

## EXPERIËNTIEEL LICHAAMSWERK bij medisch onverklaarde symptomen (Joeri Calcius e.a.)

Bij mensen bij wie stress tot Medisch onverklaarde symptomen (M.U.S.) leidt, zien we vaak...

... een onvermogen om fysieke arousal en emotie te exploreren en uit te drukken, alsook om tot een narratief te komen dat uitdrukt wat werd ervaren. Er is m.a.w. een kloof tussen het ervarene én het tot uitdrukking komen. Genoemde symptomen komen dan niet *voort uit*, maar *in plaats van* bijv. de angst (functionele somatisatie).

... beperkingen op vlak van 'Body Awareness'<sup>1</sup> en 'belichaamd in de wereld zijn en deelnemen' (Het zichzelf in de wereld plaatsen en er bestaan / Lived Body Experience<sup>2</sup>).

... een bemoeilijkte coördinatie van lichaamsdelen en een beperkte variabiliteit in houding en ademhaling (dit komt overeen met wat Reich het zich vormen van een 'lichaamspantser' noemde, een opgebouwde spierspanning in een durende context van bedreiging, angst en trauma).

... fasciale stijfheid, veroorzaakt door langdurige overactivatie van het myofasciaal weefsel door het autonoom nerveus stress-systeem.

... Neurologische systemen zouden patronen van negatief ervaren objectrelaties opslaan in een soort autobiografisch geheugen.

... Lange onderdrukking van het parasympathische door het sympathische systeem lijkt geassocieerd met gedesinhibeerde beschermende circuits die pathogeen kunnen zijn waar het psychosomatiek betreft.

Body Awareness lijkt een belangrijke toegangspoort te kunnen zijn voor de benadering van psychosomatiek in het algemeen, en M.U.S. in het bijzonder. De combinatie van specifiek hands-on-werk (luisterende aanraking / limbische aanraking / tangentiële of slow-melting druk) en non-directieve verbale begeleiding, en, meer uitgesproken nog, het uitnodigen tot en provoceren van evocatieve taal – deze combinatie noemen we Experiential Body Work - kan bij deze klachten een belangrijk verschil maken.

- Er wordt beroep gedaan op de interoceptie, iemands innerlijke beleving wordt aangesproken. Body Awareness en Lived Body experience, en het in de wereld zijn en staan, worden gefaciliteerd. Het werk waar de patiënt/cliënt hiertoe wordt uitgenodigd en aangemoedigd is het toelaten en benoemen van fysieke sensaties en emoties.

Hiermee wordt 'Belichaamde Self-awareness' mogelijk gemaakt, het vermogen om in het subjectieve emotionele 'nu' te zijn, en de gewaarwordingen, bewegingen en emoties in relatie met anderen en de wereld te exploreren, zonder oordeel.

Het aanraken zelf is tevens een voelbare ondersteuning voor het zetten van deze stappen.

- Het lichaam wordt ook benaderd als bron van kennis en wijsheid (embodied knowledge). Dit is een aanspreken op wat Gendlin 'the Felt Sense' noemde.

Precies deze zaken treffen we weinig aan bij mensen met chronische ziekte en pijn.

- Verder wordt pre-verbale herinnering aangesproken.

---

<sup>1</sup> Body Awareness: een stil, ervarend, primordiaal contact met de wereld. Aandacht voor eigen sensaties, bewegingen, emoties, zonder oordelende gedachten. Body Awareness is dus het subjectieve aspect van proprio- en interoceptie dat het bewustzijn binnenkomt, waar het kan worden beïnvloed door aandacht, interpretatie, bevestiging, overtuigingen, herinneringen, affect.

<sup>2</sup> Lived Body experience: de visie op het individu die hier aan de basis ligt is het individu als *bron* van ervaringen, gedrag, gedachten, als centrum van self-awareness, van betekenisgeving (object-experience). Gewaarzijn van mijn fysiek zijn in de wereld geeft grond aan mijn ervaring 'iemand te zijn'.

- 'Biological completion' (Bv. Wenen, beven...)
- Evocatieve taal en taal van de verbeelding (metaforen, beelden, dromen, poëzie, muziek...) biedt belangrijke mogelijkheden, om toegang te krijgen tot self-awareness, én tot expressie. Dit soort taal resoneert immers met de gevoelde ervaring terwijl ze verschijnt in het 'nu'.  
Hetzelfde geldt voor de ervaring bij meditatie en de vrije associatie.
- Een ander streefdoel is het vermogen tot veilige verbondenheid te verbeteren, iemands omgaan met anderen en sociaal engagement te vergemakkelijken. De therapeutische relatie betekent de mogelijkheid tot het ervaren van een veilige, authentieke relatie.
- Dit alles kan, maar hoeft niet, te leiden tot een doorbraak of catharsis.
- Zowel genoemde 'fasciale stijfheid' als de myofasciaal-weefsel-receptoren worden door het bedoelde soort aanraking en druk positief beïnvloed (myofasciaal weefsel als interoceptieve generator / het myofasciaal gebolsterde lichaam wordt hersteld).