

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, 2010/2021

Inleiding

Weerstand is verschijnsel dat ons dagelijks bewust en onbewust begeleidt. Het is ons ten dienste en even geregeld schaadt het ons. Weerstand kan allerlei vormen aannemen: te laat komen, overbelangeloze onzin praten, zwijgen uit angst voor spreken, rationaliseren om te vermijden dat je boos wordt, etc. We weren ons tegen veel verlangens en impulsen. Ook is weerstand inherent aan elke beweging; het is de wrijving en remkracht. Psychische weerstand en lichamelijke weerstand gaan hand in hand; vaak ondersteunen ze elkaar.

Haptotherapie is een persoonsgerichte therapie. In de therapie staat niet de klacht maar de persoon centraal. 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 de persoon met zijn lichaam, zichzelf en zijn omgeving onderhoudt wordt beschouwd als wezenlijk fundament van ons 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 maak ik gebruik van 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 heeft beziggehouden. Het verhaal neemt daarmee de loop van een psychologische naar een emotionele en tenslotte een vegetatief zintuigelijke laag.

De indeling van het verhaal is als volgt:

Deel 1: weerstand algemeen

- Inleiding
- Visies op weerstand: Psychoanalyse, Bio-energetica, Gestalt
- Gezonde en ongezonde weerstand
- Afweer en de psychologisch/ cognitieve laag: psychoanalyse en de afweermechanismen
- Afweer en de emotioneel/lichamelijke laag: de bio-energetica; het werk van Reich en zijn opvolgers
- Afweer en de sensorisch/zintuigelijke laag, een organische en een ontwikkelingspsychologische visie

Deel 2: haptotherapie en de hantering van weerstand

- Het belang van de waarneming.
- Haptotherapie, weerstand en de eerste laag
- Haptotherapie, weerstand en de tweede laag
- Tenslotte
- Bijlage: Lichamelijke weerstand volgens G. Downing

Deel 1: weerstand algemeen

Inleiding

Wat is weerstand? Weerstand betekent op de eerste plaats verzet, niet wijken. Als werkwoord betekent weerstand bieden: standhouden, schrap zetten. Weerstand is dan 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 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 de functie die weerstand heeft.

Verskillende oefentherapieën als b.v. Ceasar en Mensendieck sluiten bij de “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.

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 lichamenlijk 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, wordt beschouwd als 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 geraakt door ouderlijke behoeften en socialisatie.

Het karakterpantser is als zodanig een 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 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. Weerstand wordt gezien 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 gezien wordt als een vitale expressie, 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 ontologische belang van openen en sluiten. De tastzin heeft daarin een de elementaire functie met de huid als belangrijk orgaan. Het fundamentele vermogen tot openen en sluiten is via de tast -al dan niet via de 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.

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. Bij het bewaken van grenzen gaat het zowel om bedreigende interne impulsen als het afweren van (vermoede) gevaren van buiten. Bij een reële of potentiële bedreiging reageert een mens met weerstand en zet daarvoor een sluitende grenstreckende beweging in. Deze sluitende beweging kan zich naar binnen en/of naar buiten 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 het “gezonde” openen en sluiten zijn de grenzen flexibel en doorlaatbaar. Openen en sluiten wisselen zich 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 kan er een overdaad aan energie gebruikt worden voor het afhouden van contact. Gedragsvoorbeelden daarvan zijn fanatiek zijn, hectisch, overdreven kritisch, rationeel, theateraal of stoer. Bij het te weinig kan de energie aan het contact onttrokken worden, zodat er sprake is van

leegte. Het kan bij voorbeeld de vorm aannemen van apathie of infantiel gedrag. De “ongezonde variant” kenmerkt zich ook door de beperkte keuzevrijheid.

Beide varianten – te veel energie gebruiken of je 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.

Wie chronische weerstandspatronen wil doorbreken en een breder levensperspectief wil, 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. Én 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 het fenomeen dat we bepaalde impulsen van binnen of buiten tegenhouden. De afweermechanismen vertellen 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 landen we op het sensorisch/energetische niveau. Ook daar komen we bewegingen en fixaties tegen die zich aan contact 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 de lichamelijke en de aanraking in de analyse terug.

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. Het zgn. Es is een vat van impulsen, energie en levensdrift. De voornaamste functie van het Es is de onmiddellijke bevrediging van de driften. Het Es is opereert veelal 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 stellen ze vast 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 b.v. de voorwaarde dat tussen gedachten onderling verband moet bestaan. Ook mogen impulsen niet zomaar uitgevoerd worden en driften niet blindelings nagejaagd worden. Het Ego let erop 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 komt het beste in beeld 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 daarentegen het meeste op bij een moreel conflict.

Het Ego in conflict met Es of Über-Ich ontwikkelt afweermechanismen om de eigen grenzen veilig te stellen. De afweerhandelingen van het Ik vinden doorgaans automatisch en in stilte plaats. Achteraf 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 kan allerlei vormen aannemen. Een actieve vorm van weerstand is het opvoeren van drama of het koesteren van lijden met het (onbewuste) oog op ziekte winst. Andere vormen van weerstand kunnen 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 in de war te brengen of een waarheid 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 heeft vaak wantrouwen tegen het Es. Het is b.v. bang overspoeld te raken, uit elkaar te vallen, de controle te verliezen. Het Ik strijd niet alleen met de driftimpulsen maar ook met de gevoelens die daarmee zijn verbonden. Wanneer b.v. 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 is voor de opkomende impuls, maar eerder 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 bij voorbeeld 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 van de buitenwereld zijn:

- *Ontkenning of Loochening* Ontkenning en loochening 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 feiten. De dood of het vertrek van iemand kan b.v. 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 dringt vaak aan de realiteit onder ogen te zien. Dit kan heftige angst en agressie oproepen.
- *Vermijding* Bij vermijding worden bepaalde prikkels/ situaties uit de buitenwereld ontlopen. Zo voorkomt iemand dat eerdere onaangename gebeurtenissen wakker worden.

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

- *Verdringing* Verdringen is een onbewust gebeuren, waarbij “iets” volkomen geblokkeerd wordt uit het bewustzijn met als gevolg dat de persoon werkelijk van niets weet.
- *Projectie* Projectie is een veel voorkomend verschijnsel waarbij de ander toegedicht wordt wat bij de persoon zelf hoort. Een voorbeeld: iemand koestert vijandige gevoelens naar een ander, maar wil die niet erkennen. Daarentegen denkt hij voortdurend dat de ander kwaad op hem is.
- *Verschuiving* Bij verschuiving 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 bij voorbeeld 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, lichamelijke, spieren en emoties.

Haptonomie, Lichamelijke, Merleau-Ponty

De haptonomie gaat uit van de mens als een “bezielde lichamelijke”. In haar filosofie omtrent lichamelijke bouwt ze sterk 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 in tijd en ruimte en de krachten die daarin werken.
- Het lichaam maakt deel uit van de persoonlijke identiteit. Een mens leeft het in de eerste (ik) persoon: hij is altijd “zelf”. Het lichaam is niet alleen aangesloten op alle indrukken in de wereld, maar het heeft ook een zijn eigen intentionaliteit, lichamelijke kennen en weten.
- 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 een voorbewust voelend weten van het zelf en de direct omringende mensen, het zgn. innerlijke werkmodel. Dit is een beeld van het zelf, de ander is en wat van relaties te verwachten is.

Vroege hechtingservaringen

Al vanaf het begin van het bestaan wordt, bij voorbeeld 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 en ook de 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 moet daarin de energie worden vastgehouden of eruit worden onttrokken. Het gewaarworden van deze gefixeerde spanningspatronen- te strak of te leeg- is onaangenaam en bindt veel energie. Er wordt dan ook vaak geprobeerd 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 de levensprocessen heeft. Adem is een fundamentele uiting van leven. De in- en de uitademing hebben beiden 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 adem 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. De spieren rondom de borstkas zijn een soort noodstelsel die bij een diepe of moeizame ademhaling gebruikt wordt. Mensen die gewoonlijk met de borst ademen en hun diafragma en buik samenkrimpen kunnen vaak moeilijk 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 de adem verbonden zijn. De verdieping van de ademhaling is verbonden met verminderde gedachteactiviteit. Dit is duidelijk te merken wanneer iemand meer in zijn basis komt. De adem volgt de gevoelsbeweging en het hoofd wordt stiller. Doordat het hoofd stiller wordt is er meer ruimte om te voelen.

Adem en emotie hebben een directe uitwerking op elkaar. Ademtechnieken, die de controle van de adem tot doel hebben, kunnen dan ook ingezet worden voor beheer en beheersing van het gevoel. De gevoelsstructuur en expressie veranderen dan, met de voor- en nadelen van dien. De wilsmatige buikademhaling neigt ertoe naar boven op te pompen. Het vervlakken van de adem gaat vaak 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 de 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 de gevuldheid met energie bedoeld. Mensen met een geringe lading wekken de indruk weinig vitaliteit en een gebrek aan energie te hebben. De adem is vaak vlak, de borstkas ingevallen, de spieren neigen tot slappe en de beweging is langzaam en onzeker. Lichaamsdelen met te weinig lading zijn vaak wat bleek en slecht doorbloed. Ook óverlading stoort de vrije beweeglijkheid. Er is dan “opgepomptheid” en een te hoge puls. Door de stuwung is de doorbloeding slecht, de kleur vaak rood.

De omgang met weerstand en pantsering via lichaamswerk

De bio-energetica introduceerde ook het begrip “pantsering”. Hiermee wordt een chronische verkramping van het lichaam bedoeld, 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 beneden en boven. 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 geeft vaak een versoepeling van de spieren van het diafragma. En omgekeerd.

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 van het andere segment waar te nemen.

De deling tussen boven en beneden is in het lichaam het meest te merken aan de vernauwingen van hals en taille. Ze 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. Wordt 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 b.v. 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. Er wordt veel aandacht besteed aan 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. Verschillende uitreikoefeningen dienen om uitdrukking te geven aan verlangen en tederheid.

Een organische blik

*Afweer, de sensorisch/ zintuiglijke laag en het stresssysteem.
Een organische en een ontwikkelingspsychologische visie*

In de literatuur rondom weerstand worden vooral de psychische vormen van afweer en de fixaties in houding en beweging beschreven. Fundamenteler - ouder en dieper in het organisme - huist het autonome stelsel: 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 bestaanslaag beschikt over beschermende afweer.

Elk organisme- zo ook de mens -pulseert. Alles wat leeft dijt uit, krimpt in, 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 komt in het menselijk lichaam 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 heeft ook bewustzijn/intentionaliteit van waaruit het zich vormt en richt. Elk organisme bouwt op 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 door zijn vluchtigheid het meest essentieel. Hij vormt en doordringt met zijn hoge trillingsgetal de beide andere lagen: de emotionele en cognitieve. De kern wordt omringd door weefsels- bij voorbeeld spier- en bindweefsel - die de verdichter en compacter zijn en de kern afschermen. Dan is er nog de laag van het ego: de persoonlijkheid, het karakter en gedragsrepertoire, de overtuigingen en denkbeelden, de waarden en normen. Vanwege de identificatie met het ego heeft deze buitenlaag vaak de meest vaste verschijningsvorm.

Een ontwikkelingspsychologische blik

De kern en aanvang van elk levend organisme bezit een vitale intentionaliteit: het leven richt en reikt uit naar het goede - dat wat het leven bevordert - en een trekt 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 slecht met pijn van buiten of met aanvallen op zijn substantie omgaan. De manier waarop het kan antwoorden op afwijzingen of frustraties is door zich terug te trekken.

Bij mensen en dieren is de eerste reactie op gebeurtenissen altijd een ademreactie (Veldman 2007). Disharmonie verstoort het natuurlijke ritme: de adem wordt onregelmatig, ingehouden of juist jachtig en snel. De uitademing is doorgaans onvoldoende en de longen raken niet genoeg leeg. Als gevolg daarvan is de inademing oppervlakkig en gaat het contact met de grond verloren. De adembeweging heeft op invloed op het héle welbevinden: van het psychisch welzijn tot op de organen en het kleinste celniveau. Er wordt wel gezegd: de adem is het voertuig van de ziel!

Hoe kan zich in een heel vroege periode al lichamelijke weerstand ontwikkelen die zich – in dit geval – door een inperking op de adem uit?

Een voorbeeld: een baby begint te huilen om op die manier zijn behoefte aan eten, warmte of contact tot uitdrukking te brengen en 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. Het houdt 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, met het onderbreken van zijn ademhaling, zoals een mens naar adem hapt wanneer hij met ijskoud water in aanraking komt. Wanneer dat vaak gebeurt ontstaat er een onuitgesproken verwachtingspatroon dat wanneer 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 ademhalingspier. Maar niet alleen dat: het lichaam zal als een totaliteit terugdeinzen tot in al zijn cellen. De vitale energie die deel is van de bezielde lichamelijkeheid trekt zich terug.

Zuigelingenonderzoek van de laatste decennia toont dat de 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. Zij zijn de neerslag van herhaalde kleine en grote ervaringen. De vorming van die gevoelsgewoonten is vanaf het begin onbewust. Er is geen handelend IK in het spel, maar een onbewust weten, dat het gedrag en gevoel in bepaalde situaties bepaalt. Het is preverbaal – dus zonder taal - en direct aan de werkelijke ervaring gekoppeld. Zuigelingen beleven 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 het 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. Het ontwikkelen van lichamelijke afweer is dan opnieuw noodzaak. Als een kind zijn avontuurzucht botviert - lopen, rennen en overall aanzitten- wordt het terug gemaand. Hij moet om die drang te temmen dan een tegen-mobilisering in het lichaam ontwikkelen, b.v. de tenen en voeten een beetje aanspannen, zodat hij de beweging om weer op stap te gaan terughoudt.

Dat de afweer zijn belangrijkste vorm in het derde levensjaar al heeft ingenomen wil niet zeggen dat dat het einde van de reis is. Latere ingrijpende ervaringen als pesten, misbruik, verlies laten sterke sporen van afweer na, evenals bij voorbeeld een psychotische episode.

In de puberteit wordt de visuele representatie -hoe zie ik eruit -tot brandpunt van handelen. Het kan -meer dan gezond is- 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 een weerstand tegen de gevoelde levende werkelijkheid.

Het basale onbewuste weten bestaat uit veel overlevingsautomatismen. Waar mogelijk helpt waarneming en verbale formulering om het impliciet weten expliciet en bewust te maken. Daardoor kan de automatische afloop remmen en wordt verandering mogelijk. 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 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

Van het allereerste belang is het de 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 niet zich niet altijd overduidelijk toont, is het moeilijk om niet te oordelen. Niet oordelen betekent 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 of het 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 letterlijk gevoeld en lichamelijk “voor wáár nemen” is. Gedachten-en beeldenvluchten zijn een wég bewegen van de waarneming. “Alleen maar” waarnemen is moeilijk. Waarnemen, waarbij je vooral plaats inruimt voor 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 nieuwsgierigheid te onderzoeken. De meeste weerstand is weerstand tegen voelen. Werkelijk gevoelde weerstand brengt paradoxaal genoeg het gevoel in beweging en verdunt veelal de weerstand. Het is als met pijn: de pijn die van binnenuit tegemoet getreden wordt, laat zich opnemen in het totaal en wordt minder dwingend.

Verkenningen van weerstand op de basale “eerste laag”.

Via de haptotherapie bestaat 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. Daarin zijn de 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 twee mensen zijn wie ze zijn. Door de aard van de verhouding -intiem en met aspecten van afhankelijkheid- spiegelt deze echter ook vaak de vroege interactiepatronen en werkmodellen van de kinderwereld van de cliënt. Én: geregeld ook 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 omhoog 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 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 wegbijk 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 slaptte 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 in de aanraking, of laat hij zo weer los? In het kader van weerstand is het 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, bij voorbeeld 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 zijn gevoel overslaat, achterhoudt of inhoudt. Ook een gebrek aan vastheid kan als een vorm van weerstand gezien worden. Dit is b.v. 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 waarneming 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 loopt en waar het stremt. Bij navoelen en navragen kan blijken met welke betekenis of herkenning gemak en moeite zijn verbonden.

De therapeut kan de cliënt vragen of hij bij verharding van binnenuit wat kan loslaten. Soms gaat dat vanzelf. Soms is het ook richtinggevend de plek waar iemand blokkeert stevig vast te pakken (trekbelasting), of er druk op te zetten (drukbelasting). Het kan de cliënt 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 kan vrijlaten. 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 op de eerste plaats nieuwe pijn. Hij reageert dan natuurlijkerwijze vaak 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 de weerstand heen breken is vanuit de cliënt 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 het de vraag of er sprake is van een vrijwillige overgave van binnenuit of dat hij niet anders kan uit overmacht. Een niet gering risico- bekend uit literatuur en de praktijk- is dat na de ontredde een welkome toevlucht bij de therapeut gevonden wordt. Dit benadrukt 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 gebrek aan vastheid ligt er 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 middelpuntvlindende kracht, dus de verruimende beweging van binnen naar buiten.

George Downing- psychoanalyticus- heeft de 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 B.V. Bilthoven 1966
- Kepler, James: Körperprozesse, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1989
- Luterveld, 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 b.v. 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 b.v. 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
Juni 2021