

Over stress en ego functies

auteur: Lidy Evertsen

Inleiding egofuncties

Om een volwassen leven te kunnen leven op een manier die voldoening schenkt moeten wij mensen voldoende over een aantal vaardigheden beschikken. Mensen worden, vergeleken met vele andere diersoorten, tamelijk hulpeloos geboren. Dat geeft een belangrijk voordeel: onze hersenen en ons zenuwstelsel ontwikkelen zich aan de hand van de omgeving waarin we worden geboren en waarin we opgroeien. Tijdens het opgroeien ontwikkelen we de vaardigheden die nodig zijn om onze omgeving het hoofd te bieden.

De kinderen van een jagersvolk dat op de savanne leeft zullen waarschijnlijk een betere oriëntatie ontwikkelen dan westerse stadskinderen. Westerse kinderen daarentegen zullen mogelijk een betere technische kennis verwerven om te kunnen omgaan met hun TV's en computers.

Als deze omstandigheden op zekere momenten erg moeilijk of traumatisch zijn ontwikkelen we specifieke vaardigheden; zij vormen ons verdedigingssysteem, of anders gezegd onze karakterstructuur.

Kinderen die iedere keer dat hun ouders hen ondeugend vinden mishandeld worden ontwikkelen misschien een talent om niet te voelen of hun lichaam geestelijk te verlaten op het moment dat ze aangeraakt worden.

Een kind van wie de moeder een tijd lang ernstig ziek is zal mogelijk gewend raken aan het zorgen voor ieder in zijn omgeving die ook maar iets nodig heeft.

Echter deze specifieke vaardigheden kunnen ons leven later, als de omstandigheden beter zijn, ook weer in de weg staan. Dat komt omdat we die ontwikkelde specifieke vaardigheden automatisch aanwenden.

Als het meisje dat geslagen werd in haar jeugd later vriendelijke, warme mensen tegenkomt, is het moeilijk om een liefdesrelatie op te bouwen als zij bij iedere aanraking automatisch haar lichaam ontvlucht.

Als de jongen van wie de moeder een tijd ziek geweest is in zijn werk automatisch voor iedereen die ook maar iets nodig heeft gaat zorgen, dan stevent hij af op een flinke burn-out

Bodydynamic therapie is erop gericht ook vaardigheden te ontwikkelen die bij een niet-traumatisch bestaan passen, zodat er keuze ontstaat over welke strategie bij de heersende omstandigheden past.

We hebben een inventarisatie gemaakt van de vermogens en vaardigheden die we nodig hebben in ons volwassen leven. We noemen die egofuncties.

Inleiding stress

Stress is een fysieke en hormonale reactie die ons lichaam vertoont om moeilijkheden en bedreiging van ons welzijn het hoofd te bieden. Stress is goed en noodzakelijk mits passend bij de moeilijkheid of bedreiging. Onze stressreacties zijn echter evolutionair bepaald en werken nog net zo als toen we op de savanne overweg moesten kunnen met de bedreiging van wilde dieren en met de bedreiging van honger en dorst.

Onze hersenen en ons zenuwstelsel reageren niet alleen op reële dreiging, maar ook op verwachte dreiging of dreiging die we ons voorstellen. (Robert Sapolsky: Taming stress – Scientific American sept. 2003) Dat maakt dat wij in ons gecultiveerde leven ook vaak ten prooi zijn aan onproductieve stress, die ons welzijn en onze gezondheid bedreigt.

© Lidy Evertsen. Tel. +31-20 6712099 Email: amever@tiscali.nl

Dit artikel of delen van dit artikel mogen alleen verspreid worden met schriftelijke toestemming van de auteur

Wederzijdse verbinding en Innerlijke waardigheid

Een leven dat voldoening schenkt steunt, volgens het Bodydynamic denken, op twee elementaire pijlers: wederzijdse verbinding en innerlijke waardigheid. Mensen zijn sociale dieren en kunnen niet goed overleven zonder contact met andere mensen. Net als andere organismen heeft de mens een neiging tot oprichting, niet alleen fysiek, maar ook psychisch.

Aanpassen aan de omgeving tijdens het opgroeien doen we zodanig dat er, gezien onze omstandigheden en onze aanleg, een optimum ontstaat tussen de twee basisbehoeften, wederzijdse verbinding en innerlijke waardigheid.

Als we als kind gestraft worden, omdat we onze emoties uiten, hebben we het gevoel verbinding met onze opvoeder te verliezen. Het gevolg kan zijn dat we onze kaken op elkaar klemmen en onze uitademing beperken opdat we ons niet meer uiten en "lief" bevonden worden. We behouden dan genoeg verbinding met onze opvoeder en we putten een soort waarde uit het feit dat we "lief" bevonden worden. Onze innerlijke waardigheid lijdt daar wel onder, omdat we onze emoties en onze kracht niet meer onbevangen kunnen inzetten, om dat wat we willen bereiken voor elkaar te krijgen.

Als we volwassen zijn veranderen doorgaans de omstandigheden. Dat betekent dat er een ander optimum mogelijk zou zijn, een dat zorgt voor een hoger niveau van innerlijke waardigheid, zowel als van wederzijdse verbinding.

Als we zouden leren om onze emoties te uiten bij mensen die dat beter kunnen verdragen dan onze opvoeders kan dat juist bijdragen tot meer wederzijdse verbinding. Als we niet "lief" meer hoeven zijn kunnen we nee zeggen tegen wat ons niet bevalt.

En juist wederzijdse verbinding en emoties uiten, onze kracht benutten, zijn factoren die ons helpen na een stressreactie weer terug te komen naar een rustiger balanspunt in ons zelf. Dit is waar we welbevinden ervaren en waar ons fysieke en hormonale stelsel zich weer kan herstellen van de opwinding die daarvoor heerste onder invloed van de dreiging.

Evenwicht

Mensen die trauma hebben opgelopen en daarvan niet volledig zijn hersteld leven voortdurend op een te hoog opwindingsniveau. Er is geen evenwicht tussen sympathische en parasympathische activiteit van het zenuwstelsel. Shocktraumatherapie is erop gericht dit evenwicht (weer) mogelijk te maken. Het ontwikkelen van een aantal egofuncties is daarbij essentieel.

Egofuncties

Wij onderscheiden in het Bodydynamic Systeem de volgende elf egofuncties, met hun verschillende subfuncties, die zijn gerelateerd aan specifieke relevante spieren (of fascia) en hun psychologisch-motorische inhoud:

- I. **VERBONDENHEID**, bestaande uit drie subfuncties:
 - a. **bonding**: een dialoog tussen kind en ouders, dat al begint in de baarmoeder. Het is een proces van signalen uitwisselen, kijken, aanraken en op elkaar reageren waardoor kind en ouders met elkaar verbonden raken en intimiteit ontwikkelen.
 - b. **hartcontact en openstellen voor hartcontact**: de zachte warme stroom in je hartgebied, die je kunt ervaren in contact met jezelf zowel als in contact met een

ander. Dit houdt ook in het vermogen om deze warme stroom, die een ander kan ervaren in contact met jou, te erkennen en te ontvangen.

c. voelen van steun en zelfondersteuning: wij zijn sociale dieren die elkaars steun nodig hebben. En we ontwikkelen tijdens het opgroeien in toenemende mate het vermogen steun van buiten te internaliseren, waardoor we ook leren onszelf te ondersteunen. Dit laatste geeft ons een gevoel van stevigheid. Steun kunnen ervaren en zelfondersteuning kunnen ervaren leggen ook een gezonde basis voor het geven van steun aan anderen. Groepsverbanden, of dit nu vriendengroepen, families, stammen of naties betreft, zijn o.a. gefundeerd op dit netwerk van onderlinge steun ontvangen en verlenen.

II. POSITIONEREN, bestaande uit vijf subfuncties:

a. houding ten opzichte van het leven: dit gaat over hoe je jezelf als “ik” in het leven neerzet. Hoeveel waarde ken je jezelf toe in het leven, hoeveel innerlijke waarde kun je ervaren in de manier waarop je in het leven staat.

b. standvastigheid: het vermogen om bij je keuzes te blijven, je energie en kracht te gebruiken voor wat je van belang vindt. Ook het vermogen voorwaarts te blijven bewegen.

c. zelfstandigheid: het vermogen jezelf te zijn en op eigen kracht te kunnen varen. (Dat laatste kan ook inhouden zorg dragen voor adequate ondersteuning)

d. houding ten opzichte van normen en waarden: heb je meningen over goed en kwaad, over de geschreven en ongeschreven regels van hoe te zijn en hoe te doen; hoe duidelijk zijn ze en hoe flexibel ben je daarin?

e. oriënteren: kun je passende informatie verzamelen in situaties waarin je komt te verkeren? Richt je je aandacht adequaat of verlies je je hoofd?

III. CENTREREN, bestaande uit vier subfuncties:

a. ervaren van je centrum: basis centrum is dat van je buik. Dezelfde spieren en hetzelfde ligament als die van bonding zijn betrokken.

b. jezelf uitvullen van binnenuit: jezelf vullen en vervullen met eigen energie en ervaring van jezelf.

c. jezelf zijn in je verschillende rollen: met inachtneming van de aard van de rol je eigen persoonlijkheid, energie en impulsen inzetten om die rol te vervullen. Mensen met onvoldoende gevoel voor centrum hebben eerder neiging zo'n rol vanuit de uiterlijke vorm te vervullen, of te bedenken hoe een ander zou willen dat die rol vervuld wordt.

d. gevoel voor eigenwaarde: het sacrum, dat een rol speelt in je vermogen volledig de wereld in te bewegen, is hierbij betrokken, even als de voorkant van de borst. In het borstgebied zit een ander centrum, dat van je individualiteit.

IV. BEGRENZEN, bestaande uit vijf subfuncties:

a. fysieke begrenzing: de huid is de concrete fysieke begrenzing van het individu en vormt het contactvlak tussen fysiek ik en fysiek niet-ik. Ook de fascia van de navel dient als grens, het gebied waar moedersysteem, verbonden door het overgangsgebied van de navelstreng, overgaat in kindsysteem.

b. begrenzing van de persoonlijke ruimte: er is ook een grens tussen energetisch ik en energetisch niet-ik. Het vermogen jezelf binnen deze grenzen te houden, anderen erbuiten te houden of toe te laten.

c. begrenzing van territoriale ruimte: het gebied dat buiten de energetische grenzen valt en toch voelt als “van mij”; mijn kamer, mijn bezitting, etc. Het vermogen anderen buiten te houden of toestemming te verlenen tot betreden/gebruik maken ervan.

d. begrenzing van sociale ruimte: anderen buiten je groep/dyade te houden of toe te laten. Ruimte voor eigen meningen. Je voelt dat je deel uitmaakt van bepaalde groepen en niet van andere, je identificeert je dus met bepaalde groepen en de afbakening van die groepen bestaat uit het hanteren van impliciete en expliciete regels.

e. assertiviteit: ruimte voor jezelf maken in sociaal contact. Ruimte voor eigen uitingen, behoeften, impulsen en belangen.

V. **AARDEN EN TOETSING VAN DE WERKELIJKHEID**, bestaande uit drie subfuncties:

a. vermogen te wortelen in en je gedragen te voelen door de grond waarop je staat: dit geldt zowel letterlijk als figuurlijk. Letterlijk gaat het over het vermogen de grond te voelen, er contact mee te maken en je erdoor te laten dragen. Figuurlijk betekent het je geworteld te voelen in je bestaan en je erdoor gedragen te weten, de basis van vertrouwen.

b. relatie tussen werkelijkheid en fantasie/opvatting: het vermogen fantasie en opvatting te toetsen aan feitelijke waarnemingen.

c. ervaring en gronden van buitenzintuiglijke waarnemingen: o.a. in shock en piek ervaringen, in meditatieve en dissociatieve toestanden kunnen we waarnemingen doen die de concrete werkelijkheid overstijgen en waarbij we het contact met ons lichaam en ons gevoel doorgaans kwijt raken. Het zijn toestanden van zeer verhoogde energie of een bijzondere frequentie van energie, die geïntegreerd moeten worden in het dagelijks bestaan, opdat we ons bestaan heel en compleet houden. Dat wil zeggen dat we die energie, om haar te kunnen integreren, in connectie met ons lichaam en concrete voelen moeten brengen.

VI. **SOCIAAL EVENWICHT**, bestaande uit 5 subfuncties:

a. afwegen van eigen behoeften/gevoelens/wensen tegen de verwachtingen van anderen: opdat je niet jezelf verliest in de verwachtingen van anderen, noch jezelf isoleert.

b. mate van jezelf bij elkaar grijpen of laten gaan: dit vermogen is geassocieerd met de zijkant van de bovenbenen en heeft te maken met jezelf innerlijk balanceren.

c. mate van “façade” of “masker” in interactie: dit heeft te maken met hoeveel van je gevoelens je laat zien achter je sociale façade die gevormd wordt door gezicht- en schouderpijlen.

d. afwegen van gevoel van individuele identiteit tegen lid van de groep zijn: is net als a. en c. een afweging in contact met anderen.

e. afwegen van hanteren en oplossen van stress: als stress passend is in de situatie is het belangrijk dat je hem kunt hanteren en kunt inzetten om de situatie op te lossen. Als de stress of het stressniveau niet passend of niet hanteerbaar zijn is het belangrijk om de stress los te laten of te ontvluchten.

- VII. **COGNITIEVE VAARDIGHEDEN**, bestaande uit 6 subfuncties:
- a. oriëntatie**, informatie verzamelen die je nodig hebt om je (zo veilig mogelijk) te kunnen bewegen in je omgeving en richting te kunnen bepalen.
 - b. cognitief greep krijgen**: het ontwikkelen van weten op basis van fysieke ervaring.
 - c. begrip**: genoeg weten ontwikkeld hebben om een situatie of proces te kunnen doorzien.
 - d. greep op de realiteit**: het vermogen om cognitief begrip op verschillende situaties toe te passen.
 - e. planning**: het vermogen een proces uit te zetten in de tijd.
 - f. contemplatie/overweging**: nadenken over situaties, realiteit, processen; afwegen en bezien van verschillende aspecten, mogelijk om op basis daarvan een keuze te bepalen, een mening te vormen of te herzien, te heroriënteren, begrip te herzien, betere greep op de realiteit te krijgen of verder te kunnen plannen.
- VIII. **HANTERING VAN ENERGIE**, bestaande uit 5 subfuncties:
- a. containment/beheersing van emoties**: het (fysiek) kunnen bevatten van emotionele energie van verschillende niveaus. Het lichaam moet levendig genoeg zijn om de energie niet weg te laten lopen of expressief te laten “exploderen”; we streven naar spieren en weefsel, sterk genoeg om de lading vast te houden en flexibel genoeg om, daar waar gewenst, passende expressie van de emotionele lading toe te laten.
 - b. containment/beheersing van hoge energieniveaus**: van hoge energieniveaus is sprake bij heftige emoties, shock- en piekervaringen.
 - c. zelfbeheersing**: dit komt overeen met VI b, de mate van jezelf bij elkaar houden of laten gaan.
 - d. jezelf omvat houden of je voorzien voelen van ruggensteun**: het vermogen om jezelf te steunen en gesteund te weten.
 - e. containment/beheersing van sensualiteit**: is ook een subfunctie van egofunctie XI Gender Skills/het omgaan met man/vrouw zijn (geslachtelijke vaardigheden).
- IX. **ZELFMANIFESTATIE**, bestaande uit 3 subfuncties:
- De Engelse term is self-assertion. Assertion is voorwaarts gaan; een positie of standpunt innemen; ja zeggen; manifesteren; handhaven.
- a. zelfmanifestatie**: hier bedoeld in de zin van zelfverzekerdheid, je persoonlijke identiteit en lichaamsidentiteit kunnen neerzetten en daarmee zichtbaar worden in de wereld.
 - b. jezelf manifesteren in je rol**: je rol (bijvoorbeeld “vrouw”, “leraar”, “gastheer”, etc.) kunnen vullen met jezelf, in contact met wie je je voelt, bewust van je eigen waarde.
 - c. voorwaarts moment(=voorwaartse kracht) en gevoel voor richting**: dit ervaar je voor het eerst tijdens de geboorte, wanneer je druk ervaart om door het geboortekanaal je moeders lichaam te verlaten. Druk beweegt zich vanuit de hiel via het sacrum naar je kruin. Dit maakt dat je afzet en dat je krachtig vooruit beweegt de buitenwereld in. De strekreflex ligt hieraan ten grondslag. Contact met sacrum, voetzolen en kruin kan ons nog steeds in contact brengen met het gevoel dat we onze eigen kracht kunnen aanwenden om stress en druk door te komen en

in te zetten om voorwaarts te bewegen.

- X. **PATRONEN VAN INTER-PERSONLIJKE VAARDIGHEDEN**, bestaande uit 7 subfuncties:
- a. **uitreiken**
 - b. **grijpen en vasthouden**
 - c. **naar jezelf toetrekken en dichtbij houden**
 - d. **vanuit je binnenste ontvangen en geven**
 - e. **wegduwen en op afstand houden**
 - f. **loslaten**
 - g. **taken op je nemen**
- Al deze vaardigheden hebben te maken met omgaan met andere mensen; contact kunnen maken en nabij zijn en contact weer los kunnen laten om op jezelf te zijn; contact dat niet goed voor je is los te laten, contact dat goed voor je is naar je toe te halen. Kortom het verzorgen van de behoefte aan contact én de behoefte aan rust en alleen zijn.
- XI. **GENDER SKILLS (omgaan met man/vrouw zijn)**, bestaande uit 5 subfuncties:
- a. **besef van je geslacht (man/vrouw zijn)**: mannen en vrouwen hebben verschillende kenmerken, geslachtskenmerken en secundaire kenmerken als stem, haar, hartslag, spiermassa, etc.
 - b. **het ervaren van je geslacht (man/vrouw zijn)**: deze subfunctie gaat over het ervaren van man/vrouw zijn op een diep en individueel niveau.
 - c. **ervaring van man/vrouw rol**: wat betekent het om man/vrouw te zijn in een bepaalde omgeving.
 - d. **containment/beheersing van sensualiteit en seksualiteit**: deze is dezelfde als VIII e, hoe om te gaan met de lading van seksuele en sensuele gevoelens.
 - e. **manifestatie van sensualiteit en seksualiteit**: mag je zichtbaar zijn als man/vrouw? Is je handelen passend voor de huidige situatie, omgeving en sociale context?

Enige algemene theoretische overwegingen aangaande stress

Allereerst is het nuttig om onderscheid te maken tussen stressoren en stressrespons. Stressoren zijn factoren die ons welzijn bedreigen. Om deze bedreigingen het hoofd te kunnen bieden reageren we met de stressrespons.

Stel dat je op een winterdag lekker een boek wilt lezen, je zet de verwarming op 20 graden en nestelt je in een makkelijke stoel. Na verloop van tijd blijkt de verwarming uitgevallen en je krijgt het koud (stressor). Mocht je er niet in slagen de verwarming weer aan de praat te krijgen, dan zul je kippenvel krijgen en beginnen te klappertanden, een reactie van je lichaam om de temperatuur te regelen (stressrespons)

Sapolsky (*Why Zebra's don't get ulcers* 1994 en 1998) onderscheidt drie soorten stressoren:

- a. acute fysieke stressoren, zoals een verwonding door een aanvaller.
- b. chronische fysieke stressoren, zoals een sprinkhanenplaag, die voor een arme Afrikaanse landbouwer een hongersnood veroorzaakt.

© Lidy Evertsen. Tel. +31-20 6712099 Email: amever@tiscali.nl

Dit artikel of delen van dit artikel mogen alleen verspreid worden met schriftelijke toestemming van de auteur

- c. psychologische en sociale stressoren, zoals de dreiging dat een promotie je neus voorbij gaat.

De belangrijkste kenmerken van de stressrespons:

1. snel mobiliseren van energie uit vetcellen, lever en spierweefsel en het verhinderen van nieuwe energieopslag
2. als die energie is gemobiliseerd, gaan hartslag, bloeddruk en ademhaling omhoog om de brandstof zo snel mogelijk te kunnen leveren aan alle relevante spieren
3. er wordt bespaard op voedselvertering, groei en voortplanting; dit wil zeggen dat de spijsvertering stopt evenals groei en dat ovulatie, de mogelijkheid een kind te voldragen, erectie en seksuele lust afnemen.
4. afweersysteem werkt minder
5. perceptie van pijn kan verdoofd raken
6. verscherping van bepaalde delen van het geheugen en de zintuigen.

Walter Cannon omschreef dit geheel in het begin van de vorige eeuw met de term “vecht of vlucht” syndroom.

Onze stresshuishouding is het best toegerust om de acute fysieke stressoren te lijf te gaan, in iets mindere mate om met de chronische fysieke stressoren om te gaan, maar goed genoeg. De derde categorie, de psychologische en sociale stressoren, de categorie waar de moderne westerse mens het meest mee te maken heeft, levert moeilijkheden op. Ons stresssysteem is namelijk geëvolueerd om fysieke bedreigingen het hoofd te bieden. Deze derde categorie stressoren zit vooral in ons hoofd en de verhoging van het energieniveau, zoals die plaats vindt bij de stressrespons, heeft geen kans fysiek ontladen te worden.

Je zit drie jaar in een behandelteam. Je hebt altijd een goede pers gehad. Het hoofd van het team heeft aangekondigd dat ze over een jaar met pensioen gaat. Je verwacht dat je een goede kans maakt om promotie te maken en het nieuwe hoofd van het team te worden, Plotseling hoor je geruchten dat de directie van het instituut in gesprek is met een behandelaar van buiten, die veel in de publiciteit is vanwege een boek dat hij geschreven heeft. Dit voelt als een bedreiging en je vertoont tekenen van stressrespons; je hartslag versnelt, je bloeddruk stijgt, je ademhaling wordt sneller, je spieren spannen zich, etc. Je kunt echter niet je tanden in je rivaal zetten of je handen om zijn nek leggen om hem te wurgen, je kunt zelfs niet diep ademen en tegen hem brullen om hem af te schrikken.

Met andere woorden je fysieke reactie leidt niet tot een oplossing. In tegendeel, op de langere duur kan de stressrespons zelf je ziek maken. Beter zou het zijn als je je stressreactie op kan vatten als een signaal dat je doet afvragen of je iets kunt doen (zou het zinvol zijn om met de directie te gaan praten?) en vervolgens je lichamelijke verhoogde alertreactie weer te kalmeren.

Wat psychisch of sociaal een stressor vormt is voor ieder individu verschillend.

Heel algemeen gesteld is de stressrespons een mechanisme om een organisme dat uit evenwicht raakt weer naar een nieuw evenwicht te brengen. Oorspronkelijk was voor dit evenwicht de term homeostase bedacht, omdat men dacht dat er een vast ideaal punt bestond voor een aantal waarden in het lichaam, zoals zuurstofgehalte van het bloed, zuurgraad, en temperatuur. Tegenwoordig gebruikt men liever de term allostase om aan te geven dat er verschillende optima zijn (als je slaapt heb je een lagere ideale hartslag dan wanneer je hardloopt)

We kunnen dan een stressor omschrijven als alles wat je lichaam uit allostatisch evenwicht brengt. En de stressrespons is dan het streven van je lichaam naar herstel van dit allostatisch evenwicht.

Een stressor is voor ons mensen niet alleen een concrete gebeurtenis, maar ook de anticipatie op een gebeurtenis.

Je bent alleen thuis, het is nacht. Je wordt wakker en valt niet meteen weer in slaap. Dan ga je denken over hoe makkelijk het slot van de deur te forceren is.....het kan best zijn dat iemand weet dat je alleen thuis bent en dat je flink wat kasgeld in huis hebt.....je bloeddruk stijgt, je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt.....stressrespons.

In dit geval brengt de stressrespons je helemaal niet naar een nieuw evenwicht, daartoe zou het beter zijn als je in staat was de realiteit van je verwachting in te schatten om vervolgens je ademhaling te reguleren, je spierspanning te verlagen en rustiger te worden zodat je weer kunt gaan slapen.

Psychologische stress wordt verergerd onder invloed van de volgende factoren hebben John Mason, Seymour Levine en Jay Weiss in het derde kwart van de vorige eeuw ontdekt:

1. gebrek aan mogelijkheden om frustratie te uiten
2. geen gevoel van controle
3. geen sociale steun
4. geen perspectief op iets beters, dwz. geen hoop

Met deze factoren moeten we dus rekening houden als we onze stress of die van onze cliënten willen regelen. Stressmanagement moet dan ook mede gericht zijn op ontwikkeling van controle, uiting van emoties, het sociale netwerk en ontwikkeling of in stand houden van hoop.

Kerstin Uvnas Moberg heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de invloed van fysieke aanraking en de bijbehorende productie van het hormoon oxytocine. Zij heeft daarbij bewezen dat regelmatige, gewenste en veilige aanraking die enige tijd (20 minuten) aanhoudt, de productie van oxytocine stimuleert in degene die aangeraakt wordt en zelfs in hogere mate in degene die aanraakt. Dit hormoon bevordert rust en welbevinden. Hiermee hebben we (letterlijk) een belangrijke stress reductor in handen.

Enige Bodydynamic concepten met betrekking tot het werken op terrein van stresshantering

Psychologische spierfunctie:

Als we ons als kind ontwikkelen, doen we dat op verschillende niveaus tegelijkertijd. Terwijl we bezig zijn met het oefenen om onze armspieren onder controle te krijgen, zodat we ze kunnen uitstrekken naar onze ouders, ervaren we ook de verbondenheid tussen ons en onze ouders, voelen we ook hoe aan onze behoefte aan veiligheid wordt voldaan, leren we ook de klanken waarmee dat contact gepaard gaat, enz. Deze niveaus vormen een ongedeelde ervaring. Dat wil zeggen als we de spieren ervaren waarmee we onze armen kunnen uitstrekken, raken we het hele bijbehorende geheugenpad van deze ervaring aan. Dit noemen we de psychologische spierfunctie

Hypotoon –neutraal- hypertoon:

Als we in het hierboven genoemde voorbeeld tijdens het uitstrekken van onze armen liefdevol ontmoet worden, zullen de spieren levendig en vrij in hun beweging zijn. We noemen ze dan neutraal; de spieren hebben een basisspanning waarmee ze bereid zijn tot actie, als er een impuls tot een beweging komt is er genoeg energie om die ten uitvoer te brengen.

Worden we vanaf het begin genegeerd of afgewezen tijdens het oefenen van deze beweging, dan geven we de impuls tot deze beweging op. De desbetreffende spieren hebben te weinig energie om ons de impuls nog bewust te kunnen worden. We noemen de spieren dan hypotoon.

Worden we oorspronkelijk goed ontmoet, maar wordt onze behoefte aan aandacht onze ouders op zeker moment teveel (denk daarbij aan ziekte of aan de geboorte van een volgend kind), dan is het niet of niet goed beantwoord worden van onze uitreiking zo pijnlijk dat we de impuls tot deze beweging beginnen terug te houden. Onze bijbehorende spieren laten de impuls wel toe, maar de spierspanning is permanent verhoogd om de impuls niet tot uitdrukking te laten komen in een beweging. De spieren zijn hypertoon.

Hypotone spieren vormen een probleem in het hanteren van stress, omdat ze het verhoogde energie niveau niet aankunnen. Deze vormen een belangrijk werkteerrein van het werken aan stress hantering.

Hypertone spieren vormen een probleem in het terugkomen van hogere energieniveaus naar rust.

Voor hypotone spieren geldt dat we ze geleidelijk moeten trainen om actiever te worden en we moeten ons hun psychologische inhoud bewust gaan worden. Voor hypertone spieren geldt dat we moeten leren de mate van spanning te kunnen reguleren en bovendien de impuls tot de uiteindelijke beweging te laten komen.

Wederzijdse verbinding en innerlijke waardigheid als fundamentele drijfveren:

In het Bodydynamic Systeem beschouwen we twee drijfveren als fundamenteel; het streven naar wederzijdse verbinding (mutual connection) en het streven naar innerlijke waardigheid (dignity).

Wederzijds contact bestaat als er iemand is die contact met zichzelf heeft en iemand anders die ook in contact met zichzelf is. Als deze twee personen met elkaar in verbinding zijn terwijl ieder ook het contact met zichzelf behoudt is er sprake van wederzijdse verbinding. Veel menselijk contact houdt in dat iemand het contact met zichzelf opgeeft om contact met de ander te kunnen maken óf dat iemand het contact met de ander opgeeft om in contact met zichzelf te kunnen blijven.

Innerlijke waardigheid houdt in de ervaring van je eigen waarde omdat je de mogelijkheden die je in je draagt tot ontwikkeling brengt en in de wereld zet. Je kunt je als het ware in je volledige lengte oprichten.

Vaak ontwikkelen mensen niet al hun vermogens (of niet helemaal) omdat ze denken dat het niet mag, of omdat de omgeving er misschien niet tegen kan of omdat ze niet geleerd hebben dat bepaalde vermogens ontwikkeld kunnen worden.

Innerlijke waardigheid wordt soms opgegeven om het contact te kunnen behouden, contact wordt soms opgegeven om innerlijke waardigheid te bewaren.

Uiteindelijk zijn beide onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als je je waardigheid opgeeft moet je noodgedwongen een deel van het contact met jezelf opgeven en zal dat de wederzijdse verbondenheid beperken. Als je wederzijds contact opgeeft kun je bepaalde

vermogens in jezelf niet geheel ontwikkelen en dat kost je uiteindelijk gevoel van innerlijke waardigheid.

Ego niveaus:

Onze ego-ontwikkeling beschouwen we in het Bodydynamic Systeem als een gelaagd complex. Eerst ontwikkelt ons “ik” zich op lichaamsniveau, onze spierreflexen worden door de wil gestuurde activiteiten, we leren onze fysieke behoeften kennen, onze lichaamssensaties vertellen ons of we ons goed voelen of niet. We leren onze omgeving kennen door middel van onze zintuigen, maar we voelen ons ongescheiden van de omgeving. Dit niveau noemen we het **lichaamsego**, een niveau waar we onszelf voelen door onze sensaties. De lichaamsego-ontwikkeling speelt zich vooral af vanaf de conceptie tot ongeveer 4 jaar.

Halverwege de periode van lichaamsego ontwikkeling beginnen we ons te onderscheiden als “ik” gescheiden van de ander. We leren hoe we anders zijn dan anderen en hoe we gelijk zijn aan de ander. Taal gaat een rol spelen. Deze laag noemen we het **individuele ego**. Een ontwikkeling die te maken heeft met het recht op “ik” te zijn, een niveau waar we ons identificeren met onze gevoelens. De periode waar deze ontwikkeling zich vooral afspeelt plaatsen we van ongeveer 2 ½ jaar tot het begin van de puberteit.

Vlak na de aanzet van de ontwikkeling van het individuele ego beginnen we ons bewust te worden van ons “ik” als deel uitmakend van een groep, later van verschillende groepen, en van de rol die we daarin spelen. Dit is ons “ik” als handelend sociaal wezen. We noemen dit het **rol ego** of **sociaal ego**. Een ontwikkeling die vanaf ongeveer 3 jaar doorgaat tot in de volwassenheid.

Apart benoemen we het **observerend ego** dat in staat is te observeren wat er met ons gebeurt min of meer los van onze identificatie met sensaties, gevoelens, emoties of rol. Het observerend ego neemt waar wat de betekenis is van wat we waarnemen en voelen. Dit deel van het ego is in ieder geval nodig om veranderingsprocessen tot stand te brengen.

Deze egolagen kunnen we ons voorstellen als de rokken van een ui, ze liggen om elkaar heen, maar vormen samen één geheel, de ui, of onze persoonlijkheid.

Als een van deze lagen zwakker is (door shocktrauma of ontwikkelingstrauma) compenseren we dat vaak in een andere laag.

Op tweejarige leeftijd heeft Anna een ongeluk gehad, waardoor ze maanden in het ziekenhuis heeft gelegen. Ze kon zich niet bewegen en zag haar ouders veel te weinig. De normale ontwikkeling van experimenteren met weggaan van de ouders en weer terugkomen kon niet plaats vinden. Toen ze drie werd was ze hersteld van haar fysieke verwondingen, maar haar recht op een individueel afgescheiden “ik” heeft ze niet echt verworven. Altijd leeft ze onbewust in onzekerheid of ze niet verlaten zal worden. Ze gaat naar school, is slim en leuk. Ze doet het goed op school. Door een actieve rol te spelen in de groep is ze populair, wat haar enige geruststelling biedt voor haar verlatingsangst. Goede compensatie dus, maar ze is niet helemaal vrij om die rol ook eens te laten rusten. Dat zou haar verlatingsangst te zeer activeren, dus te veel stress veroorzaken. Om die rol te spelen moet Anna echter ook steeds in een verhoogde alert staat verkeren. Anna zou er baat bij hebben om haar individueel ego te versterken, zodat ze vrij gebruik kan maken van haar goede sociale vermogens.

In het algemeen kunnen we stellen dat hoe steviger en samenhangender ons ego is, des te meer stress we kunnen hanteren en des te minder we gebeurtenissen als stressor zullen ervaren.

Bigger Me

Als onze emotionele energie hoger oploopt dan we fysiek kunnen hanteren, beginnen we te reageren vanuit een ander deel van ons wezen. Dan reageren we niet vanuit onze neo-cortex, waar ons bewuste denken zetelt, maar vanuit een deel dat sneller is dan ons bewustzijn. We noemen dat het bigger Me; overlevingsreflexen, instincten, geautomatiseerde kennis en vaardigheden, genetische informatie, het vermogen om onder hoge druk nieuwe verbindingen te maken tussen twee geheugenpaden en zo nieuwe kennis te genereren, plus intuïtie zijn het terrein van het bigger Me.

Het bigger Me zal altijd, gegeven de omstandigheden en de voorhanden kennis en vaardigheden, de optimale oplossing aandragen. Soms wordt deze oplossing achteraf door het ego afgekeurd. Het bigger Me is gericht op overleven en houdt zich niet bezig met moraal. Achteraf zal ons ego het briljante van de oplossing van het bigger Me moeten leren inzien om geen blijvende stress te veroorzaken.

Resourcing; het werken met egofuncties

In het Bodydynamic Systeem is uitgebreid onderzoek gedaan naar motorische ontwikkeling, psychologische spierinhoud en hoe deze te gebruiken in het psychotherapeutische werk. Deze gegevens zijn in verschillende theoretische modellen ondergebracht. Deze modellen geven ieder weer een andere schikking van de gegevens. Samen vormen ze een matrix. Het model waar alle spieren in volgorde van ontwikkeling worden ondergebracht is het Bodydynamic Karaktermodel. Het model waarin de spieren worden gerangschikt naar psychosociaal en handelend vermogen is het eerder genoemde Bodydynamic Egofunctiemodel.

Werken met egofuncties betekent dus werken met de psychologische en motorische aspecten van bepaalde spieren. Het betekent dat we de spieren of de handelingen waar ze deel van uitmaken moeten leren voelen, de sensaties waarnemen, de emotionele inhoud van de spieren en bewegingen bewust worden, daar woorden voor leren vinden en spanning en acties van de spieren leren doseren. Soms komt ook de historie van hun ontwikkeling daarmee boven om doorgewerkt te worden.

Door het werken met de spieren komt hun psychologische inhoud beschikbaar, kan die bewust gemaakt worden. Hierdoor worden de spieren inzetbaar voor het hanteren van stress.

De stressrespons ontstaat als antwoord op een bedreiging van ons lichamelijk en psychologisch welzijn. Deze respons bestaat uit een vecht- of vluchtimpuls of tonische immobiliteit. Hypotone spieren hebben te weinig vermogen om de vecht- of vluchtimpuls tot een actie te kunnen verwerken, hypertone spieren remmen het vermogen om tot actie te kunnen komen. Als we niet kunnen vluchten of vechten ontstaat tonische immobiliteit, een totaal slap worden van de spieren of een bevroering ervan. Dit leidt tot onmacht en wanhoop, beide factoren die stressverhogend werken.

Bij hypotone spieren oefenen we met weerstand geven op de vecht- of vluchtactie in een mate dat enige inspanning vereist is, maar niet zoveel dat de onmacht gereactiveerd wordt. Door de spieren enige tijd die inspanning te laten verrichten, wordt de levendigheid en het besef van de spieren verhoogd. Daardoor ontstaat een ervaring van beheersing. Dit werkt op zich al stressverlagend. Zo wordt ook hoop op verbetering geactiveerd, ook stressverlagend. De verhoogde mobilisatie van het lichaam kan vertaald worden naar fysieke actie, wat het mogelijk maakt om weer naar rust en ontspanning terug te keren.

© Lidy Evertsen. Tel. +31-20 6712099 Email: amever@tiscali.nl

Dit artikel of delen van dit artikel mogen alleen verspreid worden met schriftelijke toestemming van de auteur

Bij hypertone spieren geven we ook weerstand op de ter zake doende beweging. Na een korte tijd van spanning van de spier laten we de beweging doorzetten naar volledige uitvoering. Dit leert het lichaam om na verhoogde intensiteit weer terug te keren naar een niveau van rust en ontspanning.

In geval van tonische immobiliteit zoeken we vooral naar beweging en flexibiliteit in de gewrichten en spieren. Dat geeft een besef van iets te kunnen doen, in feite activeren we dan de mogelijkheid tot vechten of vluchten, dat wil zeggen het gebruik kunnen maken van de stressrespons. De basisveiligheid wordt daarmee verhoogd. Gebeurtenissen zullen op den duur minder snel als stressor ervaren worden.

Het opbouwen van psychologische en sociale stresshantering houdt een aantal facetten in: Ten eerste het kunnen hanteren van de hogere energie van de stressrespons. Dit houdt in dat er voldoende grond moet zijn om op te staan, een lichaam dat voldoende containerfunctie heeft om de energie te kunnen bevatten, gevoel voor centrum om het ik-besef (zowel lichamelijk als gevoelsmatig) niet kwijt te raken, genoeg cognitief begrip om de gebeurtenissen en reacties te kunnen plaatsen en een vermogen om te balanceren, dwz. maat houden en kunnen afwegen. Ten tweede het weer naar een niveau van rust kunnen terugkeren. Dat wil zeggen dat je je sensaties moet kunnen waarnemen en benoemen om te weten wat nodig is om terug naar rust te komen. Om te kunnen terugkeren is het zinvol te weten hoe je ademhaling en spierspanning te beïnvloeden zowel door oefeningen als door kalmerende mensen of situaties op te zoeken (contact, aanraking of misschien juist afzondering bijvoorbeeld). Grenzen kunnen stellen is hier ook uiterst belangrijk evenals de kunst van het balanceren.

Een derde aspect is beoordeling van de stressor. Is er een reële dreiging voor je welzijn of interpreteer je de feiten onjuist op basis waarvan opwinding en emoties ontstaan? Grounding in de realiteit en cognitieve vaardigheden zijn hiertoe belangrijk.

Besef hebben van wat veiligheid is, wie veilige personen zijn en wat een veilige plaats is is een vierde factor van belang. Om voldoende basisveiligheid te ervaren zijn inter-persoonlijke vaardigheden van belang evenals het kunnen stellen van grenzen.

Kort gezegd moet je je kunnen inspannen, kunnen ontspannen en beoordelen hoe zinvol inspanning in de gegeven situatie is. Bovendien is het belangrijk om veiligheid te kunnen vinden.

Werken met egofuncties kan helpen om meer energie te kunnen hanteren en daarbij fysiek aanwezig te blijven zonder energetisch en emotioneel overspoeld te raken. Dit maakt het mogelijk bewust te blijven van je impulsen en daardoor meer keus over je handelingen te houden. Ook is het mogelijk om de energie bewust omhoog en weer naar beneden te brengen afhankelijk van de gegeven situatie. Door het werken met hyper- en hypotone spieren kunnen we de hoeveelheid lading leren reguleren; we kunnen de container functie van het lichaam voor energie en emoties versterken, respectievelijk de expressie van bewegingen en emoties activeren opdat de lading van het lichaam omlaag kan.

*Rogier moet over twee dagen een lezing geven voor een gehoor van 300 internationale collega's. Hij vindt het spannend **[innerlijke waarneming van gevoel]**, dat merkt hij aan het feit dat zijn schouder spieren enigszins gespannen zijn. **[innerlijke waarneming van sensaties]** Maar hij heeft er ook veel plezier in. Het is een uitdaging. Zijn spanning helpt hem om geconcentreerd te blijven in zijn voorbereiding. **[spierspanning helpt om het verhoogde energie niveau van de stressrespons te beheersen, zijn stressrespons is nuttig, helpt hem zich te concentreren op wat hij moet doen]***

Zijn uitgever belt hem op: morgen avond moet hij verschijnen in een talkshow op de televisie om zijn boek te promoten. Rogier voelt zijn ademhaling versnellen, zijn hartslag gaat omhoog en hij voelt het bloed naar zijn hoofd schieten. **[innerlijke waarneming van sensaties, stressrespons]** Dat televisieoptreden gaat hem veel tijd kosten, bovendien moet hij zich dan op iets anders dan zijn lezing concentreren. **[verbale overweging van de bedreiging]** Hij voelt angst opkomen **[innerlijke waarneming van emotie]**, nu dreigen zowel het televisieoptreden als de lezing niet goed te worden.

Hij realiseert zich zijn angst. **[observerend ego]** Hij weegt af wat hij belangrijk vindt **[cognitieve vaardigheden, grenzen stellen, positioneren, centreren en sociaal evenwicht]** en vertelt zijn uitgever vervolgens dat hij het televisieoptreden helaas moet afwijzen, omdat hij zich goed wil voorbereiden op de lezing. **[contact, inter-persoonlijke vaardigheden]**

Zijn uitgever protesteert dat dit een geweldige kans is om de verkoopcijfers van zijn boek te stimuleren. Even voelt Rogier zijn hart een sprong maken: zou hij zijn eigen glazen ingooien? **[stressrespons]** Dan voelt hij hoe zijn spieren zich overal spannen en hoe snel zijn ademhaling gaat. **[innerlijke waarneming van sensaties]** Hij realiseert zich dat zijn stressniveau te hoog oploopt als hij zich zou laten storen in zijn voorbereidingen.

[observerend ego, cognitieve vaardigheden] Dat vertelt hij zijn uitgever en hij vraagt hem om te proberen of er valt te onderhandelen over een later tijdstip waarop hij in de talkshow zou kunnen verschijnen. **[hantering van energie, inter-persoonlijke vaardigheden, begrenzen, centreren en standvastigheid]**

Zijn uitgever zegt dat hij zijn best zal doen en hangt op.

Rogier zucht eens diep, loopt een blokje om. Zijn ademhaling wordt weer rustig, zijn hartslag eveneens en zijn spieren beginnen weer te ontspannen. **[energie hantering, het omlaag brengen van het energieniveau en terugkeren naar rust]** Zo, nu kan hij weer verder met zijn lezing.

In bovenstaand voorbeeld komen veel egofuncties aan bod. In de praktijk werken we in eerste instantie met een basis set egofuncties als we beginnen met het resource-werk.

Dit zijn: III centreren; IV begrenzen; V aarden (grounding) en toetsen van de werkelijkheid; VI balanceren; VIII hantering van energie en X patronen van inter-persoonlijke vaardigheden.

Conclusie:

Het is noodzakelijk om in staat te zijn de stressrespons te mobiliseren om dingen te bereiken en situaties die zich voordoen het hoofd te bieden. De bijbehorende verhoging van het energieniveau maakt ook onderdeel uit van voluit te kunnen leven en jezelf te ervaren als actief wezen. Weten dat je hiertoe in staat bent draagt bij aan je gevoel van innerlijke waardigheid.

Het is echter even noodzakelijk om in staat te zijn weer terug te keren naar een staat van rust. Door middel van het werken met egofuncties zoals we dat doen in het Bodydynamic Systeem is het mogelijk om zowel het omhoog brengen van de energie als het terugkeren naar een stadium van rust verder te ontwikkelen. Het besef van dit vermogen brengt een groter gevoel van beheersing en keuze met zich mee, wat op zich ook nog eens stressverminderend werkt.

Lezen

Als je meer wilt lezen, vooral over de fysiologische en neurologische aspecten van stress, volgt hieronder een greep uit de enorme hoeveelheid boeken en artikelen die hier inmiddels over geschreven is:

- *Robert Sapolsky: Why Zebra's don't get ulcers (W.H. Freeman & co. 1998)
- *Robert Sapolsky: Taming stress (Scientific American sept. 2003)
- *website: www.sciam.com
- *website Sapolsky over stress: <http://news-service.stanford.edu/news/2007/march7/sapolskysr-030707.html>
- *Michael Gershon: The second Brain (HarperCollins 1998)
- *Daniel Goleman: Emotional Intelligence (1995)
Emotionele Intelligentie
- *Daniel Goleman: Vital lies. simple truths. *The psychology of self-deception* 1985, 2001
Liegen om te leven, *de strategie van zelfbedrog*
- *website Goleman: <http://www.danielgoleman.info/blog/>
- *Louis Cozolino: The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain (W.W. Norton & co. 2002)
- *Thomas Lewis, Fari Amini & Richard Lannon: A general theory of Love (Vintage Books 2000)
- *Kerstin Uvnas Moberg: The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing (Perseus Books 2003)
- *website oxytocine: <http://oxytocin.org/index.html>

Als je wilt lezen hoe onze verwanten, de andere primaten, omgaan met verschillende stressoren:

- *Frans de Waal: Chimpanse Politiek (herzien 1999)
- *Frans de Waal: De aap en de Sushi meester (2001)
- *Frans de Waal: Van nature goed (1996)
- *Frans de Waal: De aap in ons (Contact 2005)
- *website met alle Engelse boekinformatie over de Waal: http://www.emory.edu/LIVING_LINKS/books.html
- *website met lezing op video: <http://tinbergen.gorlaeus.net/?pagina=lezingen>

Meer Bodydynamic leesvoer:

- *Ian McNaughton: Body, breath and consciousness (North Atlantic Books, CA, 2004. ISBN: 1-55643-496-0)
- *Merete Holm Brantbjerg, Ditte Marcher & Marianne Kristiansen: Resources in coping with shock (Kreatik Publishing, ISBN: 87-985615-8-8)
- *website Bodydynamic Nederland: www.bodydynamic.nl
kijk onder de knop "info voor professionals"
- Bodydynamic Canada: www.bodydynamic.ca
- Bodydynamic Denemarken: www.bodydynamic.dk
- Bodydynamic Duitsland: www.bodydynamic.de
- Bodydynamic Noorwegen: www.bodydynamicskandinaviem.com
- Bodydynamic Verenigde Staten: www.bodydynamicusa.com
- Bodydynamic Verenigde Staten: www.bodydynamic.us

Amsterdam, zomer 2007.

© Lidy Evertsen. Tel. +31-20 6712099 Email: amever@tiscali.nl

Dit artikel of delen van dit artikel mogen alleen verspreid worden met schriftelijke toestemming van de auteur