

WEGWIJS
IN 1 UUR



Lichaam & geest therapieën



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

Inhoud

A-Z therapievormen	6
Geneeswijzen in Nederland	7
Dank	10
1. De verbinding tussen lichaam en geest	11
2. Therapieën met de nadruk op de geest	27
3. Therapieën met de nadruk op het lichaam	51
4. Wat kun je verwachten van lichaam-en-geesttherapieën?	70
5. De rol van de patiënt	80
6. Waar kun je terecht voor meer informatie?	92
Selectie van geraadpleegde bronnen	96

A-Z therapievormen

Acceptance and Commitment Therapy – 33
 Biodanza – 60
 Biodynamische therapie – 58
 Bio-energetica – 58
 Biofeedback – 51
 Co-counseling – 43
 EMDR – 48
 Emotionele vrijheidstechnieken – 61
 Encounter – 43
 Focusing – 56
 Gestalttherapie – 43
 Haptonomie en haptotherapie – 57
 Hartcoherentie – 52
 Hypnotherapie – 49
 Innerlijk-kindtraining – 45
 Integratieve bewegingstherapie (IBT) – 59
 Lachmeditatie – 39
 Lichaamsgerichte psychotherapie – 53
 Loving kindness-meditatie – 40
 Meditatie – 35
 Meditatie in de ayurveda – 37
 Mindfulness – 28
 Mindfulness Based Cognitive Therapy – 33
 Mindfulness Based Stress Reduction – 33
 Neurofeedback – 52
 Neurolingüistisch programmeren (NLP) – 48
 Pesso-psychotherapie – 57
 Postural Integration – 59
 Primal-Scream-therapie – 56
 Progressieve relaxatie – 52
 Psychodrama – 44
 Rebalancing – 61
 Rebirthing – 56
 Reiki – 62
 Reïncarnatie- of regressietherapie – 45
 Simontontherapie – 47
 The Work (Byron Katie) – 46
 Therapeutic Touch – 62
 Transactionele analyse (TA) – 44
 Transcendente meditatie – 39
 Voice dialogue – 46
 Yoga – 63
 Zenmeditatie – 38

Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld 1 miljoen mensen gaf aan in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders ook met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen gebruikt. Je kunt dus zeggen dat er behoefte zal zijn aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt, is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde (fytotherapie), Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, antroposofische geneeskunde, homeopathie, lichaam&geesttherapieën, manuele behandelwijzen, spirituele westerse geneeswijzen, traditionele niet-westerse geneeswijzen, voedingstherapie en -supplementen en integratieve geneeskunde. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke middelen. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve

geneseskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in ieder boekje over een therapievorm uitleg over wat de therapie inhoudt. Wat je kunt verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan ze voor je betekenen, wat voor wetenschappelijk onderzoek is er uitgevoerd naar de therapie, hoe kun je bepalen of een alternatief therapeut of arts betrouwbaar en competent is, en waar kun je terecht voor meer informatie? Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 als gevolg van wetgeving geen informatie over de werking van een product meer op de verpakking mag staan.

Waarschijnlijk heb je ook behoefte om de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien, verschijnt – in aansluiting op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit zevende boekje in de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’ bespreekt lichaam-en-geesttherapieën. Deze therapieën worden in Nederland ook wel aangehaald onder de Engelse term ‘*mind-body*-therapie’. Lichaam-en-geesttherapieën zijn op ontspanning, emotioneel welbevinden en persoonlijke ontwikkeling gerichte therapievormen, gebaseerd op en werkend met de verbinding tussen lichaam en geest. Yoga, mindfulness en meditatie worden veel gebruikt door mensen die niet-medische klachten hebben. Het is dus de vraag of ze strikt genomen wel geneeswijzen zijn.

In dit boekje zullen onder meer enkele niet-officieel erkende (alternatieve) vormen van psychotherapie worden besproken. Al-

ternatieve vormen van psychotherapie onderscheiden zich van reguliere door meer aandacht te schenken aan het samenspel tussen lichaam en geest. Verder komen in dit boekje de meest gebruikte ontspanningstechnieken aan de orde. Lichaam-en-geesttherapieën kunnen ertoe bijdragen dat je geestelijk en lichamelijk meer ontspannen bent.

De lichaam-en-geesttherapievormen yoga en meditatie zijn al globaal besproken in deel 4 van deze serie over 'Geneeswijzen in Nederland', het deel over ayurveda. In dit boek worden zij verder toegelicht. De beweegvormen uit de Chinese geneeswijzen, tai chi en qigong, kun je, net als de oosterse drukpuntmassage shiatsu, ook onder lichaam-en-geesttherapieën scharen. Deze beweegvormen zijn besproken in deel 3 van deze serie, het boekje over Chinese geneeswijzen; wij laten ze hier verder buiten beschouwing. Haptonomie beoogt via het lichaam de geest te beïnvloeden. Deze therapie wordt in boekje 8 over manuele geneeswijzen besproken.

1

De verbinding tussen lichaam en geest

Hoogopgeleid, slank en aantrekkelijk: het lijkt erop dat Monique alles in huis heeft voor succes. Ze is gepromoveerd, heeft een interessante baan en goede vrienden. Dus alles gaat goed, toch?

Eigenlijk niet helemaal, want Monique heeft ook diabetes. En hoewel ze van haar baan houdt, drukken haar werk en het ondernemerschap en wat dat met zich meebrengt zwaar op haar schouders. Ze voelt angst en onzekerheid. Regelmatig is ze kwaad op zichzelf, en op anderen als ze een kleine fout maken. Nog zorgwekkender is dat ze, ondanks dat ze haar bloedsuikerspiegel zorgvuldig in de gaten houdt, één tot twee keer per maand door een te lage bloedsuikerspiegel in een coma belandt. Wat is er aan de hand?

Het blijkt dat ondanks het feit dat Monique gezond leeft, de stress en de onzekerheid van haar drukke baan haar ervan weerhouden aandacht te schenken aan de signalen die haar lichaam geeft als haar bloedsuikerspiegel te laag wordt. Op advies van haar huisarts volgt Monique een training in stressreductie, naast de gebruikelijke begeleiding die zij voor haar diabetes krijgt. De

mindfulnessstraining helpt Monique op tijd te stoppen en daadwerkelijk aandacht aan haar lichaam te schenken.

Monique begint te herkennen wanneer haar bloedsuikerspiegel daalt, zodat ze op tijd kan eten om te voorkomen dat ze in coma raakt. Ze vindt het ook makkelijker haar diabetes onder controle te houden met insuline. Dit gebeurt waarschijnlijk omdat ze minder gevoelens van angst en onzekerheid over haar presteren ervaart, waardoor haar stresshormonen afnemen. Haar boosheid, ook een product van haar stress, vervaagt bovendien.

Moniques verhaal is een treffend voorbeeld van wat we de lichaam-geestverbinding noemen. Dit betekent dat onze gedachten, gevoelens, overtuigingen en houding in positieve of negatieve zin de biologische (fysiologische) reactie van ons lichaam beïnvloeden. Met andere woorden: onze geest kan onze gezondheid beïnvloeden! Aan de andere kant kan dat wat we met ons lichaam doen (wat we eten, hoeveel we bewegen, zelfs onze lichaamshouding) ook invloed hebben op onze geest. Dit resulteert in een complexe verwevenheid tussen lichaam en geest.

Lichaam en geest zijn in feite onscheidbaar. De hersenen en het zenuwstelsel, het hormoonsysteem, onze weerstand en eigenlijk ieder orgaan van ons lichaam en elke emotionele reactie die we hebben, delen een gemeenschappelijke chemische taal en staan in voortdurende communicatie met elkaar. Lichaam-en-geesttherapievormen zijn ontwikkeld om het positieve effect dat de geest op het lichaam kan hebben, te versterken en te verbeteren. Ze leren je bewust met je geest de gezondheid van je lichaam te beïnvloeden, en ook om bewust met je lichaam de gezondheid van je geest te beïnvloeden.

Lichaam-en-geesttherapieën erkennen de nauwe relatie tussen lichaam en geest. Ze zijn veelbelovend als het gaat om psychosociaal welbevinden, pijn en chronische klachten. Het geloof dat

ons denken en voelen onze gezondheid en ons herstel kunnen beïnvloeden, gaat terug tot opvattingen in oude beschavingen. Het staat centraal in vele traditionele geneeswijzen, waaronder traditionele Chinese geneeskunde (TCM) en ayurveda.

Als we het hebben over de verbinding tussen lichaam en geest, spreken we ook wel over ‘psychosomatiek’. Het begrip is een samenvoeging van twee Griekse woorden: *psychè* en *soma*. *Psychè* (levensadem, geest, ziel) kennen we als de psyche, ook wel de geest, of alles wat met het mentale te maken heeft, zoals gedachten, emoties, sociale invloeden en gedrag. *Soma* betekent ‘lichaam’. Wanneer iets ‘psychosomatisch’ wordt genoemd, gaat het dus over de relatie tussen de psyche/geest en het lichaam.

Om te begrijpen hoe lichaam-en-geesttherapieën werken, is het belangrijk eerst iets dieper in te gaan op hoe lichaam en geest verstrengeld zijn. Die verstrengeling is het duidelijkst uit te leggen als het gaat over de weerstand, de darmen, de ademhaling en wat er gebeurt bij stress.

DE PSYCHE EN ONZE WEERSTAND

Het immuunsysteem beschermt je lichaam tegen indringers van buiten, zoals bacteriën. Het is ons afweersysteem. Het is een ingenieus systeem van veel verschillende soorten witte bloedcellen en allerlei ‘boodschapperstoffen’. Dit immuunsysteem is in het hele lichaam continu paraat om bedreigende stoffen buiten te houden en niet-bedreigende stoffen toe te laten. Het is als een poortwachter die selecteert en bepaalt wat wel en niet naar binnen mag.

Het immuunsysteem zorgt bijvoorbeeld voor ‘intelligente’ slijmvliezen. Deze slijmvliezen in neus, mond, luchtwegen, maag en darm staan in direct contact met de buitenwereld. Ze zijn intelligent omdat ze heel goed kunnen onderscheiden wat wel en wat niet naar binnen mag. Dit onderscheidend vermogen is nu typisch een eigenschap die in nauwe relatie met onze geest staat.

Het is een volkswijsheid dat je vatbaarder bent voor verkoudheid en griep als je (geestelijk) moe en gestrest bent. Bij stress kunnen de slijmvliezen ziekteverwekkers onvoldoende tegenhouden. Rust en positieve emoties zoals geluk en een blij gevoel versterken juist de weerstand. Positieve emoties versterken namelijk de activiteit van zogenaamde *natural-killer*-cellen. Deze immuuncellen zijn onder andere betrokken bij de weerstand tegen ziekteverwekkers. Ze eten als een soort pacman de ziekteverwekkers op.

Meerdere afweerreacties laten die verbinding tussen lichaam en geest zien. Zo verlaagt meditatie de stresshormonen die schadelijk zijn voor het immuunsysteem. Deze stresshormonen geven het immuunsysteem de boodschap steeds alert te moeten zijn, zelfs als het niet nodig is. Een alert immuunsysteem is een actief immuunsysteem dat gemakkelijk neigt naar ontstekingen. Normaal gesproken is een ontsteking een effectieve manier van de afweer om ongewenst materiaal het lichaam uit te werken. Maar het is voor de gezondheid beslist niet goed om lang in een staat van sluimerende ontsteking te verkeren.

Hart- en vaatziekten, suikerziekte en depressie zijn in verband gebracht met deze sluimertoestand. Vergelijk de sluimerende ontsteking bijvoorbeeld met een smeulende vulkaan die ieder moment kan uitbarsten. Plezierige activiteiten zoals zingen en intimiteit laten een kalmerend effect zien op die alerte, bij ontstekingen betrokken immuuncellen.

Lachen is gezond

Door lachen lijken 'grote' problemen opeens een stuk kleiner. Door een positieve blik lijken moeilijkheden overkomelijk. Je ziet sneller een oplossing doordat je minder nadruk legt op de grootte van het probleem en daarmee voorkom je hevige stress. Onderzoekers hebben ontdekt, dat vrolijke mensen gezonder zijn dan piekeraars. Mensen die veel lachen, hebben een beter werkend

immuunsysteem en zijn daardoor minder vatbaar voor infecties. Daarnaast produceren je hersenen tijdens het lachen het 'gelukshormoon' endorfine. Endorfine heeft een kalmerend en pijnstillend effect. De onderzoekers noemen lachtherapie een middel om het immuunsysteem te versterken.

DE VERBINDING TUSSEN DE HERSELEN EN DE DARMEN

De verbinding tussen lichaam en geest komt sterk naar voren in de relatie tussen de hersenen en de darmen. Er bestaat een oerverbinding tussen onze hersenen en onze buik. Wij spreken bijvoorbeeld van een 'onderbuikgevoel' wanneer wij bij een ontmoeting of een ervaring gevoelens hebben die we niet helemaal kunnen plaatsen. Misschien ken je ook de uitdrukking 'er de buik van vol hebben' waarmee we onze frustratie over een situatie uiten.

Deze hersen-darmverbinding berust niet alleen op spreekwoorden. Onze hersenen en darmen zijn verbonden via een uitgebreid netwerk van neuronen en een snelweg van chemicaliën en hormonen die voortdurend informatie geven over hoe hongerig wij zijn, of wij stress ondervinden of een ziekteverwekkende bacterie hebben ingenomen. Deze informatiesnelweg heet de hersen-darmas en geeft op ieder moment de actuele stand van zaken door aan je brein en darmen.

Dat 'zinkende' gevoel in je maag wanneer je je creditcardrekening na je vakantie bekijkt, is een levendig voorbeeld van de hersen-darmverbinding die aan het werk is. Je bent gestrest en je darmen weten het, onmiddellijk. En wie kent niet de race naar het toilet voor een heel spannende gebeurtenis? Spanning slaat op je darmen.

Onze darmen zijn zo gevoelig voor emoties omdat het darm-slijmvlies met cellen bekleed is die gevoelig zijn voor neurotransmitters: boodschapperstoffen die de hersenen maken bij bepaalde gemoedstoestanden. Bij het prikkelbaredarmsyndroom bijvoor-

beeld reageert de darm onder andere op gevoelens van stress, onzekerheid en onmacht. De neurotransmitter serotonine speelt hierbij een rol.

De hersen-darmas duidt aan dat de darmen en de hersenen voortdurend met elkaar communiceren. Mogelijkheden vinden om deze communicatie te verbeteren zijn waarschijnlijk de sleutel tot nieuwe succesvolle behandelingen van het prikkelbaredarm-syndroom.

Darmbacteriën maken neurotransmitters

De darmen staan vanwege deze verbindingen in ons zenuwstelsel in nauwe relatie met ons denken en voelen. Er is echter nog een manier waarop onze darmen en onze hersenen met elkaar in verbinding staan, namelijk door de ‘darmflora’. In onze darmen huizen meer bacteriën dan dat wij lichaamscellen hebben. Deze bacteriemassa wordt darmflora genoemd. De gunstige bacteriën in de darmflora houden ziekteverwekkende bacteriën op een afstand, simpelweg door te zorgen dat zij als eersten de plek op de darmslijmvlieswand bekleden. Voor ziekteverwekkers is er daarvoor geen plaats.

Dit is een van de vele manieren waarop de darmflora zorgt voor een sterke weerstand. Maar deze anderhalve kilo wegende bacteriemassa doet meer. Bacteriën maken bijvoorbeeld pijnstillende stoffen (opioïden) aan. De bacteriën produceren bovendien zuren waar het darmslijmvlies zich mee voedt. Een gezond darmslijmvlies is gevoelig voor gunstige boodschapperstoffen van de hersenen. Sinds kort is bekend dat deze bacteriën ook allerlei boodschapperstoffen voor de hersenen maken. Deze stoffen, neurotransmitters, zorgen bijvoorbeeld voor gevoelens van geluk en ontspanning.

Het idee dat bacteriën in onze darmen ons gemoed beïnvloeden, vindt ook onder neurologen steeds meer gehoor. Neurologen

zijn verrast door studies waarin deze hersen-darmverbinding naar voren komt. Zo is bij gedragsstoornissen – waaronder eetstoornissen en autisme – de conditie en samenstelling van de bacteriemassa in de darmen veranderd. Als er meer over deze relatie bekend is, zal het wellicht in de toekomst mogelijk zijn de darmen te behandelen om deze gedragsstoornissen te beïnvloeden (Reardon, 2014).

HET ZENUWSTELSEL

Ons zenuwstelsel is de bekendste verbindende factor tussen lichaam en geest. Ons zenuwstelsel activeert klieren die door die prikkel hormonen maken. Deze hormonen zorgen er vervolgens voor dat, afhankelijk van het soort klier dat geprikkeld wordt, allerlei lichaamsfuncties uitgevoerd kunnen worden, van in slaap vallen tot aan je ademhaling. Je zenuwstelsel controleert al je lichaamsfuncties.

Je kunt in het zenuwstelsel onderscheid maken tussen:

1. het centrale zenuwstelsel, dat onder invloed van onze wil staat. Hiermee kun je bijvoorbeeld je spieren aansturen en bewegen;
2. het autonome zenuwstelsel, dat niet onder invloed van onze wil staat. We kunnen dit slechts indirect beïnvloeden.

Het autonome zenuwstelsel (autonoom: zelfstandig, onwillekeurig) regelt automatisch bijna alle onbewuste functies en processen in je lichaam, zoals je ademhaling, je hartslag, je bloeddruk, de energieproductie, de spijsvertering en de stofwisseling. Over dat soort functies hoef je niet na te denken. Als het gaat om de darmen is het autonome zenuwstelsel bijvoorbeeld belast met de taak om de snelheid te regelen waarmee voedsel de darm passeert, evenals de afscheiding van zuur in onze maag en de productie van slijm op de darmwand.

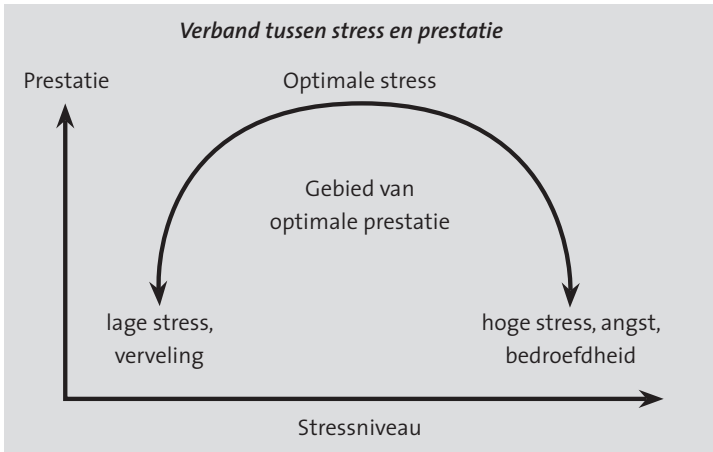
Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee takken (regelsystemen) met elk een tegengestelde werking. Het is onderverdeeld in een ‘gaspedaal’: het sympathische zenuwstelsel (ook wel sympathicus genoemd), en een ‘rem’: het parasympathische zenuwstelsel (ook wel parasympathicus genoemd). Het sympathische zenuwstelsel activeert, het parasympathische scheidt rust.

Tabel 1. Stress, onze rem en het gaspedaal

Eigenschappen van het autonome zenuwstelsel

Sympathisch zenuwstelsel	Parasympathisch zenuwstelsel
Actie	Herstel (batterij opladen)
Hoge inspanning	Lage inspanning
Vechten of vluchten	Ontspanning (voeden en broeden)
Overleven in levensbedreigende situaties: vechten, vluchten en presteren (adrenaline)	Reparatie, opbouw en rust
Snelle ademhaling	Dalende ademhaling
Hoge bloeddruk	Dalende bloeddruk
Snelle hartslag	Dalende hartslag
Concentratie	Dalende concentratie
Energie naar spieren	Energie naar spijsvertering

Het ‘sympathicus-gaspedaal’ was en is nuttig en dateert uit de oertijd. Holbewoners leefden in een gevaarlijke wereld. Kwam je een wild dier tegen in het bos, dan had je twee opties: vechten of vluchten. Voor beide acties maakt het sympathische zenuwstelsel het lichaam klaar. Een aantal automatische processen volgt elkaar snel op: je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt zich, je bloed stroomt naar je spieren, kortom je bent klaar voor (fysieke) actie. Dat is je primitieve, dierlijke overlevingsmechanisme. De (stress) prikkel zorgt ervoor dat we alerter op een situatie kunnen reageren.

Hans Selye's model voor stress***'Gymnastiek' voor het zenuwstelsel***

Tegenwoordig leven we in een tijd met andere 'mammoeten'. Tijdsdruk, mentale prestaties die het uiterste van ons vragen, belangrijke gebeurtenissen zoals verhuizing, scheiding of overlijden van een dierbare, mantelzorg, financiële problemen: het roept allemaal stress op. Als deze stress korte tijd duurt, dan is er niet zo veel aan de hand. Duurt de stressprikkel te lang en wordt er niet op tijd op de rem (de parasympathicus) gedrukt, dan is stress slecht voor onze gezondheid. We voelen ons gehaast, nerveus, onrustig en zijn snel geïrriteerd.

Op de rem trappen gebeurt door onszelf te ontspannen. Bij een gezond dagelijks patroon is er een balans tussen de sympathische en de parasympathische activiteiten. Inspanning en stress worden afgewisseld met ontspanning en rust. Alle lichaam-engeesttherapieën bezitten een onderdeel dat ons oefent in stressbestendigheid en bewust de knop kunnen vinden om te ontspannen.

Het gaat bij stress dus om het herstel van de balans in het autonome zenuwstelsel.

Die vaardigheid, daar oefenen de lichaam-en-geesttherapieën ons in. Het is een soort ‘gymnastiek’ voor het autonome zenuwstelsel. De centrale rol die de lichaam-en-geesttherapieën hebben in de versterking van onze veerkracht, zodat we met stress kunnen omgaan en ontspanning vinden, is wellicht een verklaring voor hun populariteit in onze samenleving.

Een speciale plek in de verbinding tussen lichaam en geest heeft onze ademhaling. Het is de plaats waar sympathicus en parasympathicus samenkomen. De balans tussen beide systemen kan bewust worden beïnvloed via deze ademhaling. Ontspanningstechnieken omvatten dan ook oefeningen rondom de ademhaling; ze activeren vooral de parasympathicus en remmen de sympathische reactie.

Kinderen leren omgaan met stress

De Canadese neurowetenschapper dr. Sonia Lupien leert kinderen op basisscholen over stress. Er wordt gespeeld met de positieve prikkel van een beetje stress, zoals het scherper en alerter worden. De kinderen leren stress bij zichzelf te herkennen door zich bewust te worden van hun lichaam. Daarnaast geeft haar training handvatten hoe je stress bespreekbaar kunt maken (en toch nog stoer en sterk over kunt komen bij je vrienden ...) en hoe je door ontspanning en beweging beter met stress om kunt gaan. Zo leert ze kinderen basisvaardigheden die hun stressbestendigheid en welzijn op latere leeftijd verbeteren. Ze beschouwt de training als even belangrijk in de opleiding van kinderen als het diploma verkeersveiligheid of het leren lezen en schrijven..

CHRONISCHE STRESS

Naar schatting is zestig tot negentig procent van de bezoeken aan de huisarts stressgerelateerd. Ongezonde niveaus van stress doen zich voor in vele verschijningsvormen. Het verraderlijke daarbij is dat je bij langdurige stress het contact verliest met jezelf. Je herkent dus niet tijdig dat je onder stress staat. Je bent overspannen.

Deze situatie kan zich nog verder ontwikkelen en er uiteindelijk toe leiden dat je ‘opbrandt’ en in een zogenaamde burn-out terechtkomt. Het lichaam is geestelijk en lichamelijk extreem uitgeput. Ondanks de lange aanloop naar een burn-out komt deze toch vaak onverwacht.

Stress tijdens zwangerschap

De neurowetenschapper Sonia Lupien ontdekte enkele jaren geleden dat als de moeder hevige stress ervoer tijdens de zwangerschap, haar kinderen gedurende hun verdere leven gevoeliger waren voor stress. Delen in de hersenen die te maken hebben met het aanpassingsvermogen op stress, ontwikkelen zich anders bij het kindje in de baarmoeder als de moeder gestrest is. Dit heeft tot gevolg dat het kind op latere leeftijd emotionele stress in hogere mate beleeft en geestelijke processen minder goed kan regelen. Lupien pleit voor voorlichting over stress gedurende de zwangerschap: leer de aanstaande moeder goed met stress om te gaan.

Hevige stress veroorzaakt klachten. Het kan hartritme problemen veroorzaken, de bloeddruk verhogen en de aanleiding zijn voor een beroerte. Het kan een astma-aanval uitlokken en de spijsvertering verstoren. Stress kan je zenuwen parten spelen en je nerveus maken, je spieren verkrampen en dit kan weer aanleiding zijn voor rugklachten, spanningshoofdpijn en migraine.

Stress veroorzaakt niet alleen klachten, stress kan ook bestaande gezondheidsproblemen verergeren. Maagzweren, maagzuur, suikerziekte en het prikkelbaredarmsyndroom verergeren bijvoorbeeld door stress. Veel mensen met kanker geloven dat stress van invloed is op hun ziekte. Hoewel de rol van stress bij kanker nog niet helemaal duidelijk is, zijn er aanwijzingen voor negatieve gezondheidseffecten van langdurige stress op kanker en het herstelproces na een behandeling tegen kanker.

De samenhang tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is in het begin van de klachten vaak niet zo duidelijk. Soms worden lichaamssignalen, zoals spierpijn of vermoeidheid, eerst genegeerd of verkeerd geïnterpreteerd. Bij psychosomatische klachten komt het vaak voor dat medisch onderzoek niet veel oplevert. Een duidelijke medische diagnose is dan niet te stellen. Dit kan bij deze klachten een gevoel van onbegrip geven.

Wat kun je zelf doen aan stress?

Als je steeds stress ervaart, is het belangrijk dat je jezelf 'offline' zet. We resetten of herstarten onze computers opnieuw als ze niet meer goed werken, maar lijken dat niet te doen voor ons lichaam. Als je uitgeput bent omdat je steeds een hoge werkdruk hebt, of continu zorg geeft aan anderen, neem dan vakantie. Vakanties zijn geen luxe, maar lichamen noodzakelijk om je weer op te laden. Vakantie hoeft niet meteen een verre reis te betekenen. Vind een rustige plek waar je kunt pauzeren, om je heen kunt kijken, kunt luisteren naar de geluiden van de natuur, een paar dagen bij kunt komen zonder je dagelijkse verantwoordelijkheden.

Als vakanties niet mogelijk zijn, is meditatie een manier om lichaam en geest tot rust te brengen. Meditatie vereffent de negatieve gevolgen van stress op je weerstand. Ook beweging is ideaal om je stemming en je reactie op stress te veranderen. Doe het wel rustig aan. Je hoeft niet per se intensief te sporten, gewoon een

wandelingetje heeft al gunstige effecten op je reactie op stress. Yoga, muziek, kunst, lezen; bij stress moeten we onze plek van rust kennen en daar iedere dag naartoe gaan. Als de stress zo hoog oploopt dat je er zelf geen controle meer over kunt krijgen, dan is het tijd om professionele hulp te vragen.

De kracht van positieve emoties

Langdurige stress kan leiden tot angst en depressie. Een positieve houding blijkt echter gunstig voor onze gezondheid. Een positieve houding is een toestand in ons brein die sterk samenhangt met positieve gedachten en positieve emoties. Eerder bespraken we bijvoorbeeld al de positieve effecten van lachen, zingen en intimiteit op onze weerstand. Dr. Barbara Fredrickson, professor in de sociale psychologie verbonden aan de Universiteit van North Carolina, doet onderzoek naar positieve emoties en gedachten en hun invloed op de gezondheid. Door haar onderzoekswerk is meer inzicht ontstaan in de relatie tussen positieve emoties en genezing.

Positieve gedachten verbreden je bewustzijn en stellen je hierdoor in staat meer mogelijkheden te zien dan wanneer je in een negatieve gemoedstoestand verkeert. Positieve emoties verlengen je levensduur. Een positieve houding versterkt psychologische vaardigheden, sociale verbondenheid en bevordert je fysieke gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen meer details zien, creatiever zijn, meer vertrouwen hebben, meer oog voor de ander hebben en betere medische beslissingen nemen in een positieve gemoedstoestand. Je kunt het vergelijken met een waterlelie: door de zon opent de lelie zich en zo openen positieve emoties je bewustzijn.

Spiegelen

Opmerkelijk is dat het delen van positieve emoties en oogcontact de effecten van positieve emoties nog versterken. Door positieve

emoties is een persoon minder in zichzelf gekeerd en minder geneigd in termen van 'ik' te denken. Door positieve gedachten te delen neemt de ander deze emoties over. Mensen zijn beter in staat de ander als een belangrijk deel van zichzelf te beleven. Dit begrip heet '*behavioral synchronicity*'. Hiermee bedoelt men dat personen bij positieve emoties elkaars gedrag gaan spiegelen. Ze gaan bijvoorbeeld elkaars bewegingen overnemen. Dit spiegelen of synchroniseren gaat verder dan het overnemen van gedrag: ouders en kinderen die met elkaar in contact staan, hebben vergelijkbare hormoonspiegels (oxytocine). Mensen die een echt gesprek hebben met elkaar, spiegelen elkaars hersenpatronen.

Psycho-neuro-immunologie

Uit het bovenstaande blijkt dat lichaam en geest in nauw contact staan met elkaar. Al onze organen en orgaansystemen communiceren op biochemisch niveau met elkaar. Biochemische stoffen zijn bijvoorbeeld hormonen, stoffen van onze afweer of boodschapperstoffen van ons zenuwstelsel (neurotransmitters). Deze boodschapperstoffen geven prikkels door waar organen of orgaansystemen op reageren. Ons lichaam is opgebouwd uit met elkaar verstrengelde systemen, waarin de verstrengeling tussen lichaam en geest een belangrijke plaats inneemt.

Een verstoring in het ene orgaansysteem kan daarom leiden tot problemen in een ander orgaansysteem. Zo kunnen psychische stoornissen, zoals depressiviteit, of stoornissen in het immuunsysteem, zoals allergische klachten, ontstaan door problemen in de darmen. Andersom kan een verhoogde aanmaak van stresshormonen het immuunsysteem en de darmwerking beïnvloeden.

Psycho-neuro-immunologie (PNI) is een jonge wetenschap die zich bezighoudt met de invloed van het zenuwstelsel (neuro) en van emoties (psycho) op het immuunsysteem. PNI zoekt wetenschappelijke verklaringen voor het feit dat lichaam en geest een

zijn en draagt door deze kennis methoden aan om je gezondheid te beïnvloeden.

Tussen weten en doen

Wanneer je je bewust bent van het feit dat klachten door stress ontstaan of verergeren, neemt dit nog niet weg dat de oplossing, namelijk ontspannen, veel en langdurige oefening vergt. Stress kun je niet altijd uit je leven bannen. Je kunt wel de wijze waarop je met stress omgaat enigszins beïnvloeden. Lichaam-en-geesttherapieën kunnen dit; ze beïnvloeden de wijze waarop we met stress omgaan.

TWEDELING LICHAAM-EN-GEESTTHERAPIEËN

In dit boekje is gekozen voor een tweedeling in lichaam-en-geesttherapievormen die vooral vanuit de geest het lichaam beïnvloeden (hoofdstuk 2), en therapievormen die vanuit het lichaam de geest beïnvloeden (hoofdstuk 3). Lichaam-en-geesttherapieën waarbij de geest centraal staat, zijn bijvoorbeeld mindfulness, psychotherapie en meditatie. Lichaam-en-geesttherapieën waarbij het lichaamswerk centraal staat, worden ook wel aangeduid als ‘*bodywork*’ of ‘lichaamswerk’. Daarbij kun je denken aan yoga, psychosomatische fysiotherapie of *rebalancing*.

Er is een overigens een zeer geleidelijke overgang tussen de twee behandelingsvormen, maar om de vele verschillende therapieën enigszins te ordenen is gekozen voor deze tweedeling. De verschillende therapievormen kunnen als volgt worden ingedeeld:

GEEST	LICHAAM
<p>Mindfulness</p>	<p>Lichaamsgerichte complementaire psychotherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> - focusing - rebirthing en Primal-Scream-therapie - Pesso-psychotherapie - haptonomie en haptotherapie - biodynamische psychotherapie - bio-energetica - integratieve bewegingstherapie - postural integration - emotioneel lichaamswerk - biodanza - emotional freedom techniques - rebalancing - reiki - Therapeutic Touch
<p>Meditatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - meditatie in de ayurveda - zenmeditatie - transcendentie meditatie - lachmeditatie - loving kindness-meditatie 	<p>Yoga</p>
<p>Psychotherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestalttherapie - encounter - co-counseling - transactionele analyse (TA) - psychodrama - regressie- en reïncarnatietherapie - Innerlijk Kind-training - voice dialogue - The Work - Simonton - neurolinguïstisch programmeren (NLP) - EMDR 	
<p>Hypnotherapie</p>	