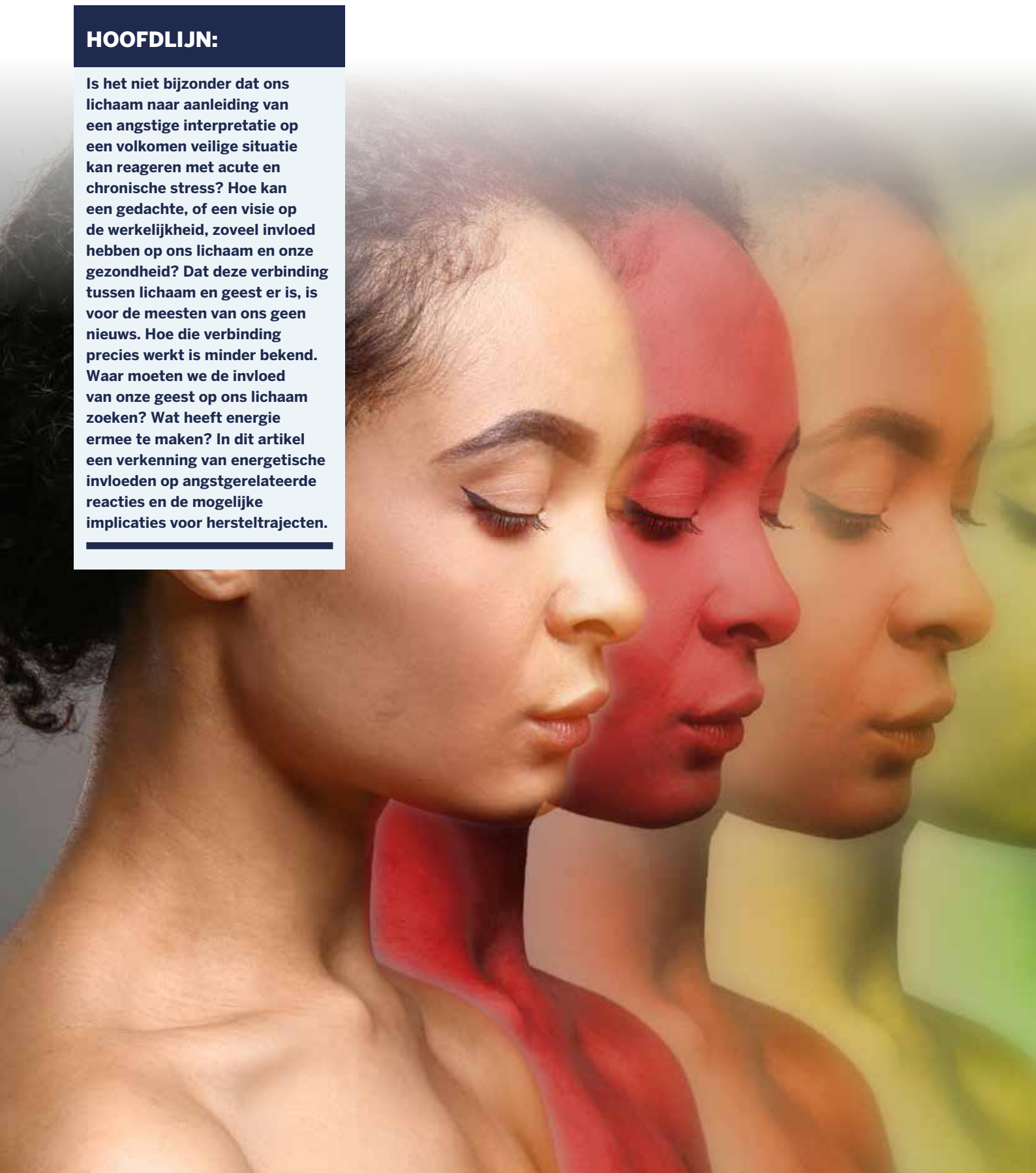




**Merel de Waard** is antropologe en hoofd van het Expertisecentrum Energetische Geneeskunde, waar ze praktijk- en literatuuronderzoek doet naar energetische behandelvormen. Daarnaast werkt ze als energetisch traumatherapeut in haar praktijk Lied van de Merel.

## HOOFDLIJN:

Is het niet bijzonder dat ons lichaam naar aanleiding van een angstige interpretatie op een volkomen veilige situatie kan reageren met acute en chronische stress? Hoe kan een gedachte, of een visie op de werkelijkheid, zoveel invloed hebben op ons lichaam en onze gezondheid? Dat deze verbinding tussen lichaam en geest er is, is voor de meesten van ons geen nieuws. Hoe die verbinding precies werkt is minder bekend. Waar moeten we de invloed van onze geest op ons lichaam zoeken? Wat heeft energie ermee te maken? In dit artikel een verkenning van energetische invloeden op angstgerelateerde reacties en de mogelijke implicaties voor hersteltrajecten.





Angst en stress vanuit energetisch perspectief

# Overweldigend leven – geweldig leven

Angst kan je blik op de werkelijkheid kleuren. Je hele systeem is erbij betrokken. Je lichaam reageert met stresssignalen, je bent hyperalert, je interpreteert je omgeving en de mensen om je heen als potentieel gevaarlijk en je raakt gemakkelijk overprikkeld. Angst is in zichzelf een functionele emotie en mensen zijn erop gebouwd om stress aan te kunnen. Maar niet continu. >

[ een stressvol  
leven is niet  
zomaar een vrije  
keuze, maar een  
traumapatroon ]

**D**e band speelt, er zijn te veel mensen op de vierkante centimeter. Het gekakel van vrouwen en het verdachte geluid van mannenstemmen vormt een overweldigende hoeveelheid prikkels. Een vrouw van ergens in de veertig is uit met haar kersverse vriend. Ze staan met hun armen om elkaar heen en bewegen wat. Af en toe schreeuwen ze iets in elkaars oor, want het lawaai om hen heen is oorverdovend. De vrouw is gespannen. Het is warm en ze zou naar buiten willen vluchten, de frisse kou van de winterse buitenlucht in, alleen om zichzelf weer te kunnen voelen. Ze heeft een mengeling van verliefdheid en waakzaamheid over zich. Steeds als ze naar haar vriend kijkt, lijkt ze hem te peilen. Met een biertje in zijn hand laat hij haar geen moment los. Ze wordt heen en weer geslingerd tussen verlangen naar zijn aandacht en het gevoel te willen vluchten. Haar ogen scannen af en toe de ruimte. Kan ze gemakkelijk weg uit de menigte als het nodig is?

**De vrouw uit het** voorbeeld heeft een onvoorspelbare vader gehad, gevolgd door een langdurige relatie met een man die gewelddadig werd en te veel alcohol dronk. Ze heeft angsten die worden getriggerd door mannenstemmen, geluid, onoverzichtelijkheid en alcohol. Het zit haar in de weg als ze gezellig uit wil gaan en ook in andere situaties reageert ze vanuit een angstige predispositie. In haar dagelijks leven heeft ze zich klemgezet tussen de zorg voor haar kinderen en haar drukke werk. De onderliggende tweespalt van verlatingsangst en angst voor geweld zorgt ervoor dat ze iedereen tevreden wil stellen. Ze voelt wel dat ze dit niet lang zo kan volhouden. Wat ze ook voelt, zijn onverklaarbare pijnen in haar spieren en gewrichten. Haar oma had reuma. Zou ze dat ook krijgen?

**Gabor Maté<sup>[1]</sup> beschrijft in** *Wanneer je lichaam nee zegt* dat overtuigingen van waardeloosheid en angst om verlaten of afgewezen te worden, kunnen zorgen dat je onbewust je best gaat doen om voor anderen te zorgen, of in je werk te presteren. Je gaat over je fysieke en emotionele grenzen heen en je lichaam krijgt niet de kans om te herstellen van de stressvolle eisen die je aan jezelf stelt. Je bent steeds gefocust op anderen en niet in contact met je lichaam en je diepste behoeften en grenzen. De voortdurende belasting van je lichaam en geest zijn dus niet per se een gevolg van een modern, onvermijdelijk stressvol leven, maar eerder van een patroon dat al in je jeugd is ontstaan. Maté schrijft dat een stressvol leven niet zomaar een vrije keuze is, maar een traumapatroon.

ons energieveld bevat informatie over onze persoonlijkheid, onze trauma's, angsten en copingstijlen

werkt dat eigenlijk? Hoe kan een emotionele gewoonte een fysieke tegenhanger veroorzaken? We begrijpen dat onze psyche invloed heeft op ons lichaam. Maar via welk mechanisme?

Misschien moeten we het antwoord zoeken bij James Oschman.<sup>[2]</sup> Hij beschrijft hoe energie een informatiedrager is. Energie stroomt door onze energiebanen, in zijn woorden 'de levende matrix'. Deze levende matrix omvat ook minuscule netwerken binnen onze cellen. Energie wordt naar en door onze weefsels geleid en voorziet onze hormonen en neurotransmitters van gedetailleerde informatie. Hormonen en neurotransmitters botsen niet 'per ongeluk' op hun receptor. Ons energetische netwerk begeleidt de reis van elk molecuul millimeter voor millimeter. Niets in ons lichaam wordt aan het toeval overgelaten. Aangezien ons immuunsysteem ook door hormonen en neurotransmitters wordt aangestuurd, kunnen we ons voorstellen dat ons energiesysteem hier een bepalende rol in speelt.



**Als het lichaam voortdurend** onder spanning staat, ontstaan er ziektes. Interessant is hoe Maté het verband beschrijft tussen auto-immuunziekten en onderdrukte woede. Woede die eigenlijk positief zou moeten worden ingezet om grenzen aan te geven, wordt binnengehouden. Een kind dat niet boos kan worden op de verzorger, omdat het dan wordt afgewezen, bestraft of verlaten, houdt woede binnen en richt deze op zichzelf. Uiteindelijk, na een heel leven met dit patroon, kan deze geïnternaliseerde woede vorm krijgen in een auto-immuunziekte, waarbij de eigen cellen worden aangevallen door het immuunsysteem.

Maté schrijft heel helder en de meesten van ons die zijn boek lezen, vinden herkenning. Toch is het interessant om ons eens te buigen over het werkingsmechanisme van het omzetten van een emotioneel patroon in een ziekte die er als twee druppels water op lijkt, maar dan fysiek. De analogie is duidelijk: geïnternaliseerde woede en een naar binnen gericht immuunsysteem. Maar hoe

meer is dan onze hersenen, als ons lichaam werkelijk zo intiem verbonden is met onze emotionele en mentale informatie via ons energiesysteem, hebben we meer therapieën nodig dan de tot nu toe gebruikelijke.

**In de geestelijke gezondheidszorg** zijn eerste keus behandelingen bij angst en trauma cognitieve (gedrags)therapie, exposure en EMDR<sup>[4,5]</sup>, maar er wordt tegenwoordig ook ruimte gemaakt voor complementaire en vaktherapieën, zoals creatieve en dramatherapie. In de *Achterbanraadpleging Zorgstandaard Trauma- en stressorgerelateerde stoornissen*<sup>[6]</sup> komen deze er goed af in de ogen van degenen die de therapieën hebben ondergaan. We zien dat de genoemde reguliere behandelingen goed scoren op ervaren effectiviteit: imaginaire exposure scoort het beste. Van de respondenten gaf 83 procent aan dat deze therapie verbetering of herstel had opgeleverd. Cognitieve gedragstherapie en EMDR deden het ook goed: respectievelijk 66 en 64 procent van de respondenten meldde verbetering. Wat opvalt zijn de goede scores voor vaktherapieën en complementaire therapieën: respectievelijk 73,3 en 76,3 procent. Natuurlijk is dit onderzoek onder cliënten geen klinische studie. Maar het levert wel interessante vragen op. Wat maakt vaktherapieën en complementaire therapieën zo effectief in de ogen van de cliënten? Zou dat zijn omdat er breder gekeken wordt dan alleen naar mentale processen? Vaktherapieën en complementaire therapieën zijn gericht op de mens als geheel van lichaam en geest. Beweging, muziek, aanraking en creativiteit geven ruimte voor een breder

mensbeeld en behandelmogelijkheden die verder gaan dan woorden. Het is een grote stap om te veronderstellen dat deze therapieën invloed hebben op wat Gabor de *mindbody* noemt, het geheel van lichaam en geest, waarvan het energetische lichaam een belangrijke schakel is.

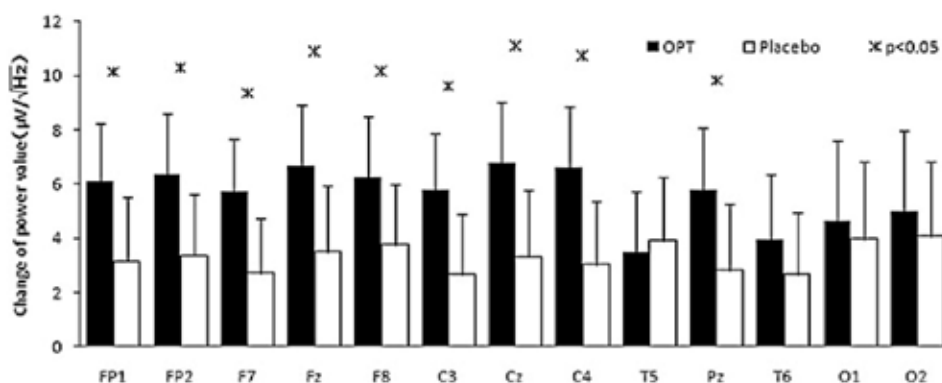
**Naarmate we meer aanwijzingen** krijgen dat een energetische component de brug vormt tussen lichaam en geest, een concrete vorm voor deze verbinding die we mogelijk kunnen beïnvloeden, wordt het interessant om energetische therapieën bij angst en stress nader te bekijken. We weten uit onderzoek dat energetische therapie alfa golven in het brein kan doen toenemen.<sup>[7]</sup> Alfa golven worden in verband gebracht met een kalmere gemoedstoestand. In de figuur zie je een significant grotere toename van alfa golven bij een Japanse energetische therapievorm, OPT genaamd, dan bij een placebobehandeling, voor verschillende meetpunten van het elektro-encefalogram. Energetische therapie heeft een kalmerend effect en kan hiermee een rol vervullen als ondersteuning van reguliere traumatherapie of vaktherapie. >

**De informatie die door** deze levende energetische matrix aan ons lichaam wordt doorgegeven komt ergens vandaan, namelijk uit onze psychische processen en patronen. Barbara Brennan<sup>[3]</sup> schrijft dat deze een plaats hebben in ons energieveld. We hebben emotionele en mentale lichamen (auralagen) die herinneringen, patronen en overtuigingen bevatten. Ons energieveld bevat dus informatie over onze persoonlijkheid, onze trauma's, angsten en copingstijlen. Via de levende matrix van Oschman wordt deze informatie aan ons lichaam doorgegeven, waar vervolgens een ziekte ontstaat die zeer specifieke emotionele informatie omzet in pathologische processen.

Dit zou betekenen dat we onze gezondheid voor een groot deel kunnen sturen door aandacht te hebben voor onze psychische gesteldheid, maar ook door invloed uit te oefenen op de energetische lichamen waarin deze psychische gesteldheid tot uitdrukking komt. Als onze psyche heelt, als onze patronen veranderen, verandert ook de informatie die vanuit ons energieveld ons lichaam instroomt. Als onze psyche echter

de energetische informatie die via energiebanen aan ons lichaam wordt doorgegeven komt voort uit onze psychische processen en patronen

**Figuur: Toename van alfa golven door OPT- en placebobehandeling<sup>[7]</sup>**





**Gebaseerd op Brennans opvatting** dat onze psyche tot uitdrukking komt in ons energetische lichaam, is nog een andere toepassing van energetische therapie denkbaar. Als het energieveld weer gezond is, levert het gezonde, opbouwende informatie aan het lichaam. Energetisch therapeuten herstellen rechtstreeks gezonde patronen in het energieveld. Hiervoor zijn geen woorden nodig. Waar verbale psychotherapie moeilijk of onmogelijk is, kan energetische therapie een leemte vullen.

**Voor de vrouw uit** ons voorbeeld zou dit kunnen betekenen dat ze, naast psychotherapie om haar traumatische verleden te verwerken, kiest voor energetische behandelingen die haar mindbody eraan herinneren hoe het voelt om ontspannen te zijn. Het ontmaskeren van valse overtuigingen en het verwerken van traumatische herinneringen helpen haar psyche om een gezond wereldbeeld te creëren. Energetische therapie kan haar helpen om de veiligheid en ontspanning waarin ze door de andere (reguliere) behandelingen leert te geloven, ook daadwerkelijk te voelen.

beweging, muziek, aanraking en creativiteit geven ruimte voor een breder mensbeeld en behandelmogelijkheden die verder gaan dan woorden

Deze informatie stroomt dan letterlijk naar elke cel van haar lichaam, dat reageert met het kalmeren van haar zenuwstelsel. Ze hoeft dan niet bij elk uitje haar overtuigingen als een mantra in haar hoofd te herhalen, maar ze kan vanuit een ontspannen staat de kroeg en de mensen om haar heen op een nieuwe manier waarnemen: de band speelt, het is gezellig druk. Het lachen en praten van vrouwen en mannenstemmen vormt een bijzondere harmonie van hoog en laag, van timbre en muziek. De warmte van al deze mensen samen in het kleine kroegje ergens in een kuststadje in Nederland vormt een prettig contrast met de kou buiten. Een vrouw van ergens in de veertig is uit met haar kersverse vriend. Ze staan met hun armen om elkaar heen mee te deinen op de muziek en af en toe zeggen ze wat. Of misschien is het eerder schreeuwen, want

het is niet gemakkelijk om boven al die gezelligheid uit te komen. De vrouw straalt. Ze is duidelijk verliefd. Steeds als ze naar haar vriend kijkt, krijgt ze lichtjes in haar ogen. Met een biertje in zijn hand laat hij haar geen moment los. Ze voelt zich veilig en koestert zich in zijn aandacht. Ze sluit haar ogen, leunt even tegen hem aan en vergeet de tijd... ■

Meer informatie:

[www.eceg.info](http://www.eceg.info)

[www.liedvandemerel.nl](http://www.liedvandemerel.nl)

BRONVERMELDING:

1. Maté, G. (2020). *Wanneer je lichaam nee zegt*. Utrecht: Ankh Hermes.
2. Oschman, J.L. (2009). *Energiemedizin: Konzepte, und ihre wissenschaftliche Begründung*. New York, U.S.A.: Urban & Fischer.
3. Brennan, B.A. (1991). *Licht op de aura: healing via het menselijk energieveld*. Haarlem, Nederland: Becht.
4. Akwa GGZ, (2017). *Zorgstandaard angst en angstklachten*. Geraadpleegd op 12 januari 2024 van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/angstklachten-en-angststoornissen/introductie>
5. Akwa GGZ, (2020). *Zorgstandaard psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen*. Geraadpleegd op 12 januari 2024 van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/psychotrauma-en-stressorgerelateerde-stoornissen/introductie>
6. Meijnkens, D. & Hesselink, A. (2016). *Achterbanraadpleging Zorgstandaard Trauma- en stressorgerelateerde stoornissen*. Geraadpleegd op 12 januari 2024 van [https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/side\\_products/c4f88ad23e8e0e760b264eb927b59651.pdf](https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/side_products/c4f88ad23e8e0e760b264eb927b59651.pdf)
7. Uchida, S., Iha, T. et al. (2012). *Effect of Biofield Therapy in the Human Brain*. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(9), pp. 875–879. DOI: 10.1089/acm.2011.0428

