

Allergieën en Psychosomatiek

Vandamme, R., Allergieën en psychosomatiek. *NLP & Co, Tijdschrift van De School voor NLP*, nr. 2, dec. 2000, p. 8-10.

Onlangs las ik een artikel waarin men het verband aantoonde tussen de stijgende allergieën en luchtvervuiling. "Er is een verband", zo was de conclusie. Toch waren er ook enkele tegenvoorbeelden: er zijn streken met veel vervuiling waar er zeer weinig allergie voorkomt en er zijn "zuivere" streken waar er zeer veel allergie voorkomt.

Wie begrijpt er nu nog iets van?

Erg opvallend in de meest voorkomende benadering van allergieën is dat men op zoek gaat naar oorzaken. Op die manier hoopt men greep te krijgen op het ongemak. Dit geldt voor de wetenschap, maar ook voor de populaire aanpak.

De persoon die een allergische reactie heeft, gaat op zoek om zijn "ziekte" te begrijpen en te helen. Er zijn vele manieren om te begrijpen en te helen. Je kunt oorzaken opzoeken en oorzaken wegnemen. Je kunt proberen de boodschap van symptomen te begrijpen. Je kunt je omgeving veranderen.

Wij verzinnen geen nieuwe benadering. We richten onze aandacht graag naar de mogelijkheid die je hebt om meer aan zelfsturing te doen en bestaande behandelingen te integreren. NLP gaat resoluut voor de stelling dat hoe meer opties je hebt om iets aan te pakken, hoe beter. Daarom geven we hier een aantal pistes, die zich situeren naast cortisone en aerosol, naast bach bloesems en groene klei. Maar eerst een basisgedachte die voor alle NLP opties van cruciaal belang is.

"Geest over lichaam"

Weet je wat het meest onderzochte medicament ter wereld is? Niet de aspirine of de pil. Maar het placebo. In elk onderzoek over de effectiviteit van een medicament maakt men een vergelijking met een placebo.

Een placebo is een nep product, dat geen enkele fysische of chemische bestanddeel heeft met ook maar enige determinerende uitwerking op het lichaam. Het zou dus normaal gezien geen effect mogen hebben. Maar wat blijkt? 30 tot 50% van de mensen die een placebo nemen ervaren een aanzienlijke verbetering. Uit die vaststelling heeft men besloten hoe belangrijk je geloof is. Als je gelooft dat een medicament werkt, heb je al veel kans dat het werkt. Als je gelooft dat je kunt genezen, dan heb je al meer kans om te genezen.

Hoe komt het dat een, chemisch gezien, waardeloze substantie zo'n impact kan hebben op het lichaam van de mens? Want er zijn gevallen bekend waar onomstotelijk vastgestelde fysische verschijnselen VERDWIJNEN door een bewuste mentale actie. Het antwoord zal je leiden naar een nieuwe opvatting over het functioneren van de mens: de mens wordt niet alleen geleid door deterministische fysische reacties, maar door BETEKENISSEN. Als je tegen een steen schopt, kun je mathematisch voorspellen hoe ver hij zal vliegen. Het gedrag van de steen is deterministisch voorspelbaar. Als je op iemand zijn teen stapt, kun je daarentegen van alles verwachten. De persoon zal eerst nagaan of je het met opzet deed. Deed je het met opzet, dan ontstaat de betekenis "een aanval". Doe je per ongeluk dan

ontstaat de betekenis "een ongeluk". De mens is dus een wezen dat continu betekenissen bouwt. Dat de betekenis nu zo'n invloed heeft op je lichaam, kunnen we alleen begrijpen door te stellen dat gedachten lichamelijk zijn en dat lichamelijk gedrag betekenis is. Lichaam en geest zijn één. Descartes is dood.

Zinnetjes met impact

Een eerste piste is het onderzoeken van belemmerende en genezende overtuigingen. Er is uiteraard een onderscheid tussen "het zal nooit genezen" en "ik geloof dat het kan genezen". Het is evident dat positief denken beter is. Maar de gedachte op zich is echter niet genoeg. De hamvraag is: wanneer heeft en overtuiging impact op je lichaam en op je genezing?

Ten eerste moeten we nagaan of je geloof (bv. het zal genezen) of je inzicht (bv. als ik minder werk, zal het genezen) congruent is. Daarmee bedoelen we dat er geen enkele verborgen twijfel rest. Mensen die echt congruent voor hun zaak gaan, kunnen enorme veel doen ontstaan. Dit staat tegenover het opnemen van een geloof onder de vorm van jezelf "opkloppen" of "oppeppen". Het moet gemeend zijn, anders zal het niet werken.

Ten tweede moet de overtuiging emotioneel zijn. Een cognitieve gedachte heeft geen impact. Je moet als het ware met hart en ziel doordeesemd zijn van het geloof. Je moet je overtuiging in je leven binnen brengen. Als de overtuiging emotioneel aanwezig is (bv. het leven is de moeite waard) dan zal de omgeving dat kunnen ervaren.

Een derde aspect is de formulering van de overtuiging. Gebruik de juiste zin. Ga voor jezelf eens na, in je ervaring, welke zin het meeste voor jou van toepassing is: "Ik kan genezen" "Het kan genezen" "Ik zal het genezen" "He mag genezen". Misschien wil je het woord genezen vervangen door "helen" of "verdwijnen". Waarom is de taalkundige formulering zo belangrijk? Omdat woorden alleen een magisch effect hebben als ze aansluiten bij je onbewuste. En reken maar, dat er veel meer aan de gang is in je lichaam en in je leven dan dat je er tot nu toe van begrepen hebt.

De ketting doorbreken

Een tweede piste bestaat erin precies te onderzoeken wat je reactie uitlokt en dan te werken met de klassieke technieken van deconditionering. In de psychologie hebben ze daar een woord voor dat nauwelijks uit te spreken is: systematische desensitivatie. De gedachte is dat je geleidelijk aan ongevoelig (de- sensitief) of immuun wordt voor de prikkel. De techniek is ontleent aan de fobiebehandeling. Er is in principe geen verschil tussen immuun worden aan een spin en immuun worden aan stof. De eerste stap in de techniek bestaat erin om je te leren ontspannen. Vaak wordt dit gedaan met autogene training. NLP heeft nog enkele andere methoden om vermogende stemmingen te ankeren. In de tweede stap word je uitgenodigd de prikkel te visualiseren, heel lichtjes, veraf. En terwijl blijf je rustig in je vermogende stemming. In een volgende stap wordt geleidelijk de prikkel sterker en reëler tot je tenslotte er in slaagt om bij de aanwezigheid van de prikkel in een vermogende stemming te blijven.

Het gaat hier dus om een leerproces, waarin je leert controle hebben over hoe je je voelt. Het is een bijzonder krachtige piste om er van uit te gaan dat immuniteit aan

te leren is. Het vraagt wel tijd en begeleiding is zinvol om je te verplichten je oefeningen te blijven doen. Je kunt het tempo en de duur vergelijken met de revalidatie na een blessure. Alhoewel sommigen toch beweren dat de kracht van ankertechnieken het proces kan versnellen.

Help, vijanden

Even terugkeren naar onze placebo. Een medicament is een samenstelling van een deterministische actor en een betekenis (bv. dit is een medicament). Als je een pilletje neemt, eet je de betekenis "dit zal mij genezen". Als het stoffig is, denk je "vijanden". Als je een kat ziet, denk je (onbewust) "dat affectief bolwerk". Dingen rondom ons hebben betekenis. De betekenis heeft impact. De betekenis kleeft aan de dingen. En het is interessant om te leren stilstaan bij hoe je dingen je voorstelt.

We zijn ons zelden bewust van de betekenis die we geven aan dingen. Hoe stel je je iets voor? Neem nu bijvoorbeeld je rug. Tegen eens je rug zoals je dat voorstelt in slechte staat. Teken daarna je rug zoals je die zou willen. Je zult merken dat je manier van voorstellen erg verschillend is. Een techniek bestaat erin om die representatie te onderzoeken en je uit te nodigen maar meteen je een gezonde rug te visualiseren in je romp. Dit aspect heeft te maken met je lichaamsbeeld.

Iemand die verlamt was door een virus, stelde zich de virus voor als een zwarte vijand dat als een legertje vecht tegen de goede cellen. Het is een metafoor van oorlog. Nu kun je ervoor kiezen om te visualiseren dat de witte bloedlichaampjes winnen. Of je kunt ook gaan zoeken naar een andere metafoor. Wat dacht je van de metafoor "dansen". De virussen komen bij je op bezoek en slaan aan het dansen. Maar O, wat zijn de andere – de eigen – cellen zo onhandig. De virussen worden kwaad en slaan wilt in het rond. Ik nodig je uit om drie verschillende metaforen te verzinnen om te beschrijven wat er gebeurt in je lichaam. Ontdek eerst je huidige metafoor. Zoek daarna twee leukere. Genereer opties in de manier waarop je je lichaam beleeft. Zo breekt je ziektepatroon in je lichaam en geest open.

De symboliek ontdekken

Ken je ook de boeken van Christiane Berlaert? Ik bewonder haar enorme werk om letterlijk honderden lichamelijke ziekten te duiden naar hun betekenis. Het is een lexicon van betekenissen.

Het is een interessante piste om te gaan zoeken welke betekenis je ziekte of je symptoom heeft. Als je van de vooronderstelling uitgaat dat lichaam en geest één zijn, dan kun je stellen dat elk lichamenlijk gedrag een weerspiegeling is van een mentaal gegeven.

Gekend is de symbolische betekenis van astma en allergieën: het is een overreactie op een gegeven van buitenaf. Het is alsof je het gegeven van buitenaf als een gevaar ziet. Van astma wordt ook gezegd dat men te ver binnen laat komen en daarna een overreactie doet om het vreemde terug buiten te krijgen. Gekend is ook de symboliek om in de bergen of aan de zee te gaan wonen. "Het is voor de jodium" zeggen ze. Maar als je zou ook kunnen stellen dat het eigenlijk gaat om te zoeken naar een veilige ruimte waar er geen "vreemden" zijn, waar er ruimte is.

Het achterhalen van de symbolische betekenis van ziektes is geen alleen zaligmakende weg naar genezing. Toch heeft het een bijzonder krachtig potentieel

om een verandering op gang te brengen. Door het vatten van de symboliek van je ziekte krijg je inzicht, voeling en contact met je diepste aard als persoon. En precies daarrond draait heel je ziekte. De basisconstructie van je persoon vindt in het symptoom een symbolische uitdrukking.

Vermits heden de allergieën populaire ziektes worden, kunnen we zelfs stellen dat allergieën een symbolische uitdrukking zijn van de constructie van onze cultuur. Is het niet normaal dat je overreageert als je in zo'n drukke wereld psychologisch moet overleven?

Als je deze piste volwaardig wil onderzoeken, zijn er, technisch gezien, twee belangrijke tips: Eén: het vatten van de betekenis moet een doorleefde ervaring zijn. Het lexicon zal je niet helpen als je de betekenis niet herkent in je ervaring. Twee: het beste antwoord is datgene dat de patiënt zelf geeft. Jij weet het antwoord. Het weet het. Om je daarbij te helpen heeft NLP een ondezoeksmethode, het transderivationale zoeken, ontwikkeld die aansluit bij het zoeken naar de positieve intentie van je klachten. Om de betekenis te achterhalen, kun je ook leren om jezelf te onderzoeken. Wat is precies dat kleine zinnetje dat je in jezelf zegt als het allergieën in de buurt is? Wat is je interne dialoog ?

Mijn dierbare ziekte

Een man rijdt met zijn auto. Links onder op zijn dash bord brand een rood lampje. Zijn rust is verstoord. Hij gaat naar de garage en zegt: "dit rood lampje verstoord mijn rust, doe het weg". De garagist neemt een schroevendraaier, opent het dash bord en haalt het lampje eruit. Voilà, opgelost. De man rijdt met zijn auto. Zijn rust is weergekeerd. Na vijf kilometer begint zijn motor te roken en valt zijn motor stil. De olie is op.

Heb je ook al eens stil gestaan bij de wijze waarop een probleem ontstaat? Je kunt bijvoorbeeld last hebben van je knie, maar daar geen aandacht aan besteden. Naderhand blijkt dat het nodig was om in behandeling te gaan omdat het een ontsteking is. Het probleem heeft veel te maken met benoeming. Zolang het niet benoemd is, is het eigenlijk geen probleem. Wat een vrede als je zou ontsnappen aan de gewoonte om alles te benoemen als een probleem. Maar ja, sommige dingen vragen om aangepakt te worden.

Na de benoeming, bv. ik heb psoriasis, is er een reflex om dit als ongewenst te aanzien. Je wil het weg. Je gevecht kan beginnen. Jij tegen te ziekte. Voor je het goed beseft, is je vechterij al even vermoeiend als je symptoom zelf.

Vandaar dat wij de benadering van Gilligan volgen die stelt dat de eerste stap naar genezen bestaat in het omkeren van je relatie met het symptoom. Leer van je symptoom en je ziekte houden. Sponsor jezelf. Dat is natuurlijk vlugger gezegd dan gedaan. Want het is natuurlijk moeilijk om van iets te houden dat je eerst als "ongewenst" hebt benoemd.

Van je symptoom houden, wil niet zeggen dat je moet berusten. NLP heeft een schitterende methode om de combinatie te vinden tussen willen veranderen en laten gebeuren. "Willen veranderen heeft te maken met de activiteit van je bewust denken, je IK, om doelen te formuleren en acties te plannen. Maar het IK is niet supermachtig. Je hebt je lichaam nodig om het te verwezenlijken. En je lichaam is een Andere. Het vraagt respect. Het heeft zijn eigen logica.

Hoe kan het Sturende Ik op een helende manier omgaan met het lichaam? Door het opzetten van een communicatie met je lichaam. Erickson, de bekende hypnotherapeut, zou gezegd hebben: "een communicatie met het onbewuste". Want het is het onbewuste die de leiding heeft over je genezen. Het Sturende Ik is als de rijder op een paard. Het paard is het onbewuste. Iedereen die paard rijden weet dat je met een paard niet doet wat je wil. Je moet het zorgvuldig leren sturen. Een deel van dat sturen, bestaat in het even volgen van de grillen van dat paard en daarna bijsturen. Maar succesvol paardrijden heeft vooral te maken met je vriendschap. Paarden weten zeer goed wanneer je hen gebruikt als machinaal vervoermiddel of als emotioneel denkend wezen.

De NLP methoden om je relatie met je lichaam te herstellen, sluiten aan bij zelfhypnose. Ben je een therapeut dan kun je gebruik maken van hypnotische taalpatronen om de patiënt in contact te brengen met zijn lichaam.