



# Alexithymie

door arts-*psychiater Tom Herregodts*

**V**ergeef jezelf indien je nog niet bekend bent met deze term. Ikzelf mocht dit begrip voor de eerste maal proeven en proberen uitspreken in de zomer van 2020 toen ik het mooie boek van een naar de Verenigde Staten uitgeweken Nederlander aan het verslinden was.

Inderdaad, verslinden, want het krachtige en goed gefundeerde werk van Bessel van der Kolk, *'Traumasparen'* (of *The Body keeps the score*) is en zal vermoedelijk nog geruime tijd een goed naslagwerk blijven voor iedereen die zich serieus wenst te verdiepen of bekwamen in psychische traumatologie of traumaverwerking. Enkele basisconcepten worden hier mooi uit de doeken gedaan en één ervan sprong voor mij in het oog en mocht als titel voor mijn eerste column in Bloom de hoofdprijs afschieten.

Mag ik eerst nog van deze gelegenheid gebruik maken om alle verantwoordelijken voor het mooie Bloom-tijdschrift te danken en te prijzen voor hun stoutmoedigheid om een psychiater - *O, my God* - ruimte toe te kennen en diens ideeën de vrije loop te laten in hun 'geesteskindje'? De gerichte vragen van hoofdredactrice Eva Vanooteghem in het interview van Bloom 2 (2021), verschenen op 5 februari 2021, stimuleerden me namelijk om haar voor te stellen of een column van mijn hand van enig nut kon zijn voor de Bloom-lezers. De tijd zal uitwijzen of dit initiatief tot enige verrijking voor ons allemaal mag betekenen. Ik vertrouw er alvast op dat het antwoord volmondig 'ja!' zal luiden.

## BACK TO BUSINESS.

Alexithymie is het zeer onderschat en te weinig benoemd concept van 'lichamelijke of emotionele ongevoeligheid'. Voor sommigen kan het overkomen als een specifieke vorm van dissociatie, maar laten we het vooral wetenschappelijk houden. *Off we go.* We weten met name dat er in de rechterhersenhelft een regio bestaat die de Insula heet, die een mens 'somasensoriële eigenschappen' toekent. Dit houdt in dat alles wat we voelen in ons lichaam (de stand van de ledematen, de aanraking van onze huid,...) langs deze zone dient voorbij te komen om hiervan bewust te kunnen zijn. Bij letsels ter hoogte van dit gebied blijken we niet meer bewust te zijn van waar een arm zich bevindt in de ruimte of hoe hoog het niveau van pijn in een arm werkelijk is.

Dit gegeven wordt al zeer lang beschreven vanuit neurologisch perspectief (na bloedingen, trombozes of schotwonden), maar deze term slaat vooral op de manier waarop een ernstig psychisch trauma of psychisch letsel zich weet te nestelen of manifesteren op net dezelfde plaats in de hersenen. Bij mensen met fibromyalgie (ik hoop daarover in een volgend nummer meer te kunnen brengen) ligt de Insula totaal overhoop en lijkt een kortsluiting of neurofysiologische warboel dit gebied functioneel te verstoren of lam te leggen (recent bewezen aan onder andere de Universiteit van Gent door de onderzoekers Boel De Paepe, Joël Smet, Chris Baeken, Jessica Van Oosterwijck en Mira Meeus). Logisch, zou ik zeggen, want wie herkent er niet de verschillende vormen van ongevoeligheid of

## HOE ZOU JE JE TROUWENS KUNNEN BEWUST WORDEN VAN IETS WAARVAN JE JE NIET BEWUST BENT OF WAT JE NIET VOELT?

overgevoeligheid bij ernstige post traumatische stress stoornissen of angststoornissen. Excuseer me voor het woord 'stoornis' in deze. 'Probleem' zou beter zijn, maar psychiaters zijn nu eenmaal niet perfect...

Welnu, deze meerdere gradaties van 'ongevoeligheid' dekken de hierboven vermelde term, maar het belang voor therapeuten of de geïnteresseerde lezer ligt 'm vooral in de immense onderschatting van dit fenomeen. Blijkbaar vertonen we allemaal wel vormen van alexithymie en zijn we er ons niet van bewust of is het uitermate moeilijk om er iemand bewust van te maken. Hoe zou je je trouwens kunnen bewust worden van iets waarvan je je niet bewust bent of wat je niet voelt?

Toen wij, vanuit de *'School voor Emotionele Therapie'*, een gerichte, anonieme vragenlijst met betrekking tot de Positieve Emotionele Systemen (Care, Lust en Playfulness) lieten invullen, bleek het niveau van 'houden van jezelf als wezen', 'houden van je lichaam', 'toelaten van genot van streling of warmte' immens laag te zijn en door velen zelfs nog overschat toen we het konden toetsen met de werkelijkheid. Vandaar onze eerste stelling, namelijk dat we allemaal *'nutcases'* zijn en heel onbewust rondlopen op het vlak van natuurlijke gevoeligheid (eigen aan dieren in het wild) en op het vlak van de '3 Angsten', door de mens gecultiveerd (faalangst, verlatingsangst en angst voor verandering/dood/ziekte).

Voor jezelf (de meeste angsten heb je deskundig overgeërfd van mama en papa of je zorgfiguren via het

spiegel neuronenvormingssysteem; dankjewel mama en papa) en de ernstig getraumatiseerde medemens geldt een zekere graad van alexithymie en elke lichaamswerker draagt een steentje bij tot het bewust worden en vermoedelijk ook tot het verlagen van dit niveau van ongevoeligheid.

Het komt er in deze dan ook op aan om je bewust te worden van de graad van ongevoeligheid en van deze **'3 Angsten'** en hun onderliggende mechanismen. Meditatietechnieken verlagen alvast het niveau van stress of angst (ook het eraan gekoppelde niveau van woede, schuld en verdriet) permanent. Op deze manier kunnen lichaamswerkers veel meer en sneller succes boeken om de natuurlijke 'gevoeligheid' te herstellen.

Ik hoop in volgende columns de meest recente en werkbare theorieën rond **fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, het spiegel neuronensysteem, de 3 Angsten** en de prachtige **7 emotionele systemen** te mogen uitspitten.

**TOM HERREGODTS**

Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)



# DISSOCIATIE

als vechten of vluchten geen optie is

door arts-psychiater Tom Herregodts

**De scheiding tussen goed en kwaad is een ‘uitvinding’ van de mens, precies door datgene wat ons onderscheidt van het dierenrijk: de taal en het frontale gebied in ons brein.**

Het zwakke punt van therapie, psychologie of psychiatrie is de overmaat aan woorden of beschrijvingen van mentale of geestelijke problemen. Het lijkt wel een intellectuele wedren voor de best klinkende omschrijvingen. Borderline, antisociale persoonlijkheidsstoornis, bipolariteit, somatisatiestoornis, burn-out en bore-out, het zijn maar enkele voorbeelden van de alsmaar groeiende lijst van psychiatrische aandoeningen.

Nog niet zo heel lang geleden heeft het Amerikaanse *National Institute of Mental Health*, het overkoepelend financieel orgaan voor de geestelijke gezondheidszorg, korte metten gemaakt met de ietwat narcistische benadering en aanpak. Alle sponsoring, ongeveer 100 miljoen dollar, werd stopgezet, om zo de verdere uitbouw van het Amerikaanse classificatiesysteem voor psychische aandoeningen een halt toe te roepen. De redenering van de National Institute of Mental Health was logisch: *"Al jullie diagnoses leiden in de meeste gevallen tot een toename, en niet een afname van wat jullie beschrijven. In de meeste andere medische disciplines is dit echter niet het geval. De grote meerderheid van genees- en heelkundige disciplines zorgen bijvoorbeeld voor minder hartinfarcten of een betere behandeling ervan"*.

En ze hebben geen ongelijk: het aantal zelfmoorden, depressies of burn-outs neemt schrikwekkend toe. De

conclusie van het NIMH? *"Beschrijf en bestudeer jullie vak met neurofysiologisch en/of statistisch onderzoek dat tastbaar, werkbaar is en dat leidt tot betere resultaten."*

## Frontale dissociatie of freezing

Hiervoor werd speciaal een nieuw toestel, de ReDoC, ontwikkeld. Maar hierop ingaan brengt ons verder van het verhaal dat we hier willen brengen. Wat ik hier beoog, is een poging tot het verduidelijken van een term die reeds jaren gebruikt wordt om de toestand van ernstig getraumatiseerde personen te beschrijven, namelijk: dissociatie.

Dissociatie is een psychische aandoening die veroorzaakt wordt door angst. Wanneer iemand niet in staat is te vluchten of te vechten, maar gedwongen wordt in een angstige situatie te blijven, kunnen de hersenen zich afzonderen van de realiteit. Het is een copingmechanisme om te overleven. Het brein wordt uitgeschakeld. De term ‘dissociatie’ wil ik hier even benaderen vanuit een neurofysiologisch perspectief, vanuit de neurowetenschap dus. In mijn ogen bestaan er tot nu toe slechts twee mechanismen van dissociatie die met vlag en wimpel de volledige lading kunnen dekken: **frontale dissociatie** en **freezing**.

## 1. FRONTALE DISSOCIATIE niet het werk van de duivel

Om dit fenomeen zo accuraat mogelijk te beschrijven, keer ik graag terug naar de manier waarop in het verleden in het seminarie priesters werden geselecteerd. Ze werden namelijk gefilterd op hun vermogen om gevoelens van eigenheid, seksualiteit, lichamelijke en speelsheid te onderdrukken. Het onderdrukken van gevoelens hangt samen met een hoge graad van intelligentie. Het frontale - of voorste - gedeelte van de hersenen is verantwoordelijk voor de mate waarin iemand in staat is zijn of haar gevoelens te onderdrukken. Dit frontale gedeelte is groter bij intelligentere mensen.

Om het eenvoudig te schetsen: een 'afgewezen' priester werd een pater. Paters werden gekenmerkt door meer 'menschelijker' gedrag. Om het nog scherper te stellen: in het seminarie werd het innerlijke kind deskundig onderdrukt, of tenminste geprobeerd om het te onderdrukken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat behoorlijk wat priesters zich op hun beurt vergrepen aan kinderen in hun omgeving. Kinderen werden op die manier deskundig getraumatiseerd. Nadien slaagden diezelfde kinderen er bovendien ook nog eens in om deze herinneringen te verbergen, te verdringen en de duivel als de schuldige aan te wijzen. Het was hen immers zeer goed aangeleerd.

Frontale dissociatie was hier het mechanisme, en niet de duivel. De scheiding tussen goed en kwaad is een 'uitvinding' van de mens, precies door datgene wat ons onderscheidt van het dierenrijk: de taal en het frontale gebied in ons brein.

### Aangeleerde blokkades opheffen

Frontale dissociatie is iets wat iedereen wel herkent. Je betrapt jezelf waarschijnlijk regelmatig op onverschilligheid op momenten dat er juist empathie van je verwacht wordt. Maar ook verstrooidheid en dagdromen vallen onder deze noemer. En dat is volkomen normaal. Het wordt echter een probleem als je hersenen dit blijven herhalen.

De wijze waarop de drie negatieve emotionele systemen, zijnde angst, kwaadheid en verdriet het in ons overnemen, orkestreert de kracht waarmee de frontale kwab deze onverschilligheid kan aanhouden. Dit vormt de basis voor nutteloze discussies, waarbij geen van beide partijen nog begrip kan opbrengen voor de andere. Dit resulteert uiteindelijk in vechtscheidingen, racisme, discriminatie en sociopathie.

Gelukkig kunnen deze aangeleerde blokkades beïnvloed worden. Er bestaan tal van methodes, zoals meditatietechnieken of lichaamswerk, die deze blokkades vanuit het frontale gedeelte van de hersenen kunnen verminderen, controleren of zelfs opheffen. Maar elk individu moet dit vanuit zichzelf willen aanleren of managen. Er zijn helaas altijd mensen, waaronder de voor-

malige Amerikaanse president Trump en de huidige Russische president Poetin, die dit herstelmechanisme niet onder de knie willen krijgen, omdat ze elke vorm van verandering tegengaan of de schuld buiten zichzelf leggen.

Deze vorm van frontale dissociatie kan enkel met lichaamswerk en meditatie worden verholpen. De wereld van het lichaam en het voelen vormt de basis, niet het denken, om zo het niveau van specifieke angstreflexen te verlagen en het frontale gedeelte te leren uitschakelen. Zo worden de fysieke signalen van spanning alsmear sneller opgemerkt.

## 2. FREEZING verstijfd van angst

Voor psycholoog en neurowetenschapper Jaak Panksepp, tevens uitvinder van de *Neuro Affective Science*, was freezing een belangrijk angststelsel, weliswaar een angststelsel uit het tijdperk van de reptielen. Wanneer je het benauwd krijgt, verstijf je van angst als je niet kunt vluchten of vechten. Doen alsof je dood bent, is vooral handig in een omgeving waar de meeste dieren een ander dier niet opeten als ze het niet zelf gedood hebben of zelf hebben zien doden.

Deze vorm van dissociatie gaat gepaard met akelige gevoelens, iets wat dan op zijn beurt weer handig te onderdrukken valt met behulp van de frontale kwabben. De oplossing voor freezing bestaat uit het traag opbouwen van lichte naar zeer heftige, dynamische meditatietechnieken. Deze technieken moeten vervolgens meermaals worden herhaald, afhankelijk van de mate waarin een persoon 'bevroren' is.

Bij zeer ernstige trauma's is er sprake van een vermenging van beide vormen van dissociatie. Maar ook dat is niet onoverkomelijk, al vergt het in de meeste gevallen bloed, zweet en tranen én een totale overgave van degene die zich wil losweken van de slachtofferrol.

***In de hoop dat ik wat licht in de duisternis heb gebracht, groet ik jullie.***

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)



# Hoge prikkelbaarheid versus hoogsensitiviteit

door arts-*psychiater Tom Herregodts*

Ik had graag enkele concepten uitgeklaard die verband houden met een van de moeilijkste onderwerpen in de geneeskunde, en zeker in de psychiatrie of psychologie: 'nature versus nurture', of: 'wat is genetische aanleg en wat is aangeleerd?'

Daartoe moet ik eerst enkele termen verduidelijken, die vaak voor verwarring zorgen in het bos van de psychische, mentale of psychosomatische problemen. Duidelijkheid kan het verschil maken in de manier waarop je naar jezelf, je lichaam en/of je geest kijkt, en je sneller op weg helpen om voor jezelf de juiste zorg op te zoeken.

Beide termen worden soms al te makkelijk gebruikt, hetzij om je neer te leggen bij een bepaalde diagnose of classificatie van jezelf ("Ik ben hoogsensitief, en daar valt verder weinig aan te doen"), hetzij om foutieve conclusies te trekken met betrekking tot de aanpak van psychosomatische klachten ("Ik heb last van een verhoogde prikkelbaarheid, en dus moet mijn omgeving veranderen of zich aanpassen").

Hoogsensitiviteit is het genetisch gehalte aan kernen en mechanismen in de hersenen, die het empathisch niveau van je brein bepalen.

Hier kan je als mens niet van onderuit. Dit niveau ligt immers vast van bij de conceptie.

Binnen de bevolking varieert dit van heel erg hoog (de zogenaamde 'dolfijntjes' onder ons, want dolfijnen bezitten het hoogst aantal empathische kernen van alle diersoorten, ook meer dan de mens) tot uiterst laag (bij psychopaten). In werkelijkheid gedraagt de verdeling zich vermoedelijk als een Gausscurve, waarbij de meeste mensen

(90%) een mix van hoge en lage niveaus halen en waarbij de twee extremen elk ongeveer 5% voor hun rekening nemen. Het zijn de extremen, die een specifieke zorg en aanpak vergen, een zorg die momenteel hoegenaamd niet voorhanden is in ons huidige maatschappelijk bestel, met alle gevolgen van dien voor de mensen die deel uitmaken van de minderheden aan beide kanten van het spectrum.

Zo heeft een *psychopaat* nauwelijks invoelingsvermogen, hetgeen voor de rest van zijn leven een enorme sociale handicap betekent.

Hij kan evolueren naar een gewetenloze moordenaar, een angstloze poolreiziger of hoogtewerker, of een zeer efficiënte zaakvoerder, op voorwaarde hij zich laat begeleiden door een empathische human resources manager.

Welke richting het uitgaat (maffiabaas of – anderzijds - een productieve schakel in de maatschappij), hangt in grote mate af van de opvoeding die hij heeft genoten. In dat geval is hij of zij dan toch enigszins in staat om empathisch gedrag 'na te bootsen'.

Zuivere psychopathie zou bij maximaal 5% van de bevolking voorkomen en kan vrij eenvoudig tijdens de kleuter-tijd gediagnosticeerd worden, maar helaas is er heel vaak de schroom om dit te doen. Het zou nochtans nuttig en waardevol zijn, want de gevolgen van de ene of andere opvoedingsvorm zijn onomkeerbaar. Eens maffiabaas, altijd maffiabaas.

Seriemoordenaars behoren meestal niet tot die 5%, omdat ze sociaal onhandig zijn en dus snel betrapt worden. Dit is niet het geval bij de sociopaat, zoals Hitler en andere charismatische sekte- of politieke leiders, die heel bedreven zijn in het manipuleren en mensen haarscherp

## Het lichaam herbeleeft voortdurend oude trauma's en laat die als het ware niet meer los.

aanvoelen. Hiervoor is net wél een flinke dosis empathie vereist. Die laatsten worden gedreven door woede en angst (door trauma's uit het verleden), terwijl hun volgelingen, die meestal met dezelfde kwetsuren te kampen hebben, hen gedwee volgen...

*Hooggevoeligheid* of *verhoogde prikkelbaarheid* is het niveau van stress in je lichaam, dat bepaald wordt door de hoeveelheid verdriet, angst of woede die zich in je brein, en dus ook in je lichaam, heeft opgehoopt.

Het lichaam herbeleeft voortdurend oude trauma's (treffend beschreven in het boek van Bessel Van der Kolk: 'Traumaspooren') en laat die als het ware niet meer los. Dit is wat wij in de psychiatrie een 'posttraumatische stressstoornis' noemen. De stress-as houdt het niveau van cortisol of adrenaline (door de bijnieren geproduceerd) hoog, de spieren gespannen, en verstoort de slaap (aanvankelijk moeilijkheden met het inslapen, later door slaapproblemen).

Dit alles zal je lichaam en geest op langere termijn ontregelen en uitputten: de bijnieren raken uitgeput, het piekeren neemt almaar toe en de angsten worden steeds groter en onredelijker. Verder zijn er de spierpijnen (in het begin door opgestapeld melkzuur en later als gevolg van fibromyalgie of het afsterven van spierweefsel) en de psychosomatische klachten, zoals hartkloppingen, spanning op het middenrif of diafragma, met hyperventilatie tot gevolg, maag- en darmklachten, rugklachten, huidproblemen, zweetaanvallen,...

Onvermijdelijk volgt een algemene lichaamsmoeheid (burn-out, chronische vermoeidheid,...) en/of hersenmoeheid (wat wij dan een majeure depressie noemen), zeker indien er niet tijdig degelijk emotioneel therapeutisch werk wordt verricht.

Lage prikkelbaarheid (niet te verwarren met onverschilligheid) is dat wat emotioneel therapeuten willen bereiken. Dat kan door je lichaam goed te kennen, zijn spanningsniveau (stress-as) te leren herkennen en rustig te blijven in situaties, die voorheen als moeilijk en bedreigend werden ervaren.

Meditatie is hierbij onontbeerlijk. Tot slot wil ik eindigen met een positieve en probleemoplossende noot.

### MEDITATIE BETEKENT VOOR MIJ:

#### 1. VOELEN

Je niet enkel opnieuw verbinden met je lichaam, maar het ook beschouwen als de tempel, die alle signalen van spanning en stress onverbloemd en waarheidsgetrouw weergeeft.

*Meestal 'denken' we dat we voelen, of voelen we helemaal niet hoe hoog ons spanningsniveau staat en maakt onze kinesitherapeut, lichaamswerker of osteopaat er ons van bewust.*

#### 2. WERKEN MET JE LIJF

Het lichaam kent de weg uit de kronkels van angst, verdriet en/of woede. We zijn deze hulpweg nog maar net aan het herontdekken.

*Wij werken graag met dynamische meditatie. Zet daarom herhaaldelijk je stress-as af, precies zoals het hoort. Dit leg ik bij een volgende gelegenheid wel even uit.*

#### 3. ONTLAAD

##### ... TOT JE TOT DIEPE RUST KOMT.

Het is het nirwana van de boeddhisten, de runners high bij hardlopers of het korte zaligmakende intermezzo waarin je je waant onder invloed van elke drug.

*Enige duidelijkheid kan de menselijke geest verlichten en over de terminologie 'hoogsensitiviteit', 'hooggevoeligheid' of 'verhoogde prikkelbaarheid' kan nog lang gediscussieerd worden, maar liefst niet over de inhoud die hier besproken werd.*

### EN OM IN SCHOONHEID TE EINDIGEN:

**"Er bestaan geen angsten waar het lichaam geen weg mee weet of geen oplossing voor heeft. Er zijn alleen veel mensen met sterke overtuigingen, die hiermee hun angsten voeden en vasthouden en zo de weg naar lichaamsbewustzijn belemmeren."**

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)





# EEN WONDERLIJKE TIJDSGEEST: KARMISCHE EVOLUTIE VS. KARMISCHE INVOLUTIE

*door arts-psychotherapeut Tom Herregodts*

Wekelijks ontvangen wij heel veel cliënten in onze groepspraktijken en daarbij staat één ding als een paal boven water: meer en meer mensen stellen hun leef- en denkgewoontes in vraag, al dan niet versneld door de opeenvolgende crisissen die ze doormaken. Deze nieuwe en interessante tendens omschrijf ik zelf als een ommezwaai van karmische involutie naar karmische evolutie. Laat me eerst even verduidelijken wat ik daarmee bedoel.

## 1. Karmische evolutie

Een emotioneel leerproces waarbij het leven en de daarbij behorende crisissen je dwingen om je angsten en/of verdriet onder ogen te zien. Wie deze uitdaging aangaat, verwerkt zijn/haar angsten en/of verdriet en groeit als mens.

## 2. Karmische involutie

Een ontkenningproces waarbij de persoon in kwestie weigert zijn/haar angsten te overwinnen en/of verdriet te verwerken, met alle desastreuze gevolgen van dien op emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak. Denk hierbij aan burn-outs, bore-outs, depressies, angststoornissen, etc. Ik heb reeds in een vorig schrijven hiervoor de schuld in de schoenen van ons 'denken' of het cognitieve vermogen van ons brein willen schuiven, maar ik wil dat hier toch nog even nuanceren.

Welbepaalde overtuigingen kunnen van ethische, religieuze of pragmatische aard zijn, of een combinatie van alle drie, zoals de 10 geboden. Toentertijd, en vele eeuwen daarna, waren deze geboden een nuttige handleiding voor meerdere monotheïstische godsdiensten of staatsculturen, maar dat gaat niet langer op binnen de huidige tijdsgeest, noch voor toekomstige maatschappelijke structuren. Neem bijvoorbeeld het dogma – of indoctrine –: 'Eert uw ouders'. Een stelling die op het eerste gezicht zeer aannemelijk klinkt, maar

die eveneens heel lang de deur heeft opengehouden voor pedofielen om hun eigen daden goed te keuren.

Dit schetst direct het grote gevaar van het denkend deel van ons brein. Het heeft ons enerzijds een unieke, quasi goddelijke plaats hier op aarde geschonken, maar anderzijds ook de mogelijkheid gegeven aan religieuze goeroes of 'charismatische' politici om hun destructieve overtuigingen met de wereld te delen. Deze doctrine van het geloof is eigen aan ons brein.

Iedereen komt in de loop van zijn leven wel eens in een spirituele fase terecht. Wie dat pad bewandelt, belandt vroeg of laat op een kritiek kruispunt, het punt waar geloof een doctrine wordt, een gouden kooi.

Onlangs kwam er een zeer intelligente jongedame me vertellen dat ze zo dankbaar was dat ze een intens spirituele ervaring heeft mogen ervaren. Deze gebeurtenis bracht haar zoveel rust en een nooit eerder ervaren 'compleetheid'. Ze voelde zich vervuld van liefde, warmte en verbonden met alles en iedereen.

Een prachtige ervaring die ik iedereen toewens, maar een riskant kruispunt waar drie routes samenkomen:

- **ROUTE 1:** de moeder
- **ROUTE 2:** de vader
- **ROUTE 3:** de ouder van het kind

De autistische reflex of de verbinding met de moeder (yin-energie) in ons. Emotioneel gezien bevind je je in de baarmoeder. Je bent verbonden met de kracht van de onvoorwaardelijke liefde in jezelf en de liefde van de natuur en de kosmos. Dit voelt heerlijk en vooral comfortabel aan. Het effect is zelfs vergelijkbaar met een dosis heroïne of morfine, verslavende middelen die ik zelf 'baarmoederdrugs' noem.

Na de inname van om het even welke drug – ook alcohol – ervaar je dezelfde 'high' als tijdens de spirituele ervaring van deze jongedame. Maar even vluchtig als haar ervaring was, is deze roes ook. Dit gevoel verdwijnt steevast en nadien keert de leegte, het verdriet of de angst, (iets sterker) terug.

De jongedame in kwestie zocht enkele lotgenoten op en voelde zich sterk verbonden met deze groep. Ze wilde in dit gelukzalige gevoel blijven hangen en verdiepte zich in de spirituele ervaringen van haar metgezellen. Echter vergat ze geleidelijk om zich nog te verbinden met het leven. Waarom hield ze zo krampachtig vast aan dat gevoel? Welk verdriet of welke angsten lagen hier aan de basis?

Werk zoeken werd plots van ondergeschikt belang, want dat was te min voor haar. Ze bedacht meerdere smoesjes om niet meer uit haar baarmoedergevoel te hoeven stappen. Angsten werden niet langer overwonnen en haar eigen isolatie werd uiteindelijk een strijd tegen de 'slechte' maatschappij, hoewel ze leefde van een leefloon van diezelfde maatschappij.

En aanschouw: de autistische reflex of marxistische gedachte werd geboren: "In mij en in anderen bestaat alleen goedheid. Helaas laat het systeem ons niet toe om te groeien".

Hierin schuilt het gevaar dat je je blijft afscheiden van de maatschappij, de zogenoemde vijand. Je hult je in een subcultuur van 'slachtoffers' of gelijkgezinden die gedoemd zijn te blijven strijden tegen de samenleving, heel dikwijls de hand die hen voedt of ondersteunt. Maar nog schadelijker: je kijkt je persoonlijke angsten niet langer in de ogen, je laat ze overwinnen.

Deze route is een menselijke manier om karmisch niet te evolueren. De spirituele ervaring, het nirwana of de Boeddha verdwijnt verder en verder.

## ROUTE 1: de moeder





## ROUTE 2: de vader



Deze route omvat overtuigingen – geboden en verboden – en rituele (dwang)handelingen. Ook de jongedame waarvan sprake heeft dit pad bewandeld. Zij zocht haar heil in de kerk van haar voorouders. Ze voelde zich aangetrokken tot de oude rituelen en gebeden van haar ouders. Ze was ervan overtuigd dat ze, door de almachtige vader obsessief te

aanbidden, de verbinding met haar spirituele ervaring kon vasthouden of terugkrijgen. Maar ook hier verdween stilaan die verbinding. Dag en nacht zocht ze naar tekenen van god, maar tevergeefs. Nóg meer bidden, allerlei rituelen, de heilige teksten raadplegen: het mocht allemaal niet baten. Dat verrukkelijke gevoel keerde niet terug.

Deze route leidt voor boeddhisten tot verlichting, of tot het Godsconcept volgens emotietherapeuten. Het brengt je bij het innerlijke kind, de onvoorwaardelijke liefde in jezelf. Als je deze route volgt, dien je je angsten te herkennen en ze te overwinnen, uit liefde voor jezelf.

De spirituele ervaring beschouw je als onderdeel van jezelf en dan moet je dat deel ook actief gaan beschermen tegen een wereld vol labiele mensen of tegen een gebrekkige maatschappij. Het leven is een onophoudelijke stroom van uitdagingen en beproevingen waarbij je angsten worden blootgelegd. Deze levenslessen stellen je in staat om te groeien. Vanaf dan is karmische evolutie mogelijk.

Op dit pad zijn dynamische meditatietechnieken en emotietherapie onontbeerlijk om richting karmische evolutie te evolueren.

Al generaties lang wordt karmische involutie in stand gehouden door een kringloop van schuld en boetedoening. Ballast uit vorige levens en uit de levens van onze voorouders stapelt zich zo op, op ons en op onze kinderen.

Meer en meer dopen we deze kinderen om tot autisten of ADHD'ers die vluchten in 'moeder'- of 'vaderdrugs', zowel letterlijk als figuurlijk. Ze kunnen zich vastklampen aan de moeder- of vaderenergie of zichzelf verliezen in verslavende middelen zoals morfine of heroïne. Ook dwangmatige religieuze handelingen vallen onder deze noemer.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)

## ROUTE 3: de ouder van het kind



Zij die hun handen in onschuld wassen zijn zowel de ouders als de therapeuten. Ouders of zorgfiguren, omdat ze niet willen of kunnen accepteren dat ze hebben bijgedragen tot het doorgeven van angsten, en de therapeuten, omdat ze niet verder willen kijken dan het etiket dat een kind of cliënt op een gegeven moment werd opgeplakt.

Zowel de ouders en zorgfiguren als de therapeuten nemen (onbewust) route 1 of 2. Ik hoop met dit schrijven een enkeling hiervan bewust te maken.

Toch wil ik eindigen met een positieve noot. We zien steeds vaker dat mensen bewust kiezen voor route 3. Karmische evolutie mag van mij in de toekomst de boventoon voeren, in de wereld waarin mijn kleinkinderen zullen opgroeien.



# MAG IK JE EVEN DE MATRIX VAN ONS BREIN SCHETSEN?

*door arts-psiater Tom Herregodts*

Een goede 10.000 tot 40.000 jaar geleden werd het menselijk brein begiftigd met de goddelijke kracht van het denken. Niemand weet hoe we op zo'n korte tijd – biologisch en zeker kosmisch gezien – zo'n palet aan taalkundig vernuft hebben kunnen ontwikkelen. Maar we kunnen niet ontkennen dat het brein van de primitieve Homo Sapiens geëvolueerd is tot dat van het meest creatieve - maar ook meest destructieve - wezen van deze kleine, mooie, blauwe bol vol leven.

In het fraaie en wetenschappelijk gefundeerde boek van Lisa Feldman Barret '*How emotions are made*' wordt nauwkeurig geschetst hoe we nagenoeg volledig de emotionele programmatie van onze omgeving en onze zorgfiguren overnemen. Het boek beschrijft tevens hoe de hersenen van een kind vorm krijgen dankzij tijd, plaats en omgeving. Heeft astrologie dan toch een wetenschappelijke basis?

Reeds lange tijd wordt er gefilosofeerd en nagedacht over de vraag in hoeverre elk individueel brein start als een blanco blad of een tabula rasa. De bewijzen stapelen zich echter onweerlegbaar op, zodat er geen ontkomen meer aan is: we zijn onze zorgfiguren. Voor het overgrote deel nemen we de emotionele programmatie van de meest aanwezige mensen in ons leven (onze zorgfiguren) over. Personen, gebeurtenissen of trauma's diepen deze programmatie op hun beurt weer verder uit.

## Maar hoe brengt ons dit bij The Matrix?

Het denken kan beschouwd worden als de kille en analytische manier waarop we tot nog toe met onszelf, anderen en de aarde zijn omgesprongen. Heel wat filosofische, politieke en religieuze overtuigingen zijn gebaseerd op kille redeneringen, als daar zijn: de hardheid van het Spartaanse volk om zwakke kinderen van een rots af te gooien, de politieke beslissing om maar één kind te laten overleven in een gezin of de narcistisch-religieuze doctrine dat een bepaald geloof de waarheid in pacht heeft en de anderen heidenen zijn en bijgevolg niet-uitverkoren.

Het creëert de wereld van de blauwe pil: dát is de waarheid en je dient te leven volgens deze doctrine, regels, waarden en normen. De blauwe pil staat voor het vasthouden aan een steeds weerkerend wereldbeeld en een continue herbeleving van hetzelfde verhaal. Welnu, dat is precies wat onze hersenen doen. Het brein is fantastisch in het scheppen van een verhaal en verzamelt voortdurend alle input die het vanuit de buitenwereld ontvangt, tot het lijkt alsof je in een aaneensluitende film speelt.

Mensen die een ernstige depressie, dissociatie of diepe psychose hebben doorgemaakt, weten dat deze film helemaal uiteen kan vallen en dat het brein op die momenten niet meer in staat is om het bij een mooi aansluitend verhaal te houden.

## Wat betekent dan de rode pil? En wat zit er achter Plato's schaduw?

Volgens mij is het de onmetelijke oceaan van emoties en gevoelens die verbonden zijn met de positieve emotionele systemen: zelf- en naastenliefde, levensliefde en de liefde voor je lijf. Neuro-affectieve wetenschappers hebben deze drie systemen niet alleen bij ons, maar bij alle dieren kunnen terugvinden in een complexe of primitieve vorm. Ze vormen de basis waarop de tabula rasa van het brein kan gemouleerd worden (als je door je omgeving al dan niet hiervoor de ruimte krijgt). Zelfs psychopaten die niet of nauwelijks tot empathie in staat zijn, evolueren in een liefdevolle omgeving tot productieve managers en/of goede huisvaders. Het boek *'De psychopaat'* van James Fallon lijkt dit te onderbouwen.

## Is de keuze voor het innemen van de rode pil dan zo eenvoudig?

Nee, zeker niet. Je angsten, zoals faalangsten of angst voor verandering weerhouden je hiervan. De drie negatieve emotionele systemen (woede, angst en verdriet) maken het elk van ons best lastig om de weg naar deze verlossende pil te vinden of om zelfs ook maar te geloven dat er een rode pil bestaat. Je echte 'ik' zit verborgen in de drie positieve emotionele systemen. Onbewust identificeren we onszelf nog altijd te veel met onze angsten: *'Ik ben een autist'*, *'Ik ben impulsief'* of *'Ik ben gebroken door het leven'*.

De tijd van het ego of de suprematie van de drie negatieve emotionele systemen heeft al te lang ons kille denken gestuurd en gedomineerd. Ze dient echter op te lossen in de tand des tijds, want steeds meer zijn we onze eigen ondergang aan het bewerkstelligen en leiden we de volgende massa-extinctie in.

We zijn uniek, omdat nooit eerder een diersoort op aarde in staat was om zichzelf en Moeder Natuur op uiteenlopende manieren (klimaat, kernoorlog, biologische oorlog, virusoorlog,...) totaal te vernietigen. We zijn echter ook uniek in het aanpassen van onze strategie als de dood – de enige zekerheid in het leven – ons in de ogen kijkt.

Deze koppige overlever, de slimme Homo Sapiens, kan en zal ongetwijfeld het roer nog omgooien, de rode pil nemen en Homo Deus worden, op voorwaarde dat ieder van ons bewust kiest om te voelen, te leven en te denken vanuit zelf- en naastenliefde, lichaamsliefde en levensliefde én doelbewust door elke angst stapt (de verlichting volgens Boeddha).

Ik hoop dat elk van jullie zijn/haar rode pil zoekt en vindt.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)





# NARCISME GEHERDEFINIEERD

*door arts-psiater Tom Herregodts*

Omdat de diagnose 'narcisme' regelmatig gebruikt en zelfs misbruikt wordt om vooral anderen dan jezelf (de ex, een vriendin, een kind...) in een negatief daglicht te plaatsen, zou ik graag een oud psychiatrisch denkkader verruimen tot een efficiënt werkbaar instrument.

In de film 'Mother!' (2017), met Jennifer Lawrence en Javier Bardem als hoofdrolspelers, worden - naar mijn mening - zowel narcisme (bij de man) als behaagzucht (bij de vrouw) op meesterlijke wijze vertolkt. Deze film schetst niet alleen op onnavolgbare wijze beide symbolieken, maar kan ook niet anders dan je tot in je hart/ziel raken.

Het betreft hier het klassieke beeld van de narcist, die in onze cultuur vele gedaantes heeft aangenomen (de goeroe, de kunstenaar, de leider...), en de weerzinwekkende manier waarop de behaagzieke partner (in dit geval de vrouw) haar hart wegschenkt naarmate het verhaal vordert.

Als we inzoomen, kunnen we het gedrag van beide partners veel beter begrijpen door naar de kern van het probleem te kijken, met name de drijfkracht van waaruit elk personage persisteert in zijn destructief gedrag: faalangst en verlatingsangst. De man blijft de oneindig diepe put van zijn onzekerheid vullen met ego-gedrag, en de vrouw cijfert zichzelf en haar lichamelijke en/of geestelijke behoeften steeds meer weg, om toch maar niet weg te kwijnen onder de knagende angst om verlaten te worden of te falen. Het is hoogst verwerpelijk, maar heel herkenbaar.

Faalangst en verlatingsangst zijn twee van de drie typische 'menselijke angsten', die extreme vormen van destructief gedrag veroorzaken en die niet of nauwelijks voorkomen bij dieren. Dit soort angsten komen in geringe mate voor bij zoogdieren, maar zorgen nooit op grote, transgenerationale schaal voor leed, moord of zelfmoord. Dat is bij de mens wel even anders, alsook bij chimpansees en bono-bo's, onze genetische neven-apen.

Laten we dit alles wat eenvoudiger schetsen, of toch op z'n minst iets 'bruikbaar' maken op therapeutisch niveau.

Ten eerste is er de '**golden boy (of girl) narcist**'. Zo passen Trump en Poetin volledig in dit plaatje. Ze willen altijd 'gezien' worden, grootse verhalen over zichzelf vertellen of in stand houden. Op psychologisch niveau wordt dit gedrag aangewakkerd door faalangst of door de gedachte 'wat zal de ander van mij denken?'. Dit soort narcisten wil anderen voortdurend domineren, vernederen, controleren of 'klein houden', of andermans faalangst versterken. Ogenschijnlijk is het alsof ze zelf geen faalangst hebben, maar het tegendeel is waar, want die wordt in de loop der jaren alleen maar groter. Bovendien verdragen ze geen kritiek; die zullen ze steeds weer trachten te counteren door anderen het zwijgen op te leggen, te verwijderen of zelfs te elimineren.

Daarnaast heb je de '**grijze mus narcist**', die er alles aan doet om 'niet gezien' te worden, en dus aandacht probeert te vermijden. Ook dit gedrag wordt gestuurd door faalangst of door de gedachte 'wat zullen anderen van mij denken?'. Ze maken zichzelf zo onzichtbaar mogelijk, maar dat lukt niet. Van anderen krijgen ze alleen maar meer dominantie, vernedering of controle. Ook hier neemt de faalangst met de jaren toe.

Zowel het controlegedrag van de 'golden boy (of girl) narcist' als het (autistisch) vermijdingsgedrag van de 'grijze mus narcist' zijn weinig succesvol gebleken om een stabiel en gelukkig leven uit te bouwen. Beide zijn gebaseerd op dezelfde angst: de angst om te falen.



**Vanuit therapeutisch oogpunt hebben we het in feite over hetzelfde probleem: "Wat denkt de ander van mij?".** Dit is de kern van het probleem, de kern narcisme. Deze visie opent deuren naar behandelbaarheid, omdat beide types zichzelf spiegelen aan het beeld van de ander. Het is op zich een vreemd mechanisme, want een ander kan nooit zien of voelen wie of wat je van binnen bent, en bovendien is het oordeel van die ander doorgaans gebaseerd op zijn/haar persoonlijke overtuigingen en onderliggende angsten of trauma's.

En toch blijven we het zo belangrijk vinden wat een ander of 'de kudde' van ons denkt. Het kost ons zo ontzettend veel moeite om dat patroon te doorbreken.

In de podcast "*De Macht van de Angst*", die ik recentelijk samen met Peter Hoogland heb opgenomen, proberen we te schetsen hoe je hiervan wel los kunt komen. Dit opent een scala aan therapeutische mogelijkheden.

Er bestaat geen angst die wij als mens in ons brein niet kunnen herprogrammeren. Er zijn alleen miljoenen mensen die niet weten (of niet willen weten) hoe ze de angsten in hun brein kunnen vinden en herprogrammeren. Blindelings herhalen ze de fouten uit het verleden of vervallen ze in destructieve denk- en handelingspatronen.

Je kunt niet weten hoe angst te herprogrammeren is, en zeker niet de angst die ons door de eeuwen heen heeft getekend en geketend: faalangst.

Ikzelf heb er veertig jaar over gedaan en dertig jaar als psychiater om de schoonheid, betrouwbaarheid en kracht

van de emotionele systemen in ons brein te ontdekken, te waarderen en te gebruiken. De mogelijkheden van de neurofysiologie zijn eindeloos, maar tot op vandaag is deze discipline nog grotendeels onontgonnen terrein. Zij vormt de basis en biedt de oplossingen voor faalangst en de 'schone schijn' narcist in elk van ons, of we nu grijs of goud van kleur zijn. Iedereen die daadwerkelijk wil evolveren, en de vicieuze cirkel van zijn negatief karma wil doorbreken, kan dit. Hij moet enkel leren 95% van zijn brein, het dierlijke of emotionele deel, te gebruiken. De andere 5%, het verstand, is niet in staat om het emotionele in balans te brengen.

De 'denker' houdt uitsluitend het ego in stand, heeft het uitgevonden en zal het uiteindelijk moeten loslaten, wil hij vrij zijn van alle angsten die we inmiddels hebben uitgevonden.

We kunnen steeds meer kaders bedenken (zoals ADD, ADHD, ASS, enz.) en onszelf of onze kinderen daarin plaatsen, dit terwijl het aantal diagnoses met betrekking tot angst- en gedragsstoornissen zal blijven toenemen. Onze toekomst op een planeet die nog net blauw genoeg is, zal er helaas steeds grimmiger uitzien en onze kinderen zullen steeds ongelukkiger worden.

Word wakker!  
Wereld, alstublieft, word wakker!

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)



# SPIEGELNEURONEN: HOE LEREN DIEREN WENSELIJK GEDRAG AAN BIJ HUN JONGEN?

*door arts-psychiater Tom Herregodts*

De spiegelneuronen in het brein van dierenjongen dienen om elke mogelijke reactie op de levensomstandigheden zo snel en zo perfect mogelijk van hun zorgfiguren (ouders of andere leden van de kudde of groep) over te nemen. Als de moeder een bepaalde reactie vertoont op een zintuiglijke waarneming (horen, zien, ruiken, proeven of voelen), dan zal elk jong deze reactie (vluchten, opeten, schreeuwen, etc.) vanaf dat moment feilloos kopiëren. Zij die dat niet doen, zijn een kort en onvruchtbaar leven beschoren. De Amerikaanse onderzoeker Jaak Panksepp schreef dit toe aan een apart emotioneel systeem: het seeking systeem. Het betreft een systeem dat ook op latere leeftijd het gekopieerde gedrag uit de jeugd kan bijsturen en optimaliseren voor zowel het dier in kwestie als voor de daaropvolgende generaties.

## Hoe denken wij dat we levenslessen en overlevingsmechanismen doorgeven aan onze kinderen?

Mythen en sagen, geloofsovertuigingen, levenslessen, pedagogie en normensystemen, het zijn allemaal voorbeelden van manieren waarop wij overlevingsmechanismen doorgeven aan onze kinderen. Het gebruik van taal en het overbrengen van ethische normering heeft in mijn ogen echter ernstig gefaald. Het zijn systemen die zullen blijven falen zolang wij de kracht van onze woorden (narcistisch) overschatten en de kracht en efficiëntie van het emotionele (wederom narcistisch) onderschatten.

### Een treffend voorbeeld

Een moeder komt op consultatie en zegt dat ze herhaaldelijk, en dat al jarenlang, haar dochter complimenteert over haar schoonheid en talenten. Toch blijkt dat deze dochter (16) zichzelf verwondt en zichzelf dom en lelijk vindt. Mijn vragen aan de moeder:

Vond jij jezelf mooi en slim op die leeftijd?

Kan jij mij recht in de ogen kijken en zeggen: "Ik ben mooi en getalenteerd?"

Dankzij mijn jarenlange ervaring en mijn aanpak vanuit het emotioneel systeem weet ik dat ze tweemaal 'neen' zal antwoorden of zal liegen vanuit een schuldgevoel: "Ik heb mijn kind dat toch niet aangeleerd?". Alle moderne wetenschappelijke onderzoeken zijn het erover eens: ja, je geeft je goede, maar ook je slechte gewoontes, eigenschappen en/of gevoelsreflexen door aan je kinderen. In het boek *'How Emotions Are Made: the Secret Life of The Brain'* plaatst de Amerikaanse neurowetenschapper Lisa Feldman Barrett deze tergende waarheid nogmaals voor onze neus: als je kind bepaalde angsten heeft of negatief gedrag vertoont, dan zal het dit van mama en papa gekopieerd hebben.

De ontdekking van het spiegelneuronensysteem werd tot nu toe (onbewust) stilgehouden, omdat we niet graag horen dat we nagenoeg de meeste problemen van onze kinderen zelf (totaal onbewust) hebben doorgegeven. Meer en meer ouders zijn bereid hun ego, en daarmee hun schuldcomplex, om te ruilen voor een liefdevolle benadering van emotionele problemen en besluiten zelf in therapie te gaan.

Voor kinderen jonger dan zestien jaar zou dit een normale reflex moeten worden en dus neigen we er steeds vaker naar om enkel deze kinderen te behandelen indien de ouders of belangrijke zorgfiguren dit ook doen. Vóór de leeftijd van zestien zijn kinderen als het ware levende kopieermachines. Ze kopiëren het gedrag van hun ouders of van andere zorgfiguren, maar van zodra ze problemen ondervinden, behandelen we ze alsof ze een aparte ontwikkelingsstoornis hebben, los van de ouders.

Persoonlijk geef ik de zorgfiguur geen informatie meer indien hij of zij niet bereid is om ook therapie te volgen, om zo een bredere, emotionele taal of bekwaamheid te ontwikkelen. Voor mij is dit de logica zelve indien je de recente wetenschappelijke bevindingen op een rijtje zet en de kracht van de emotionele systemen eer aandoet, waaronder het spiegelneuronensysteem.

De emotionele systemen zullen altijd een enorme impact hebben op ons dagelijks leven. Zij hebben gedurende miljoenen jaren mens en dier trouw gediend om beter en efficiënter te kunnen overleven. Taal daarentegen, heeft amper 40.000 jaar de tijd gehad om iets te betekenen in ons brein en overschat zichzelf daarmee schromelijk met betrekking tot het aansturen, remmen of bijsturen van de emotionele systemen.

We weten ondertussen dat tal van denkexperimenten (seminaries voor priesters, waar affectie en seksualiteit mentaal onderdrukt werd, alsook religieuze of politieke waardesystemen, die het omgekeerde bereikten van het beoogde doel) en cognitieve therapieën totaal inefficiënte en zelfs destructieve gevolgen hebben veroorzaakt op het niveau van de emotionele systemen.

## Hoeveel keer nog willen we van hetzelfde laken een pak?

Nog elke dag sta ik versteld van de genezende en herstellende kracht van het lichaam en de cerebrale emotionele systemen. Zij zullen de komende jaren de basis vormen van nieuwe experimenten en therapieën, zodat we onze kinderen kunnen 'afleren' wat wij (onbewust) van onze ouders hebben aangeleerd en meegekregen.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)







# STIGMATA

door arts-psychoater Tom Herregodts

In de katholieke traditie staan de stigmata bekend als zichtbare wonden op het lichaam van een gelovige, precies op die delen van het lichaam waar Jezus voorafgaand aan zijn kruisdood werd verwond. In plaats van stigmata wordt ook wel eens gesproken van de 'kruiswonden' of 'wondtekenen van God'.

Het werd lange tijd beschouwd als een teken van diepgelovigheid of een sterke en voelbare verbinding, of een bewijs voor verbinding met de energie van Jezus. Flagellanten waren in de 13e tot 15e eeuw dweepzieke en vrome mensen, die in troepen door het land trokken en die, door zichzelf in het openbaar te pijnigen of te geselen, Gods barmhartigheid wilden afsmecken. De Kerk veroordeelde flagellantisme in het Concilie van Konstanz in 1417, en meerdere landen verboden dit gedrag bij wet. Het enige gevolg van deze 'veroordelingen' is, dat we misschien in groep minder opzichtelijk onszelf bleven geselen, maar volgens mij zijn we onszelf alleen maar meer' geestelijk blijven folteren.

Schuld en boetedoening zitten diep in ons verankerd en wordt 'onzichtbaar en onfeilbaar' over de generaties overgedragen, ook bij vrijmetselaars of protestanten, zelfs al denken ze vaak van niet.

Een cognitieve (een andere overtuiging of religie), materialistische (de wet) of ethische (een Concilie) aanpak zal en kan nooit werken, omdat schuld en boete 'emotionele reflexen' zijn.

Angst komt van de dieren en schuld is van de mensen.

Schuld is kwaad zijn op jezelf voor iets wat je gisteren deed.

Enkel wij doen dit in onze typische vormen van zelfpijniging. Daar kan geen enkel wild dier op betrap worden. Wie is dan het dier?

Net als de autistische reflex, die een louter dierlijke en emotioneel ingeprente reflex is, welke via het spiegelneuronensysteem alle vermijdingsstrategieën doorsluisst naar de volgende generatie, wordt de schuldreflex een ogenschijnlijk onafscheidelijk deel van het familie karma.

Stigmatisering is het proces waarbij bepaalde kenmerken aan een bepaalde persoon of groep worden toegekend. Deze kenmerken worden om die reden ook wel 'stigma's' genoemd. Stigmatisering kan leiden tot vooroordelen en een vertekend zelfbeeld.

**Na deze saaie opsomming van definities en feiten wil ik samen met jullie eens het gevoel doorlopen van een kind dat bij de psychiater of psycholoog komt. Hiervoor zou ik graag een beroep willen doen op je empathie, en dus niet op de oordelende of cognitieve kant van je brein.**

Een kind van negen tot veertien jaar – de patiënten worden inderdaad alsmat jonger - wordt door de ouders begeleid en neemt ofwel te veel ruimte in (explosief, agressief, paniekerig, hyperactief), ofwel te WEINIG (stil, angstig, bevroren).

Nadat dit gedrag uitvoerig met voorbeelden door de ouders wordt uitgesponnen, volgt meestal een 'diagnose' of een 'etiket'. Dit is dan ofwel een persoonlijke overtuiging, ofwel een bevestiging van voorafgaandelijke psychologische testen.

Mijn vraag daarop is telkens weer: "En wie van de ouders of belangrijke zorgfiguren in het leven van dit kind heeft dezelfde tekenen/symptomen (stigmata)?" En dan wordt het stil. IJzig stil.

Of men probeert het onderwerp te vermijden.

Nu even een moment van empathie:

Hoe moet een kind zich voelen als het naar een vreemde man of vrouw MOET stappen, die psychisch ZIEKE of ZOTTE mensen behandelt, terwijl mama en papa (helemaal) NIET ZOT zijn?

Het kind heeft een probleem en het moet er dan ook nog eens aan werken met iemand die het niet kent.

Hoe 'verlaten en gefaald' moet dit kind zich voelen?

Hoe 'laf en onzeker' is de ouder, die bij dit eerste gesprek ofwel afwezig is, of die zich hult in stilzwijgen?

Daarom heb ik op de eerste pagina van mijn eerste boek *'God rijdt met een Porsche, of Fysica van de Angst'* onderaan in alle bescheidenheid vermeld: "Wij, lafaards, leugenaars en terroristen."



Vergeef het jezelf, want onze eerst Paus heeft Jezus ook driemaal verloochend. Maar vergiffenis is alweer een joods-christelijk en vooral cognitief concept, en dit heeft niet de minste kracht om stigmatisatie of de schuldreflex te verminderen. Integendeel, het is een zoethoudertje dat slechts tijdelijk werkt en de schuldreflex over tientallen, vermoedelijk zelfs honderden generaties, doet (over)leven.

Alle degelijke wetenschappelijke onderzoeken tonen aan, dat alle autistische en andere angstreflexen, schuldreflexen, compassiereflexen, enzovoort ontegensprekelijk afkomstig zijn van belangrijke zorgfiguren van het kind in kwestie.

#### Maar hoe kun je dan deze diep ingeprinte emotionele reflexen daadwerkelijk aanpakken?

- **Zeker NIET door nog nieuwe diagnoses (stigmata) uit te vinden** of je aan etiketten vast te klampen (ja, nu 'weet' ik wat er is met mijn kind, ex, partner...).
- **Word je allereerst bewust van hoe GEK je zélf bent** en geef jezelf werkbaar diagnoses: "Ik heb een autistische reflex of gewoonte, een schuldreflex...". Ga op zoek naar therapeuten die er kaas van gegeten hebben om hier meditatief of emotioneel therapeutisch mee aan de slag te gaan.
- **Te veel cognitieve therapieën praten eromheen** of gebruiken net diezelfde controle- en vermijdingsstrategieën, die jij (en zij zelf) al jaren hebt toegepast.
- **Goede therapie is steeds (liefdevol) confronterend**, maar je staat natuurlijk vrij om je geld, je tijd en je energie te spenderen aan een therapeut die je 'begrijpt' of met je meepraat en je over je kopje aait met uitspraken als de 'mama of papa die je niet hebt gehad' of de 'mama of papa die je heeft verwend of overbeschermd'.
- **Meer en meer dienen we ook coachen of therapeuten op te vangen** of te begeleiden die dit (uiteraard onbewust) al jaren deden en zich leeggezogen voelen: "Ik vond geen 'tips & tricks' meer om mijn cliënten te helpen". Onbewust werden ze meegezogen in de controle- en vermijdingsreflexen van zichzelf en hun klanten.

#### VOETNOOT

Weet je dat het *National Institute of Mental Health* (NIMH) in Amerika de sponsoring van psychiaters voor onze Bijbel (de DSM of Diagnostische en Statistische Manual) even heeft geschrapt, omdat de beschrijvende benadering van aandoeningen te weinig medisch, (neuro)fysiologisch en wetenschappelijk was in vergelijking met de zogenaamde 'deugdelijke medische specialismen', zoals cardiologie, chirurgie, pneumologie, virologie, enz.?

Zij boeken resultaat op lange termijn (minder hartinfarcten, langere levensduur, minder doden of letsels na operaties, werk-

zame geneesmiddelen...) en kunnen mechanismen van werkzaamheid aantonen op fysiologische basis.

Het aantal zelfdodingen, moorden, drugsproblemen, depressies, e.a. is enkel toegenomen, ondanks een leger aan therapeuten. Wij, psychiaters, psychologen, coachen en therapeuten, hullen ons in 'onmeetbaarheid' en andere spirituele of metafysische excuses om onze onwetendheid of onkunde te verbergen. Hetzelfde geldt bij het stellen van diagnoses. Als je de mechanismen eronder niet kent, ontkent of er zelfs geen deftige therapie voor kunt uitdokteren, hebben diagnoses geen zin, want we hullen onszelf en de patiënt enkel in een waas van stigmatisatie.

De NIHM ontwikkelde zelfs een werkinstrument, RDoC, dat toestaat om zowel lichaam als brein op een wetenschappelijke manier te benaderen. Helaas wordt dit instrument nauwelijks of helemaal niet gebruikt. Misschien wassen we hier tijdelijk mee onze handen (en die van vele ouders) in onschuld, net als Pontius Pilatus. Maar op lange termijn is daar geen kind mee geholpen en blijven we ons familiekarma herhalen.

Alles is meetbaar en ons wonderlijk brein mag niet langer gehuld worden in een mist van geheimzinnigheid of ongefundeerde diagnoses.

Tot slot had ik graag nog eens de vinger op een andere wonde gelegd. Zeer recent heb ik een jongdame enorme inspanningen zien leveren, met een prachtig resultaat overigens. De vrouw verwondde zichzelf al vele jaren als gevolg van meervoudig en ernstig misbruik. In de loop der jaren werden verschillende diagnoses geveld. Anorexia nervosa, transgender en autismespectrumstoornis stonden bovenaan de lijst. Ze was op sterven na dood toen ze bij ons begon te werken. Ze was en is nog steeds heel actief in meerdere onlinegroepen van lotgenoten.

Dankzij haar inzet en onze goede samenwerking past ze vandaag niet langer in het rijtje van bovenvermelde diagnoses en houdt ze meer van zichzelf, van haar lichaam en van haar leven dan ooit tevoren. Een succesverhaal waar zij en wij heel erg trots op zijn. De reactie van enkele van haar 'lotgenoten': "Waarschijnlijk was je nooit ECHT anorectisch, transgender of autistisch".

**En dan breekt mijn klomp als gedreven arts en therapeut. Mogen of willen mensen nog genezen?**

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)



# ENGELLEN BESTAAN, ECHT WAAR

SINDS KORT VORMEN ZE HET GROOTSTE AANDEEL VAN  
ONS PATIËNTENBESTAND, EN VOORAL DAN DAT DEEL  
DAT HET BEST EN SNELST REAGEERT OP EMOTIONELE THERAPIE

*door arts-psychiater Tom Herregodts*

**Een beknopte definitie van engelen is hier op z'n plaats.**

1. Engelen zijn genetisch zeer empathisch (vergelijkbaar met dolfijnen, die blijkbaar over een ongeëvenaard hoge concentratie aan kernen en neurofysiologische banen beschikken, die verantwoordelijk zijn voor hun zorgende vermogen).
2. Engelen zijn niet of nauwelijks in staat om anderen pijn te doen.
3. Engelen zijn wel in staat om zichzelf - vaak zelfs onbewust - te pijnigen, te remmen of te saboteren.

## Maar laat me eerst even het onderscheid maken tussen empathie en compassie.

Empathie is het vermogen om gevoelsmatig of intuïtief in of onder de huid te kruipen van een ander individu of diersoort. Deze eigenschap is per definitie afwezig bij psychopaten, die vanaf de geboorte genetisch voorbestemd zijn om niet te kunnen invoelen. Zij vormen vermoedelijk een kleine 5% van de hele populatie.

Empathie kan sterk verminderen of zelfs verdwijnen (sociopathie) in de loop van je leven naarmate je destructieve vormen van angst, woede of verdriet opstapelt. En geloof me vrij: IEDEREEN stapelt deze op.

Het is niet de kunst om deze negatieve gevoelens op te stapelen, want je brein doet dat automatisch voor je. En we zijn totaal niet uitgerust om ze af te bouwen, wel integendeel. De wereld zit vol met mensen die (ook groten-deels onbewust) meesterlijk elkaars angsten bespelen. Sommigen maken er zowaar hun beroep van: politici, journalisten, verzekeringsmakelaars, media-goeroes...

Zoals gezegd, is het bijlange geen kunst om angsten te bespelen en het niveau ervan te verhogen: de Machiavelli's, de Poetins en de Trumps van de afgelopen drieduizend jaar hebben meerdere gedaantes aangenomen en kwamen telkens als onverwoestbare demonen terug om hun verhaaltjes te vertellen en hun 'ding' te doen.

Het is daarentegen wél een kunst om anderen - en vooral jezelf - te leren je persoonlijk destructief niveau van angst, verdriet of woede te reduceren. Dat brengt me terug bij de Zwarte Engelen onder ons, die er vooral een negatieve relatie met hun innerlijk kind op nahouden.

Een goed voorbeeld hiervan is behaagzucht, of de gedrevenheid om anderen te plezieren ten koste van je persoonlijke gezondheid. Je beschikt ongetwijfeld over een empathisch inlevingsvermogen, maar je hebt van kindsbeen af altijd geleerd om aan de noden van een ander tegemoet te komen.

Toch is de drijfveer om dit te doen - en te blijven doen - meestal verkeerd: angst om verlaten te worden, angst om te falen, angst voor verandering, dood of ziekte (van jezelf of een ander).

Zolang deze demonen je drijfveren zijn, zullen narcisten, manipulators of sociopaten naar je toe komen als bijen naar honing. Een compulsie als deze is even hardnekkig als verzamelzucht bijvoorbeeld, waarbij enig inzicht of duizend boeken niets kunnen of zullen veranderen op lange termijn.

## Maar er is hoop ... zeer veel hoop.

De manieren waarop jou werd aangeleerd om je innerlijk kind te kwetsen, zijn allen om te buigen en uit te schakelen. Het vergt enkel een goede begeleiding en een grote inzet van jezelf. Deze twee ingrediënten zijn helaas nog schaars te vinden anno 2022, hoewel ik begrip heb voor de struikelblokken van beide partijen, met name de netelige positie van de therapeut en de gemakzucht van de patiënt.

Beiden verwachten nog te veel dat iets 'buiten hen' een wonder zal verrichten (een nieuw pilletje, homeopatisch of niet, een nieuw dieet, een nieuwe cursus (vol wonderen), een nieuw boek of Bijbel, een nieuwe bewegingsleer of massagetechniek, een nieuwe goeroe of profeet). Dit noem ik graag het 'schone slaapster-syndroom', waarbij je slapend afwacht tot de prins je wakker kust en naar betere oorden voert.

## Al ruim drieduizend jaar herhaalt dit verhaal zich en wat mij betreft, mag het hier ook ophouden.

De bijna even oude strekking van het Taoïsme was hier echter altijd heel duidelijk over. 'De weg naar innerlijke rust of verbinding met de natuur verloopt via je eigen lichaam en de wetten van de emotionele systemen', en dus nooit via het denken of het weten of het veranderen van de ander of materie buiten het lichaam.

Voor ons allen nog steeds een moeilijke les om te leren. Toch is dat niet zo verwonderlijk, want het wonder van de taal heeft ons van het wonder van het voelen weggerukt en het zal nog enige tijd vergen om de wetten van het voelen in onszelf te herontdekken.

Zelf prijs ik mij gelukkig, dat ik wel heel wat witte engelen in hun volle glorie, gezonde empathie en zelfliefde rond mij mag scharen.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)