



Lang leve de
weerstand!

Om ons innerlijk evenwicht te bewaren hebben we allerlei mechanismen die ons beschermen tegen pijn of overweldigende emoties. Deze verdedigingsmechanismen duiden we ook wel aan met de term weerstand. Als weerstand in werking treedt, kan deze de innerlijke balans vastzetten. Zoals een weegschaal die in één stand vast staat. Meestal is dat in situaties waarin we onveiligheid ervaren. Dan zorgt de weerstand ervoor dat we kunnen blijven functioneren. Denk bijvoorbeeld aan het werk van brandweerlieden of ambulance-medewerkers.

Als het goed is, komen we, zodra we uit de onveilige situatie zijn, weer terecht in een dynamische balans, waarin beweging mogelijk is. Zoals een zee met hoge golven: op de ene plek is het water hoog, op een andere is het laag. In zijn geheel is de zee in balans. In het geval van trauma zitten mensen nogal eens vast in een toestand die een kwetsbaar innerlijk evenwicht moet waarborgen, opdat ze niet over de rand een afgrond in kukelen.

Weerstand kan ook duiden op grensthema's: Waar houd jij op en begin ik? Wat is van mij, wat is van jou en wat delen we met elkaar? Op het gemeenschappelijk deel zit meestal geen weerstand. Die ontmoet je in de verschillen.

Weerstand omarmen

Bij het begeleiden van mensen in hun persoonlijk proces wordt weerstand regelmatig als lastig ervaren. Pas als de weerstand weg is, kan er gewerkt worden is dan het uitgangspunt. Ik wil een lans breken om weerstand niet af te keuren, maar te omarmen. Weerstand is er namelijk niet voor niets.

In elk geval is er één ding dat heel goed is gegaan dankzij de afweermechanismen: Je bent er nog! Dat wil niet zeggen dat alle afweermechanismen nog functioneel zijn. Waar je wel vanuit kunt gaan wanneer je weerstand tegenkomt in je persoonlijk proces, is dat je precies op het punt bent gekomen waar je wezen moet. Achter je weerstand zit iets belangrijks, iets waar het echt om draait. Het is de moeite waard om uit te zoeken wat dat is. En het is alleszins

gerechtvaardigd daar zorgvuldig mee om te gaan. Weerstand terzijde schuiven, of er doorheen breken, kan schade opleveren: het verlies van verbinding met jezelf en daarmee de creatie van meer onbalans. Wat weerstand vraagt is een veilige omgeving met erkenning van de weerstand en de rol die het vervult. Je hoeft je kwetsbaarheid niet overal waar dat gevraagd wordt op tafel te leggen. Daar is het nu juist te kwetsbaar voor.

Zelfsabotage

Weerstand kan lastig herkenbaar zijn en moeilijk te vatten. Vaak ervaar je het als een vorm van verzet, een lichamelijke ervaring van onbewust 'nee' in jezelf. 'Hier mag je niet aankomen', of: 'Dit ga ik niet zo doen.' Het kan zelfs leiden tot vormen van zelfsabotage, waardoor je bijvoorbeeld eeuwig blijft stoppen met roken, of in bepaalde situaties steeds weer net niet succesvol bent. Wat dan weer kan leiden tot de zelfbevestigende overtuiging dat dit succes niet voor je is weggelegd. Ook al zet je je bewust in voor verandering, je krijgt het niet voor elkaar.

Persoonlijke ervaring

Als je de weerstand zelf gaat onderzoeken, kom je er misschien achter dat je er maar beter naar kunt luisteren. Je beschermingsmechanismen kunnen je regelrecht behoeden voor gevaar. Een voorbeeld uit mijn eigen



ervaring, waarbij mijn lichaam heel duidelijk tegen mijn verwachtingen in reageerde, is het volgende. Na een bedreiging zat ik in een conflictsituatie. De situatie zelf was al gede-escaleerd, maar het conflict nog niet opgelost. In mijn beleving was de enige uitweg, zoals je van volwassen mensen mag verwachten, met beide partijen op neutraal terrein in gesprek gaan. Tot het verzoek voor zo'n gesprek bij ons binnenkwam. Ik had blij moeten zijn, maar mijn lichaam reageerde met een staat van paniek die ik nog nooit eerder had ervaren.

Het was de reden om toch nog maar eens een zorgvuldige afweging te maken. Er begonnen allerlei puzzelstukjes op hun plek te vallen, waarbij helder werd dat het in deze situatie echt teveel gevraagd was om normaal volwassen gedrag te verwachten. Zo'n gesprek zou niet tot een oplossing, maar schade leiden. Dat we toch maar niet op het voorstel zijn ingegaan bleek achteraf de juiste keuze. Mijn lichaam had duidelijk aangegeven wat mijn onbewuste al wel wist, maar wat ik met mijn bewustzijn nog niet in de gaten had. Tot op de dag van vandaag ben ik daar dankbaar voor.

Het omgekeerde heb ik ook meegemaakt: dat ik de waarschuwingssignalen van mijn lichaam onvoldoende begreep, of terzijde schoof ten gunste van de sociaal wenselijke aanpak, met alle nare gevolgen van dien. Ik heb



hiervan geleerd om naar mijn lichaam te luisteren. Sommige automatische reacties heb ik in de loop der tijd beter leren doseren. Waar ik voorheen alleen een guillotine tot mijn beschikking had, kan ik het tegenwoordig af met een deur. Dat is toch wel een prettige ontwikkeling, zowel voor mezelf als voor mijn omgeving.

Hechting en weerstand

De hechtingstheorie van Gordon Neufeld leert ons dat de belangrijkste functie van weerstand is om te beschermen tegen kwetsbaarheid. Dan moet je denken aan het buitensluiten van dingen die pijn doen, het onderdrukken van nare herinneringen, het beschermen tegen onzekerheid, schaamte uitdoven, alarmerende gevoelens onderdrukken. Dit gaat automatisch en is sterker dan wilskracht. Het is dan ook een gezond en functioneel mechanisme dat effectief handelen mogelijk maakt. Denk aan situaties waarin een dokter of brandweerman moet opereren. Of een basisschoolkind dat opmerkingen en bliken moet kunnen weerstaan.

Onafhankelijkheid wordt gestimuleerd door afhankelijkheid uit te nodigen

Problemen ontstaan niet door de afweer zelf, maar wanneer er geen veilige plek is waarin de afweer omlaag kan en frustraties en verdriet doorvoeld kunnen worden. Daarvoor zijn veilige hechtingsrelaties nodig, relaties waarbinnen het kind afhankelijk kan zijn en daarmee ontvankelijk voor (opvoedings)invloed. Het ultieme doel van hechting is groei, volwassenwording en ontplooiing faciliteren. Wanneer dit proces goed verloopt, ontstaat er vanzelf een innerlijke drang om zich los te maken, eigenheid te ontwikkelen en relaties aan te gaan zonder zichzelf te verliezen. Onafhankelijkheid wordt gestimuleerd door afhankelijkheid uit te nodigen. Wanneer er sprake is van afweer, bevindt het kind zich in overlevingsmodus en stagneert de volwassenwording. Dit kan weer leiden tot allerlei leer- en gedragsproblemen.



Helaas functioneert de aanpak die we bij die problemen hanteren nogal eens averechts, doordat we ons daarmee op het aanpassen van gedrag richten en niet de hechtingsrelatie als uitgangspunt nemen. Straffen en buitensluiten frustreren de hechtingsbehoefte, terwijl die hechting juist van levensbelang is en buitengewoon sterke instinctieve overlevingsreacties geeft. Probleemgedrag is meestal niet intentioneel, maar heeft een oorsprong in hechtingsproblematiek en de daaraan gekoppelde overlevingsdrang. Binnen veilige hechtingsrelaties kan het kind de weerstand laten varen. Nu hebben we het hier over kinderen. Maar wie als volwassene dit bij zichzelf nagaat, herkent vast wel het gevoel van onveiligheid en gemis in hechtingsrelaties die nog steeds een rol kunnen spelen. Ook wij schieten vaak genoeg in onze weerstand. Het helpt al als we ons niet schuldig voelen, omdat we 'het verkeerd doen' of een ander als schuldige aanwijzen. We hebben er allemaal mee te maken en de meeste mensen doen een ander niet bewust pijn. Neufelds boek "Laat je kind niet los" legt heel duidelijk uit hoe deze mechanismes werken en welke oplossingsrichtingen er zijn. Wanneer het lukt de hechtingsrelatie te herstellen, verdwijnt weerstand vaak vanzelf. Dat vraagt wel de nodige goede wil en inspanning, want we hebben hierbij nogal wat ingesleten patronen te overwinnen.

'Interne familiesystemen' en weerstand

Een moderne traumatherapie over weerstand is IFS: Internal Family Systems. Deze benadering van Richard C. Schwartz en anderen ziet de psyche als een innerlijk systeem bestaande uit talloze delen, die zowel met elkaar als met de mensen om ons heen interageren. Deze delen zijn innerlijke sub-persoonlijkheden. Ze functioneren onafhankelijk en beschikken over een volledig spectrum van gevoelens, gedachten en overtuigingen. Zolang ze niet verbannen zijn of met elkaar in conflict, kunnen ze op allerlei manieren bijdragen aan ons welzijn en effectief functioneren. Daarnaast bevindt zich in ieder van ons een helpende kern. Deze wordt gekenmerkt door evenwichtigheid, nieuwsgierigheid, compassie, verbondenheid, moed en creativiteit. Dit wordt de Zelfenergie genoemd.

Op basis van de manier waarop ze in relatie tot elkaar functioneren onderscheidt IFS drie soorten delen. De ballingen zijn getraumatiseerde delen. Om hen draait eigenlijk het gedrag van de andere delen. Zo hebben de managers als proactieve beschermers de taak om te zorgen dat de persoon blijft functioneren. Ze zijn gericht op paraatheid en stabiliteit. Ze waken ervoor dat de ballingen worden getriggerd, waardoor het innerlijke systeem niet

wordt overspoeld door emoties. Ze houden onze aandacht gericht op onze taken door gevoelens niet toe te laten. Mochten die toch doorbreken, dan komen de brandweertroepen in actie. Zij zijn de 'reactieve beschermers'. Ze hebben hetzelfde doel als managers, namelijk emotionele pijn smoren, alleen doen ze dat wanneer de emoties van de ballingen niet langer kunnen worden onderdrukt. Ze nemen hun toevlucht tot extreme maatregelen, ofwel maatregelen waar de managers niet goed mee door een deur kunnen. Denk aan verslavingen, zelfbeschadiging, zelfmoord en zelfs moord.

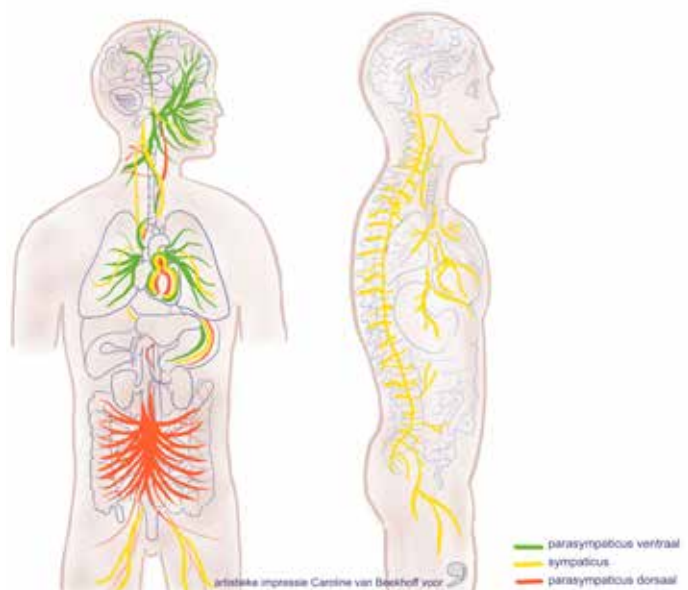
IFS is een gestructureerde methode die de cliënt helpt om de verschillende delen in zichzelf in beeld te krijgen. Daarna sluit de cliënt vriendschap met de beschermende delen en vraagt toestemming om de getraumatiseerde delen te helpen. Door een positieve relatie aan te gaan met getraumatiseerde delen wordt het mogelijk de negatieve ervaringen los te laten en de afgesplitste delen te integreren. Het Zelf kan dan weer leider worden van het innerlijke systeem. Daarna is er een zogenoemde postverlossingsperiode, waarin de fysiologische en emotionele veranderingen worden bestendigd. Deze periode duurt gemiddeld 3 tot 4 weken. Voorwaarde voor deze manier van werken is dat er voldoende Zelfenergie beschikbaar moet zijn. De IFS-methode doet denken aan familie-opstellingen, maar dan met dialogen in de persoon zelf in plaats van met representanten. Ook bij opstellingenwerk is het advies meestal de ervaring een aantal weken te laten rusten alvorens er over te praten, zodat de nieuwe balans zich kan verankeren.

Veiligheid als fysieke toestand

Een benadering die laat zien hoezeer onze afweermechanismen verankerd zijn in ons lichaam, is de Polyvagaaltheorie van Dr. Stephen Porges. Onze reacties blijken een neurologische basis in het autonome zenuwstelsel te hebben, waarbij er sprake is van een duidelijke hiërarchie. De theorie ontleent zijn naam aan de verschillende delen van de nervus vagus, de zwervende zenuw. In dit systeem gaat 80% van de vezels omhoog, richting de hersenen. Dat betekent dat ze de hersenen aansturen. Ons lichaam is continu in uitwisseling met onze omgeving om signalen van veiligheid uit te zenden en te ontvangen. Dat laatste noemen we neuroceptie; het is een zintuig dat volledig buiten ons bewustzijn om werkt. Signaleren we onveiligheid, dan worden razendsnel onze verdedigings-

mechanismen ingeschakeld. Of eigenlijk: de rem die we daarvoor hebben wordt losgelaten. Als eerste treden via het sympathische zenuwstelsel onze vecht/vluchtmechanismen in werking, het zoogdiersysteem. Als dat niet meer werkt, neemt het onderste, dorsale deel van het parasympathische zenuwstelsel het over, het reptielensysteem. Dan bevriezen we, loggen we uit, dissociëren we en kunnen we letterlijk verlammen. De weg terug loopt via het sympathische zenuwstelsel omhoog. Maar het systeem dat we het meeste nodig hebben om een fysiologische toestand van veiligheid te kunnen ervaren, is het evolutionair jongste deel van de parasympathicus.

Dit is het zogenoemde ventrale deel dat zich aan de voorkant van ons lichaam bevindt, boven het middenrif met een grote dichtheid en veelheid van vertakkingen in het gezicht. We gebruiken dit deel voor onze sociale interacties en het fungeert als rem voor onze verdedigingssystemen. Via co-regulatie kunnen we weer terugkeren in een toestand van veiligheid, doordat we via neuroceptie signalen van veiligheid kunnen ontvangen van anderen. De fysieke toestand van veiligheid is essentieel voor onze gezondheid en groei. Dat het bedekken van het gezicht negatieve effecten heeft op onze interacties, gemoedstoestanden, leervermogen en gezondheid, laat zich raden. De polyvagaaltheorie onderstreept nog maar eens dat veel reacties automatisch zijn en helemaal niet onder onze bewuste invloed staan, ook al kunnen we ze met deze kennis beter leren reguleren.





Samengevat

Eigenlijk zijn er veel redenen om te pleiten voor een hartverwarmende relatie met je eigen weerstand – en begrip voor de weerstand die je ontmoet in anderen. In begeleidingsrelaties geldt: er kan nóg zoveel onder de oppervlakte spelen, de weerstand die ertussen staat, is het eerste waarmee gewerkt moet worden. Erkenning van de weerstand schept ruimte en biedt de basis voor een veilige context. Die veiligheid is een absolute voorwaarde om verder te kunnen werken, om een stap voorbij de veiligheid te kunnen zetten.

Afweermechanismen zijn een belangrijk instrument in het vinden van een nieuwe balans. Een goed werkende weerstand is heel behulpzaam om goed te kunnen functioneren. Hoe meer je gaat samenwerken met je weerstand, hoe meer deze deel gaat uitmaken van je intuïtie. En dat is buitengewoon dienend.

Literatuur

- “Laat je kind niet los”
– Gordon Neufeld & Gabor Maté, Uitgeverij Manteau
- “Internal Family Systems”
– Frank G. Anderson, Martha Sweezy, Richard C. Schwarz, Uitgeverij Mens!
- “De Polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid”
– Stephen W. Porges, Uitgeverij Mens!
- “De polyvagaaltheorie in therapie”
– Deb Dana, Uitgeverij Mens!
<https://polyvagaalplatform.nl/polyvagaal/>



tekst: © Monique Damen
www.kommacoaching.nl

Monique begeleidt mensen door middel van coaching, training en opstellingen naar autonome zelfontwikkeling, zodat ze de regie krijgen over zichzelf. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, systemisch werk en trauma. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek “Het onzichtbare zien”.