

## WEERSTAND

### Overleving en bescherming

*Wat we doen om niet te voelen, niet te denken, niet te handelen, niet gewaar te worden en uit contact te blijven. Winst en verlies.*

#### Een haptotherapeutische blik

Barbara van Ruitenbeek, 2021

#### **Inleiding**

Weerstand is een verschijnsel dat ons dagelijks bewust en onbewust begeleidt. Het staat ons ten dienste en even geregeld schaadt het ons. Weerstand valt niet samen met een bepaald gedrag maar kan allerlei vormen aannemen: te laat komen, over belangeloze onzin praten, zwijgen uit angst voor spreken, rationaliseren om te vermijden dat je boos wordt, etc. We weren ons tegen ongewenste verlangens en impulsen. Tegelijk is weerstand inherent aan elke beweging; het is wrijving en remkracht. Psychische weerstand en lichamelijke weerstand gaan hand in hand en ondersteunen elkaar.

Haptotherapie is een persoonsgerichte therapie waarin niet de klacht maar de persoon centraal staat. Voelen, denken, handelen en de context waarin iemand leeft of groot geworden is, maken deel uit van ieders Zijn. In dit geheel heeft de haptotherapie een speciale focus op het gevoelsleven. De affectieve relatie die iemand met zijn lichaam, zichzelf en zijn omgeving onderhoudt wordt beschouwd als wezenlijk fundament van zijn bestaan.

Weerstand, overleving en zelfbehoud hebben een nauwe verbinding met elkaar. Voor de ontwikkeling van afweer- en overlevingsmechanismen hebben we ons volle menselijke potentieel ter beschikking: psychisch, emotioneel en lichamenlijk.

In dit artikel beschrijf ik een aantal visies op weerstand en zelfbehoud en maak ik onderscheid tussen gezonde en ongezonde weerstand.

Voor inzicht in de psychische weerstand ga ik te raden bij de psychoanalyse m.n. Anna Freud. Voor meer inzicht in de emotionele weerstand bespreek ik het werk van Reich en zijn opvolgers.

Specifiek aansluitend bij de haptotherapie maak ik dankbaar gebruik van het werk van George Downing, die een uitgebreide beschrijving geeft van de verschillende vormen van lichamenlijke weerstand.

De volgorde van bespreking is historisch bepaald. Het was immers de psychoanalyse met in zijn voetsporen Reich en diens opvolgers, die zich het eerst met het begrip weerstand hebben beziggehouden. Het verhaal volgt daarmee de loop van een psychologische naar een emotionele en tenslotte een vegetatief zintuigelijke laag.

#### **Deel 1: weerstand algemeen**

#### **Inleiding**

Wat is weerstand? Weerstand betekent op de eerste plaats verzet, niet wijken. Als werkwoord betekent weerstand bieden: standhouden, zich schrap zetten. Weerstand is een *kracht* die een beweging tegenhoudt, vastzet of belemmert. Het gaat daarbij om zelfbehoud of vormbehoud. Daarmee biedt weerstand *bescherming* tegen invloeden van buiten of van binnen. Het is een overlevingsmechanisme!

Weerstand is een begrip dat vanuit de psychoanalyse opkomt en daarna een zwervend bestaan is gaan leiden in niet-analytische therapieën. Freud gebruikte weerstand voor het eerst bij de beschrijving van de “vergeten” herinneringen van zijn patiënten. Het vergeten wordt als een vorm van weerstand gezien. Het motief om te vergeten is om bedreigende onaangename herinneringen uit de weg te gaan.

In therapie, of ook wel in het zgn. „gezond verstand“ denken heeft het begrip weerstand vaak een negatieve klank. De cliënt boekt geen voortgang in zijn proces, hem wordt irrationeel gedrag verweten of hij „moet zijn gewoonten eens veranderen“. Waar of niet waar: deze visie minimaliseert de gevoelens van de cliënt en ontkent de functie die weerstand heeft.

*Verskillende oefentherapieën als bijvoorbeeld Ceasar en Mensendieck sluiten bij deze “slechte gewoonte” gedachtegang aan. Vanuit een overwegend somatische invalshoek vervangen “goede” gewoonten de “slechte”. Het accent ligt op verbetering van het lichaam door gebruik van de wil. Ondanks mogelijk ideële bezwaren tegen de heerschappij van het ego/de wil over het lichaam, kan het ontwikkelen van betere gewoonten goed doen, andere levenskansen geven en uiteraard ook de psyche positief beïnvloeden.*

*Er wordt echter geen aandacht besteed aan de oorspronkelijke gevoelens waardoor de slechte gewoonte of inadequate structuur ontstond. Een voorbeeld is dat het “duiken” in de houding waarbij iemand zich klein maakt, verbonden kan zijn met een vroegere noodzaak om niet op te vallen. Oprichting door functionele houdingcorrectie wordt moeilijk wanneer de geactiveerde oude angst om groot en zichtbaar te zijn niet wordt meegenomen.*

## **Gezonde en ongezonde weerstand**

Weerstand is een kracht die bij het leven zelf hoort. Ze is de remkracht inherent aan elke beweging, bewaakt de grenzen en samenhang. Het gaat erom zowel bedreigende interne impulsen als (vermoede) gevaren van buitenaf te weren. Bij een reële of potentiële bedreiging reageert een mens met weerstand in de vorm van een sluitende grenstreckende beweging die zich naar binnen en/of naar buiten kan richten. Sluiten naar binnen verbreekt het contact met de eigen gevoelens en impulsen. In het sluiten naar buiten wordt het contact met de buitenwereld geweerd.

Bij “gezond” openen en sluiten zijn de grenzen flexibel en doorlaatbaar. Ze wisselen elkaar af, aangepast aan de omstandigheden. Kenmerkend voor de “ongezonde” variant is dat er sprake is van een “teveel” of een “te weinig” en van “erin vastzitten”.

Bij het teveel is er een overdaad aan energie die gebruikt wordt voor het afhouden van contact. Gedragsvoorbeelden daarvan zijn fanatiek zijn, hectisch, overdreven kritisch, rationeel, teatraal of stoer. Bij het te weinig wordt de energie aan het contact onttrokken, zodat er sprake is van leegte. Het kan bijvoorbeeld de vorm aannemen van apathie of infantiel gedrag. De “ongezonde variant” kenmerkt zich ook door beperkte keuzevrijheid.

Beide varianten -te veel energie gebruiken of energie onttrekken- zijn vaak geboren uit overlevingsnoodzaak. Beperkingen en fixaties zijn onbewust voor lief genomen, omdat ze ooit de best mogelijke oplossing waren in moeilijke omstandigheden.

Iemand die chronische weerstandspatronen wil doorbreken om een breder levensperspectief te verwerven, tekent voor een echte opgave; een die instinctief met angst verbonden is. Een angsthaas moet dan moed leren, een niet-zwemmer het koude water in en een vluchter moet leren zich geregeld om te draaien. Dat lukt het beste wanneer er een verlangen is naar groei, totaliteitsbeleving, lichamelijk welbevinden en keuzevrijheid. En een open nieuwsgierigheid naar alle licht- en schaduwkanten die je in jezelf herbergt.

## **Weerstand en de afweermechanismen.**

*Van neo cortex naar oude hersenen.*

*Van verstandelijke manoeuvres naar vroeg sensorische bewegingen.*

Weerstand en afweermechanismen worden vaak in één adem genoemd. Weerstand is een fenomeen waarbij we bepaalde impulsen van binnen of buiten tegenhouden. Afweermechanismen laten zien welke manieren we hebben om potentieel negatieve prikkels te ondervangen. De leidende vraag daarbij is: wat “doen” we om niet te hoeven voelen en dús uit contact te gaan of blijven.

De psychoanalyse heeft zich van oudsher beziggehouden met de psychische afweerkrachten. Het bestaan van psychische afweer veronderstelt een niveau van cognitieve organisatie dat voorbij de préverbale periode ligt. De rol van het geweten en het bestaan van schuld en schaamte nemen in de psychoanalyse een belangrijke plaats in.

Met Reich en zijn opvolgers (m.n. Lowen) komt de lichamelijke afweer in beeld. Zij leggen het accent op de emotionele afweer en de onontbeerlijke hulp van de adem en spieren daarbij.

Nog dieper en vroeger gecodeerd in de lichamelijke belanden we op het sensorisch/energetische niveau. Ook daar komen we bewegingen en fixaties tegen om zich aan contact te onttrekken. Pierrakos, op zijn beurt leerling van Lowen, geeft daarop een zienswijze die tot op heden belangwekkend is.

Uiteraard doordringen de drie niveaus elkaar en worden er pogingen tot integratie ondernomen. George Downing is daarvan een voorbeeld. Als psychoanalyticus brengt hij lichamelijke en aanraking in de analyse terug.

## **Visies op weerstand**

*De psychoanalyse; de afweer van impulsen als bescherming van de persoonlijkheidsstructuur*

De psychoanalyse is bijzonder geïnteresseerd in het verschijnsel weerstand. Weerstand is hier het functioneren van verdediging/afweer tegen interne driften en impulsen die de structuur van de persoonlijkheid bedreigen. Zo'n afweer werkt in principe onbewust. Het doel is immers dat problematische impulsen niet herkend worden. Het doel van de therapie is het onbewuste bewust te maken. De psychoanalyse beschouwt het werken met weerstand dan ook als een van haar belangrijkste invalshoeken.

*De bio-energetica: Reich en zijn opvolgers; het karakterpantser als afweer van het ware zelf.*

Ook Reich - begonnen als leerling van Freud - zag weerstand als verdediging. Reich voerde het begrip karakterpantser in. Zijn karakterpantser gaat onvermijdelijk samen met een lichamelijk pantser dat voornamelijk uit chronische spierspanningen is opgebouwd. Weerstand wordt gezien als noodzakelijk, maar minimaal wenselijk. Weerstand, of dat nu uit spierspanning bestaat dan wel uit karakteristieke manieren van doen, is volgens hem een fenomeen dat het “ware zelf” bedekt. Het doel van therapie is de verbinding naar het ware zelf te herstellen dat onderdrukt en vervormd is door ouderlijke behoeften en socialisatie.

Het karakterpantser is als zodanig de neerslag van iemands geschiedenis. Een mens is te “ontleden” aan de hand van zijn fysieke houding en structuur. Naast de analyse van karakteristieke manieren van doen wordt er in de therapie fysiek gewerkt om het lichamelijke spierpantser te verzwakken.

#### *De Gestalt: weerstand als vitale expressie van het zelf*

Gestalt-therapeuten kennen weerstand een belangrijke functie toe. Zij zien dit als het zelf in actie. Het dient om het evenwicht en de integriteit van een organisme in stand te houden. De Gestalt spreekt niet van een vals zelf, waarachter het ware zelf opduikt, wanneer je de afweermechanismen ervan afpelt.

Ofschoon weerstand een vitale expressie is, ontstaan weerstandsmanifestaties niet vanuit een keuze. Weerstand drukt zich automatisch uit en bestaat vaak uit onafgemaakte bewegingen, passend bij het verleden, maar niet flexibel aangepast aan het nu. De taak van de therapeut is de cliënt zowel zijn spanning als zijn volle expressie terug te geven. De cliënt kan dan zijn leven bewust in eigendom nemen en er de verantwoording voor dragen.

Wanneer je -zoals de Gestalt- weerstand ziet als een structurelement van het leven kun je spreken van een ontologische visie. Ontologisch definieert zich elk “zijn” in de afgrenzing tot een ander “zijn”. Ieder organisme is met levenskrachten uitgerust die zich weren tegen levensvijandige indringing en beschadiging: weerstandskracht! Bij gebrek daaraan -wanneer op beslissende momenten geen nee wordt gezegd- dreigt verlies aan samenhang. Tegenover het grenzen stellende en sluitende nee staat uiteraard een openend ja naar dat wat het leven voedt en vitaliseert.

De haptonomie onderkent het wezenlijke belang van openen en sluiten. De tastzin heeft daarin een elementaire functie met de huid als belangrijk orgaan. Het fundamentele vermogen tot openen en sluiten is via de tast -al dan niet via aanraking- direct voelbaar. Weerstand met zijn beschermende functie is daarmee ook voor de haptonomie eenvoudig inherent aan het zijn. Daarbij is het van belang te kijken naar het verschil tussen gezonde en ongezonde weerstand.

#### **Afweer bezien vanuit de cognitief/psychische laag**

##### *De psycho-analyse en de afweermechanismen*

De psycho-analyse geeft de psyche een driedelige structuur: er wordt gesproken van het Es, Ego en Superego.

- *het Es*: ook wel *Id* genoemd is het oudste deel van de persoonlijkheid. De pasgeborene heeft alleen nog maar een Es, een vat van impulsen, energie en levensdrift. De voornaamste functie van het Es is de onmiddellijke bevrediging van basale driften. Het Es opereert onbewust, wordt geleid door het lustprincipe en kent geen moraal.

- *het Superego/Über-Ich* vormt zich later in de ontwikkeling. Het bestaat uit het geweten en het ideaal-ik. Het geweten bevat de verinnerlijkte normen en geboden van de sociale omgeving, in het bijzonder van de ouders. Het ideaal-ik is de interne meetlat hoe je “zou moeten zijn”. Samen bepalen ze wat toelaatbaar is en wat niet. Wanneer het geweten getart wordt ontstaan doorgaans schuldgevoelens; falen van het ideaal-ik heeft eerder schaamte tot gevolg.

*Het Ego/Ich* is de regelende en coördinerende instantie die voor interne samenhang zorgt. Het Ego stelt bijvoorbeeld de voorwaarde dat tussen gedachten onderling verband moet bestaan. Ook mogen impulsen niet zomaar uitgevoerd worden en driften niet blindelings nagejaagd worden. Het Ego ziet erop toe dat de eisen van de realiteit gerespecteerd worden en dat de morele wetten van het Über-Ich in acht worden genomen.

Via het Ego komen de beide andere instanties in zicht. Het Es wanneer er een impuls komt waarmee het Ego in vrede leven kan. Dan merkt het vrij op welke kant “de zin en de lust” op willen. Het bestaan van het Über-Ich valt het meeste op bij een moreel conflict.

Als het Ego in conflict komt met Es of Über-Ich ontwikkelt het afweermechanismen om de eigen grenzen veilig te stellen. De afweerhandelingen van het Ik vinden doorgaans automatisch en in stilte plaats. Achteraf pas vallen ze op door een “teveel” of “te weinig”. Een veel voorkomend voorbeeld: te veel rationaliseren, te weinig voelen!

### *Fenomenologie van de weerstand*

Psychische weerstand uit zich in allerlei vormen . Een actieve vorm is het opvoeren van drama of het koesteren van lijden met het (onbewuste) oog op ziekte winst. Andere vormen zijn: primitief projecteren, rationaliseren, ageren, intellectualiseren, zwijgen, fixeren op bepaalde gebeurtenissen, kletsen over trivialiteiten, te laat komen, onderuit zakken.

Kortom: élk (!!!) gedrag, élk voelen en élk denken kan een weerstandskarakter hebben!! Heel simpel: iemand doet iets wél, wat maakt dat hij iets anders níet doet. Het ene wordt a.h.w. vóór het andere geplaatst.

Weerstand wordt klassiek in verband gebracht met het verdringen van seksuele impulsen. Meer algemeen berust ze op de angst de wereld te vergroten, nieuwe stappen te nemen, normen ter discussie te stellen of nieuwe waarheden te aanvaarden.

### *Wat zijn de angsten en gevaren die afgeweerd moeten worden?*

Anna Freud onderscheidt in haar klassieker “Het Ik en de afweermechanismen”:

- *Angst voor de kracht van de impulsen en driften.* Als het Ik de ontwikkeling heeft doorgemaakt van lust naar realiteit dan vallen het op de realiteit gerichte Ik en het irrationele “chaotische” Es niet meer samen. Het Ik ontwikkelt wantrouwen tegen het Es. Het is bijvoorbeeld bang overspoeld te raken, uit elkaar te vallen, de controle te verliezen. Het Ik strijd niet alleen met de driftimpulsen maar ook met de gevolgen en gevoelens die daarmee zijn verbonden. Wanneer bijvoorbeeld seksuele wensen worden afgewezen moet het Ik ook tot een vergelijk komen met gevoelens van liefde, hartstocht, jaloezie, pijn en rouw.
- *Angst voor het Super-Ego.* Het Ik is hier niet zozeer bang voor de opkomende impuls, maar voor de vernietigende kritiek van de “buitenwereld”, het eigen geweten of Ideaal-Ik. Het Über-Ich heeft doorgaans veel verbod op seksualiteit en agressie (mag niet) en gebod wat betreft het vertonen van perfect ideaal gedrag (moet wel).
- *Angst voor de realiteit.* Het geweten is niet altijd nodig om bang te worden. De buitenwereld kan op vele manieren bedreigend zijn. Er kan bijvoorbeeld angst zijn voor straf, ziekte, alleen komen te staan, een ramp etc.

### *De afweermechanismen; wat doen we om niet te voelen*

De psychoanalytische literatuur maakt onderscheid tussen mechanismen die bedreigende strevingen van binnenuit weren en afweer die gericht is tegen gevaar uit de buitenwereld.

Voorbeelden van afweer tegen de buitenwereld zijn:

- *Ontkenning of Loochening:* zij zorgen ervoor dat een feit uit de buitenwereld niet doordringt: het is er niet! Ontkenning wordt vaak aangevuld en in stand gehouden door fantasie en omkering van de realiteit. De dood of het vertrek van iemand kan bijvoorbeeld een tijd lang ontkend

worden. In de fantasie spreekt men dan nog met iemand, dekt de tafel, zit naast hem in de bus etc. De buitenwereld dwingt op den duur echter de realiteit onder ogen te zien. Dit kan heftige angst en agressie oproepen.

- *Vermijding*. Hierbij worden bepaalde prikkels/situaties uit de buitenwereld ontlopen om te voorkomen dat iemand met eerdere onaangename gebeurtenissen geconfronteerd wordt.

Voorbeelden van afweermechanismen die strevingen uit de binnenwereld laten “verdwijnen”:

- *Verdringing*. Dit is een onbewust gebeuren, waarbij “iets” volkomen geblokkeerd wordt uit het bewustzijn met als gevolg dat de persoon werkelijk van niets weet.
- *Projectie* is een veel voorkomend verschijnsel waarbij een ander toegedicht wordt wat bij de persoon zelf hoort. Een voorbeeld: iemand koestert vijandige gevoelens ten opzichte van een ander, maar wil die niet erkennen. Daarentegen denkt hij voortdurend dat de ander kwaad op hem is.
- *Verschuiving*. Hierbij wordt de impuls verplaatst naar een ander dan voor wie die bedoeld is. Een voorbeeld: woede voelen op de baas komt erg ongelegen en vervolgens krijgt een ander-bijvoorbeeld een ondergeschikte- een uitbrander om de lading kwijt te raken. De richting is veranderd en de woede verplaatst.
- *Reactievorming of overdekking door het tegendeel*. Een ongewenst gevoel wordt bestreden door het tegendeel te manifesteren. Een voorbeeld: poeslief doen tegen een naarling om schade te beperken. Of: af en toe met geld smijten om gierigheid te maskeren.

### **Afweer gezien vanuit lichamelijke, spieren en emoties.**

*Haptonomie, Lichamelijke, Merleau-Ponty*

De haptonomie gaat uit van de mens als “bezielde lichamelijke”. In haar filosofie omtrent lichamelijke bouwt ze sterk voort op de existentieel-fenomenologische beschouwingen van Merleau-Ponty. Er zijn een aantal wezenlijke kenmerken die bij de werkelijkheid van het lichaam horen (M. Lutteveld, 2012):

- Een mens is in zijn lichamelijke direct verbonden met de wereld door tijd en ruimte en de krachten die daarin werken.
- Het lichaam maakt fundamenteel deel uit van de persoonlijke identiteit. Een mens leeft in de eerste (ik) persoon: hij is altijd (in zich) “zelf”.
- Het lichaam is niet alleen (ontvangend) aangesloten op alle indrukken in de wereld, maar het heeft ook zijn eigen intentionaliteit, een lichamelijke kennen, weten en streven.
- In het (lichamelijke) samenzijn ontstaat een directe deelname aan de sfeer van de ander en het andere. Er is altijd resonantie op elkaar en op hetgeen om ons heen is.
- De mens is vanaf zijn prille ontwikkeling via het lichaam voelend en waarnemend gericht op de wereld. Dit waarnemen gaat aan alle verklaring vooraf; het is prereflexief. Het voelen is geen passief ondergaan, en ook geen actief betekenis geven. Voelen is basaal co-existeren, “(er)mee leven”, het zich eigen maken, zichzelf ervoor openen of sluiten.
- In de lichamelijke ontstaat via de onvermijdelijke deelname aan de omgeving een voorbewust voelend weten van het zelf en de hem direct omringende mensen, het zgn. innerlijke werkmodel. Dit is een beeld van het zelf, de ander en wat van relaties te verwachten is.

### *Vroege hechtingservaringen*

Al vanaf het begin van het bestaan wordt, bijvoorbeeld door de wijze van afstemmen tussen ouder en kind een eerste selectie gemaakt van wat wel en niet in beweging mag komen. Beweging kan een handeling zijn of een uitdrukking van een gevoel door woord of gebaar en mimiek.

Om een beweging uit te voeren, te remmen of te blokkeren zijn spieren nodig. Wanneer bepaalde bewegingen chronisch worden teruggehouden wordt daarin de energie vastgehouden of eruit

onttrokken. Het gewaarworden van deze gefixeerde spanningspatronen -te strak of te leeg- is onaangenaam en bindt veel energie. Men probeert vaak dergelijke gevoelens te onderdrukken en uit het bewustzijn te weren.

### *Adem, spieren en emoties; de bio-energetica*

Reich-grondlegger van de bio-energetica- en zijn opvolgers leggen veel nadruk op de directe invloed die de adem op onze levensprocessen heeft. Adem is een fundamentele uiting van leven. De in- en de uitademing hebben beide een verschillende uitwerking op het lichaam. De inademing is actief; het lichaam laadt zich op met energie. De uitademing is passiever; het lichaam laat los en zakt wat in elkaar. Door de adembeweging op een laag pitje te zetten krijgen emoties als opwinding, angst en woede letterlijk geen zuurstof en verflauwen. Het omgekeerde -het letterlijk opblazen van emoties - gebeurt ook. Kleine kinderen leren dat al vroeg.

Twee spiergroepen houden het ademmechanisme in gang. Het diafragma is basaal verantwoordelijk voor een vrije adem. Daarnaast zijn de spieren rondom de borstkas een soort noodstelsel dat bij een diepe of moeizame ademhaling gebruikt wordt. Mensen die gewoonlijk met de borst ademen en hun diafragma en buik samentrekken kunnen minder gemakkelijk ontspannen en hebben een slechte verbinding met hun buik/basis.

In tegenstelling tot de borstkas die bij de bio-energetici het bewuste vertegenwoordigt, staat de buik voor het onbewuste. Een volle adem die door kan naar de buik geeft ontspanning in de borst en een verzachting van de spieren die met ademen verbonden zijn. Verdieping van de ademhaling vermindert gedachteactiviteit. Dit is duidelijk te merken wanneer iemand meer in zijn basis komt. De adem volgt de gevoelsbeweging en het hoofd wordt stiller waardoor er meer ruimte ontstaat om te voelen.

Adem en emotie hebben een directe uitwerking op elkaar. Ademtechnieken, die de controle van de adem tot doel hebben, kunnen ingezet worden voor beheer en beheersing van het gevoel. De gevoelsstructuur en expressie veranderen dan, met de voor- en nadelen van dien. Wilsmatige buikademhaling neigt ertoe de romp naar boven op te pompen. Vervlakken van de adem gebeurt doorgaans onbewust en werkt als een demper.

De adem is enerzijds autonoom, d.w.z. hij reguleert onbewust verschillende aanpassingsprocessen. Anderzijds kan de adem met de wil samenwerken en door haar worden gestuurd. Het ademcentrum ligt in de verlengde hersenstam en staat zo met de hoger gelegen hersencentra in verbinding. Daarmee beweegt de adem zich op het grensvlak van onbewuste, reflexmatige activiteit en bewuste activiteit van de wil.

De vraag en de kunst is hoe adem de levendigheid en de vrije uiting van gevoelens en bewegingen kan dienen. In de haptonomie wordt terughoudend omgesprongen met het onder controle brengen van de adem vanwege de impliciete gevoelsmanipulatie die ermee gepaard gaat. Uiteraard is het zo dat door aanraking de adem als vanzelf beïnvloed wordt. Wanneer een haptotherapeut een client middels aanraking naar de basis en de benen gidst, verdiept de adem zich onwillekeurig. De adem volgt dan; een wezenlijk ander gebeuren dan een sturing vanuit de wil.

Reich en de bio-energetici werken graag vanuit het begrip lading. Met lading wordt gevuldheid met energie bedoeld. Mensen met een geringe lading wekken de indruk weinig vitaliteit en een gebrek aan energie te hebben. De adem is vlak, de borstkas ingevallen, de spieren geneigd tot slappe en de beweging is langzaam en onzeker. Lichaamsdelen met te weinig lading zijn wat bleek en slecht doorbloed. Ook óverlading stoort de vrije beweeglijkheid. Er is dan sprake van "opgepomptheid" en een te hoge puls. Door de stuwingsdruk is de doorbloeding slecht, de kleur vaak rood.

### *De omgang met weerstand en pantsering via lichaamswerk*

De bio-energetica introduceerde ook het begrip “pantsering”, een chronische verkramping van het lichaam, die als een afweerschild werkt. Reich ontdekte bij het werk met zijn patiënten zeven lichaamssegmenten van pantsering. Hij noemt: de ogen, de mond, de hals, de borst, het diafragma, de buik en het bekken. De mens leeft volgens hem tussen de polariteit kop en voet ofwel boven en beneden. De energieën in het lichaam vloeien verticaal. Tegenover die verticale energie zetten de spierspanningen een horizontale versperring in, die de beweging en energiestroom remt. Het vrijmaken van de energiestroom is het doel van het lichaamswerk bij Reich. Wanneer iemand overmatig in het hoofd woont is het belangrijk de weg naar beneden -het aarden- vrij te maken.

Gevoelsblokkades laten geregeld een symmetrisch patroon zien. Spanning rondom de hals gaat bijna altijd samen met intrekken van het diafragma. Vrijmaken van de spanning rondom de hals daarentegen geeft een versoepeling van de spieren van het diafragma..

Ook bestaat er symmetrie tussen de kaken en het bekken, tussen de mond en de genitaliën, en de ogen en de voeten. Dit is gemakkelijk na te voelen door een van de twee in het paar aan te spannen en de reactie in het andere segment waar te nemen.

De deling tussen het boven en beneden in het lichaam is het meest te merken aan de vernauwingen van hals en taille. Deze functioneren als een soort pas waar de verticale energie gemakkelijk gestremd kan worden door een spierspanning. De hals verbindt het hoofd met de rest van het lichaam. Is de energiestroom op die plaats geblokkeerd, dan wordt het hoofd gevoelsmatig van het lichaam gescheiden. Hetzelfde gebeurt bij de taille. Reich legt een sterke nadruk op de volledige beleving van het orgasme. Een insnoering van de taille heeft bijvoorbeeld tot gevolg dat de energie die vrijkomt bij het orgasme niet kan doorstromen naar het hart. Het orgasme wordt dan onvolledig gevoeld, n.l. alleen in de geslachtsorganen. Dit verhindert het gevoel van smelten, overgave en “oplossing,” hetgeen voor het Ik zo bedreigend kan zijn.

Reich en ook zijn “opvolger” Lowen gaan er in hun emotionele lichaamswerk van uit dat het losmaken van diepe blokkades door een stimulus van buiten geprovoceerd moet worden. Ontbreekt deze stimulus dan komt het zelden tot ontlading. In de bio-energetische technieken wordt d.m.v. grondings- oefeningen gewerkt aan intensieve vibratie van het lichaam met veel aandacht voor verdieping van de ademhaling en expressie door middel van geluid. De technieken om het spierpantser af te breken omvatten buig- en strekoefeningen en het gebruik van verschillende stressposities om het lichaam in trilling te brengen. Er wordt gebruik gemaakt van oefeningen met slaan en schoppen om ruimte te geven aan agressie. Daarnaast dienen verschillende uitreikoefeningen om uitdrukking te geven aan verlangen en tederheid.

### **Afweer bezien vanuit de sensorisch zintuigelijke laag en het stresssysteem**

#### *Een organische en een ontwikkelingspsychologische visie*

In de literatuur over weerstand worden vooral psychische vormen van afweer en de fixaties in houding en beweging beschreven. Fundamenteler -ouder en dieper in het organisme- huist het autonome zenuwstelsel: het vegetatieve- en stresssysteem. Het is de eerste bestaanslaag: het “achtergrondlandschap” waarin we vertoeven, het ademritme, de stemmingsgeneigdheid, de hartslag, de hormoon- en stresshuishouding, de bloedsomloop, de spijsvertering, het slapen en waken, het functioneren van de organen, de verwerking van sensorische prikkels. Kortom: het betreft het meest basale lichamelijke en energetische stelsel. Ook deze eerste primaire bestaanslaag beschikt over beschermende afweer.



Elk organisme -zo ook de mens- pulseert. Alles wat leeft doet uit en krimpt, reikt uit en trekt zich terug. Dit openen en sluiten is een natuurlijk ritmisch gegeven. De beweging van het openen en sluiten reageert zowel op innerlijke behoeften als op invloeden van buitenaf: de vriendelijkheid of de vijandigheid van de omgeving. De pulsering in het menselijk lichaam komt onder andere tot uitdrukking in de hartslag en de adem en vindt zijn weerspiegeling in de mate van ruimtelijke uitgebreidheid. Levende energie pulseert niet alleen, maar kent ook bewustzijn/intentionaliteit van waaruit het zich vormt en richt. Elk organisme beweegt zich vanuit een kern. De kern is ons wezen en -hoewel niet geheel synoniem- noemen we het ook wel de ziel. De energie van de kern is in zijn vluchtigheid het meest essentieel. Hij vormt en doordringt met zijn hoge trillingsgetal de beide andere lagen van ons wezen: de emotionele en cognitieve. De kern wordt omringd door weefsels, bijvoorbeeld spier- en bindweefsels, die dichter en compacter zijn en de kern afschermen. De ego-laag, de persoonlijkheid met zijn karakter, gedragsrepertoire, overtuigingen en denkbeelden, is het minst fluïde. De vaste verschijningsvorm ontstaat niet op de laatste plaats omdat de mens zich hiermee identificeert.

### *Een ontwikkelingspsychologische blik*

De kern en aanvang van elk levend organisme bezit een vitale intentionaliteit: het leven richt zich en reikt uit naar het goede - dat wat het leven bevordert - en trekt zich terug van hetgeen het leven ondermijnt. De kern is daarin zowel assertief (actief bewegend) als receptief (ontvangend). Pril leven is kwetsbaar en weinig beschermd. Het kan daarom slecht omgaan met pijn van buiten of met aanvallen op zijn substantie. De manier waarop het kan antwoorden op afwijzingen of frustraties is door zich terug te trekken.

Bij mens en dier is de eerste reactie op gebeurtenissen altijd een ademreactie (Veldman 2007). Disharmonie verstoort het natuurlijke ritme van de adem: die wordt onregelmatig, ingehouden of juist jachtig en snel. De uitademing is dan onvoldoende en de longen raken niet genoeg leeg met als gevolg dat de inademing oppervlakkig is en het contact met de grond verloren gaat. De adembeweging heeft invloed op het hele welbevinden: van het psychisch welzijn tot op de organen, tot op het kleinste celniveau. Niet voor niets wordt er wel gezegd: de adem is het voertuig van de ziel!

Hoe ontwikkelt zich in een heel vroege periode lichamelijke weerstand die zich -in dit geval- uit door een inperking van de adem?

Een voorbeeld: een baby begint te huilen om op die manier zijn behoefte aan eten, warmte of contact tot uitdrukking te brengen maar niemand reageert. Het kan lang duren voordat het kind tot bedaren komt, maar uiteindelijk zal het stoppen. Het onderdrukt zijn gehuil door de adem in te houden en slikt daardoor zijn verdriet en woede in, die het overigens niet als een emotie ervaart, maar als een bepaalde lichaamstoestand.

Een ander beeld: een baby wordt opgepakt, maar met koude functionele handen. De baby voelt dat en reageert met schrik: hij onderbreekt zijn ademhaling, zoals een mens naar adem hapt wanneer hij met ijskoud water in aanraking komt. Wanneer dat vaak gebeurt ontstaat er een onbewust verwachtingspatroon dat zodra mensen naderen er iets onaangenaams volgt. Het inhouden van de adem gaat deel uitmaken van de lichaamsstructuur: er ontstaan spierspanningen rondom het middenrif, de belangrijkste ademhalingsspier. Maar niet alleen dat: het lichaam zal als een totaliteit terugdeinzen tot in al zijn vezels en cellen. De vitale energie die deel is van de bezielde lichamelijkeheid trekt zich terug.

Zuigelingenonderzoek van de laatste decennia toont aan dat lichamelijke afweer zich al in het eerste levensjaar vormt (Stern, 1999). Bijvoorbeeld in de bewegingspatronen die een zuigeling

gebruikt om een onaangenaam contact te vermijden of af te breken. De bewegingsreacties in het moederlichaam zijn de eerste primitievere voorlopers: het ongeboren kind wendt zich al in een vroeg stadium naar een “goede” hand op de buik en trekt zich terug van wat het als kwaad ervaart.

In het interactie-leren tijdens de vroege kindertijd vormen zich gevoelsgewoonten, de neerslag van herhaalde kleine en grote ervaringen. De vorming van die gevoelsgewoonten is vanaf het begin onbewust want er is geen handelend ik in het spel, maar een onbewust weten, dat het gedrag en gevoel bepaalt. Het is preverbaal -dus nog zonder taal- en direct aan de werkelijke ervaring gekoppeld. Zuigelingen beleven alleen het nu: de directe lichamelijke realiteit. Ze beschikken wel over afweerhandelingen ten opzichte van wat zij onprettig vinden, maar zijn niet in staat de werkelijkheid door fantasie of verdraaiingen te vervormen. Daarvoor ontbreken bij het heel jonge kind de benodigde cognitieve vaardigheden.

In zijn tweede levensjaar gaat het kind door een belangrijke passage. Hij maakt de overgang van een non-verbale wereld, waarin vooral het samenzijn belangrijk is, naar de invoeging tot wereldburger. Uit onderzoek blijkt dat het kind met een maand of 18 het maximum aan verboden en geboden incasseert. Opnieuw is het ontwikkelen van lichamelijk afweer dan noodzaak. Als een kind zijn avontuurzucht botviert -lopen, rennen en overal aan zitten- wordt het door zijn omgeving terug gemaand. Hij moet om die drang te temmen dan een tegen-mobilisering in het lichaam ontwikkelen, bijvoorbeeld de tenen en voeten een beetje aanspannen, zodat hij de beweging om weer op stap te gaan terughoudt.

Dat de afweer in belangrijke mate in het derde levensjaar al is gevormd wil niet zeggen dat dit het einde van de reis is. Latere ingrijpende ervaringen als pesten, misbruik en verlies laten sterke sporen van zelfbescherming en afweer na.

In de puberteit wordt de visuele representatie -hoe zie ik eruit- tot brandpunt van handelen verheven. Het kan -meer dan gezond is voor jonge mensen- een periode zijn van diëten en lichaamsbeheersing. Het “norm georiënteerde” lichaam kan tirannieke maatstaven dicteren omtrent de gewenste representatie naar buiten. Wanneer die verinnerlijkt worden is mislukken en tekortschieten voorgeprogrammeerd. De innerlijke autoriteit van het visuele ideaalbeeld creëert hoe dan ook weerstand tegen de gevoelde levende werkelijkheid.

Het basale onbewuste weten bestaat uit veel overlevingsautomatismen, die hielpen bij het vinden van relatieve veiligheid en kalmte. Waarneming en verbale formulering kunnen helpen om het impliciet weten expliciet en bewust te maken waardoor het de automatische afloop remt en verandering mogelijk wordt. Ook zijn correctieve emotionele ervaringen van belang: merken dat het anders kan en mag in het hier en nu.

## **Deel 2: Haptotherapie en de omgang met weerstand**

Binnen de haptotherapie is er geen duidelijk omschreven of eensluidende visie op de omgang met weerstand. Weerstand is dan ook een ruim begrip. Anna Freud wees er al op dat elk (!) gedrag in de loop van de therapie als weerstand kan dienen. Elk gedrag vermijdt een mogelijk ander gedrag.

Het lijkt niet zinvol om een al te grote focus op weerstand te zetten. Wanneer de therapeut veel gedrag onder die noemer beziet, kan dat voor mensen afbreuk doen aan de veiligheid die ze in therapie hopen te ervaren. Ook is er minder aandacht voor de positieve groeibeweging die menige weerstand vanzelf doet smelten.

Weerstand is niet zonder meer een gegeven dat uit de weg geruimd moet worden. Toch is weerstand die het therapieproces remt een niet te loochenen gegeven.

## Het belang van de waarneming

Het is van het allergrootste belang weerstand waar te nemen zoals hij optreedt, zonder oordeel over goed of slecht. Dit is niet zo gemakkelijk als het lijkt. Afgezien van het feit dat weerstand zich niet altijd overduidelijk toont, is het moeilijk om niet te oordelen. Niet oordelen houdt in diep van binnen respect hebben voor het bestaan en het bestaansrecht van de weerstand.

Het is ook zeker niet gemakkelijk “alleen maar waar te nemen”.

*Een oefening: probeer maar eens wat je gewaarwordt in je aandacht te houden en eventueel onder woorden te brengen. Alle gevoelens, prikkels, gedachten, ideeën, etc. Merk op waar je jezelf in de rede valt, onderbreekt of in een bepaalde richting forceert, terwijl je alleen maar hoeft te richten naar wat er is. Je zult dan merken dat er weerstand is tegen het waarnemen zelf, maar ook weerstand om echt te voelen en innerlijk contact te maken met de weerstand zelf of die in contact naar buiten te brengen. Je zult merken dat je naar bepaalde waarnemingen toegaat, maar ook dat je bij andere waarnemingen snel wegspringt of ze gewoon vermijdt.*

Belangrijk is dat waarnemen betekent: letterlijk voelen en lichamelijk “voor wáár nemen”. Waarnemen is in de basis ontvangend. Gedachten-en beeldenvluchten zijn een beweging wég van de waarneming. Daarom is “alleen maar” waarnemen moeilijk. Constaten waar je van je waarneming weggaat, is de eerste weg om weerstand op het spoor te komen.

Met aandacht, precisie en gevoel waarnemen hoe de weerstand zich toont, ziet in eerste instantie af van de veranderingsoptie. De weerstand hoeft niet weg; de eerste optie is hem met open blik en nieuwsgierig te onderzoeken. De meest voorkomende weerstand is weerstand tegen voelen. Werkelijk gevoelde weerstand brengt paradoxaal genoeg het gevoel in beweging en verdunt die veelal. Het is als met pijn: pijn die van binnenuit tegemoet getreden wordt, laat zich opnemen in het totaal van de beleving en wordt minder dwingend.

## Verkenningen van weerstand op de basale “eerste laag”.

Haptotherapie biedt de mogelijkheid weerstand en overlevingspatronen samen met de cliënt nauwgezet vanuit de lichamelijke waar te nemen. In de basale eerste laag gaat het vooral over openen en sluiten, over basaal samen zijn, over afstemming en de patronen en verwachtingen die iemand daarin heeft ontwikkeld. Daarbij zijn hechtingservaringen belangrijk. Ook gaat het erover hoe de cliënt zijn lichaam bewoont en beleeft en of hij zijn eigen basisstructuur en gestemdheid kent.

De gevoelsmatige omgang tussen cliënt en therapeut heeft een eigen kleur doordat beiden zijn wie ze zijn. Door de aard van de verhouding -intiem en met aspecten van afhankelijkheid- weerspiegelt deze echter ook vaak vroege interactiepatronen en werkmodellen van de kinderwereld van de cliënt. Én: geregeld ook die van de therapeut.

**De wijze van afstemming** op een ander, inclusief de beschermingsmechanismen die daarin optreden kan heel specifiek zijn.

*Een voorbeeld daarvan is Heleen. Heleen belt altijd net iets te hard naar mijn smaak aan en begint met een stortvloed van woorden waar ik niet tussen mag komen. Ze houdt me duidelijk af. Als ik haar op de bank aanraak is voelbaar hoe bang ze is. Ze duikt met haar gevoel ver weg naar binnen. Voor haar is een vrij agressieve toonzetting naar buiten middel om haar enorme angst en vluchtneiging niet op te merken.*

*Een ander voorbeeld is Vera. Vera heeft recentelijk veel meegemaakt en gedraagt zich in het gesprek als een blazende kat. Ook bij haar mag je je er niet mee bemoeien. Op de bank voelt ze heel anders aan dan Heleen. Wanneer ik mijn hand neerleg is voelbaar dat ze me afhoudt. Haar huid voelt op een bijna elektrische manier afwerend, waarbij haar haren letterlijk overeind gaan staan en haar huidweerstand hoog is. Door dit te voelen en benoemen wordt duidelijk dat Vera gewoon bezet is. Door niets van haar te vragen, latend te zijn, mag zij gewoon ervaren hoe ze er niets bij wil hebben. Door dat te ervaren, kalmeert het lichaam en merkt ze op een later tijdstip in de behandeling op hoe haar lichaam vanzelf opent. Ze herkent dat ze van klein af bemoeienis afstootte bij moeilijkheden. In haar ervaring werd alles er alleen maar ingewikkelder van en was het beter zichzelf alleen te redden.*

**Afstand en nabijheid** worden door mensen zeer verschillend ervaren. De ruimte die iemand nodig heeft om zich vrij te voelen verschilt per persoon en luistert nauw. Hoe groter de middenruimte is

waarin iemand flexibel met nadering of verwijdering kan omgaan hoe minder compenserende afweer er nodig is. Bij een zeer kleine middenruimte is de kans groot dat iemand een ingewikkelde geschiedenis heeft met grenzen.

*Sandra kan het niet verdragen als ik even wegblijf of afgeleid ben. Ze voelt zich in de steek gelaten als ik de deur opendoe. Afstand en het tijdelijk verbreken van contact leidt bij haar eerst tot bevrozing, daarna tot verholen woede. Voor Sofie is dat anders. Voor haar is meer dan gemiddelde toenadering afschrikwekkend en verbonden met overweldiging, overspoeld raken en opgave van autonomie. Haar lichamelijke reactie is er een van slapte en leegte.*

**De hechtingsgeschiedenis** toont zich ook in therapie. In de aanraking is te voelen hoe iemand zich verbindt. Doet hij dat snel of langzaam? Is er vertrouwen of wantrouwen? Hoe lost hij dat laatste op? Klampt iemand zich vast in de aanraking, of laat hij zo weer los? In het kader van weerstand is het ook steeds interessant te kijken wat iemand *niet* doet, mogelijk vermijdt.

Koen is een reus van een man. Je kunt je door zijn robuuste verschijning gemakkelijk vergissen, bijvoorbeeld door hem stevig aan te raken. Dit triggert onmiddellijk zijn angst. Zijn haren gaan recht overeind en hij trekt huiverend weg. Hij kan niet rustig liggen. Pas na een geruime tijd van lichte en ruime aanraking loopt de alertheid terug. Zijn systeem komt enigszins tot rust. Koen is als kind gepest.

De eerste laag geeft uiteraard nog meer verwijzingen naar afweerpatronen die in een ver of recent verleden zijn ontstaan. Hoe gaat iemand met affectiviteit om? Mag hij plezier en lust ervaren? Kan hij ontvangen? Kan hij ruimte delen of is dat synoniem met inleveren en zich klein maken? Mag hij zijn hele lichaam bewonen of zijn er delen ontruimd omdat ze verbonden zijn met traumatische herinneringen? Het aantal mogelijke ontdekkingen is legio.

### **Verkenningen van weerstand op de “tweede laag”**

De haptotherapie is heel vertrouwd met weerstand op de tweede laag. Het is vrij gemakkelijk te zien waar iemand zich vastzet in houding en beweging. Of hij zijn gevoel overslaat, achterhoudt of inhoudt. Ook een gebrek aan vastheid kan als een vorm van weerstand gezien worden. Dit is bijvoorbeeld te merken aan het ontbreken van een standpunt, diffusiteit in spreken en handelen, gebrek aan concentratie of moeite met het maken van keuzes.

Ook bij weerstand op de tweede laag gebruiken we op de eerste plaats de gewaarwording. De therapeut onderzoekt met de cliënt hoe iets werkelijk voelt. De cliënt gaat van binnenuit zijn aandacht richten en wordt zo zichzelf gewaar.

De haptotherapeut kan op vele manieren aanraken: zacht, aan de oppervlakte, in de diepte, met meer en met wat minder druk, met meer of minder beweging. Zo is te voelen waar het stroomt en waar het stremt. Bij navoelen en navragen herkent de cliënt vaak zijn gemak of moeite en weet geregeld ook waarmee dat verbonden is.

De therapeut kan de cliënt vragen of hij bij verharding van binnenuit deze wat kan loslaten. Soms gaat dat vanzelf. Soms is het ook richtinggevend om de plek waar iemand blokkeert stevig vast te pakken (trekbelasting), of er druk op te zetten (drukbelasting). Het kan de client helpen met de vastgezette pijn in contact te komen en die los te laten.

Een andere mogelijkheid is het omzetten van de spanning in actie. De therapeut kan iemand vragen de spanning op te zoeken, die eventueel te versterken om zo te voelen wat hij vastzet en dat dan vrij te laten. Weerstand wordt dan gezien vanuit het oogpunt van de onafgemaakte beweging.

*Een voorbeeld is Puck. Puck is een vlotte midden dertiger, moeder van een 1-jarige jongen. Aan haar vriend heeft ze er naar eigen zeggen een kind bij. Ze zit thuis met twee “loodzware RSI-armen”. Aan de armen en schouders is te zien dat ze “uit de roulatie” zijn. Ze zijn volledig uit haar gevoelsbeweging en ze kan er nauwelijks nog mee handelen. Een eerste doorbraak komt wanneer ze het verschil voelt tussen het lichtere intentionele handelen en het zware “aan zaken slepen”, iets wat haar bekend voorkomt. Wat opvalt is dat Puck razend is, maar het niet “chic” vindt om kwaad te zijn. Een tweede doorbraak in therapie komt wanneer ze haar gebalde vuisten laat roffelen op de tafel, waarbij de verwensingen aan deze en gene niet van de lucht zijn.*

In het kader van omgaan met weerstand is het ‘door de weerstand heen breken’ middels hoge belasting af te raden. Op de eerste plaats gaat het er bij weerstand om de cliënt in contact te brengen met zijn ingesleten patronen en de mogelijk achterliggende pijn. Bij een te hoog gedoseerde belasting krijgt de cliënt vooral nieuwe pijn. Hij reageert dan natuurlijkerwijze met afsluiten en mogelijk met woede of huilen. Dit afsluiten en verharden is eerder een organische reactie dan een weigering om oude pijn los te laten.

Als iemand genoeg pijn wordt toegebracht, komt er uiteraard een emotionele uitbarsting die je catharsis kunt noemen. Maar wat laat de cliënt los? Is dat iets dat hij bij zich droeg of is het de frustratie die hem ten deel werd? Het nut van de emotionele catharsis in het algemeen wordt mede op grond van onderzoek betwijfeld. Wat leert de cliënt en waartoe?

Door weerstand heenbreken is vanuit de cliënt gezien een overschrijding van zijn grensbeleving. In het ergste geval heeft hij de keuze tussen snikken of stikken. Wanneer de cliënt geen andere keuze heeft dan breken is er geen sprake van vrijwillige overgave van binnenuit maar hij kan dan niet anders uit overmacht. Een niet gering risico- bekend uit literatuur en de praktijk- is dat na de ontreddering een welkome toevlucht bij de therapeut gevonden wordt. Dit versterkt de machtspositie van de therapeut en de afhankelijkheidspositie van de cliënt.

### **Tenslotte en een toegift**

Een overmaat aan vastheid komt meer voor dan een gebrek aan vastheid. Bij dit laatste ligt het therapeutisch accent op het vinden van contouren, het verdichten tot “ik ben” en daar verantwoording voor nemen. Het vinden van vastheid vraagt een middelpuntzoekende beweging, dus een grotere verbinding met binnen. Een teveel aan vastheid vraagt over het algemeen accent op de middelpuntvliedende kracht, dus de verruimende beweging van binnen naar buiten.

George Downing- psychoanalyticus- heeft lichamelijke weerstand zoals hij die waarneemt in tien verschillende begrippen beschreven. Daar de categorieën binnen de haptotherapie onmiddellijk herkenbaar zijn, zijn ze uiterst bruikbaar om de waarneming te richten. Zijn begrippen zijn als toegift in de bijlage opgenomen.

### **Geraadpleegde literatuur**

- Downing, George: Körper und Wort in der Psychotherapie, Leitlinien für die Praxis, Kösel-Verlag, München 1996.
- Dornes, Martin: Plädoyer für eine Neubetrachtung des Unbewußten, Uit: Trautmann-Voigt: Bewegung ins Unbewußte, Beiträge zur Säuglingsforschung und analytischen Körperpsychotherapie, Frankfurt am Main: Brandes und Apsel, 1998
- Freud, Anna: Het ik en de afweermechanismen, Uitg. Ambo, Bilthoven 1966
- Kepler, James: Körperprozesse, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1989
- Lutterveld, Mia van: Bevestigend aanraken en contact; een filosofisch benadering van de haptonomie, Veer Media, 2012
- Pierrakos, John C.: Energetica van de Ziel, Gottmer Uitgeversgroep, 2004
- Seiffge-Krenke, Inge: Widerstand, Abwehr und Bewältigung, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., Göttingen 2017
- Stern Daniel; Die Lebenserfahrung des Säuglings, Klett-Cotta, Stuttgart, 1999
- Trautmann-Voigt Sabine und Bernd. *Bewegung ins Unbewusste*, Beiträge zur Säuglingsforschung und analytische Körperpsychotherapie, 1998, Brandes und Apsel, Frankfurt a.M.
- Veldman Frans; Levenslust en Levenskunst, Veer Media, 2007

## **BIJLAGE: George Downing: een beschrijving van lichamelijke vormen van weerstand**

**1. de onderontwikkelde emotioneel-motorische schema's.** Hier is sprake van een ontwikkelingsstilstand. De uitval is ook de afweer. Een voorbeeld daarvan is de woede. Er zijn mensen geen idee hebben hoe ze hun woede moeten uitdrukken. In hun waarneming hebben ze niet het vermogen tot woede en missen daarvoor elke beweging. Je kunt vermoeden dat het "ik weet niet hoe" oorspronkelijk niet als weerstand is begonnen, maar als een ontwikkelingsremming, die bijvoorbeeld door selectieve afstemming is ontstaan. De stilstand is mogelijk gebleven omdat er een systematische druk bleef bestaan om agressie te remmen. Downing benadrukt dat de affect-motorische schema's de neiging hebben om te "vol"groeien, wanneer daartoe een nieuwe aansporing komt. Een ander voorbeeld van een onaf schema is het onvermogen om uit te reiken naar warmte en contact.

**2. eenzijdigheid en scheefgroei:** hier heeft een bepaald emotioneel-motorisch schema zich verder kunnen ontwikkelen, maar het wordt te vaak gebruikt of in overdreven vorm. Nemen we het voorbeeld van bokkigheid, een vorm van agressie. Bij het uiten van agressie doen de benen, de kaken, de schouders, de armen en handen mee. Er is een scala aan bewegingen dat geactiveerd wordt: dit is bij kleine kinderen heel goed te zien. Als bokkigheid "normaal" is, kan daaraan een afweer ten grondslag liggen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat intimiteit afgeweerd wordt, of dat iemand zich wapent tegen potentiële kleinering. Het is de kunst het gedrag als afweer op het spoor te komen en rustig uit te proberen wat er gebeurt wanneer het gedrag achterwege gelaten wordt.

**3. tegenmobilisering** is een vorm van lichamelijke afweer die wat gecompliceerder is. Het is een beweging die tegen een andere lichaamsbeweging is gericht. Als voorbeeld kan treurigheid gelden. Bij treurigheid opent o.a. de keel zich om te gaan huilen. Het samentrekken van de keel, de lippen op elkaar houden, de borstkas laten verstarren is dan de tegenwerkende kracht die snikken verhindert.

**4. chronisch vasthouden:** heeft verwantschap met de tegenmobilisering. Ze is echter statisch geworden: een vaste permanente toestand van het spierweefsel. Het is de bekendste vorm van lichamelijke afweer, die bekend staat onder het pantser.

**5. deactivering:** dit lijkt op de tegenmobilisering, maar verloopt alleen tegengesteld. Beiden kan je benoemen als een niet afgemaakte beweging. Op de bewegingsimpuls komt het signaal: spanning verminderen, verslappen. *Een voorbeeld is Moniek, die geleidelijk begint te voelen dat ze de energie uit haar schouders, armen en handen terugtrekt. Geleidelijk aan gaat ze het gebied "bewonen" en voelt ze de kracht erin terugkeren. Ze komt tot de ontdekking wat een expressie er in haar huist. Ook is ze letterlijk en figuurlijk beter in staat om iemand aan de kant te zetten.*

**6. chronische hypotonie:** dit is het tegendeel van het chronische vasthouden. Het is de statische evenknie van de deactivering, die voelbaar is als ongevuldheid, slapte en leegte. Door waarneming en aanraking kunnen verschillen voelbaar worden tussen gevuld en ongevuld. Zoals ook bij de voorgaande items het geval is, is het belangrijk te onderzoeken in welke samenhang de leegte staat. *Loes voelt zich altijd zo slap en krachteloos in de benen dat ze er niet lang op kan staan. Ook kan ze maar kleine stadswandelingetjes maken en dan nog het liefst op bergschoenen. Wanneer Loes haar benen begint te voelen belandt ze in vroegkinderlijke beelden. Ze is dan van alleman verlaten, opgenomen in het ziekenhuis bevond vanwege ernstige voedingsstoornissen. Moeder bezocht haar om de andere dag. Het was de periode tussen 8 maanden en een jaar, de tijd waarin ze zich ging oprichten en –afgesneden van haar basis – ging staan.*

**7. ademreductie:** het belangrijkste is niet het ademvolume, maar het reactievermogen van de adem. De adem is een sensor, die als een vorm van radar functioneert. Elke verkleining en defensieve afweer van de adem beperkt contact met het zelf en de ander. Binnen de haptonomie is het een en ander bekend over de relatie tussen adem en emotie. Het is opmerkelijk hoe aanraking en adem intuïtief op elkaar reageren. Binnen het vakgebied bestaan adem ondersteunende en adem dempende handelingen. Gerichte therapeutische omgang hiermee vraagt een aparte scholing.

**8. De kinesthetische vermijding:** dit is een algemene vlucht uit het voelen. Veel mensen zijn er zo aan gewend het kinesthetische buiten het bewustzijn te houden, dat elke vraag in de richting van voelen op een niet-weten stuit. Het betreft zowel de motorische signalen, de zintuiglijke gewaarwordingen, als ook het besef van emoties. Het eerste wat hier van belang is om de cliënt al dan niet met behulp van aanraking weer in zijn lichaam te gidsen en te sensibiliseren voor gevoelsgewaarwordingen.

**9. kinesthetische hyperconcentratie:** een bepaald deel van het kinesthetische spectrum krijgt selectief specifieke opmerkzaamheid. Het is een relatief veel voorkomend verschijnsel bij atleten, topsporters en dansers. Ze kunnen hun lichaam en ledematen soms met een verbazingwekkende souplesse en finesse door de ruimte bewegen, zonder daarbij hun levende lijf te bewonen.

*Een voorbeeld daarvan is Jori. Zij turnde jarenlang op hoog niveau. Haar oefeningen beheerste ze goed, soms perfect. Onverwacht kreeg zij ernstige rugklachten. Haar adem zat hoog, ze was opgesloten in haar borstkas, zonder dat zelf te voelen. Ze had geen contact met haar gevoelens, haar lichaam was een functionele machine. Turnen gaf haar jarenlang de winst uit huis te zijn en haar angsten niet te voelen.*

Een geheel andere vorm van overdreven aandacht voor een klein deel van het lichamelijke geheel is de hypochondrie of de somatisering. Er kan dan een fixatie zijn op lichamelijke pijn en kwalen, waarbij de rest nog nauwelijks bestaat.

**10. visuele lichaamsbeeldconstructies:** dit zijn verbeeldingen van het lichaam die gebruikt worden om de vlucht uit het gevoelsbereik te ondersteunen. Het kan een aanvulling zijn op de kinesthetische vermijding. Het lichaam wordt van buitenaf benadert, zoals vanuit een denkbeeldige ander of vanuit de spiegel. Het geleefde lichaam wordt losgelaten en iemand ervaart zich a.h.w. buitenom in plaats van binnendoor.

Copyright: Barbara van Ruitenbeek  
November 2021

Met dank aan de redactie van Fons van den Boogert