

Nieuwe therapieën experimenteren met de link tussen lichaam en geest

Wil je mentaal floreren? Dan zal je lijf ook mee moeten

Het soepel maken van het bindweefsel of je ogen strak op een *pointer* gericht houden terwijl je via een koptelefoon naar rustgevende geluiden luistert: therapieën focussen meer en meer op het lichaam om het hoofd vrij te maken. 'Het was alsof ik voor de allereerste keer echt ademde.'

JOANIE DE RIJKE

Ik heb autisme waardoor ik erg gevoelig ben voor prikkels. Wordt het me allemaal te veel, dan vlucht ik automatisch in mijn hoofd, een reactie die ik mezelf als kind eigen heb gemaakt. Op zo'n moment voel ik mijn lichaam niet echt meer, alsof ik losraak van mezelf en mijn omgeving. Op andere momenten ervaar ik dan weer een enorme druk op mijn borst, zo hevig dat het me heel angstig en gespannen maakt en ik me in mijn

eigen lichaam niet meer veilig voel."

Na jarenlange strubbelingen met zichzelf klopte Roxanne Wellens (25) aan bij een fasciatherapeut. Fascia is nog niet zo heel lang bekend in ons land maar raakt stilaan meer in zwang. Het is een speciale vorm van kinesitherapie die werkt op het bindweefsel. Een lichaamsbehandeling die helpt bij pijn, bewegings- en functioneringsstoornissen van fysieke en/of psychische aard.

"Ik had al heel wat therapieën uitgeprobeerd," vervolgt Wellens. "Maar mijn lichaam bengelde er altijd een beetje achteraan. Want je kunt van alles begrijpen met je hoofd maar als je lichaam niet mee is, kom je geen stap verder. Zo voelde ik het althans. Intussen bleef die druk op mijn borst aanhouden, soms maandenlang."

Ze is inmiddels drie keer voor een fasciabehandeling geweest, klinkt het. "De eerste keer dat ik bij therapeute Sofie op tafel lag, was ze bezig met mijn schouders.

Eerst duwde ze mijn ene schouder langzaam naar beneden, daarna de andere. Hoe de oefening voelde, vroeg ze. Ik merkte dat er iets was dat me stoorde maar ik kon niet zeggen wat. Misschien het stuk papier onder mijn hoofdkussen, opperde Sofie. Dat kraakte namelijk. Toen ze het weghaalde, voelde ik plots dat mijn hele lichaam zich geweldig ontspande. En plots drong het tot me door dat ik zulke kleine storende dingen allang niet meer opmerkte. Omdat ik er al zo lang aan gewend ben ze 'gewoon' te verdragen. Ik luisterde niet altijd naar mijn lichaam dus kon ik ook niet luisteren naar mezelf."

LICHAAMSGERICHT

De therapie helpt ook met de druk op haar borst. "Toen de therapeut op mijn middenrif duwde, nam de druk eerst toe. Maar daarna was het alsof ik voor de allereerste keer echt ademde, iets wat ik nooit eerder had ervaren."

Sinds een paar jaar neemt de aandacht voor somatische therapie toe in ons land, al zijn er geen directe cijfers over bekend. Somatisch wil zeggen lichaamsgericht; een therapie die zich bezighoudt met de verbinding tussen lichaam en geest. Zo kunnen mensen met chronische pijn of chronische vermoeidheid via somatische therapie ontdekken dat er mentale problemen aan ten grondslag liggen.

Maar ook andersom: psychische klachten hebben eveneens een weerwerking op onze lichamelijke gezondheid. Somatische therapie is dus een combinatie van een psychologische en fysieke behandeling. Het kan ook helpen bij lichamelijke klachten waar geen duidelijke medische verkla-

ring voor is, de zogeheten psychosomatische klachten.

Omdat er tegenwoordig steeds meer stressgerelateerde klachten opduiken, neemt ook het wetenschappelijk onderzoek rond dit thema toe. Volgens een enquête van Sciensano in 2018 zegt bijna een op de drie Belgen met een chronische ziekte te kampen. Het aantal mensen met diabetes, artrose of schildklierproblemen is de afgelopen twintig jaar stelselmatig toegenomen. Dat is deels te wijten aan de vergrijzing, maar tegelijk zijn er ook meer jongere mensen met problemen als astma, lage rugpijn of depressie.

De behandeling van chronische pijn of chronische ziektes is complex omdat je emoties er ook een belangrijke rol in spelen, zeggen pijnexperts. Hoe kijk je tegen pijn aan, in hoeverre ben je opgevoed met het idee dat je pijn moet verbijten, dat pijn een teken van zwakte is? In de praktijk is pijn vaak zoveel meer dan een louter fysiek verschijnsel; het kan angsten, zorgen en depressie veroorzaken. En omge-

'Als je je bewust bent van wat er in je lichaam gebeurt, krijg je ook meer grip op je emoties en op al dan niet traumatische ervaringen'

SOFIE VANHAECKE
LICHAAMSGERICHTE PSYCHOTHERAPEUT



keerd: depressie, angsten en trauma's kunnen in lichamelijke klachten resulteren.

"Somatische therapie krijgt meer toegang in Vlaanderen omdat er belangrijke wetenschappelijke inzichten zijn die uitwijzen dat een behandeling van het lichaam ook positieve gevolgen heeft voor het mentaal welzijn," bevestigt dokter Philippe Rosier. Hij is hoofddocent bij Fascia College in Drongen, waar hij opleidingen geeft aan kinesitherapeuten en andere professionals in de gezondheidssector.

"Interoceptie speelt daarin een belangrijke rol. Interoceptie is het vermogen om prikkels waar te nemen binnen in je eigen lichaam. Vroeger ging dat vooral over orgaangevoeligheid, tegenwoordig is er, mede dankzij onderzoek aan de KU Leuven, een bredere definitie van de term



Caroline Giraud (44) volgde *brainspotting* na een moeilijke relatie om haar angsten te leren loslaten. © WOUTER VAN VOOREN

interoceptie waarbij ook aandacht gaat naar de vraag of je je gespannen, ongelukkig of juist ontspannen voelt.”

Fasciatherapeuten richten zich op het bindweefsel omdat net daar heel veel receptoren zitten. De toestand van je bindweefsel beïnvloedt via de interoceptieve kanalen dan ook rechtstreeks hoe je je voelt. “Via het bindweefsel kun je die gevoelens dus ook positief beïnvloeden,” zegt Rosier. “Er kan ontspanning, diepe rust en veiligheid ontstaan.”

LEREN VOELLEN

Fasciatherapie bestaat uit drie modaliteiten; de manuele handeling, bewegings-therapie en een vorm van introspectie. De manuele therapie omvat druk- en rek-bewegingen waarbij de receptoren in het bindweefsel worden geprikkeld zodat het

reageert, onder andere door minder spanning te ervaren.

“Je kunt dat effect ook oproepen door de patiënt op een specifieke manier te laten bewegen,” vertelt Rosier. “Het gaat om ontspannen, trage bewegingen waarbij de patiënt leert zijn aandacht naar binnen te keren en te reguleren welk effect de beweging van binnen heeft.”

De fasciapraktijk werkt samen met Pobos, een netwerk van psychologen dat vooral met traumaopvang bezig is en problemen vanuit het lichaam en vanuit het psychologische aspect aanpakt, integratieve therapie heet dat.

In Vlaanderen zijn er verschillende somatische therapieën waarvan fascia-therapie er een is. Daarnaast bestaan ook lichaamsgerichte psychotherapievormen en integratieve benaderingen. Psycholoog

‘De therapie haalde heel veel emotionele lading weg. Dat voel ik letterlijk. Ik sta nu weer sterk in mijn schoenen’

CAROLINE GIRAUD (44)
ONDERGING DE THERAPIE ‘BRAINSPOTTING’

en integratief psychotherapeut Eva Zabarylo is bezieler en coördinator van Compagnie Bougie, een praktijk waar therapie, training en bewegingslessen hand in hand gaan. “Ik vind het niet meer dan vanzelfsprekend dat je het lichaam betreft in de cognitie, het gedrag en de emoties van een persoon.”

“De huid is het grootste sensorische orgaan van ons lichaam,” vult collega Sofie Vanhaecke aan, dans-, beweging- en lichaamsgerichte psychotherapeut. “Alles wat tijdens onze eerste levensjaren binnenkomt, gaat via ons lichaam en dat wordt opgeslagen in ons systeem. Ook in ons volwassen leven gebeurt veel via onze sensoren, en ook dat wordt allemaal opgeslagen. Je kunt dus niet louter werken met de geest, er is zoveel in ons lichaam dat wordt opgenomen. Al gaat dat onbewust, het is er wel.”

Welke lichaamsgerichte therapie je ook volgt, het draait in de eerste plaats om een bewustwording van je lichaam, benadrukken de twee vrouwen. “Gewoon leren voelen wat er in je lijf gebeurt. Als je bijvoorbeeld boos bent, gaat je hart gaat sneller slaan en spannen je spieren op. Veel mensen staan daar ver vanaf. Maar als je je bewust bent van wat er in je lichaam gebeurt, krijg je ook meer grip op je emoties en op al dan niet traumatische ervaringen die in het lichaam zijn opgeslagen.”

BLOKKADES

Eva Zabarylo werkt onder andere aan trauma via EMDR en *brainspotting*. EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) is inmiddels behoorlijk ingeburgerd, *brainspotting* minder. De grondlegger van EMDR en *brainspotting* is David Grand. Hij ontdekte - in het werken met trauma en blokkades - per toeval dat waar je naar kijkt, beïnvloedt hoe je je voelt. Waar EMDR via oogbewegingen werkt, ontdekte Grand dat als we ons met onze ogen op één punt focussen, er ook allerlei neurologische processen in gang worden gezet. Met *brainspotting* kun je ervaringen verwerken en symptomen aanpakken die buiten ons bewustzijn liggen. Het werkt in op diepere hersenstructuren en op het lichaam zonder dat er veel gesprekken en analyses nodig zijn.

“Je denkt bijvoorbeeld aan een bepaalde situatie die moeilijk was,” legt Zabarylo uit. “Via de therapeut maak je eerst contact met je lichaam. Vervolgens zoeken we samen naar een punt waarop dat gevoel het sterkste is en dan blijft de cliënt met zijn ogen op dat punt gefocust en laten we het proces zijn werk doen. Soms wordt er gesproken, meestal gebeurt het in stilte. Er komen emoties, herinneringen en lichaamsgevoelens boven omdat relevante gebieden in de hersenen gestimuleerd worden en onverwerkte informatie zichzelf kan oplossen. Zo ontstaat de verwerking op neurologisch niveau.”

Sofie Vanhaecke werkt bij trauma vooral met *somatic experiencing* van grondlegger Peter Levine. Hij baseerde zijn theorie op wat hij zag gebeuren bij dieren in het wild. Al worden dieren regelmatig met de dood bedreigd, ze raken zelden getraumatiseerd. Trauma zit in het zenuwstelsel en niet in de gebeurtenis en ontstaat wanneer een overweldigende ervaring bevroren raakt in de tijd. Dieren reageren vanuit

hun instinctieve brein om de intense energie die bij overlevingsdrang vrijkomt te reguleren en ontladen.

Mensen hebben die mechanismen ook maar zijn die vergeten of blokkeren ze omdat we zo ver van ons lichaam afstaan. “De niet-ontladen energie blijft gevangen zitten in het zenuwstelsel. Heb je bijvoorbeeld een traumatische ervaring als een auto-ongeval meegemaakt, kun je door je op je lichaam te focussen en stap voor stap erin af te dalen, terug naar de energie, emoties en sensaties die je destijds niet hebt kunnen verwerken. Dat zorgt vaak voor een fysieke en emotionele ontlading.”

TRAUMA

Feit is dat lichaamsgerichte therapie vaak trager gaat. Het lichaam kent een gelaagdheid en een tempo dat gerespecteerd moet worden. “Sommigen zijn er na een half jaar door, anderen blijven acht jaar in therapie. Het kan jaren duren vooraleer je het eigenlijke trauma hebt verwerkt. Dat hangt af van iemands levensgeschiedenis, omgevingsfactoren, sociaal netwerk...”

Bij Caroline Giraud (44), directrice van een woon-zorgcentrum, ging het daarentegen snel. In eerste instantie toch. Ze volgde *brainspotting*. “Ik heb een moeilijke relatie achter de rug die ik slecht heb verwerkt, het was een traumatiserende gebeurtenis. Ik werd onzeker en bang, ik durfde geen café of vergaderzaal meer binnen te gaan. Toen iemand me *brainspotting* aanraaide, was ik heel sceptisch. Ik vond psychologen seuten, gedoe voor softies. Maar ik gaf mezelf toch een kans.”

En zo geschiedde. Het bezoek aan de psycholoog viel dusdanig mee dat Giraud besloot door te zetten. “Tijdens mijn tweede sessie zei de therapeut dat ik PTSS had (*posttraumatische stressstoornis, JDR*) en dat ze dat kon verhelpen via *brainspotting*. Toen ze het uitlegde, begon ik te lachen. ‘We zitten precies in een *Harry Potter*-film,’ zei ik.”

“Ik moest iets in mijn hoofd nemen waar ik last van had, zei de therapeut. Het eerste waar ik aan dacht, was een café binnengaan. Waarop de therapeut tegenover me ging zitten, een uitschuifbare pointer pakte en uitlegde wat ze ging doen. Met de punt van de pointer bewoog ze vervolgens heel langzaam horizontaal van links naar rechts. Ik moest de pointer volgen met mijn ogen tot op een bepaald punt de spanning erg hoog opliep.”

Ze moest aangeven op welk punt de stress dan wel houdbaar was. Neemt de spanning te veel toe, dan wordt soms gezocht naar een punt waar het rustiger is om de hersenen wat meer ‘ruimte’ te geven. Bij te veel stress kan er namelijk geen verwerking plaatsvinden. Op dat punt hield de therapeut de pointer stil. Via een koptelefoon kreeg ze rustgevende geluiden te horen waarvan de bedoeling was dat ze de linker- en rechterhelft van de hersenen stimuleerden.

Intussen moest ze zich op de pointer concentreren en denken aan wat er gebeurt als ze een café binnen moest. Na ongeveer een uur was het voorbij en stapte Giraud buiten. “Ik had een afspraak met mijn nieuwe vriend op café in Antwerpen. Normaal moest hij altijd buitenkomen, mij bij de hand nemen waarna we samen binnengingen. Maar dit keer wandelde ik gewoon binnen, ik stond er niet eens bij stil, het gebeurde gewoon.”

Een mirakel noemt ze het. Waarna ze stap voor stap haar andere problemen aanpakte, wat in totaal twee jaar in beslag nam.

“Er is heel veel emotionele lading weggehaald. Dat voel ik letterlijk. Waar ik na mijn relatiebreuk als een hoopje ellende door het leven ging, sta ik nu weer sterk in mijn schoenen en voel ik me weer een gelukkige vrouw.”