

Thema artikel

Door Linda Hoeben

Ik kan geen kant meer op

De relaties die wij als baby's vormen zorgen voor een blauwdruk in ons lijf die onze reacties in latere relaties aanstuurt. Ervaren we als baby (veel) stress, dan vertonen we als volwassene vaak stressgerelateerde fight, flight of freeze-reacties. Voor ons worden deze reacties de norm: zo zijn we nu eenmaal. In dit artikel licht de auteur toe hoe zo'n stressgerelateerde blauwdruk tot stand komt, welke impact die kan hebben in het leven van volwassenen en hoe zij via lichaamswerk de blauwdruk kunnen 'resetten'.

Methodisch werken met lichaamstaal bij stress- en traumagerelateerde klachten

We benoemen onze reacties niet als stressreacties omdat ze voor ons 'normale' reacties zijn. We ervaren ze als een deel van onze identiteit. "Zo ben ik nu eenmaal."





Linda Hoeben: Yurt wil zeggen: tijdelijk huis, tijdelijke vluchtplaats. En dat is precies wat ik cliënten biedt. Het werken in mijn yurt geeft een bijzondere touch aan de ontmoeting.

Jan is een 43-jarige cliënt, die door de huisarts naar mij verwezen wordt. Hij had een aantal lichamelijke klachten die door de arts als 'stress' werden gediagnostiseerd.

Hij vertelt hoe hij zich vaak alleen voelt en het gevoel heeft dat hij alles alleen moet doen. Hij vertelt ook hoe hij vaak onredelijk boos is op zijn partner, als die niet doet wat ze beloofd heeft.

In de eerste sessies analyseren we het script, de drivers (wees sterk en schiet op) en de stoppers (wees niet belangrijk, besta niet).

In een volgend gesprek, gaan we meer de diepte in. Hij maakt contact met een diep gevoel van eenzaamheid. Hij buigt een beetje voorover. Ik vraag hem om dat gebaar verder te zetten, te vervolledigen. Hij buigt nog meer voorover.

Ik contracteer of ik dichterbij mag komen en hem mag aanraken. Ik sla een deken om hem heen, ga naast hem zitten en zeg met zachte stem: "En nu ben ik hier, deze keer blijf ik en zorg ik voor je". Jan kijkt me aan en zegt: "Ik geloof je niet, maar wil je het blijven zeggen?" Er komt een grote emotionele ontlasting, gevolgd door een diep gevoel van ontspanning.

Daarna vraag ik welke impuls zijn lijf heeft. Hij gaat rechtstaan, haalt diep adem en strekt zijn beide armen naar boven. Hij vertelt dat hij – al was het maar heel even - op een diep niveau kon ervaren hoe het is om niet alleen te zijn. Hij zei: "Ik denk dat er in mijn hersenen en in mijn lijf iets is veranderd." In de daaropvolgende sessie zegt hij dat hij niet meer zo boos is op zijn partner, dat hij meer rust ervaart in zijn lijf en dat in zijn relatie de conflicten minder escaleren.

Jan was de eerste baby van Ria en Stefan. Zij ervoeren om allerlei redenen veel stress in hun relatie. Ze wilden hun uiterste best doen om Jan goed te verzorgen. Wanneer Jan werd vastgehouden en verzorgd, was dat door gestresseerde handen. Hij groeide op in een sfeer van haast en van eenzaamheid. Hij was vaak getuige van conflicten en botsingen.

In Jans lijf wordt deze sfeer van haast en van eenzaamheid een soort blauwdruk, een imprint. In zijn verdere leven zal hij deze sfeer als 'normaal' gaan beschouwen. Zijn 'normale' ritme is er één van gehaast-zijn, van doorgaan, conflicten en eenzaamheid.



Thema artikel

Stressgerelateerde klachten

Mensen hebben soms irrationele klachten die als diep pijnlijk worden ervaren. Ze vertellen dan over een sterk verlangen om 'thuis te komen'. Ze voelen zich eenzaam, ook al hebben ze een gezin en een druk sociaal leven. Ze vertellen over een diep gevoel van chaos - "alsof er niets klopt" - ook al is hun leven ogenschijnlijk best goed geregeld. Ze vertellen over een intens gevoel van opgejaagd zijn, ook al hebben ze genoeg tijd om te rusten of om te ontspannen.

Onder dit gevoel van eenzaamheid, drukte en chaos is er ook vaak een diep ervaren onveiligheid. Geen wonder dat de defensiemechanismes volop in actie schieten. Zelfs bij een ogenschijnlijke kleine prikkel komt er een hevige fight, flight of freeze-reactie. Bij een kleine frustratie, waar een gevoel van irritatie begrijpelijk zou zijn, wordt iemand heel boos, razend zelfs. Soms gaat dit gepaard met het definitief dichtslaan van deuren en gaan mensen weg. Sommigen trekken zich terug, zoals Jan in het voorbeeld. Soms bevriezen mensen bij kritiek die wordt gegeven. Omdat er een diep onderliggend gevoel van onveiligheid is, wordt de kritiek als levensbedreigend ervaren, waardoor het zenuwstelsel zich 'op de dood voorbereidt' en bevriest.

Omdat dit voor de cliënt 'altijd' al zo geweest is, worden deze reacties als 'normaal' ervaren. "Ja maar", zeggen cliënten, "ik ben zo". Ze kunnen moeilijk hun eigen aandeel zien en leggen de verantwoordelijkheid bij de ander.

In mijn ervaring is het dan onvoldoende om mensen via (enkel) cognitief werk uit te nodigen tot die eigen verantwoordelijkheid. Als mensen zich onveilig en bedreigd voelen, werkt hun denken vaak niet meer zo goed. Daarom hebben we een methode nodig die voorbij gaat aan het cognitieve denken en zich richt op die fight, flight of freeze-reacties. We richten ons dus op het lichaam en werken met de taal van het lichaam.

Hoe ontstaan stressgerelateerde klachten?

Afhankelijk van hoe we werden bejegend, hebben we geleerd om onze stress al dan niet goed te reguleren. Werden we vastgehouden door iemand die zijn eigen stress goed kon reguleren, dan hebben we geleerd om dat ook te doen. Wanneer we weten/ervaren dat de wereld een veilige plek is, dat er van ons wordt gehouden en dat de ander OK is, dan gaat ons zenuwstelsel ook zo reageren.

Konden verzorgers (ouders en ouderfiguren) hun stress niet goed reguleren en vertoonden ze zelf een fight, flight of freeze-reactie, dan krijgt de baby een ander ijkpunt. Deze baby zal dan zelf ook niet leren om de stress goed te reguleren en zal niet goed met stress kunnen omgaan. Het zenuwstelsel zal dan vrijwel constant in een stressreactie zijn. De cliënt ervaart dan regelmatig een stressreactie, een fight, flight of freeze-reactie. Omdat deze stressreactie zo van jongs af aan aanwezig is, beschouwt de persoon dit als 'normaal' en niet meer als een uitzonderlijke reactie.

We noemen het langdurig vertoeven in een stressvolle omgeving, hetzij als baby hetzij als volwassene, een ontwikkelingstrauma. Immers, wanneer volwassenen lang in een stressvolle situatie verkeren, gaan zij symptomen vertonen die in grote mate overeenkomen met de symptomen van het Post Traumatisch Stresssyndroom (PTSS). De PTSS-symptomen vallen in drie categorieën uiteen:

- herbelevingen,
- vermijding van prikkels die aan het trauma doen denken,
- verhoogde prikkelbaarheid. (Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, 2001).



Met name deze laatste twee, vermijding en verhoogde prikkelbaarheid, zien we ook bij een ontwikkelingsstrauma. Dus ook al is er geen sprake van een 'traumatisch incident', toch kan de cliënt een aantal symptomen van PTSS gaan vertonen.

Protocol: de imprint van onze allereerste relaties

Als baby hebben we relaties en deze relaties zorgen voor een blauwdruk in ons lijf waarop we ons later gaan baseren voor verdere relaties. Via onze spiegelneuronen hebben we al op heel jonge leeftijd van onze verzorgers gekopieerd hoe we met emoties en stress omgaan. Deze patronen hebben naast het denken, doen en voelen ook een lieflijke imprint.

Hoe werkt het zenuwstelsel?

In onze hersenen kunnen we drie grote delen onderscheiden. Er is het 'reptielenbrein' dat zich situeert rond de hersenstam en dat onze vitale functies ondersteunt. Dit deel van onze hersenen is ook het deel dat zich het eerst ontwikkelt. Het middelste deel van onze hersenen noemen we het 'zoogdierenbrein'. Dit houdt zich vooral bezig met de emoties. Wat mensen echt menselijk maakt is het 'menselijke brein'. Dit is de buitenste laag van de hersenen. Dit deel van de hersenen is amper aanwezig wanneer een kindje wordt geboren en ontwikkelt zich volop gedurende de eerste levensjaren. In het eerste levensjaar ontwikkelen zich ook de verschillende 'neural pathways' die de verschillende delen van de hersenen met elkaar verbinden.

We kunnen emoties zien als een signaal dat vanuit het reptielenbrein wordt gegeven. Het reptielbrein signaleert een behoefte, iets dat het lichaam nodig heeft zodat er weer veiligheid wordt ervaren. Woe-de voelen we als we persoonlijke ruimte nodig hebben. Angst voelen we als er een onveiligheid is. Verdriet en blijdschap voelen we als we behoefte hebben aan contact.

In een goed gereguleerd persoon, vertaalt deze lichamelijke behoefte (reptielenbrein) zich in een emotie (zoogdierenbrein). En deze emoties worden dan via het sociale brein (het menselijke brein) in contact met een ander gebracht. Zodat IN een relatie, IN een contact, de behoefte kan worden bevredigd en er weer veiligheid wordt ervaren. Daarom is het ook zo belangrijk om behoeftes te noemen.

Om te kunnen leren op een efficiënte manier met emoties en behoeftes om te gaan, hebben de baby's iemand nodig die hen helpt om op een constructieve manier met emoties om te gaan. Zeg maar, om de delen van de hersenen met elkaar op een constructieve manier met elkaar te verbinden.

Zij leren bijvoorbeeld om te gaan met stress doordat ze de aanwezigheid van iemand ervaren die ook op een constructieve manier met stress omgaat. We weten immers dat communicatie in grote mate bepaald wordt door het niet-verbale. Via spiegelneuronen gaan kinderen leren om op een bepaalde manier met emoties en stress om te gaan.



Thema artikel

Soms baseren we ons op deze imprint in ons doen en laten in relaties. Soms zijn we ons echter niet bewust van deze imprint. Hierdoor begrijpen we soms zelf niet de stress- en emotionele reacties in ons lijf. Vaak stellen we dan de ander verantwoordelijk voor de stressreacties in ons lijf. En we gaan dan proberen iets in relaties op te lossen wat niet op te lossen valt in die relatie. Relaties worden dan overbelast of vanuit een gevoel van wanhoop beëindigd.

Bij lichaamswerk focussen we ons op de taal van het lichaam. In een behandeling richten we ons op het protocol, het lijflijke deel van het script. Berne (1971) omschreef het protocol als: “de originele ervaringen die het basispatroon van het script vormen. Het kind voelt en ziet hoe de ouders zich in allerlei omstandigheden gedragen en slaat deze ervaringen met de bijbehorende affectieve kleuring op.”

Deze lijflijke imprint is het resultaat van de manier waarop we als heel jong kindje werden bejegend.

Het protocol is het antwoord op hoe anderen ons al dan niet hebben vastgehouden, ons al dan niet met respect zijn tegemoet getreden. Het protocol maakt deel uit van het script, het is het allereerste stuk, de lijflijke imprint.

Ik word als psychotherapeut alert als er een incongruentie is tussen het gesproken woord en de lichaamstaal. Bijvoorbeeld, iemand zegt: “ik sta helemaal open”, terwijl ze tegelijk een afwerend gebaar met haar handen maakt.

Dit protocol, dit deel van ons zenuwstelsel, hangt samen met onze diepe innerlijke belevingswereld, de plaats die als ‘ten diepste’ wordt ervaren: onze ‘Heilige Plaats’, onze innerlijke tempel waar we ons al dan niet ‘whole and complete’ voelen, ‘heel en volledig’. Ook als we ons niet ‘heel en volledig’ voelen, kennen we vaak toch nog het verlangen naar gezondheid naast onze kwetsuren.



We voelen ons op dezelfde manier kwetsbaar als een pasgeboren baby. We weten dat we niet op dezelfde manier kwetsbaar zijn, maar diep vanbinnen voelen we die kwetsbaarheid wel.

Voor wie ik liefheb wil ik heten

Mijn moeder is mijn naam ‘vergeten’,
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.
Hoe moet ik mij geborgen weten?
Noem mij, bevestig mijn bestaan,
laat mijn naam zijn als een keten.
Noem mij, noem mij, spreek mij aan,
o, noem mij bij mijn diepste naam
voor wie ik liefheb, wil ik heten.

Neeltje Maria Min

Dit deel van ons functioneren wordt niet aangestuurd door ons volwassen denken, dus niet door de neo-cortex maar door ons reptielenbrein. We kunnen dit deel van ons functioneren dus niet veranderen door (enkel) ons volwassen denken te veranderen.



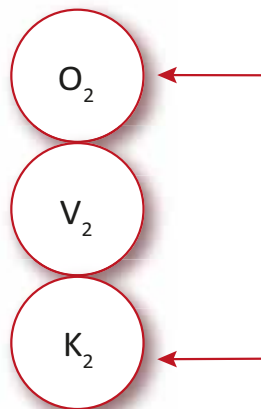
Eerste, tweede en derdegraads impasses

In de TA noemen we de behoefte aan onvoorwaardelijke erkenning één van de basisbehoeftes. Het komt erop neer dat we ‘ten diepste’ willen gezien worden, in die plaats die we in onszelf als ‘heilig’ ervaren. En tegelijkertijd ervaren mensen zich als uiterst kwetsbaar als het over deze diepe innerlijke belevingswereld gaat.

Indien de behoefte aan onvoorwaardelijke erkenning niet wordt bevredigd, voelen we ons niet veilig in de wereld. Dit gevoel van onveiligheid vertaalt zich in ons lijf als een stressreactie, vaak een fight, flight of freeze-reactie. In de TA spreken we dan over een derdegraads impasse.

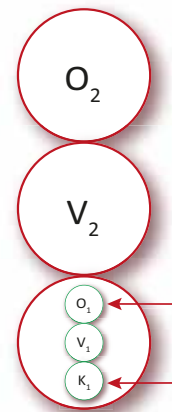
Een impasse is een punt waarop twee tegengestelde krachten elkaar ontmoeten. Het is een punt van vastzitten. Dit vastzitten wordt op verschillende niveaus ervaren (Thunnissen & de Graaf, 2013; Goulding & Goulding, 1997).

Een eerstegraads impasse is het vastzitten tussen enerzijds iets wat je ouders vroeger van je verwachtten (de drivers) en je échte behoefte vanuit Kind. Je leerde als kind dat het leven makkelijker, voorspelbaar was als je deed wat je ouders van je vroegen. In je hoofd hoor je nog letterlijk wat je ouders zeiden, zoals bijvoorbeeld “schiet op” of “doe normaal”. In het voorbeeld leerde Jan al vroeg van zijn ouders dat het belangrijk is om sterk te zijn en op te schieten.



Eerste graads impasse (Thunnissen, 2007)

Een tweedegraads impasse is het vastzitten tussen de (vaak) onuitgesproken geboden (de stoppers) van je ouders en je échte behoefte vanuit je Kind. Jans ouders hebben wellicht nooit tegen hem gezegd dat hij er niet mocht zijn en dat hij niet belangrijk was. Hij zal zich dit wellicht niet woordelijk herinneren. Maar hij reageert wel op de onuitgesproken boodschappen.



Tweede graads impasse (Thunnissen, 2007)

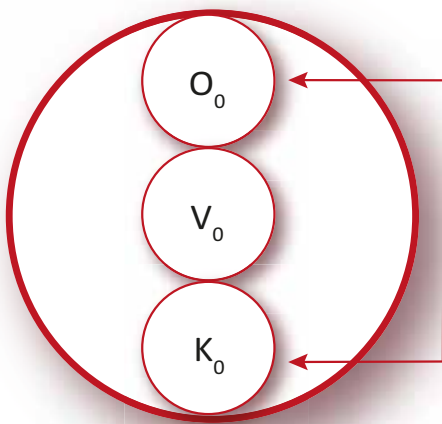
Een derdegraads impasse is een impasse op het vlak van wie we ‘zijn’, op het vlak van de identiteit. We voelen ons vastzitten tussen twee stukken die als ‘eigen’ worden ervaren. Langs de ene kant verlangen

Kinderen leren omgaan met stress wanneer ze de aanwezigheid ervaren van iemand die zelf op een constructieve manier met stress omgaat.



Thema artikel

we ernaar om in dit deel te worden geraakt (zoals in het gedicht van Neeltje Maria Min) en tegelijkertijd zijn we gestopt met te vertrouwen dat dit goed is, dat het veilig is. Zoals Jan in het voorbeeld, zijn we het spannend gaan vinden om mensen dichtbij te laten komen en zijn we (doods)bang geworden. Dit is een impasse op niveau van het protocol.



Derdegraads impasse (Thunnissen, 2007)

Benadering van cliënten met stressgerelateerde klachten

Ik gebruik in het werken met lichaamstaal liever het woord 'benadering' dan 'behandeling'. De sleutel ligt in bovenstaand gedicht van Neeltje Maria Min. Wat we aan de ander bieden is dat we tegemoetkomen aan het verlangen om 'ten diepste' te worden gezien en van daaruit te verbinden. Daarom hebben we methodes nodig om datgene wat er zich ten diepste afspeelt, zichtbaar, duidelijk en begrijpbaar te maken.

Cliënten met stressgerelateerde klachten benader ik met volgende methodiek die bestaat uit vier stappen.

1. Cognitief werk, klassieke TA-analyse.

In de eerste sessies maken we een analyse van ego-toestanden, transacties, Spelen en script. Cliënten krijgen een beeld van hun drivers en stoppers en beseffen dat er sprake is van een derdegraads impasse op protocol niveau.

2. Werk op protocol niveau

We beginnen met het goed reguleren van onze eigen stress. Want niet alleen stress is besmettelijk, rust is dat ook. Als wij als therapeuten onze stress goed reguleren, kunnen de cliënten - via ons lijf - hun eigen stress ook beter reguleren.

Het uiteindelijke doel is natuurlijk dat de cliënt leert om tot zelfregulatie te komen en vanuit eigen bronnen, de stress in zijn of haar lijf kan reguleren. In praktijk komt het erop neer dat we zelf goed verzorgd zijn en geen gevoel van tekort ervaren. Ons Kind is goed gevoed. Het grootste deel van de communicatie verloopt immers op het onbewuste niveau. Met deze methodiek gaan we deze onbewuste communicatie bewuster maken.

3. Observeer de lichaamstaal

Elke impasse (ook de eerste en tweedegraads, maar zeker de derdegraads) vindt zijn uitdrukking in lichaamstaal. We focussen ons op de bewegingen van de handen, de schouders, de ogen, en de ademhaling.



4. Verduidelijk de twee polen van het innerlijke conflict

Daartoe observeren we deze twee polen in de lichaamstaal, ervaren de emotionele lading ervan en koppelen ze aan de cognitieve betekenis.

Je begint altijd met één pool van de impasse te werken. Je vraagt aan cliënten om te vertellen wat het probleem is. Je kijkt naar gebaren die het verhaal ondersteunen. Je gaat aan de slag met het gebaar dat je het meeste raakt, of dat je het meeste opvalt.

Belangrijk is hier dat je als therapeut vanuit een 'niet-weten' vertrekt en ervan uitgaat dat het lichaam van de cliënt alle wijsheid in zich heeft. Het lichaamswerk is een onderzoeken, een exploreren van de mogelijkheden.

Als je een gebaar hebt geïdentificeerd, stel je jezelf en de cliënt een aantal van de volgende vragen:

- Is het een volledig of een onvolledig gebaar? Indien het een onvolledig gebaar is, vraag je aan de cliënt om het gebaar af te maken door er een einde en/of een begin aan te geven.
- Je kan vragen om hetzelfde gebaar opnieuw te maken, maar véél langzamer dan.
- Je kan vragen om het gebaar groter te maken.
- Mogelijk ondervindt jouw cliënt een soort van 'hindernis' in het gebaar. Je kan dan vragen waar het lichaam behoefte aan heeft, om zo te helpen om de hindernis te overkomen.
- Wanneer je één pool van de impasse onderzocht hebt, help je de cliënt om de andere pool te onderzoeken. Dit doe je door de cliënt te vragen om het tegenovergestelde gebaar te maken. Vaak doen mensen dit al spontaan.
- Op dit moment zijn de twee polen aanwezig. Vaak hervindt het lichaam hierdoor alleen al een nieuwe vorm van rust, een nieuwe balans.

Wanneer je met lichaamswerk de twee polen van een impasse verkent, hervindt het lichaam hierdoor alleen al een nieuwe vorm van rust, een nieuwe balans.

Je werkt altijd in het hier-en-nu. Zelfs als de cliënt over 'vroeger' vertelt, ga je vragen wat er hier-en-nu in zijn lichaam gebeurt. Op dat moment maak je een koppeling: je werkt in het hier-en-nu met dat stukje van de cliënt dat zich ten diepste gekwetst of verloren voelt, met het Somatische Kind. Diep in elk van ons leeft de baby nog verder, de baby die ernaar verlangt om gehoord en gezien te worden. Deze baby blijft tijdloos in ons aanwezig. We gaan dus niet terug naar de pijn van vroeger. Dit werkt, in mijn ervaring, vaak hertraumatiserend en draagt niet bij aan de heling. We werken met de pijn van vandaag.

