauma's dragen bij aan een overactief stress systeem met stress gerelateerde lichamelijke en psychische klachten als gevolg.

Naast de bovengenoemde traumatiserende ervaringen kunnen ook minder in het oog springende gebeurtenissen klachten veroorzaken. Met name jonge kinderen zijn extra vatbaar voor traumatisering. Baby's en kleine kinderen zijn totaal afhankelijk van volwassenen, waardoor al snel gevoelens van hulpeloosheid en machteloosheid kunnen ontstaan, wanneer niet aan hun basisbehoeften wordt voldaan. Als een baby huilt, omdat het honger heeft en er wordt geen gehoor gegeven aan zijn huilen, dan kan dit door een baby als levensbedreigend ervaren worden. Het staat gelijk aan het machteloze gevoel dat wij als volwassenen krijgen wanneer we oog in oog staan met een tij-

ger en er geen mogelijkheid tot ontsnappen is. Het overlevingsmechanisme "bevriezen" kan geactiveerd worden, waardoor gevoelens van honger en angst minder aanwezig zijn. Eenmaal terug in de veilige, beschermende armen van de verzorger kan de spanning ontladen worden, waarna het stress-systeem van de baby weer tot rust komt.

Bevriezingsreacties kunnen ook optreden wanneer er sprake is van gepest worden, genegeerd worden, niet serieus genomen en uitgelachen worden. Zeker wanneer er in zulke situaties geen steun, begrip, troost of bescherming geboden wordt door anderen. We kunnen ons op zulke momenten zo alleen, machteloos en hulpeloos voelen dat we ons mentaal opsplitsen: we dissociëren van onze gevoelens. Fysiek gezien verstijft ons lichaam. Ons veilig voelen en verbonden zijn met ons lichaam zijn voorwaarden om de spanning weer te kunnen ontladen. Gebeurt dit ontladen niet en lukt het ons niet om gevoelens van woede en angst toe te laten, zonder erdoor overmeesterd

te raken, dan kan gevoelloosheid optreden. Of we worden juist rusteloos, schrikachtig en chaotisch. We zoeken de oorzaken voor deze onrust buiten onszelf, waardoor de wereld als een bedreigende plek wordt gezien. We kunnen gaan oordelen, rampdenken en generaliseren om het gevoel mentaal kloppend te krijgen.

Therapie

Mensen die aan een trauma lijden, leven in een wereld van chronische dissociatie. Herinneringen en waarnemingen zijn vaak versplinterd. De verbondenheid met het lichaam is minimaal. Door gevoelsarm te leven worden nuances uitgewist. Alles wordt onderscheiden in goed of slecht, zwart of wit, voor of tegen. Het gevoel van hulpeloosheid, machteloosheid en onveiligheid steekt hierdoor regelmatig de kop op. Persoonlijke grenzen zijn vaag en op bedreigende situaties wordt niet passend gereageerd.

Algemeen wordt aangenomen dat de balans wordt hervonden door de cognitieve vermogens van een cliënt aan te spreken. Bij getraumatiseerde mensen blijkt dit van beperkte waarde te zijn. Duurzame verandering vindt pas plaats wanneer fysieke en fysiologische gewaarwordingen worden toegelaten. En de cliënt durft deze gevoelens pas aan te gaan, wanneer hij zich veilig en gesteund weet.

Vaak zijn getraumatiseerde personen zo afgesneden van hun lichamelijke gevoelens, dat er in eerste instantie gewerkt moet worden aan het verkrijgen van lichamelijke bewustwording. Wanneer de cliënt ervaart dat het lichaam ook een bron kan zijn van positieve gevoelens, zoals rust, levendigheid, goedheid en energie, dan zal het voor hem makkelijker worden om ook de gevoelens die hij juist probeert te vermijden toe te laten. Heftige emoties zoals hulpeloosheid, machteloosheid, woede en angst die ervaren worden wanneer het lichaam de spanningen loslaat, kunnen met begeleiding en steun van de therapeut vervolgens geleidelijk toegelaten



worden. Het is belangrijk dat dit met beleid gebeurt. Wanneer de cliënt overspoelt raakt door gevoelens, kan dit tot intensivering van het trauma leiden. Dit kan voorkomen worden door wederom het lichaam therapeutisch in te zetten. De cliënt focust zich hierbij op die plek(ken) in zijn lichaam die geassocieerd worden met positieve gevoelens, waardoor de heftige emoties getemperd worden en er weer rust ontstaat. De cliënt leert op deze wijze dat hij zelf invloed heeft op zijn gemoedstoestand. Beelden en gedachten kunnen worden ontkoppeld van lichamelijke gewaarwordingen, waardoor de cliënt niet meer wordt meegezogen in onbeheerst emotioneel gedrag. Het hulpeloze, machteloze gevoel vermindert hierdoor. De cliënt krijgt zo weer sturing over zijn leven.

Als therapeut kun je aan het lichaam van de cliënt opmerken of er veranderingen optreden. Gapen, zweten en misselijkheid en onwillekeurige trillingen van spieren geven aan dat de cliënt op lichamelijk en geestelijk niveau aan het ontdooien is. Na verloop van tijd

zal de ademhaling dieper worden, de hartslag zal vertragen, de huid zal meer kleur krijgen en de handen zullen warmer worden. Gevoelens van angst en hulpeloosheid worden tijdens dit proces omgezet in gevoelens van levendigheid, verbondenheid, goedheid en rust. De cliënt *weet* nu niet alleen dat de nare situatie is overleefd, maar hij kan het ook *voelen*.

Toekomstmuziek

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Wat zou het mooi zijn, wanneer we van jongs af aan de kans krijgen om lichamelijk bewustzijn te ontwikkelen. Traumatiserende gebeurtenissen zouden dan geen negatieve gevolgen meer hebben, omdat we het lichaam de kans geven de opgebouwde spanning te ontladen.

Op scholen zouden lessen kunnen worden gegeven in lichaamsgevoel. In Canada, USA en enkele Europese landen wordt op scholen het "Roots of Empathy" programma van Mary Gordon toegepast, waarbij kinderen aan de hand van een baby die regelmatig in

de klas op bezoek komt, gevoelens leren herkennen en benoemen. Doordat er meer begrip en inlevingsvermogen ontstaat, zijn de kinderen zelfbewuster en empathischer. Er wordt nauwelijks meer gepest op de scholen die meedoen aan dit programma. De kinderen ervaren de leeromgeving hierdoor als veilig, waardoor ook de cognitieve vaardigheden toenemen.

Meer bekendheid over de rol die het lichaam speelt bij het ontstaan van PTSS, angststoornissen en psychosomatische klachten kan ervoor zorgen dat ambulance medewerkers, reddingswerkers, verpleegkundig personeel en artsen het lichamelijk ontladen bij patiënten die een traumatiserende ervaring hebben gehad, juist aanmoedigen.

En wanneer we dan zelf eens staan te trillen op onze benen, zien we dat niet meer als een tekortkoming. We juichen het juist toe in de wetenschap dat ons lichaam de aangeboren wijsheid bezit om de balans te herstellen, waarna we ons weer voluit verbonden voelen met het leven.

Literatuur

- Bosch, I. (2007) De onschuldige gevangene. L.J.Veen ISBN 9789020406344
 Herman, J.L. (1993) Trauma en Herstel. Wereldbibliotheek ISBN 9789028416536
 Damasio, A. (2003) Het gelijk van Spinoza. Wereldbibliotheek ISBN 9789028423787
 Gordon, M. (2005) Roots of Empathy. The Experiment ISBN 9781615190072
 Levine, P.A. (2010) De stem van je lichaam. Altamira ISBN 9789069639741
 Levine, P. A. (1997) De tijger ontwaakt. Altamira ISBN 9789069637549
 Levine, P.A. (2012) Freedom from pain. Sound true ISBN 9781604076639
 Scaer, R.C. (2007) The body bears the burden. Routledge ISBN 9780789033352
 Szalavitz, M; Perry, B.D. (2010) Het liefdevolle brein Scriptum Psychologie ISBN 9789055947324

