

'Als de ingewanden van je cliënt reageren, is dat een signaal'

Psychoperistaltiek als informatiebron

'Oei, mijn buik begint een beetje luidruchtig te borrelen.' Een verontschuldigend lachje volgt. De cliënt geneert zich vaak als zijn of haar ingewanden hoorbaar beginnen te reageren. Zeker als het verder vrij stil is in de praktijkruimte. Het kan gebeuren bij alle soorten consulten en behandelingen. In een gesprek, maar ook tijdens massage- en voetreflextherapie of ander lichaamsgericht werk. Onterecht, die excuses. Want buikgeluiden komen voort uit darmperistaltiek en geven waardevolle informatie. Die kan je zelfs inzetten als richtingaanwijzer bij je therapie. **Biodynamisch psychotherapeut Nicky Smout legt uit waarom dat zo is en hoe je daar gebruik van kan maken.**

'Peristaltiek is vooral bekend als de beweging van de darmwand', vertelt ze. 'Het heeft onder andere de functie om voedsel te verplaatsen door het spijsverteringskanaal. De gladde spieren bewegen en schuiven zo het voedsel voort. Julia Enders, bekend als auteur van *De mooie voedselmachine*, onderzocht dit proces. Zij bracht aan het licht dat niet alleen voedsel peristaltiek op gang brengt. Eens in de anderhalf uur gebeurt het ook door vocht dat door de darmen spoelt. Dit zijn de meest bekende fysiologische processen. Dan is er nog een systeem dat vanuit het zenuwstelsel in de buik impulsen stuurt, dat wordt het tweede brein genoemd. Het staat in verbinding met het brein in het hoofd via de nervus vagus. In het tweede brein komen veel neurotransmitters en hormonen voor zoals serotonine en dopamine. Daarmee kan je concluderen dat de binnenwand van het menselijk lichaam een groot zintuig is dat veel informatie in zich opneemt en doorgeeft. Vanuit de buitenwereld, dus via het voedsel, maar ook vanuit de binnenwereld. Dat is de hormonale, de chemische staat, die op deze manier communiceert over wat je nodig hebt of wat je te veel hebt.'

Psychoperistaltiek

'En dan heb je ook nog de psychoperistaltiek, die gaat over het verband tussen de samentrekkende bewegingen van de darmwand en loslaten en verwerken van emoties en stress. De vrouw die dit in de jaren zeventig heeft ontdekt is Gerda Boyesen, een Noorse psychologe en fysiotherapeute. Ze toonde aan dat behalve fysiologische processen ook nog iets in de ingewanden gebeurt dat synchroon loopt met emoties, gevoelens en overtuigingen. Zo kwam ze op het spoor dat mensen na een massagesessie een hele sterke reactie kunnen vertonen in hun spijsverteringskanaal. Denk aan diarree of misselijkheid. Maar ook zweten of grote emotionele ontladingen komen voor. Het zijn de zogenoemde vegetatieve reacties die ontstaan als het onbewuste heftig reageert op aanraking. Als er veel gebeurt in de buik, is dat het teken dat het genezingsproces sneller gaat verlopen, vooral bij emotioneel psychische problematiek. Terwijl ik dit zeg, voel en hoor ik mijn eigen peristaltiek. Dat betekent voor mij op dit moment dat ik als het ware in een flow kom met wat ik zeg. Iets in me gaat zich ontspannen.'

Feedback

Nicky heeft sinds 1997 een praktijk voor biodynamische (psycho)therapie. Ze volgde haar opleiding aan het Nederlands Instituut voor Biodynamische Psychologie (NIB), waarbij ze zich specialiseerde in ontwikkelingsthema's als hechting, imaginatie en pulsatie. Vanaf 2005 is ze docent aan het NIB en heeft ze zitting in het bestuur. Naast dit werk geeft ze ook workshops aan therapeuten die lichaamsgericht werken. Daarover zegt ze: 'Ik leer behandelaars te luisteren met hun handen. Wat gebeurt er in de spieren? Maar ook, wat verandert er in de energie? Hoe ver is die teruggetrokken, waar zit die vast? Hoe reageert de peristaltiek, want deze geeft je feedback en helpt je zoeken naar waar het lijf zich kan openen en ontladen. Je kan daarin nuanceren: zo kan je kiezen wat meer

ondersteunend te zijn of vooral nieuwsgierig bij het proces te blijven en ruimte te geven. De opleiding bij het NIB duurt vier jaar en is psychodynamisch gericht. Ik geef ook trainingen aan massagetherapeuten. Onder andere hebben die als doel om het fenomeen bij therapeuten in het bewustzijn te krijgen en te weten hoe je het kan lezen als iets dat zich diep in het vegetatieve systeem aan het openen is, aan het verteren. Maar ook hoe je de gène er bij de cliënt vanaf kan halen. Op die manier krijgt het toestemming mee te doen.'

Ontwikkelingstrauma's

'Boyesen kwam erachter dat als de peristaltiek meedoet, iets op een andere laag mee verandert. Zo kan het te maken hebben met inzichten die iemand krijgt of met oplossen van oude patronen die niet meer werken. De peristaltiek praat mee en er ontstaat een geïntegreerd veranderproces. In principe gaat het om verteren van wat verdrongen is. Wilhelm Reich, een Oostenrijks-Amerikaanse psychiater, ging ervan uit dat je niet alleen mentaal gebeurtenissen en emoties verdringt, maar ook in je spieren. Net als dat je beperkter gaat ademen. Dat zijn mechanismen die we allemaal al van jongs af aan onbewust gebruiken om wat ons overweldigt, te kunnen parkeren. Boyesen zei dat als er veel dynamiek en veel lading is, het lijf groot kan reageren. Bijvoorbeeld met buikpijn, hoofdpijn, koorts. De lading die daarbij vrijkomt is gebonden aan oude ontwikkelingstrauma's. Door contact en aanraking komt die naar de oppervlakte en zoekt integratie. Daarbij gebeurt er ook iets in het bindweefsel. Dat kan zwellen of indrogen. In vastgehouden vocht kan emotionele dynamiek opgeslagen zijn. Daar kun je als therapeut interne druk voelen. Bij de ingedroogde delen heeft deze dynamiek zich teruggetrokken uit iemands bewustzijn. Door massage en luisteren naar de psychoperistaltiek kan je de emotionele dynamiek weer in beweging krijgen. Zo kan je gedoseerd en precies werken. Bindweefsel heeft namelijk de capaciteit om te reageren op druk als een manier om los te laten en te verteren of iets op een andere wijze uit het bewustzijn te verwijderen en verder te gaan met leven. Dit gaat over de hersen-darm-as, een systeem dat steeds bekender wordt en dat aantoont hoe problemen in de ingewanden invloed hebben op ons gemoed. Zo is depressie ook vaak gekoppeld aan darmklachten. Het is één groot zenuwnetwerk.'

Signaal

'Je kan stellen dat aanraken niet uitsluitend effect heeft op een fysieke klacht. Als je als behandelaar merkt dat de ingewanden van je cliënt reageren, kan je dat als een signaal opvatten. Je krijgt informatie. De spieren van je cliënt ontspannen: je aanraking heeft op fysiek, emotioneel en psychisch niveau impact. Je kan zien dat er iets in iemand verandert, bijvoorbeeld doordat deze zucht of van kleur verandert. Wellicht neem je ook energetische reacties waar. Bijvoorbeeld dat iemand als het ware zakt, juist heel wakker wordt of wat breder gaat liggen. Daarmee zie je hoe het zenuwstelsel reageert. De peristaltiek biedt je een ingang tot informatie. Zo weet je dat de plek waar je iemand aanraakt, vastgehouden emotionele spanning begint los te laten. Het geluid kan borrelen, kabbelen, het kan een soort watergeluid zijn. Zeker dat laatste is een teken dat iets loskomt, het wordt vloeibaar. Soms is er gerommel dat ineens ophoudt. Op dat moment stopt ook het proces. Een teken dat je je cliënt kan vragen wat er gebeurt, wat hij of zij waarneemt of wat diens gedachten zijn.'

Nieuwsgierig

'Je cliënt kan bijvoorbeeld een beeld hebben gekregen van een oude, nare ervaring. Het kan ook zijn dat hij is afgeleid en niet in staat is om bij het proces te blijven met de aandacht. Dat kan gebeuren wanneer er te veel is losgekomen. Als je dan vragen gaat stellen, bied je een nieuwsgierig warm contact aan, je krijgt afstemming. Op dat moment kan alsnog iemand de opgeslagen emotie durven te ervaren zodat het lichaam die kan integreren. Zo ontstaan diep helende ervaringen. Aan het eind van een sessie laat ik cliënten vaak op hun linkerzij liggen omdat dat ondersteunend is voor de dikke

darm. Die beweegt in die positie met de klok en de zwaartekracht mee. Iemand kan zich een beetje opkrullen als een foetus. Doordat je erbij blijft, voelt je cliënt zich veilig en kan met zijn eigen psychoperistaltiek het hele proces van verteren voltooien.'

Beeldschoon

'Hoewel de plek waar je iemand aanraakt verbonden kan zijn met een bepaalde emotie, moet je het geluid niet zien als een aanduiding van wát er precies speelt bij de cliënt. Het geeft wel informatie over de fase in het verteringsproces en een beeld van ingehouden levensenergie. Die is een soort ijs: gestold en ingekapseld. Als het mag smelten gaat het over in water en komt er weer leven in. De geluiden zeggen ook iets over hoe dat gebeurt, valt het naar beneden als een rotsblok, is het bonkig of kabbelt het? Soms hoor je eerst de scherpe geluiden, dan gaat het over in brokken en tenslotte in water. Het is beeldschoon dat het lichaam een eigen intrinsiek systeem heeft om stress of spanningsresten te verteren en op te ruimen. Dat gebeurt in een staat waarin ontspanning is, waarin de ventrale vagus actief is. Dat is het contact waar je naar zoekt als therapeut. Vergelijk het met hoe je voeding verteert. Want het spijsverteringskanaal werkt ook uitsluitend als we in ruststaat zijn. Bij intensief sporten of bij te veel stress, ligt dat stil. Peristaltiek is dus altijd een teken dat je in een staat bent waarin je kan verteren. Er is veiligheid, je hoeft niet in de actie, je kan 'zijn'. Dat is diep herstellen en opladen, regenereren.'

Primaire systemen

'Soms beginnen de buikgeluiden bij je cliënt al voordat de behandeling of het consult is begonnen. In dat geval voelt iemand zich veilig, er is aandacht en hij of zij mag centraal staan. Dat gegeven alleen al doet een deel van het werk. Dat mensen zich vaak generen voor hun buikgeluiden, komt omdat het heel persoonlijk en dichtbij voelt als een ander je spijsvertering hoort. Die gaat over voedsel verwerken en primaire systemen waar je geen bewuste controle over hebt. Tijdens de therapie kan je er de aandacht op richten. Zo van 'Luister, er is iets gaande in je systeem, geef dat ruimte'. Soms komt er direct een inzicht. Maar het kan ook dat er later pas een beeld ontstaat van wat er geraakt is. Wat ik ook belangrijk vind, is mijn eigen peristaltiek als ik therapie geef. Dan vraag ik me af wat er in me gebeurt en wat me ontspant. Dat geeft me informatie over het contact dat ik met mijn cliënt heb. Op het moment dat je iemand aanraakt gaat het op die manier resoneren. Wat gebeurt er waarop je eigen systeem, zenuwstelsel en vochthuishouding reageert?'

Rustmomenten

'Peristaltiek en dan met name de psychoperistaltiek is een manier van kijken. Een bron van informatie waarvan we nog lang niet alles weten. Als je ermee gaat werken, zorg dan dat je rustmomenten in de therapie inbouwt. Overigens, doe dat ook voor jezelf in de privésituatie. Neem af en toe rust om te herstellen van de stress van vandaag, gisteren en tien jaar geleden. Die rustmomenten zijn een stimulans voor je systeem om te gaan verteren. En als je ingewanden gaan borrelen, stel dan ook jezelf de vraag: hoe voel ik me nu?'

www.nickysmout.nl

Kader

De biodynamische therapie benadert de psyche via het lichaam en is gebaseerd op de biodynamische psychologie. Het gaat uit van de organische verbinding van lichaam en geest, waarbij de levensenergie vrij en spontaan kan stromen en pulseren in alle lagen van ons wezen. Die manifesteert zich op verschillende niveaus in ons lichaam: compact in onze botten, krachtig stromend als we onze motorische spieren gebruiken, zacht stromend en pulserend in de

vochthuishouding van ons bindweefsel en onze bloedsomloop, en in fijne subtiele trillingen in het energieveld van onze aura. Op het emotionele niveau manifesteert de levensenergie zich in gevoelens als vreugde, verdriet en boosheid, die zoeken naar ruimte en expressie. De subtielere energie van ons zenuwstelsel creëert een fijnmazig communicatiesysteem en maakt dat we kunnen denken, verbeelden en herinneren. In de kern van ons wezen zoeken we naar ontplooiing van onze kwaliteiten en mogelijkheden, de intrinsieke drang van elk organisme. De levensenergie is er de brandstof voor.

bron: www.sblp.nl

Interview door Ria Teeuws in 2022, gepubliceerd in 2023 in:

- *Natuurgeneeswijzen , het NWP Magazine*
- *Therapeut, coach & counselor*