

Een uitweg uit de woedespoiraal

Hypnotherapie en 'Anger Management'

De laatste tijd merk ik dat er veel boosheid om mij heen is. De gevoelstemperatuur in de samenleving begint behoorlijk te stijgen, met name via facebook en twitter, maar ook via televisie, radio en krant. Waar mensen bij elkaar zijn worden verhitte gesprekken gevoerd, delen de aanwezigen zich op in voor- en tegenstanders, en soms worden daarbij hele lelijke dingen gezegd, zelfs dreigementen geuit. Tijdens zulke gesprekken, zelfs bij gelegenheden die bedoeld zijn als gezellig samenzijn worden harde noten gekraakt. De stemming kan dan snel escaleren van irritatie, via lichte boosheid, naar een plotseling optredende explosie van woede en razernij.

Via twitter zijn daar geregeld uitwassen van te bekijken, zoals een hele familie die slaags raakt in een uitvaartcentrum. Terwijl iedereen nog druk vechtend bezig is elkaar zo goed mogelijk te bezeren, raakt het lichaam van de overledene in het ongerede doordat tijdens het handgemeen de kist is omgevallen. Of de massale vechtpartij in een parlement, ik ben vergeten welk, waar de keurig gekapte en geklede heren elkaar schreeuwend stevig in de houdgreep trachten te vatten, daarbij om zich heen slaand met mappen, boeken en schoenen.

We hebben niet lang geleden allen in het nieuws de buurtbijeenvakkingen kunnen zien, waar voorlichters van de gemeente worden bespuugd, uitgescholden en uitgejouwd. Woede om vluchtelingen, maar ook veel woede bij de vluchtelingen zelf!

Inleiding

Frustratie en irritatie kan aanleiding geven tot een spiraal van boosheid, woede, razernij tot agressie, geweld en wraakgevoelens.

Er leven heftige emoties bij groepen, maar ook individueel kan er sprake zijn van sterke emoties. De politieke situatie verschuift, er zijn veel veranderingen. Daarbij voelen veel mensen zich slecht behandeld.

Men kan daardoor in de problemen komen, en machteloosheid, angst, verdriet en depressieve gevoelens ervaren.

Ook in de therapiepraktijk is dit de laatste vier jaar merkbaar. Eerder hadden cliënten vaker een specifieke hulpvraag of werd een duidelijk traumatische gebeurtenis aangevoerd. De laatste jaren vallen cliënten geregeld naadloos van de ene verontwaardiging in de andere, en geven uiting aan boosheid, gekoppeld aan: verongelijkheid, slachtoffergevoel, controleverlies en onzekerheid. We kunnen dit alles samenvatten als stress.

Gevolgen van woede

De gevolgen zijn aanzienlijk en beïnvloeden lichaam, geest en immuunsysteem.

Als we kwaad zijn spannen onze spieren zich, de bloedsomloop vertraagt, het natuurlijke evenwicht van het zenuwstelsel, hart en hormonale systeem wordt verstoord. Daarbij stijgt de bloeddruk, de hartslag verandert en er wordt meer testosteron gevormd. De hersenactiviteit past zich aan, vooral in de temporale en frontale kwabben. Overmatige gal wordt geproduceerd, die eindigt in delen van het lichaam waar het zich niet zou moeten bevinden.

De fysieke en mentale stress die door woede wordt veroorzaakt kan leiden een scala van aandoeningen. Als we boos zijn scheidt ons systeem adrenaline uit, dat ook wordt geproduceerd als we ons in een gevaarlijke situatie bevinden. Dit kan leiden tot spierkramp of -pijn die weer hoofdpijn en/of pijn in schouders, nek en rug veroorzaakt, omdat deze

lichaamsdelen het meest onder spanning staan.

Woede, stress, angst en spanning kunnen alle leiden tot intestinale onbalans, zoals PDS, reflux en pijn in de maag. Ook problemen met de huid komen veel voor, zoals jeuk en uitslag.

Aanleiding tot problematiek

Bijna iedereen wordt weleens boos, maar wat maakt nu dat een cliënt in de praktijk komt met een woedeprobleem? Geregeld wordt iemand gestuurd door de omgeving zoals partner of leidinggevende. Het gaat dan werkelijk om een spiraal waar iemand niet op eigen kracht meer uit kan komen en daarbij is vaak sprake van een optelsom.

De uitbarstingen geven aanleiding tot conditionering in hormonale zin. Hoe vaker de druk van de ketel vliegt, hoe makkelijker zich dit herhaalt.

Wat ook een belangrijke rol speelt is de persoonlijkheidsstructuur, en hoe iemand met problemen en tegenslagen omgaat. Daarnaast dragen afhankelijk zijn van het oordeel van anderen, een laag zelfbeeld en het streven naar perfectie bij tot het ontbreken van veerkracht. Oude trauma's kunnen een belangrijke luxerende rol spelen.

Begin van herstel

Wij therapeuten zijn geneigd om in eerste instantie een psychoanalytische weg te kiezen omdat we snel willen komen bij 'de oorzaak'. Ik ben van mening dat het herstellen van de natuurlijke biologie het eerste doel dient te zijn. Herstel van het draagvlak, kun je dat ook noemen. Boosheid uiten is iets wat men kan leren, op een manier die het zelf en anderen niet schaadt.

Daarbij moet de gekwetstheid (en de kwetsbaarheid) in ieder geval gehoord worden, zodat de druk van de ketel kan gaan. Daarna komt de meer diepgaande methodiek aan bod.

VERSCHILLENDE THERAPIËN

Ik-versterking en ontspanning

Het spreekt voor zich dat in eerste instantie de kerntaken van de hypnotherapie, contact maken met innerlijke hulpbronnen, aan de orde komen bij mensen die op verschillende wijze enorm onder druk staan. Dat is namelijk biologisch, psychologisch, sociaal en contextueel aan de orde bij de woede-cliënt. Daarvoor hebben wij zeer diverse methodiek voorhanden. Het activeren van een innerlijke dialoog kan van het begin af een rol spelen. Het ondersteunen van vormen van lichaamsbeweging die bij de persoon passen is onontbeerlijk. Hardlopen, fietsen, roeien of zwemmen ligt voor de hand. Maar ook boksen bijvoorbeeld of Oosterse vechtsporten komen in aanmerking.

Mindfulness oefeningen hebben mijn voorkeur, maar meestal niet van deze cliënten. Toch is leren ontspannen, hoe dan ook, een belangrijk onderdeel van de therapie.

Het opsporen en behandelen van triggers

Met therapeutische mogelijkheden komen we terecht in het gebied van de psychosomatiek, de mind-body medicine, met name de integratieve lichaamsgerichte aanpak.

John Sarno, revalidatiearts, schreef al in 1998 *The Mindbody Prescription*; een boek over pijnklachten in rug, nek, benen en armen. Na veel onderzoek en beschouwing kwam hij tot de conclusie dat al deze pijnklachten hun oorzaak vonden in onderdrukte woede. Hij ontwikkelde een therapeutische benadering gericht op het ontdekken waar de psychologische basis voor de pijn ligt. Hij spreekt dan van triggers. Het is zaak om de triggers te verkennen, en één voor één te behandelen, zonder een grens te trekken tussen lichaam en geest. Sarno geeft aan de pijn in het lichaam 'medisch' te kunnen behandelen zodra de woede tot uiting is gekomen.

Hij heeft zich hiermee niet geliefd gemaakt bij zijn reguliere collega's. In 2006 schreef hij een breed uitgewerkte visie over het bewuste en het onbewuste: *The divided mind; The epidemic of mindbody disorders* (2006) Deze werkwijze is voor ons zeer goed toepasbaar, waarbij we veel verschillende methodes kunnen hanteren om de triggers op te sporen.

Het lichaam als genezer

Deze term komt van Peter A. Levine, de schrijver van: *De tijger ontwaakt*. Levine stelt dat de natuur ervoor heeft gezorgd dat het zenuwstelsel van bijna alle levende wezens op nagenoeg dezelfde manier reageert op de dreiging van gevaar. Maar hoe komt het dat de mens dit systeem vaak zo moeilijk lijkt te kunnen beheersen. Levine geeft informatie over het reptielenbrein en legt uit hoe wij door 'somatic experiencing',

het ervaren van de 'felt sense', ons genezend vermogen bewust kunnen aanboren. Vertaald betekent dit 'focussen', een methodiek die omschreven kan worden als in lichte trance contact maken met het onbewuste.

In de gezonde mens werken instinct, emoties en het intellect samen om in elke situatie zo veel mogelijk keuzemogelijkheden te creëren. Levine ziet de woede-uitbarsting toch als een traumatische reactie. Trauma is geen stoornis maar een verstoring. De manier om uit deze cyclus te ontsnappen is dus het leren kennen, via focussen op het lichaam, van de symptomen, en niet aan de hand van de gebeurtenis zelf!

Decision destroyer, een NLP-techniek van Richard Bandler

Je zou met de cliënt een knop willen omdraaien voor irrationeel gedrag. Alle interventies zorgen er indirect voor dat de submodaliteiten veranderen, maar welke interventie met submodaliteiten verandert direct de overtuiging/het gedrag?

- Zoek een positieve ervaring die veel heeft betekend voor de cliënt; een positieve imprint. Hiervan breng je de submodaliteiten in kaart.
- Vraag: wat zou er vóór de nare ervaring (het woede-incident) gebeurd moeten zijn om er totaal anders op te reageren? (de hulpfilm)
- Laat de cliënt op een andere plek precies vertellen hoe dat zou zijn, en weer de submodaliteiten in kaart brengen.
- Vervolgens veranderen van deze submodaliteiten in die van de positieve imprintervaring.
- Leg een tijdlijn, met heden, verleden en toekomst, en de plek waar het woede-incident komt te liggen. De hulpfilm oproepen met veranderde submodaliteiten. Dan op de plek vóór het incident op de tijdlijn gaan staan met de hulpfilm. Deze stevig oproepen en naar voren lopen, door het incident heen om na te gaan hoe dit nu verandert en welke conclusies er nu getrokken kunnen worden. Met het positieve gevoel doorlopen tot het heden. Check of de conclusie houdt. Dan gedissocieerd naar de toekomst kijken en geassocieerd de toekomst inlopen om na te gaan wat de voordelen en nadelen zijn en welke eigenschappen dit mogelijk maken. Het effect is als een knop die is omgedraaid.

De gebalde vuist techniek

In het: *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*, van Hammond et al, wordt de *Clenched Fist Technique* van Dr. Calvert Stein genoemd als een ik-versterkende techniek, toe te passen als coping bij onder andere emotionele uitbarstingen. (In het boek wordt een hele sessie beschreven).

Na de inductie stel je de ideomotor responsen van de vingers in, en vraagt de cliënt een hele fijne ervaring naar voren te laten komen. Als het helemaal duidelijk is kan de ja-vinger dat aangeven. Laat de cliënt helemaal in de

beleving komen, en laat het gevoel versterken. Steeds ideomotor respons vragen ter bevestiging. Als de beleving van het goede gevoel heel sterk is, vraag de cliënt om de dominante hand te ballen tot een vuist, als een teken van vertrouwen en zekerheid. Hoe steviger de vuist, hoe sterker het gevoel. Je ankert vervolgens dit goede gevoel met de gebalde vuist, en je geeft een posthypnotische suggestie. Steeds als je je vuist balt..., dan voel je weer... Ook laten doorstralen. Hierna tranceverdieping induceren. Laten gaan naar ongewenste gebeurtenis. Koppelen aan de *andere* gebalde vuist. De nare gevoelens worden zo geconcentreerd in die vuist, waar ze onder controle zijn. Vervolgens de gelukkige vuist ('happy fist') weer ballen, en de ongelukkige vuist laten ontspannen, waarbij alle nare gevoelens kunnen wegvloeien. 'Je merkt dat *de nare gevoelens* verdwijnen, terwijl de fijne gevoelens ervoor in de plaats komen... Je kunt weer van *de fijne gebeurtenis* genieten, terwijl je je gelukkige vuist stevig samenbalt...'

Vervolgens de suggestie geven dat, steeds als er onplezierige gevoelens en sensaties beginnen op te komen, dan kan de ongelukkige hand ze als het ware opvangen, de vuist ballen, en dan na enige tijd kunnen ze worden geneutraliseerd door de gelukkige vuist te ballen.

Goede duidelijke instructie geven, goed ankeren en een stevige posthypnotische suggestie geven.

Transformatie en nieuwe manieren

Boosheid ontmoet boosheid, en dat helpt de negatieve spiraal in stand te houden. De persoon die zich niet kan beheersen, en soms letterlijk loopt te spugen en stikken van woede ondervindt ook steeds meer woede in de directe omgeving. 'En, waar zijn we vandaag

weer es kwaad over?', dat zijn de soort van opmerkingen die op de werkvloer makkelijk worden gemaakt.

Voor de woede-client zelf is het een enorme overwinning als er een beetje licht in de duisternis begint te komen. Pas als er biologisch enige verandering is gekomen – door ontspannen, technieken, vermijden (soms), lichaamsbeweging, et cetera – komt er ruimte voor het aanspreken van de onderliggende irrationele overtuigingen en het verkennen van de triggers en gekoppelde traumatische verstoringen. Zeer goede ervaringen zijn bekend, met gedragsveranderingen bij mensen die soms zo ver heen waren dat zelfs dierbaren om hen heen bang van ze waren.

Een contra-indicatie is de persoonlijkheidsstoornis. Als er sprake is van antisociale aspecten is therapie meestal geen haalbare kaart. Maar deze mensen treffen we als regel ook niet aan in de therapie-praktijk.

Bronnen:

D. Corydon Hammond (et al)
Handbook of hypnotic suggestions and metaphors (1990)
John E. Sarno, The Mindbody prescription, (1998); The divided mind (2006)
Peter A. Levine, De tijger ontwaakt (2007)
<http://nlp-now.co.uk/nlp-anger-habit/>

© Ingrid Mehtens

Dit artikel verscheen in de TETH, Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose, jaargang 32, 2016 nr. 2.
(Bewerkt op 15 januari 2017)