

*Laat het Los
Laat het gaan...*

EEN ONDERZOEK NAAR DE RELATIE TUSSEN
FYSIEK EN GEDRAGSMATIG LOSLATEN



Voorwoord

Voor u ligt mijn eindschrijving waarmee ik de vierjarige opleiding tot massagetherapeut aan de Akademie voor Massage en Beweging afsluit. In mijn eindschrijving onderzoek ik de relatie tussen fysiek loslaten en gedragsmatig loslaten.

Mijn onderzoek vond deels plaats tijdens de uitbraak van het coronavirus in 2020. Daardoor heb ik de sessies, die eind februari/ begin maart gestart waren, moeten stoppen tijdens de lockdown om de verspreiding van het coronavirus te beperken. Tijdens de lockdown heb ik met een aantal cliënten via videocontact begeleidende oefeningen gedaan. Dit stelde me in staat om hiermee te experimenteren. Ook heb ik het zelf als prettig ervaren om tussendoor het contact te houden. Toen in juni de sessies hervat werden, had ik daardoor niet het gevoel opnieuw te moeten beginnen. In juni zijn de sessies hervat en eind september zijn de sessies afgerond. Daar zat ook de zomervakantie tussen. Ik vond alle tussenpozen niet prettig voor de focus. Desalniettemin zijn de resultaten voor mij bevredigend en kan ik dit onderzoek voor mezelf goed afsluiten.

Het was een flinke zoektocht om een onderwerp te kiezen. Met dank aan mijn coach, Anneke Smits, en medestudenten uit mijn intervisie groep, heb ik uiteindelijk een voor mij passend onderwerp kunnen kiezen. Ook hebben zij mij gedurende het traject gesteund met waardevolle feedback.

Toen ik uiteindelijk het onderwerp had gekozen heb ik met veel plezier geëxploreerd, zowel in de theorie als in de praktijksessies. Ik heb ontzettend genoten van deze ontdekkingsreis. Ik ben mijn cliënten dankbaar dat ze met mij deze ontdekkingsreis wilden maken.

Tijdens de reis heb ik ontzettend veel gegevens verzameld dat ik bij het uiteindelijk opstellen van dit document door de bomen het bos niet meer zag. Met dank aan de kritische blik van mijn man Pepijn Koops, heb ik het onderzoek structuur gegeven. Ook ben ik zeer dankbaar voor zijn spiegel en zijn steun tijdens het hele onderzoekstraject en ook gedurende de afgelopen jaren van mijn studie.

Mijn dank gaat verder uit naar alle docenten waarvan ik les heb gekregen op de Akademie voor Massage en Beweging met wier hulp ik de groei en ontwikkeling heb doorgemaakt tot het punt waar ik nu ben beland. Ook ben ik zeer dankbaar voor de lessen die ik bij Monika Körschner heb gevolgd. Door het dansen van "5-ritmes" en "Open Floor" heb ik veel kunnen experimenteren met voelen, zelfexpressie en contact met de ander via de dans.

Dank aan mijn familie en vrienden die mij gesteund en gerespecteerd hebben in mijn keuze voor massagetherapie en daarmee een alternatieve afslag te nemen. Als laatste dank aan mijn kinderen voor alles wat zij zijn.

Veel leesplezier.

Barbera Muller

Alkmaar, 10 november 2020

Inhoudsopgave

Inleiding.....	5
1 Doel van het onderzoek.....	8
Onderzoeksvraag en stellingen.....	8
Toetsing.....	9
Doelgroep.....	9
Aanpak.....	10
2. Wat is overmatige controle?.....	13
3. Het mechanisme van overmatige zelfcontrole.....	16
4. De rol van angst bij overmatige controle.....	20
5. Het belang van “jezelf kwetsbaar opstellen”	25
6. De rol van vertrouwen.....	28
7. Het effect van overmatige controle op ons lichaam.....	32
Perfectionisme en hoofdpijnlachten.....	32
De tol van “alsmaar doorgaan”	32
Overmatige controle en Parkinson.....	34
De relatie met het praktijkonderzoek.....	35
8. Overmatige controle en de karakterstijlen.....	36

De schizoïde karakterstijl.....	37
De psychopathische karakterstijl.....	37
De rigide karakterstijl.....	39
De overige karakterstijlen.....	40
9. Thema's praktijkonderzoek.....	41
Veiligheid als basis.....	41
Ruimte creëren om kwetsbaarheid te mogen tonen.....	42
Vertrouwen en daarmee ruimte creëren om te mogen ontdekken.....	42
10. Resultaten en toetsing stellingen praktijkonderzoek.....	43
11. Conclusie onderzoeksvraag.....	56
Fysiek loslaten levert niet perse de grootste gedragsverandering op.....	56
Herkennen, erkennen en delen van ongemak en/of schaamte.....	58
Grootste gedragsverandering: In het moment "zijn"	59
Vervolgonderzoek.....	60
12. Zelfreflectie.....	61
Bronnen.....	62
Bijlagen.....	64

Inleiding

Waarom laat die ene cliënt makkelijker een been los als ik het optil terwijl de andere cliënt z'n been tegen houdt? Waarom houdt de ene cliënt z'n arm stijf omhoog bij het optillen ervan en beweegt de andere cliënt het hoofd mee als ik het naar links of rechts roteer? Waarom kan de ene persoon makkelijker fysiek loslaten dan de ander? Hebben de mensen die het lastig vinden om fysiek los te laten "iets" met elkaar gemeen wat betreft hun persoonlijkheid; hun gedachtes, emoties en gedrag? Zijn dit misschien mensen die op emotioneel of gedragsmatig vlak graag controle willen houden? Deze gedachten had ik tijdens mijn praktijkervaring als masseur de afgelopen jaren. Deze gedachten vormden de start van dit onderzoek.

Aangezien dit onderzoek de nodige zelfreflectie omvat, hierbij een kijkje in de keuken hoe ik het thema "controle" in mezelf herken. Ik herken dit op momenten dat ik "het" even niet weet en / of me verantwoordelijk voel om "het" op te lossen. Mijn eerste reactie bij onzekerheid van het "niet weten" maakt dat ik alle zeilen bij zet om er achter te komen hoe "het" in elkaar steekt. Mijn strategie is om in actie te komen. Daardoor trek ik me vaak terug in mijn lichaam (ik krijg koude handen en voeten), parkeer mijn gevoel van ongemak en focus me met een duidelijk doel voor ogen. Ik probeer het naar mijn handen te zetten en soms lukt het en dan ben ik tevreden, maar soms lukt het ook niet met als gevolg een gevoel van machteloosheid en falen. Het koppelen van mijn eigenwaarde aan het resultaat van mijn acties zorgt voor een rigiditeit, een beperking van mogelijkheden en andere zienswijzen. De feedback van anderen op mijn acties is lastig te verteren omdat ik de kritiek hoor: ik heb wederom gefaald; ik ben niet goed genoeg. Dat zorgt voor veel stress. Stress zorgt voor spanning in mijn lijf. Dat uit zich bij mij vaak in een pijnlijk nek en schouderbladen, een ademhaling die ik vaak binnen hou en het gevoel weinig ruimte te hebben voor mijn adem door gespannenheid in mijn middenrif en mijn ribben. Het put me uit en zorgt ervoor dat ik sneller geïrriteerd ben op "de ander". Een verschuiving om maar niet te voelen wat er binnen mij speelt. Daarmee staat het de verbondenheid met mezelf en met anderen in de weg. Dit onderzoek heeft me geholpen om inzicht te krijgen in mijn mechanismes, mijn automatische piloot. Ik zal hier verder op ingaan aan het einde van dit onderzoeksverslag.

Aangezien ik geen wetenschappelijke onderzoeken kon vinden in de relatie tussen fysiek controle loslaten en/of bewustzijn en/of gedragsmatig loslaten, heb ik dit onderzoek exploratief ingestoken. Ik heb de theorie gebruikt om inzicht te krijgen hoe ik de massagetherapie het beste kon aanpakken om het meeste effect te kunnen hebben.

Hoe is deze scriptie opgebouwd? Ik start in hoofdstuk 1 met het doel en de aanpak van het onderzoek. Daarna heb ik theorie gezocht om meer inzicht te krijgen in welke zaken belangrijk zijn om de onderzoeksvraag te beantwoorden.

Allereerst ben ik op zoek gegaan naar een goede definiëring van controle loslaten. In deze zoektocht kwam ik terecht bij het boek "Radically Open Dialectical Behaviour Therapy"¹. Dit is een boek die de theorie en behandelmethode beschrijft voor mensen met een psychische stoornis gerelateerd aan "overcontrol". Ik heb de Engelse term "overcontrol" in dit onderzoek vertaald als overmatige zelfcontrole. In hoofdstuk 2 en 3 is omschreven wat overmatige controle is, welke personen hier "last" van hebben en hoe dit mechanisme werkt.

Daarna heb ik gekeken naar de onderliggende emoties van iemand met overmatige controle. Ik heb mij ondergedompeld in de polyvagaal theorie beschreven door Stephen W. Porges en uitgewerkt in therapievorm door Deb Dana. Dit is in hoofdstuk 4 uitgewerkt.

Vanuit hoofdstuk 4 blijkt dat veiligheid een belangrijk thema is voor iemand met overmatige zelfcontrole. Vanuit hier ben ik verder gaan exploreren om een gevoel te krijgen welke thema's nog meer belangrijk zijn als input voor de massagetherapie. Daarbij kwam ik uit bij "kwetsbaarheid" en "vertrouwen". Wat betreft "kwetsbaarheid" heeft het onderzoek van Brené Brown mij inzichten gegeven. Brown heeft onderzocht dat kwetsbaarheid een enorme kracht heeft, maar dat er moed voor nodig is om jezelf kwetsbaar op te stellen omdat schaamte op de loer ligt. In hoofdstuk 5 vertel ik hierover. In hoofdstuk 6 behandel ik "vertrouwen". Ik bespreek hier verschillende soorten van vertrouwen. Tevens bespreek ik hier de filosofie van de Trager Approach® die ik nader bestudeerd heb. Dit heb ik gedaan om aan de ene kant zelf zoveel mogelijk te kunnen leunen in mijn eigen "vertrouwen". Daarnaast geeft de Trager Approach® concrete tools in de vorm van bewegingstechnieken en lichaamsgerichte oefeningen ("Mentastics") die ik heb gebruikt in de sessies.

In hoofdstuk 7 weid ik uit over een aantal studies in de relatie tussen overmatige controle en het effect op het lichaam en de gezondheid. Ik heb gekeken naar gelijkenissen tussen wat ik hier heb gevonden en de cliënten uit het onderzoek.

De karakterstijlen waar we op de "Akademie voor Massage en Beweging" in zijn opgeleid, komen ook aan bod in het theoretisch deel. In hoofdstuk 8 beschrijf ik de dominante karakterstijlen die ik bij proefcliënten denk tegen te komen. Dit heb ik in het praktijkonderzoek getoetst.

De theorie uit de voorgaande hoofdstukken heb ik vervolgens vertaald in 3 thema's die input hebben gegeven voor de aanpak van de massagetherapie. Dit is beschreven in hoofdstuk 9. Vervolgens komen de uitkomsten en de conclusie van het praktijkonderzoek aan de orde in hoofdstukken 10 en 11,

In het laatste hoofdstuk vertel ik over wat ik over mezelf heb geleerd in dit onderzoek.

1 Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.504.

1. Doel van het onderzoek

Voordat we de literatuur in duiken, geef ik eerst een uitleg over het doel van dit onderzoek. De onderzoeksvraag is in dit hoofdstuk gedefinieerd en daarbij ook de stellingen die ik in het praktijkgedeelte heb getoetst. Er wordt in dit hoofdstuk een beschrijving gegeven van de doelgroep waar ik in dit onderzoek mee gewerkt heb en de aanpak die ik heb gekozen.

Onderzoeksvraag en stellingen

Mijn onderzoeksvraag is:

Welk effect heeft fysiek loslaten op gedragsmatig loslaten gemeten in een serie van 5 massagetherapiesessies bij mensen met overmatige zelfcontrole?

Om op bovenstaande vraag antwoord te krijgen, ben ik gestart met de volgende **deelvraag**:

1. Welke thema's spelen een rol bij iemand met overmatig controle vanuit de theorie en hoe kan ik daar de massagetherapie op inrichten?

Deze vraag komt aan de orde in hoofdstuk 9.

Daarnaast wil ik de volgende **stellingen** toetsen:

1. De cliënt met overmatig zelfcontrole, vindt het lastig om zijn of haar lichaam te voelen.
2. De cliënt met overmatig zelfcontrole, vindt het lastig om tijdens een therapeutische sessie zijn of haar lichaam "fysiek los te laten"*.
3. De cliënt met overmatige zelfcontrole heeft als dominante karakterstijl de schizoïde, de psychopathische of de rigide karakterstijl.
4. In 5 massagetherapiesessies is de cliënt in staat om steeds meer "fysiek los te laten"*.
5. Bewustwording van bepaalde patronen (lichamelijk en/of emotioneel en/ of gedragsmatig) in combinatie met het fysiek loslaten* helpt om het overmatige controlegedrag bij de cliënt te verminderen.

*Het fysiek loslaten heb ik als volgt gedefinieerd:

- Algehele ontspannenheid ofwel alertheid: de cliënt is algeheel ontspannen tijdens de sessie ofwel steeds minder "alert" tijdens de sessie.
- De mate van lichamelijk loslaten: de cliënt kan lichamelijk loslaten (een been, een arm, bekken, hoofd, etc.).
- Ademhaling: de cliënt heeft een rustige en vrije ademhaling.
- Fysieke spanning in het lichaam.

- Lichaamsbewustzijnsniveau: de cliënt is bewust van de zijn of haar lichaam (je moet immers eerst bewustzijn van je lijf wil je überhaupt los kunnen laten).

Toetsing

De toetsing van de stellingen gebeurt op basis van eigen observaties tijdens de sessies en ervaringen van cliënten verwoord in quotes.

Om de gedragsmatige verandering te meten (stelling 5) heb ik gebruik gemaakt van de "The Clinician-Rated OC Trait Rating Scale" (zie bijlage 2). Dit is een voor mij een ideaal meetmiddel die gebruikt wordt in het boek "Radically Open Dialectical behaviour therapy". Het is een assessment op 8 kenmerken van overmatige controle op basis van een 7-punten schaal.

Doelgroep

De cliënten waar ik in dit onderzoek mee heb gewerkt, herkennen zich in onderstaande eigenschappen en problemen van overmatige controle. Ze hebben de wens om met een meer ontspannen houding (letterlijk en figuurlijk) in het leven te staan.

Eigenschappen waarin ze zich helemaal of deels in herkennen:

- Perfectionistisch
- Serieus
- Harde werker
- Discipline
- Beheersing
- Volhardend
- Ordelijk
- Regels volgen
- Offers brengen
- Hoge pijngrens/ kan pijn tolereren
- Laten zien dat je in controle bent
- Geduld
- Is niet snel onder de indruk

- Zal niet snel klagen
- Onafhankelijk
- Precies
- Focus op details
- Houdt van structuur
- Onverschillig
- Trouw
- Houdt er niet van fouten maken en zal deze niet snel toegeven
- Bescheiden
- Toont niet snel emoties

Problemen waar zij zich in herkennen zijn:

- Ik heb het idee onvoldoende plezier te hebben in het leven.
- Ik voel me vaak geïsoleerd/ buiten de groep staan.
- Ik vind het lastig om (nieuwe) contacten aan te gaan.
- Ik voel me angstig en/ of gestrest bij onverwachte zaken.
- Ik voel me vaak geblokkeerd in de dingen die ik wil doen.
- Sociale evenementen woon ik bij omdat het moet niet omdat ik het wil.
- Ik kan me vaak niet goed ontspannen in de omgeving met een ander.
- Ik vind het lastig om mezelf te uiten richting de ander.
- Sensaties in mijn lichaam voel ik beperkt en/ of ben ik me weinig bewust van.

Om cliënten te vinden voor het onderzoek heb ik een oproep gedaan op Facebook met een omschrijving die bovenstaande eigenschappen en problematiek samenvat. Met de mensen die gereageerd hebben op de oproep, heb ik vervolgens een telefonisch interview gedaan met een woordparen-check of ze meer matchen met overmatige of juist te weinig zelfcontrole. Deze woordparen-check is geïnspireerd op de woordenlijst uit het boek "Radically Open Dialectical behaviour therapy". Deze woordenlijst is te vinden in bijlage 1. Ik heb vervolgens 4 cliënten geselecteerd voor dit onderzoek.

Aanpak

De theorie in dit onderzoek heb ik met name gebruikt om inzicht te krijgen in de aanpak voor de massagetherapie. Ik heb mij eerst verdiept in de theorie van de "Radically Open Dialectical behaviour therapy". Vanuit deze cognitieve gedragstherapie kreeg ik inzicht in degene die "last" heeft

van overmatige controle. Van daaruit ben ik verder gaan zoeken welke theorie nog meer zou kunnen aansluiten. Op basis van de literatuur heb ik drie thema's gedefinieerd die ik in hoofdstuk 9 bespreek. Deze thema's zijn input geweest voor de aanpak van het praktijkonderzoek.

Het praktijkonderzoek bestond uit 20 massagetherapie sessies van 90 minuten. Vier cliënten hebben per persoon 5 sessies van 90 minuten ontvangen. Elke sessie bestond uit 1. een gesprek, gebaseerd op de vorige sessie en op ervaringen tussen twee sessies door, 2. aanraking op de tafel en 3. lichaamsgerichte oefeningen. Ik heb in de eerste sessies een bodyreading gedaan om een beeld te krijgen van het verhaal wat het lichaam verteld (zegt de postuur iets over de karakterstijl?) en te zien waar er spanning in het lichaam is.

Vooraf aan de 5 sessies heb ik een uitgebreid interview gehouden om een beeld te krijgen van de cliënten uit dit onderzoek. Hiermee heb ik tevens een beeld gekregen van de karakterstijl van deze mensen. Het ontstaan van overmatige zelfcontrole bij de cliënt kan namelijk verschillen afhankelijk van de dominante karakterstijl. Dat is belangrijk om mee te nemen omdat de karakterstijl van een cliënt een andere benadering van lichaamswerk kan betekenen. Ook heeft iedere cliënt een hulpvraag gedefinieerd om mee aan de slag te gaan. Deze hulpvraag was uiteraard gerelateerd aan het onderwerp van dit onderzoek.

Hoewel ik een globale aanpak vanuit de theorie heb gebruikt en de hulpvraag plus karakterstijl in het achterhoofd had, heb ik vooral intuïtief gewerkt. Wat ik in de sessie heb gedaan, heb ik laten afhangen van de ervaringen van de cliënt op basis van de eerdere sessies. Dit heb ik gedaan om voor mezelf een stukje "controle" los te laten en te mogen leunen op wat er op dat moment naar boven kwam.

Ik heb de volgende massage technieken gebruikt tijdens de sessies:

Klassieke massage

Holistische massage

Fascia release massage / deep tissue/ structurele integratie

Bewegingstechnieken gebaseerd op de Trager approach

Fascia Stretching

Qua lichaamsgerichte oefeningen heb ik met name gebruik gemaakt van de oefeningen met betrekking tot zwaartekracht. Deze oefeningen heb ik geleerd van Avi Bahat² op de Akademie van Massage en Beweging en ervaren tijdens de "Open Floor" danssessies en workshops gegevens door Monika Körschner³. Deze oefeningen hadden tot doel om de cliënt te laten voelen dat hij/ zij kan leunen op de grond/ aarde. Daarmee krijgt de cliënt het gevoel van zakken, het gevoel van het eigen gewicht en daarmee het loslaten van spanning in het lichaam. Ik heb de cliënt laten voelen hoe de cliënt in contact is met de grond / aarde. Hoe ligt de cliënt op de tafel? Hoe staat de cliënt op de grond? Hoe verplaatst de cliënt zijn of haar gewicht? Hoe loopt de cliënt? Hoe beweegt de cliënt (in snelle, schuddende bewegingen of juist hele langzame subtiele bewegingen)? Hoe is daarin de connectie tussen de grond en de cliënt? En hoe kan de cliënt daarin spanning loslaten?

Qua filosofie heb ik in de sessie gebruik gemaakt van de Trager Approach. Hier zal ik in hoofdstuk 6 over uitweiden.

² <https://avibahat.com/en/bahat-method-touch-and-movement-therapy>

³ <https://www.danshetleven.nl/>

Tussen sessie 3 en 5 hebben cliënten een dagboekje bijgehouden om de volgende zaken te observeren bij zichzelf:

1. Bevindingen naar aanleiding van de lichaamsgerichte oefeningen.
2. Bevindingen op basis van dagelijkse situaties waarin de cliënt "last" ervoer van eigen overmatig controle gedrag, hoe dit samen hing met het voelen van lichamelijke sensaties en wat de cliënt hier "iets" anders of nieuws heeft ervaren. Dat kan van alles zijn gericht op het bewustzijn in voelen, gedrag of emotioneel gebied.

Mijn bedoeling met het dagboek was om bewustzijn in het dagelijks leven te bevorderen. Daarbij was mijn gedachte: Wat kan de cliënt vanuit de sessie meenemen in zijn of haar dagelijkse praktijk?

2. Wat is overmatige controle?

Om overmatige controle bij mijn doelgroep te herkennen was het eerst van belang om me te verdiepen in wat dit begrip inhoudt.

Overmatige controle is de overtreffende trap van zelfcontrole. Zelfcontrole is het vermogen om concurrerende driften, impulsen, gedrag of verlangens te remmen en bevrediging uit te stellen om toekomstige doelen na te streven.⁴

In onze maatschappij wordt het verliezen van zelfcontrole vaak geassocieerd met onprofessioneel zijn, met falen en zelfs gevaarlijk als het een grotere vorm aanneemt. Die laatste opvatting is ook niet vreemd als jij kijkt waartoe het kan leiden. Het kan leiden tot maatschappelijk problemen als middelenmisbruik, criminele activiteiten, huiselijk geweld, financiële problemen, tienerzwangerschap, roken en obesitas. Gedrag waar de maatschappij "last" van heeft.

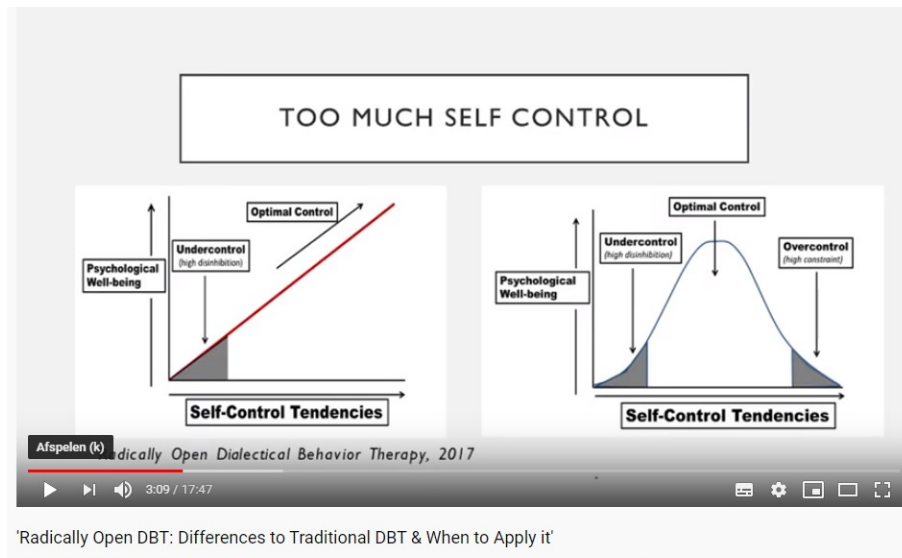
Het behouden van zelfcontrole daarentegen wordt vaak gelijkgesteld met succes en geluk. Hoe meer je jezelf onder controle hebt, hoe beter. Je bent goed in staat om je problemen zelfstandig op te lossen en je doelen te bereiken. Van overmatige zelfbeheersing heeft de maatschappij minder last.

Teveel zelfcontrole ofwel zelfbeheersing kan even problematisch zijn als te weinig beheersing. Overmatige controle wordt echter vaak niet herkend en erkend door de directe omgeving. Het is vooral het individu dat hieronder lijdt. Overmatige zelfbeheersing kan leiden tot sociaal isolement, enorme inwendige stress wat kan leiden tot burn-out of slecht interpersoonlijk functioneren. Het kan zelfs leiden tot ernstige en moeilijk te behandelen psychische problemen, zoals anorexia nervosa, chronische depressie en obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis.⁵

Zoals in figuur 1 te zien is, gaat het niet om hoe meer zelfcontrole, hoe hoger het psychologisch welbevinden. Er is een punt van optimale zelfcontrole. Als je daar overheen gaat, wordt het psychologische welbevinden weer minder.

4 Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.504.

5 Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.7



Figuur 1: Het effect van zelfcontrole ten aanzien van ons psychologisch welbevinden ⁶

Personen met aandoeningen van overmatige controle lijden vaak stilletjes en discreet. Hun lijden is vaak niet zichtbaar. Dat is vaak nog een bevestiging voor henzelf dat hun gedrag normaal is en misschien wel ideaal. Ze zijn serieus over het leven, zetten hoge persoonlijke doelen en werken hard. Persoonlijke behoeften worden vaak opzij gezet om gewenste doelen te bereiken of om andere te helpen. Er zijn vier kerntekorten⁷ die een rol spelen:

- Lage ontvankelijkheid en openheid
Onzekere en ongeplande risico's worden vermeden. Er is sprake van achterdocht en een waakzaamheid voor een potentiële dreiging. Kritiek wordt vaak weggewuifd of genegeerd. Dit staat het leren en de lol in het ontdekken van nieuwe dingen enorm in de weg.
- Lage flexibiliteitscontrole
Er is een dwangmatige behoefte aan structuur, orde en perfectionisme. Er is een hoge sociale verplichting en plichtgetrouwheid. Dwangmatige repetitie kan hier ook bij horen. Het is een rigiditeit door regels en vasthouden aan bepaalde normen. Er is maar één juiste manier om iets te doen. Op alternatieve opties is vaak een grote weerstand. Het is niet zoals het hoort volgens de persoon in kwestie.

⁶ www.radicallyopen.net

⁷ <https://www.radicallyopen.net/self-control/>

- Emotionele expressie wordt geremd en er is een laag emotioneel bewustzijn
De context zorgt voor een onjuiste remming van emotionele expressie. Als voorbeeld: Iemand heeft een vlak gezicht terwijl diegene je complimenteert. Of er is sprake van onoprechte of incongruente uitingen van emotie. Voorbeelden zijn: Iemand glimlacht terwijl hij verontrust is of toont bezorgdheid terwijl dat niet door diegene gevoeld wordt. Er is daarnaast een laag bewustzijn van lichaamssensaties. Dit alles zorgt dat de persoon in kwestie als niet authentiek wordt beschouwd door de ander. De uitingen kloppen niet bij de gevoelssituatie.
- Lage sociale verbondenheid en intimiteit met anderen
Sociale verbondenheid en intimiteit met anderen wordt als lastig ervaren. Dit manifesteert zich in afstandelijke en verre relaties, zich anders voelen dan andere mensen, frequente sociale vergelijkingen, hoge afgunst, bitterheid en verminderde empathie.

Als overmatige controle zoveel individuele schade berokkent, waarom wordt overmatige controle door de maatschappij zo schaars gelinkt aan abnormaal of afwijkend gedrag waar iets mee gedaan moet worden? Het antwoord wordt vanuit een evolutionair perspectief beschreven in het boek "Radically Open Dialectical behaviour Therapy"⁸.

Volgens dit perspectief hebben wij als mensheid overleefd door diverse individuen aan elkaar te linken en samen te werken. Daarbij was één van de overlevingsstrategieën dat impulsiviteit gelinkt aan het individualistische systeem plaats kon maken voor gedrag om deze impulsiviteit te bedwingen ten gunste van de groep. Daarbij speelde zelfcontrole een belangrijke rol. Een voorbeeld is het plukken van bessen. De neiging of impulsiviteit om de bessen te plukken en meteen op te eten maakte plaats voor het onderdrukken van deze lust. Door het onderdrukken van deze lust werden de bessen bewaard voor een moment dat je dit beter kon gebruiken of delen. Bij deze overlevingsstrategie hoort sociale controle. Het individu wordt aangesproken op het moment dat zelfcontrole niet opgebracht kan worden en dit de groep schaadt. Teveel zelfcontrole daarentegen schaadt de groep in eerste instantie niet veel. We beseffen ons niet dat mensen met overmatige zelfcontrole ook uiteindelijk een probleem kunnen vormen voor de maatschappij. Emoties kunnen zich bijvoorbeeld opstapelen wat uiteindelijk ook kan leiden tot onvoorspelbaar gedrag.

⁸ Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.12.

3. Het mechanisme van overmatige zelfcontrole

Nu duidelijk is geworden wat overmatige controle is, kan gekeken worden naar het mechanisme van overmatige zelfcontrole. Hoe ontstaat het? Hoe werkt het?

In een introductiefilm op YouTube legt Professor Thomas Lynch haarfijn uit wat uit zijn onderzoek gebleken is hoe overmatige zelfcontrole werkt.⁹ Mensen met overmatige controle zijn zeer gevoelig voor gevaar. Ze zijn gevoeliger voor gevaar en veel minder voor beloning. Zo zal degene met overmatige zelfcontrole zeer risicomijdend zijn. Hij is super alert op wat er kan gebeuren waardoor hij in staat is snel te belanden in een fight of flight modus. Een simpel voorbeeld is het plukken van een mooie roos. Degene met overmatige controle zal misschien de wens even voelen om de roos te plukken. Echter tegelijkertijd ziet hij de doornen van de roos en het gevaar wat dit met het plukken meebrengt. Dat zal niet opwegen tegen de beloning van het plukken van deze prachtige roos.

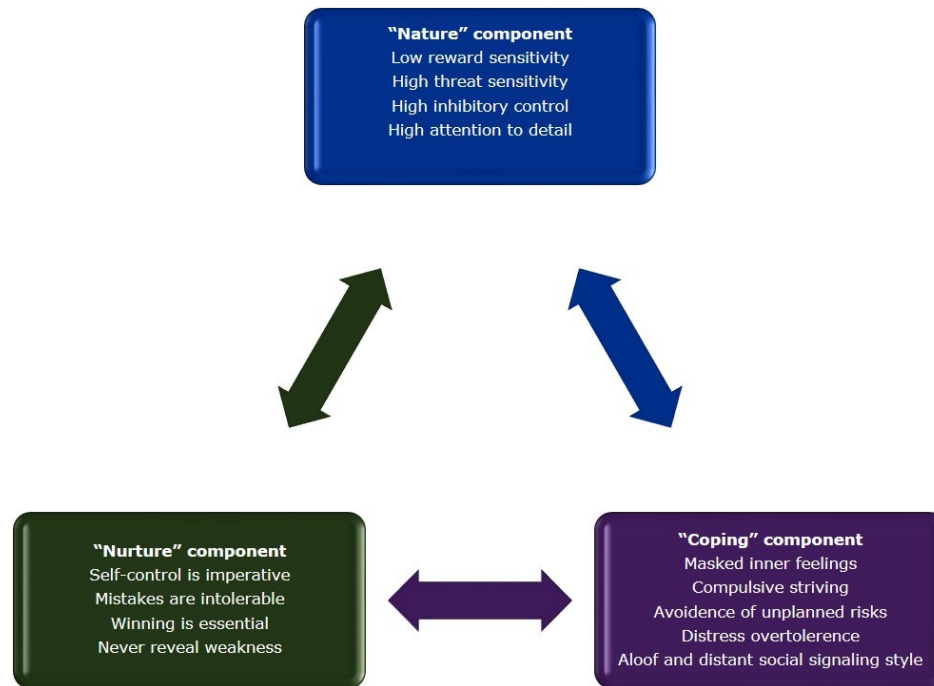
In de sociale context ziet de persoon met overmatige zelfcontrole meteen gevaar. Als hij op een feestje komt en daar mensen gezellig ziet praten en lachen, zal er iets getriggerd worden door een onbewust angst gevoel gevolgd door gedachten als: ik ben een buitenstaander of het ziet er stom uit als ik er zomaar bij ga staan; zo goed ken ik deze mensen niet. Iemand anders die zich veilig voelt zal denken: Het ziet er uit dat zij het naar hun zin hebben; ik heb zin om daar bij te gaan staan. In deze, maar ook in andere situaties, mist de persoon in kwestie de mooie dingen die onvoorspelbaarheid met zich mee brengen en waar je je over kunt verwonderen.

Volgens de “Radically Open Dialectical behaviour Therapy” kan overmatige controle verklaard worden vanuit een biosociale theorie waarin 3 componenten op elkaar inspelen (zie figuur 2):

- Het “Nature” component (biotemperament en genetische invloeden)
- Het “Nurture” component (invloeden vanuit familie, culturele en omgevingsfactoren)
- Het “Coping” component (de verstandelijke en emotionele reacties op stress of een probleem en het gedrag dat daaruit voortvloeit ¹⁰)

⁹ Introduction to Overcontrol & Radical Openness by Professor Thomas Lynch www.youtube.com/watch?v=SXmt1onyVM4

¹⁰ [https://nl.wikipedia.org/wiki/Coping_\(psychologie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Coping_(psychologie))



Figuur 2: Biosociale theorie voor stoornissen rondom overmatige zelfcontrole ¹¹

Het "nature" component is het biologische (aangeboren) temperament. Bij iemand met overmatige zelfcontrole bestaat het vaak uit:

- Een verhoogde staat van natuurlijk angst waardoor het lichaam alerter is op gevaar en het zenuwstelsel sneller geprikkeld is. In hoofdstuk 4 zal ik hier over uitweiden.
- Een natuurlijke rem op emotie gerelateerde acties zoals het uiten van emoties.
- Minder gevoelig voor externe beloning.

¹¹ Bron: Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.47

- Focus op detail.

Het “nurture” component zegt iets over hoe iemand is opgegroeid. Personen met overmatige controle zijn vaak opgegroeid in een omgeving waar fouten maken weinig of niet werd getolereerd. Het ging om het presteren om zo goed als mogelijk fouten te voorkomen. Dit kan een perfectionistische omgeving zijn. “Keeping up appearance” is belangrijk. Daarbij worden risico’s zoveel als mogelijk vermeden en gevoelens gemaskeerd om de anderen te laten zien dat je in controle bent. Het proberen van nieuwe dingen of initiatief nemen wordt zo de kop ingedrukt.

Gedrag wat getemperd, afgewezen, veroordeeld of bestraft, is:

- Fouten maken
- Teveel aandacht op jezelf vestigen
- Lanterfanten, vervelen ofwel zonder doel iets doen.
- Jezelf kwetsbaar opstellen
- Teveel emotie tonen
- Zwakte tonen
- Vragen naar zorg, liefde of begrip

Gedrag wat gewaardeerd is:

- Het bereiken van doelen
- Winnen ten koste van wat dan ook
- Discipline
- Beheersing
- Uitstellen van beloning
- Ordelijk zijn
- Regels volgen
- Offers brengen
- Pijn tolereren
- Volhardend
- Laten zien dat je in controle bent
- Geduld
- Indirect emoties laten zien

Het “coping” component zegt iets over hoe iemand met stress en problemen om gaat. Degene met overmatige zelfcontrole gebruikt de “approach coping stijl” ofwel de “probleemgerichte coping stijl” compulsief. De mensen die overwegend de probleemgerichte coping stijl gebruiken, zijn zich

teveel gaan richten op actieve probleem oplossing. Daarbij krijgen ze misschien wel dingen voor elkaar maar het gaat knagen als dit op relaties aankomt waarbij je andere ideeën, meningen of oplossingen moet meenemen die tegenover jouw ideeën, meningen of oplossingen staan. De inhoud komt boven de relatie te staan en/of er is weinig ruimte voor de ideeën of de mening van de ander.

Bovenstaande componenten zijn bepalend voor het leven wat iemand leidt. Op werkgebied zie je deze mensen vaak in een baan die gericht is op analyse, doorzettingsvermogen, oefening/herhaling, zelfdiscipline of controle/handhaving. Voorbeelden zijn: data-analyse, compliance officer, ballet of bergbeklimmen. Ze zullen vaker activiteiten ondernemen die hun in staat stellen om daar persoonlijk controle op uit te voeren in plaats van activiteiten waarbij succes gemeten wordt door samenwerking.

4. De rol van angst bij overmatige controle

In de voorgaande hoofdstukken is aan de orde gekomen dat een verhoogde staat van natuurlijke angst een belangrijke rol speelt bij mensen met overmatige zelfcontrole waardoor het lichaam alerter is op gevaar. Het autonoom zenuwstelsel speelt hierin een belangrijke rol. In dit hoofdstuk wordt dit verder toegelicht.

Het autonome zenuwstelsel¹², ook onwillekeurige, vegetatieve of viscerale zenuwstelsel genoemd, is het deel van het perifeer zenuwstelsel dat een groot aantal onbewust plaatsvindende functies reguleert. Het autonome zenuwstelsel regelt vooral de werking van inwendige organen, onder andere de ademhaling, de spijsvertering en het verwijden en vernauwen van bloedvaten en het beïnvloedt ook de hartslag.

Volgens de Polyvagaal theorie ontwikkeld door Professor Stephan Porges¹³ bestaat het autonoom zenuwstelsel uit drie subsystemen die door de evolutie hiërarchische geordend zijn met elk aparte responspatronen¹⁴. De vertakkingen van elk subsysteem zijn te zien in figuur 3. Via elk van deze systemen reageren we "ten dienste van onze overleving"¹⁵:

- 1 Het (ortho)sympathische zenuwstelsel (gele lijnen in figuur 3): Via deze zenuwbanen worden vanuit het ruggenmerg impulsen naar onze organen gestuurd bij gevaar om ons voor te bereiden op actie (fight or flight). Dit deel bevordert de dissimilatie ofwel celademhaling, waarbij energie vrijkomt om in actie te komen en zorgt ervoor dat het lichaam arbeid, waar energie voor nodig is, kan verrichten.¹⁶
- 2 Het parasympathische zenuwstelsel bestaande uit twee banen die door de "nervus vagus" ofwel 10de hersenzenuw lopen vanaf de hersenstam aan de onderkant van de schedel:
 - A) Dorsal vagal complex (rode lijnen in figuur 3): In een veilige situatie zorgt deze baan voor homeostase. In een onveilige situatie reageert deze baan als verdediging door immobilisatie waarbij het metabole energie bespaart met als gevolg bewustzijnsverlies en dissociatie. Deze banen zijn als eerste ontstaan vanuit een oeroud systeem vanuit de tijd van de dinosaurussen. Bij mensen en zoogdieren is dit systeem ook nog aanwezig en zorgt voor homeostase als er een veilige situatie is. *"Is er echter geen veilige situatie en wordt dit systeem aangezet tot verdediging (bijvoorbeeld als vechten en vluchten geen optie is), dan zorgt dit systeem voor immobilisatie, veroorzaakt bijvoorbeeld bradycardie (hartritmestoornis) en apneu (tijdelijke ademstilstand met name tijdens de slaap), bespaart het metabole energie en manifesteert zich dit in een bewustzijnsverlaging of een ineenstorting. Bij mensen kan het ook leiden tot dissociatie. Het systeem van bewustzijnsverlaging werkt als overlevingssysteem bij reptielen prima omdat hun*

¹² https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom_zenuwstelsel

¹³ https://en.wikipedia.org/wiki/Stephen_Porges

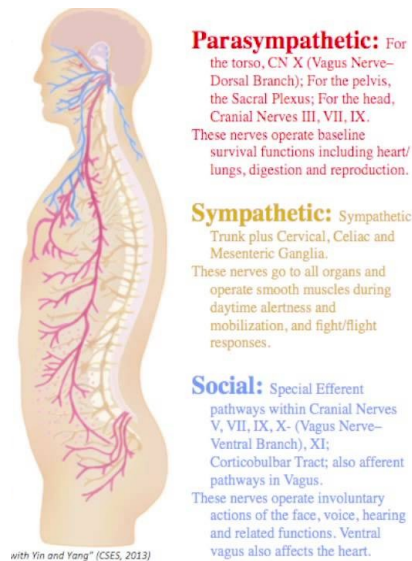
¹⁴ Porges SW. De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ; 2019. blz 50

¹⁵ Dana D. De polyvagaal theorie in therapie. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ;2018 blz 30

¹⁶ https://nl.wikipedia.org/wiki/Orthosympathisch_zenuwstelsel

kleinere hersenen minder zuurstof nodig hebben dan dat van zoogdieren. Reptielen kunnen een aantal uren overleven zonder adem te halen. Zoogdieren kunnen dit niet – zelfs waterzoogdieren kunnen hun adem maar zo'n 20 minuten inhouden.”¹⁷

- B) Ventral vagal complex (**blauwe lijnen in figuur 3**): Deze baan reageert op signalen van veiligheid en stimuleert gevoelens van veiligheid en sociale verbondenheid. Met de opkomst van zoogdieren ontstaat netwerk nummer drie. Alleen zoogdieren hebben dit systeem en zijn zich gaan onderscheiden van hun gewervelden verwanten doordat deze banen het co-reguleren en afgeven van veiligheidssignalen mogelijk maakt. De banen zijn verbonden met het hersenstamgebied wat de spieren van het gezicht en het hoofd reguleert. Zo kan je interpreteren op basis van oogcontact of stemintonatie, hoe iemand zijn stemming is. Dit noemen we het sociale-betrokkenheidssysteem. Hiermee komen we tot het besef dat zoogdieren voor hun overleving interacties met andere zoogdieren nodig hebben. Het gaat om het vermogen om wederkerige interacties aan te gaan. Daarbij kunnen we elkaars fysiologische toestand beïnvloeden en vriendschappelijke relaties aangaan waarbij we een veilig gevoel ervaren.



Figuur 3: Vertakkingen van het Autonoom zenuwstelsel¹⁸

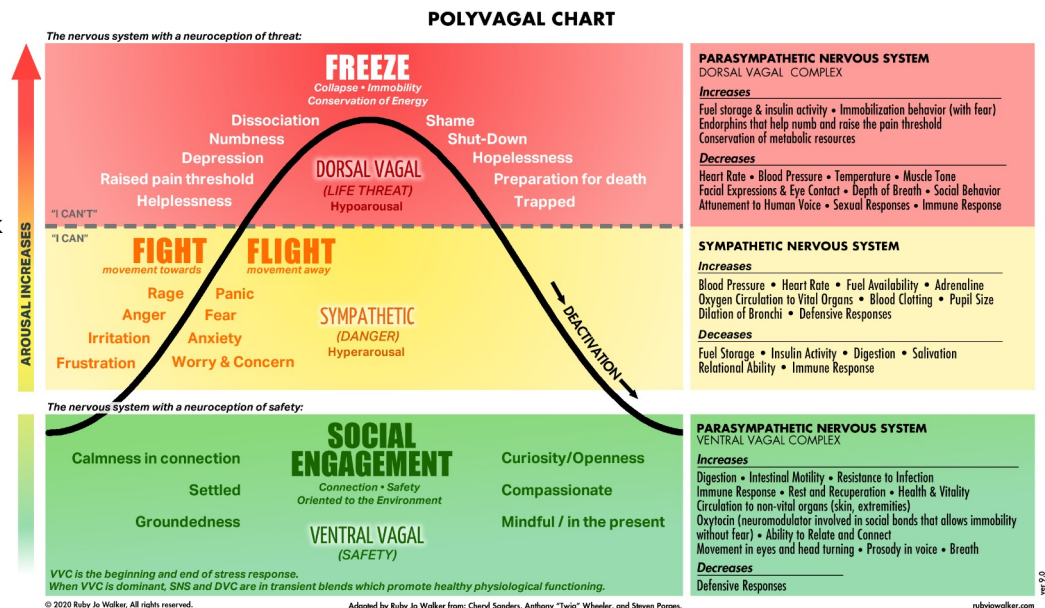
¹⁷ Porges SW. De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ; 2019. blz 50/51

¹⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=Ha537mUPGcY>

Het autonoom zenuwstelsel is er voor ons om te overleven. Het voelt geen oordeel over goed en kwaad. Veiligheid is subjectief en afhankelijk van onze neuroceptie. Neuroceptie¹⁹ is het beoordelen van risico's door ons zenuwstelsel zonder bewust besef van deze risico's. Onze lichamelijke respons op een situatie gaat dus vanuit dit systeem vaak reflexmatig en niet vrijwillig. En elk systeem van ieder individu reageert op een eigen manier afhankelijk van wat je mee hebt gekregen van je ouders en wat je in het leven meemaakt.

Een individu waarbij de neuroceptie gevoeliger is en die dus meer afgesteld is op het herkennen van gevaar, zal onbewust sneller lichamelijke signalen vertonen waarbij het sympathisch dan wel het dorsal vagal complex wordt ingeschakeld. Daarmee kunnen we onze expressie moeilijk verhullen ook al willen we dat soms wel.

Figuur 4 geeft weer wat er gebeurt als ons zenuwstelsel geactiveerd wordt. Het laat de emoties zien die dan optreden en daarnaast wat er fysiek in ons lijf gebeurt. De eerste stap is in principe richting flight of fight, als dat niet werkt kunnen we in een freeze belanden. Soms wordt er echter iets getriggerd waardoor iemand direct in een freeze terecht kan komen. Dit zijn vaak heftige gebeurtenissen die het individu zelf niet aan kan. Vechten of vluchten is geen optie meer.



Figuur 4: Verschillende stadia van het zenuwstelsel ²⁰

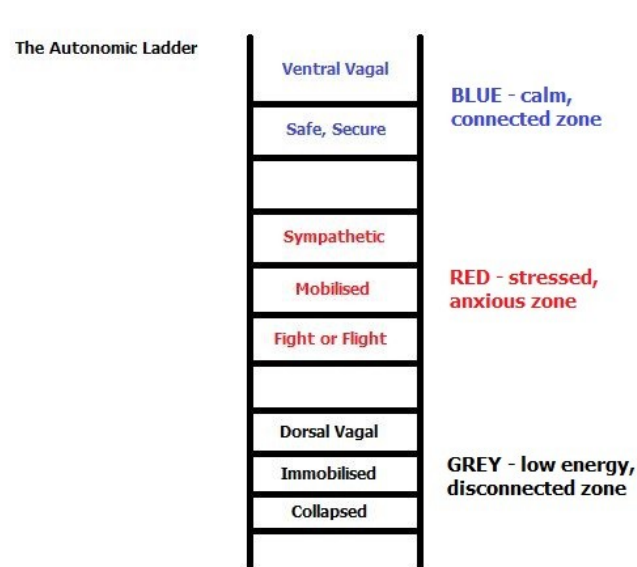
19 Porges SW. De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ; 2019.

20 https://www.rubyjowalker.com/polyvagal_theory.html

Deb Dana heeft in haar boek "de polyvagaal theorie in therapie"²¹ het autonoom zenuwstelsel voorgesteld als een ladder (zie figuur 5). Gedurende ons dagelijkse leven gaan we deze ladder op en neer afhankelijk van onze gemoedstoestand.

Helemaal bovenaan de ladder is de ventral vagal geactiveerd en voelen we ons prettig. Je hebt het gevoel de zaken voor elkaar te hebben en/ of aan te kunnen, je zorgt goed voor jezelf, je neemt de tijd om te "spelen" en voelt je in balans. De positieve gevolgen daarbij voor de gezondheid zijn: een gezond hart, een gereguleerde bloeddruk, een gezond immuunsysteem, een goede spijsvertering, etc.

Als we de ladder afdalen komen we in de sympathische tak van het autonoom zenuwstelsel. Er ontstaat een gevoel van ongemak en we gaan over tot actie. Onze hartslag gaat omhoog en onze ademhaling wordt snel en oppervlakkig. Je wordt angstig, hebt een paniekaanval, een woede-uitbarsting, moeite met concentreren of doorzetten en er kunnen relatieproblemen ontstaan.



Helemaal onderaan de ladder, zitten we in de oudste baan, de dorsal vagal. Dit is onze laatste redding. Als al het andere mislukt en we niet in staat zijn uit deze toestand te komen, brengt de "primitieve vagus" ons in een toestand van verlaagd bewustzijn, afsluiting en dissociatie. Problemen in het dagelijkse leven die hiermee gepaard kunnen gaan, zijn dissociatie, geheugenproblemen, depressiviteit, isolement en een gebrek aan energie om de dagelijkse taken uit te voeren.

Het zenuwstelsel is er om ons te beschermen en als we doorhebben door welke situaties ons zenuwstelsel getriggerd wordt en waarom, kunnen we er beter mee omgaan. We kunnen ons dan realiseren dat we ergens in zitten en kunnen hier, afhankelijk van de situatie, weer zelf uit komen.

Figuur 5: Het autonoom zenuwstelsel als ladder²²

²¹ Dana D. de polyvagaal theorie in therapie. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ;2018 blz 32

Het onderwerp van overmatige controle kunnen we als volgt aan de polyvagaal theorie linken. Bij iemand met overmatige controle moet rekening worden gehouden dat het zenuwstelsel sneller zal reageren op gevaar. Daar hangt vervolgens een bepaalde lichamelijke reactie en/ of expressie mee samen. Echter omdat degene met overmatige controle dit verhuult met een verbale andere boodschap, zal deze door de omgeving als niet betrouwbaar worden gedetecteerd wat voor een verwijdering zorgt in plaats van de sociale verbinding. De ander trekt zich terug en er is geen empathische respons. De persoon in kwestie wordt buitengesloten, genegeerd of zelfs "gepest" en trekt zich terug. Er wordt opgeslagen dat sociale interacties geen voldoening opleveren. De herinnering aan vorige negatieve sociale interacties geven negatieve verwachtingen over toekomstige sociale interacties. En zo neemt de gevoeligheid voor angst weer toe en zo ontstaat een vicieuze cirkel. De uitdaging is deze cirkel te doorbreken.

Het besef hoe dit systeem werkt, kan al verlichtend werken voor degene die hier problemen door ervaart. Als je ervoor zorgt dat het brein zich veilig voelt, kan je beter in contact treden met anderen personen en sta je meer open voor nieuwe mogelijkheden en situaties. Een bepaalde mate van ontspannenheid is voorwaardelijk om jezelf open te stellen. In een veilige omgeving kun je experimenteren om jezelf open te stellen. Het is volgens de polyvagaal theorie belangrijk om op lichamelijk niveau iets te veranderen voordat je de volgende stap neemt richting gedrag, het contact met anderen. Als je je brein zover krijgt dat het zich veilig voelt via het lichaam kan je ook ervoor zorgen dat je de connectie met de ander wilt maken en dat dat dus veilig is. Het is dus van belang om een veilige omgeving te creëren voor de mensen die bovenstaande ervaren.

Dit inzicht heb ik meegenomen in de massagetherapie praktijksessies. Het is van belang om een veilige omgeving te creëren voor het brein via het lichaam. Inzicht in wat voor de cliënt "spannend" is, is belangrijk en geldt als input voor de sessies. In hoofdstuk 9 "praktijkonderzoek" ga ik hier verder op in.

22 <https://www.tinnituseprogram.org/autonomic-ladder.html>

5. Het belang van “jezelf kwetsbaar opstellen”

Tot nu toe is er aandacht besteed aan wat er gebeurt bij mensen met overmatige controle. Wat houdt het in? Hoe is het ontstaan? Hoe werkt het mechanisme en hoe is dit gerelateerd aan de emotie angst? Van daaruit kwam naar voren dat veiligheid belangrijk is voor de praktijksessies. In dit hoofdstuk ga ik verder in op wat nog meer belangrijk is om mee te nemen in de massagetherapie.

De radically open dialectical behaviour therapie geeft aan dat het belangrijk is om een open mind te creëren. Open-minded mensen vertonen de volgende houding en gedrag²³:

- Luisteren naar feedback/kritiek en in staat zijn om te veranderen en daarmee te leren.
- Ze zijn zich bewust dat hun manier van denken niet perse de ware is. Ze zijn zich bewust van imperfectie.
- Ze nemen het leven niet te serieus. Ze kunnen lachen om eigenaardigheden, bepaalde gewoontes van zichzelf en de ander.
- Ze zien conflicten als iets wat er bij hoort en waar ze iets van kunnen leren.
- Ze kunnen fouten toegeven en zich verontschuldigen.
- Ze zijn nieuwsgierig om nieuwe dingen te leren.
- Ze houden van diversiteit .
- Ze geven de ander het voordeel van de twijfel.
- Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen acties in plaats van andere mensen de schuld te geven, uit elkaar te vallen of te verwachten dat de wereld verandert.
- Ze uiten wat ze voelen en denken met respect voor de ander.
- Ze zijn er oké mee als zij of iemand anders een probleem niet meteen begrijpt en/ of oplost.

Welk zelfinzicht is er nodig om een houding en gedrag als bovenstaand beschreven te omarmen? Ik maak hier de link met kwetsbaarheid zoals beschreven door Brené Brown.²⁴ Volgens Brené Brown staan schaamte en angst, om niet te kunnen verbinden, kwetsbaarheid in de weg. Het gevoel van schaamte dat zij beschrijft: *Is er iets aan mij dat, als andere mensen dat weten of zien, ik het niet waard ben om mee te verbinden?* We kennen dat gevoel allemaal. Dat is wat ons menselijk maakt. Waar komt die schaamte vandaan? Waar komt het verhaal van "ik ben niet goed genoeg" vandaan?

²³ Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.; 2018. P.179.

²⁴ https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=nl#t-279626

Schaamte is angst voor onverbondenheid; de angst dat iets wat we hebben gedaan of nagelaten – een ideaal dat we niet hebben waargemaakt, of een doel wat we niet hebben gehaald – maakt dat we geen verbondenheid waard zijn²⁵. Er zijn verschillende strategieën om met schaamte om te gaan²⁶ die ik tevens in de sessies ben tegen gekomen:

- Zich terug trekken, verstoppen en/ of zwijgen (beweging van de ander af).
- Concessies doen en de ander het naar de zin maken (beweging naar de ander toe).
- Macht over anderen krijgen, zich agressief gedragen en schaamte met schaamte bestrijden (beweging tegen de ander in).

Brené Brown kwam tot één simpele conclusie in haar 6-jarige onderzoek naar schaamte. Ze kon de mensen grofweg in twee groepen verdelen: mensen die “overall” het gevoel hadden erbij te horen en mensen die dagelijks worstelden met het feit of ze wel goed genoeg waren. Het grote verschil zoals zij het aangeeft: mensen die over het algemeen het gevoel hadden erbij te horen, hadden ook het gevoel dat zij het waard zijn om lief te hebben en geliefd te worden. Wat deze mensen karakteriseert is de moed om imperfect te zijn, om compassie te hebben voor zichzelf, een verbinding te hebben met hun “ware” aard en met name het omarmen van kwetsbaarheid: “*Wat mij kwetsbaar maakt, maakt mij ook mooi*”. Dat betekent ook het loslaten van het willen beheersen van onzekere zaken en om ons aan een perfect plaatje te willen meten. Om ons niet kwetsbaar te voelen, verdoven we vaak het gevoel van onzekerheid (drank, eten, niet-eten, hard werken, etc.). Aangezien je niet selectief kan onderdrukken, onderdrukken we daarbij vaak ook de gevoelens van vreugde, dankbaarheid en geluk. En als we dat niet voelen, voelen we ons ellendig en gaan we verder op zoek naar de betekenis van ons leven en daarbij voelen we ons kwetsbaar wat we vervolgens weer willen onderdrukken. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel waarbij we ons gevoel verdoven totdat we gewend zijn om niet meer te voelen.

Jezelf kwetsbaar opstellen is echter een extra uitdaging als je zenuwstelsel snel geprikkeld is. Hoe meer eigenwaarde we hebben, hoe veiliger we verankerd zijn in onszelf en hoe makkelijk we onszelf kwetsbaar op te stellen. We zullen minder snel bij externe factoren en/ of gebeurtenissen de ladder uit de polyvagaal theorie afdalen als we over het algemeen “lekker in ons vel zitten”. Om te oefenen kwetsbaar te zijn, is het eerst nodig om die veiligheid in onszelf te creëren. Die veiligheid kunnen we oproepen door te weten hoe onze mechanismes werken en door empathie op te roepen voor onszelf. Om lief te zijn voor onszelf en daarbij te zeggen: “Ik ben goed genoeg zoals ik ben”. Daarmee kan volgens Brené Brown de eerder genoemde vicieuze cirkel doorbroken worden.

Omdat er vertrouwen met de ander geschaad is (met name in de kinder- en/ of jeugd jaren), is het belangrijk voor mensen met overmatige controle om te mogen oefenen op een veilige plek en met mensen waarbij zij zich veilig voelen. Van daaruit kan je verder gaan experimenteren. Hoe meer je experimenteert en hoe meer schaamte wordt uitgesproken, hoe meer schaamtebestendigheid²⁷ wordt opgebouwd.

25 Brown. B. De kracht van kwetsbaarheid. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers BV; 2013. P.74

26 Hartling L., Rosen, W., Walker M., Jordan J., Shame and Humiliation: From isolation to relational transformation. Work in Progress No 88. Wellesley: 2000. Via internet op <https://www.humiliationstudies.org/documents/hartling/HartlingShameHumiliation.pdf>

27 Brown. B. De kracht van kwetsbaarheid. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers BV; 2013. P.80

In de praktijksessies heb ik gebruik gemaakt van de inzichten uit het onderzoek van Brené Brown. Ik heb deze inzichten ingezet door onder andere de cliënt uit te nodigen om te zeggen wat erin hem of haar omgaat. Daarbij is er de uitnodiging om uit te spreken waar de cliënt zich voor schaamt. De relatie therapeut – cliënt is de ideale omgeving om te oefenen met zichzelf kwetsbaar opstellen. Tijdens de massage is er de directe confrontatie van het aanraken wat van alles kan oproepen. Als de uitnodiging wordt gevoeld om dat te uiten, is dat een stapje richting jezelf kwetsbaar opstellen ten opzichte van de ander.

Gedurende de sessies werd duidelijk dat qua gedrag het stellen van grenzen een belangrijke rol speelt en daarin de link die dat heeft met kwetsbaarheid. Dit legt Brené Brown uit in een interview op YouTube²⁸. Door het stellen van grenzen ten opzichte van de ander, stellen we onszelf kwetsbaar op. Want, wat als deze grenzen niet geaccepteerd worden door de ander in de zin dat de ander daar een mening over heeft of die jou daardoor niet meer leuk of aardig vindt? Er is een angst om niet verbonden te zijn. Echter door het niet stellen van grenzen, kunnen we weer minder empathie opbrengen voor de ander. We geven een stukje van onszelf op ten gunste de verbinding in stand te houden. Maar wat is die verbinding waard als je niet trouw bent aan jezelf? De grenzen waar we het over hebben, zijn niet altijd even duidelijk en om ze helder te krijgen, is het vaak nodig te experimenteren. Het lijkt daarbij belangrijk, om in contact met de ander, jezelf de tijd en de ruimte te geven om af te tasten wat voor jou goed of juist niet goed voelt.

28 Boundaries with Brene Brown: <https://youtu.be/5U3VcgUzqil>

6. De rol van vertrouwen

Naast veiligheid en een open-mind creëren door jezelf kwetsbaar op te stellen, beschreven in hoofdstuk 4 en 5, is vertrouwen een derde speerpunt om rekening mee te houden in de aanpak van de massagetherapie in dit onderzoek.

Eén van de kenmerken van mensen die last hebben van overmatige zelfcontrole, is dat ze gericht zijn op het resultaat wat ze in het hoofd hebben. Er wordt door degene zozeer aan dit resultaat vastgehouden dat er geen ruimte is voor andere ideeën, meningen en verandering. Dat ondermijnt het hebben van ervaringen in het huidige moment en het ondermijnt het plezier om te leren en te ontdekken. Hoe zou het zijn om vertrouwen te hebben in en plezier te beleven aan hetgeen je onderneemt? Hoe zou het zijn iets te ondernemen wat goed voelt omdat het past bij jouw persoonlijke doel maar waarbij je de verwachting los laat wat die specifieke onderneming je in de toekomst gaat opbrengen?

Hans Wopereis, de auteur van het managementboek "Bezieling werkt", schrijft in een internet artikel ²⁹ dat er drie soorten vertrouwen zijn: Zelfvertrouwen, Horizontaal vertrouwen en Verticaal vertrouwen.

Zelfvertrouwen gaat over zelfbewust zijn en geloven in eigen kunnen. Zelfvertrouwen bereik je niet pas als je aan alle eisen voldoet die je voor jezelf op een rijtje hebt gezet: eisen aan je uiterlijk, je talenten en je eigenschappen. Vooral jonge mensen zijn gevoelig omdat zij zich voortdurend op social media begeven waarin "perfecte plaatjes" worden gepresenteerd en waarbij je kunt zien of dat succes heeft (bijvoorbeeld aantal likes). Wanneer je "te kort schiet" moet je hier eindeloos aan schaven. Trudy Dehue, hoogleraar wetenschapsgeschiedenis, wordt geciteerd in het artikel van Hans Wopereis:

We zijn ons leven, ons lichaam en onze hersenen als een soort onderneming gaan zien. Als een klein bedrijfje. Dat bedrijfje moet het beste worden, de meest perfecte in de samenleving. Daarom sporen we elkaar aan onze hersenen te verbeteren en ons uiterlijk te verfraaien. Innerlijk en uiterlijk moet alles perfect zijn. Daar haal je succes uit en als je succes hebt, ben je gelukkig. Succes en geluk is synoniem.

In de documentaire "The Social Dilemma"³⁰ is te zien dat veel mensen doodongelukkig kunnen worden door succes en geluk als synoniem te ervaren. Er is volledige vrijheid om onszelf te manifesteren alleen we zijn de weg met onszelf kwijtgeraakt. Succes is tijdelijk en uitgedrukt in het aantal "likes". Het geluuksmoment wat je ervaart is tijdelijk. Je gaat steeds weer op zoek naar die ervaring die je van de ander moet krijgen. Zo bekeken, wordt het najagen van deze korte geluuksmomenten een verslaving.

Zelfvertrouwen gaat ook over volledige acceptatie van wie je bent met al je goede en mindere eigenschappen, met wat je wel en wat je niet kan, je talenten en je onvermogen. Daarmee vind je jouw weg met vallen en opstaan. Langzaam verken en verleg je de grenzen en begeef je je in comfortabele en minder comfortabele situaties. In de minder comfortabele situaties durf je je kwetsbaar op te stellen en hulp te vragen. En daarmee komen we bij de volgende soort vertrouwen: horizontaal vertrouwen.

²⁹ <https://www.managementimpact.nl/artikel/de-drie-soorten-vertrouwen/>

³⁰ <https://www.netflix.com/nl/title/81254224>

Horizontaal vertrouwen gaat over vertrouwen in de ander en je kwetsbaar opstellen naar de ander. Vertrouwen opbouwen duurt een tijdje en kan in één keer teniet worden gedaan als het vertrouwen geschaad wordt. Het duurt vervolgens weer lang voordat het weer opgebouwd is. Pijnlijke ervaringen worden niet zo snel vergeten en de ervaring doet een angst aanwakkeren dat dit weer kan gebeuren.

Wopereis spreekt ook over verticaal vertrouwen. Dat is vertrouwen op het leven zelf. Het is het vertrouwen hebben dat waar het leven je ook brengt je van daaruit weer verder kunt gaan. De ene mens durft risico's te nemen en daarin te vertrouwen op wat zich zal ontfouten terwijl de ander zoveel mogelijk controle inbouwt om de uitkomst zo goed mogelijk te kunnen voorspellen. Deze mate van controle kan tot overmatige controle leiden waarbij het onze lust tot experimenteren en leren beperkt.

Vertrouwen is hiermee een derde speerpunt in mijn praktijksessies. Hiermee maak ik gebruik van de filosofie en technieken van De Trager Approach®³¹. De Trager Approach® is een lichaamsgerichte methode die ontwikkeld is door de Amerikaanse dr. Milton Trager. De methode stelt vragen over hoe het zachter, lichter en vrijer kan zijn in het lichaam en de geest als één geheel. De kracht ligt in loslaten van oude patronen en telkens weer ergens naar kijken of iets doen alsof het de eerste keer is.

Op de "Akademie voor Massage en Beweging" heb ik bewegingstechnieken geleerd gebaseerd op de Trager Approach®. Het zijn zachte bewegingen en het gaat om de manier hoe er door de behandelaar wordt aangeraakt. *"Elke zachte beweging in het weefsel stuurt een boodschap in de vorm van een positieve gevoelservaring naar het onbewuste. En een ophoping van zulke positieve ervaringen kan negatieve patronen doen wankelen zodat het positieve overheerst."* (Milton Trager)

Zoals ik de bewegingen heb geleerd, hebben ze te maken met drie dingen:

- Het voelen van gewicht. Een lichaam kan gewicht voelen in ontspannen toestand. Hoe meer iemand spanning kan loslaten, hoe meer het lichaam in ontspanning komt. Het voelen van de ondersteuning van de tafel of de handen van de massagetherapeut kan keer op keer worden verdiept.
- Verbinding voelen. Het hele lichaam staat met elkaar in verbinding. Wanneer je lichte spanning op het weefsel zet, worden boodschappen in het lichaam doorgegeven. Je voelt het lichaam als geheel. Dit leidt onder andere tot betere coördinatie.
- Eigen ritme. Door het lichaam te wiegen in het eigen ritme nodig je het uit tot ontspanning en tot het voelen van zichzelf. De beweging geeft veel informatie aan de ontvanger over de mate van ontspanning in het lichaam.

Het gaat niet om de technieken bij de Trager Approach®, maar een benadering zoals de naam al zegt. De Trager Approach® gebruikt aanraking en fysieke beweging om het lichaam en de geest uit te nodigen om gevoelens van lichtheid, zachtheid en gelukzaligheid te ervaren middels iets wat heet: Hook-up. Hook-up is een staat van "zijn". Hook-up gebeurt zonder inspanning. Het is een onvoorwaardelijke aanvaarding wat er op dat moment aanwezig is. Het is een verhoogde zintuiglijke waarneming waarin een gevoel van verbondenheid met de krachten binnen en buiten

31 Mairi A. Trager for Self-Healing: a practical guide for living in the present moment. California: HJ Kramer and New World Library; 2006. P.179.

onzelf ontstaan. Je zou dus kunnen zeggen dat er op dat moment een compleet vertrouwen is op alle niveaus zoals eerder besproken in dit hoofdstuk. Het is vooral een oefening in voelen in plaats van doen. We worden bewogen in plaats van dat we zelf bewegen. Het is een volmaakte toestand van "zijn".

Om tot een staat van hook-up te komen, zijn er een aantal tools:

- **Pauze nemen**
Voordat we de staat van hook-up kunnen bereiken, is het nodig te pauzeren. Letterlijk. Stop met praten, lopen, de afwas doen, piekeren, controleren, etc. Pauzeren zorgt ervoor dat er een mogelijkheid wordt gecreëerd om uit onze huidige ervaring te stappen om naar onze innerlijke stem te luisteren. Het helpt ons te observeren in plaats van te reageren. Deze tool wordt ook meteen door de meeste mensen beschouwd als de lastigste tool
- **Adem**
Op het moment dat je pauzeert, is hij er al: je adem. De pauze leidt je al bijna automatische tot een diepere ademhaling.
- **Gewicht voelen**
Door de zwaartekracht wordt alles met gewicht naar het middelpunt van de aarde getrokken. Een gedachte aan het woord gewicht kan een gevoel van zwaarte oproepen. Tegelijkertijd kunnen we juist door de zwaartekracht te voelen, een gevoel van lichtheid ervaren. Dit klinkt als een paradox. Echter vanuit ervaring en wat ik lees in de literatuur³² hierover, is dat door het geven van je gewicht, je ook iets terug ontvangt van de aarde: Een soort cadeautje van lichtheid en gelukszaligheid.
- **Onszelf vertrouwen in het niet weten**
Geef jezelf permissie om een beginner te zijn. Dat noemt Trager "Beginners mind". Ook al heb je jarenlang ervaring in iets, met "Beginners mind", faciliteer je de open blik die nodig is om nieuwe informatie tot je te nemen. De gedachte dat je een beginner mag zijn, geeft voor mij al een gevoel van speelsheid en mogelijkheden. Oordelen gecreëerd vanuit eerdere ervaringen verdwijnen naar de achtergrond net als toekomstige verwachtingen. Daardoor kan er van alles tot bloei komen.
- **Vragen stellen**
Door vragen te stellen in een toestand van "Hook-up" en "Beginners mind", kunnen we vragen stellen die tot subtiele veranderingen in ons lichaam leiden. Deze veranderingen geven ons een boodschap. We voelen opeens welke beslissing de beste is. Ook in een sessie kunnen vragen worden gesteld: Hoe kan het zijn? Hoe zacht kan het zijn? Wat kan nog zachter zijn? Hierdoor verandert er iets in de toestand van

32 Mairi A. Trager for Self-Healing: a practical guide for living in the present moment. California: HJ Kramer and New World Library; 2006. P.179.

de therapeut waardoor er ook in verbinding met de cliënt een verandering in het lichaam van de cliënt kan ontstaan. En zo kan het stellen van vragen vanuit de nieuwsgierigheid bijdragen aan verandering.

- Vind je ritme

Iedereen heeft een eigen ritme. Een ritme hoe je beweegt, hoe je denkt en/ of hoe je acteert in het leven. Het vinden van je eigen ritme is belangrijk om het leven te leiden wat bij je past. Heb je de neiging om je aan te passen in het ritme van de ander; je partner, je vriend of je collega's, of kan je in verbinding blijven met de ander terwijl jullie een ander tempo volgen? Vanuit ervaring kan ik zeggen dat je dit in de "Open Floor" dans ³³ goed kunt oefenen. Kan je in de dans met de ander allebei je eigen ritme/ dans hebben EN in verbinding zijn? Uit eigen ervaring kan ik zeggen: JA, dat kan en JA, dat kan lastig zijn.

In het praktijkonderzoek heb ik deze tools voor mezelf ingezet om in een staat van hook-up te komen. Ook heb ik gebruikt gemaakt van de Trager bewegingstechnieken op de tafel en ik heb een aantal lichaamsgerichte oefeningen gedaan gebaseerd op de Trager Approach®.

³³ <https://openfloor.nl/>

7. Het effect van overmatige controle op ons lichaam

In voorgaande hoofdstukken hebben we de theorie bestudeerd die ik heb gebruikt als input voor de aanpak van de massagetherapie. In dit hoofdstuk bestuderen we verschillende studies met een link tussen overmatige zelfcontrole en lichamelijke klachten. Aan het eind van dit hoofdstuk maak ik de link tussen de literatuurstudies en de lichamelijke klachten die ik ben tegen gekomen bij cliënten die mee hebben gedaan aan het praktijkonderzoek.

Perfectionisme en hoofdpijklachten

In een onderzoek in 2018³⁴ is er een positieve correlatie gevonden tussen perfectionisme en chronische slapeloosheid. Bij chronische slapeloosheid slaap je al langere tijd (maanden) dagen achtereen minder goed. Mensen die perfectionistisch zijn piekeren veel en dus ook 's nachts. In het onderzoek kwam met name naar voren dat er een correlatie is tussen het piekeren, (gedefinieerd als 1. zich zorgen maken over fouten en 2. twijfel over gedane acties) en chronische slapeloosheid. In een artikel in Trouw³⁵ geeft expert Chris Winter aan dat slapeloosheid met name wordt getriggerd door de emotie angst. Angst roept het gevoel van waakzaamheid op. De angst om niet te kunnen slapen is al genoeg om niet te kunnen slapen. Testen die Winter bij zijn cliënten heeft gedaan, laten zien dat zij langer slapen dan zij denken. Cliënten dachten de hele nacht wakker te liggen, maar dat is in werkelijkheid niet zo. Dit inzicht kan al helpen. Daarnaast is het belangrijk om vanuit het perfectionisme meer empathie voor jezelf te hebben.

De tol van “alsmaar doorgaan”

Wat gebeurt er in ons lijf als we constant de controle willen houden over situaties? Dat levert ons stress op. Stress die vervolgens uitwerking heeft op ons lichaam. In figuur 4 in hoofdstuk 4 staat beschreven wat er met ons lichaam gebeurt als we in een staat van fight, flight of freeze belanden. Porges beschrijft ook nog in zijn boek “De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid” de gevolgen voor de gezondheid bij een langdurige fight/ flight of freeze.

Bij overmatige controle is er een compulsief streven in combinatie met over-tolerant zijn met ongemak³⁶. De persoon in kwestie kan doorgaan waar anderen stoppen. In combinatie met de stress rondom het niet goed sociaal kunnen interacteren, hebben als resultaat dat er spanning in het

34 Schmidt, R.E., Courvoisier, D.S., Cullati, S., Kraehenmann, R., Linden, M. van der, Too imperfect to fall asleep: Perfectionism, pre-sleep counterfactual processing and insomnia. Front Psychol. 2018 Aug 7;9:1288. Beschikbaar via: doi: 10.3389/fpsyg.2018.01288.

35 <https://www.trouw.nl/nieuws/een-slechte-nacht-is-heus-geen-ramp~b1f75df1/>

36 Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.; 2018. P.49.

lichaam ontstaat. Het lichaam wordt echter uitgeschakeld om geen fysieke sensaties en/of emoties te hoeven voelen, deze op te kroppen om deze niet aan de buitenwereld te hoeven tonen. De stress die hiermee gepaard gaat manifesteert zich vervolgens in uitputting, gezondheidsproblemen en uiteindelijk chronische ziekten. Om de link met het zenuwstelsel te maken: het lichaam staat constant aan; in een vecht of vluchtmodus. Als je in een constante fight/ flight modus zit, kunnen de volgende problemen optreden³⁷: hartproblemen, hoge bloeddruk, gewichtstoename, geheugenproblemen, hoofdpijn, chronische spierspanning in met name nek, schouders en rug, maagproblemen en een verhoogde vatbaarheid voor ziekten. Gevolgen voor de gezondheid als je regelmatig in een "freeze" stadium verkeerd kunnen chronische vermoeidheid, fibromyalgie, maagproblemen, een lage bloeddruk, diabetes type 2 en gewichtstoename zijn.

In zijn boek "When the Body says no"³⁸ geeft Gabor Mate voorbeelden van zijn eigen praktijkervaring als dokter en haalt verschillende onderzoeken aan waar ziektes gekoppeld worden aan de persoonlijke psyche oftewel persoonskenmerken. Hij wijst stress direct aan als oorzaak van verschillende chronische en/ of onverklaarbare ziektes. Stress wordt door Maté gedefinieerd als in een toestand iets van een persoon gevraagd wordt die boven zijn capaciteit is om daar mee om te gaan. Het gaat dan om een toestand van onzekerheid, een tekort aan informatie, het verliezen van controle en/ of het verliezen van de connectie met de ander. Daarbij zegt hij dat personen die als kind beter gehecht zijn en een hogere eigenwaarde hebben, in het dagelijks leven over het algemeen beter stress kunnen weren of deze op een gezonde manier kunnen verwerken.

De denkwijze van Mate is als volgt: In de westerse geneeskunde wordt de oorzaak van een ziekte vaak gekoppeld aan erfelijke factoren en/ of externe factoren als virussen of vervuilende stoffen en/of verkeerde lifestyle keuzes. Als we kijken naar de medicijnen waarmee chronische ziekten behandeld worden, zien we de volgende voorbeelden: Chronische ziektes als astma, eczeem en multiple sclerose worden behandeld met een medicijn wat een kopie is van de stresshormonen adrenaline en/ of cortisol. Cortisol wordt stresshormoon genoemd omdat het vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in spieren worden afgebroken waarbij aminozuren vrijkomen. Hiervan kan glucose (energie) worden gemaakt. Deze energie wordt gebruikt om het lichaam weer terug te brengen in homeostase. Op het moment van stress komt adrenaline en noradrenaline vrij om het lichaam alerter te maken en klaar om te vechten/vluchten. Cortisol zorgt ervoor dat dit verlies van energie weer wordt gecompenseerd. Daarom zou een betere benaming zijn: 'stress-response hormoon'³⁹ In de westerse reguliere geneeskunde is nooit het wetenschappelijke bewijs geleverd dat stress de oorzaak is van deze ziekten, echter tal van wetenschappelijk onderzoeken laten een ander beeld zien. Deze zijn echter onvoldoende statistisch onderbouwd omdat er volgens Maté een te grote mate van complexiteit is.

37 Porges SW. De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ; 2019.

38 Maté, G.M.D. When the body says NO. Nashville, Tennessee: Turner Publishing Company; 2003.

39 <https://nl.wikipedia.org/wiki/Cortisol>

Overmatige controle en Parkinson

Als we verder kijken naar de link van overmatige zelfcontrole en chronische ziektes heb ik wetenschappelijke artikelen gevonden over de controlematige persoonlijkheid van iemand met de ziekte van Parkinson. Voordat we hier verder op ingaan eerst wat informatie over de ziekte van Parkinson:

De ziekte van Parkinson is een relatief veelvoorkomende hersenaandoening. In 2016 werden 94.300 mensen met Parkinson geregistreerd bij de huisarts. Het begint meestal op latere leeftijd (tussen 50 en 60 jaar), en treft dus vooral ouderen. Toch is een klein deel van de patiënten, ongeveer 10%, jonger dan 40 jaar. (Bron: Hersenstichting). De ziekte van Parkinson wordt gekenmerkt door trage bewegingen, spierstijfheid, moeite met lopen en met het bewaren van het evenwicht. Veel mensen met deze ziekte krijgen ook last van trillingen, de z.g. tremor. Naast stoornissen in het bewegingsapparaat kan Parkinson ook veranderingen veroorzaken in niet-motorische hersenfuncties zoals gedrags- en cognitieve problemen. Op het cellulaire niveau is de ziekte van Parkinson het resultaat van het verlies van dopamine-producerende cellen in het hersengebied dat de substantia nigra pars compacta (de zwarte kern) heet, en dat in de middenhersenen ligt. Er moet wel een flink aantal cellen, zo'n 40 procent, verloren gegaan zijn voordat de symptomen zich aandienen, wat erop wijst dat de hersenen mogelijk een manier hebben om de symptomen lange tijd af te houden. Uiteindelijk laten die mechanismen het afweten, of het verlies aan cellen bereikt een kritiek punt, waarna de hersenen dat niet langer kunnen compenseren.⁴⁰

Dopamine is een stof die dus een belangrijk rol speelt bij de ziekte van Parkinson. Dopamine hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Het is een **neurotransmitter**. Dat zijn een soort 'boodschapperstoffen' in de hersenen die informatie van de ene naar de andere zenuwcel overbrengen. Dopamine zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Dopamine is belangrijk bij het leren over het bereiken van plezierige situaties en in de motivatie om dit te willen bereiken. Dopamine-afhankelijke hersengebieden die niet goed functioneren kunnen verschillende psychiatrische ziektes tot gevolg hebben. **Depressie**, angststoornissen, **schizofrenie** en ADHD zijn hier voorbeelden van. Wetenschappelijk bewijs toont aan dat depressie en angst gelinkt zijn aan receptoren die niet actief zijn in het hersengebied dat gelinkt is aan beloning⁴¹

Mensen met overmatige controle hebben van nature een lage ontvankelijkheid voor beloning. Zou dit kunnen betekenen dat deze personen te weinig dopamine aanmaken? En is bij deze mensen de kans op het krijgen van de ziekte van Parkinson groter op latere leeftijd? In een blog van iemand met de ziekte van Parkinson is diegene in kwestie op zoek gegaan of er sprake is van een Parkinson persoonlijkheid⁴². Verschillende onderzoeken⁴³ worden aangehaald. De Parkinson personage worden gekarakteriseerd als iemand met een lage ontvankelijkheid en openheid ten

40 <https://herseninstituut.nl/brainfacts/de-ziekte-van-parkinson/>

41 <https://herseninstituut.nl/brainfacts/de-ziekte-van-parkinson/>

42 <https://bloggingwithparkinsons.wordpress.com/2012/02/25/is-there-a-parkinsons-personality/>

43 Luca, A.†, Nicoletti, A.†, Mostile, M., Zappia, M. The Parkinsonian Personality: More Than Just a "Trait" Front. Neurol., 2019 Jan. 9;1191. Beschikbaar via doi: 10.3389/fneur.2018.01191

opzichte van nieuwe situaties en informatie maar ook de inflexibiliteit in gedrag. Degene in kwestie is niet gevoelig voor beloning en wel gevoelig voor angst. Als gevolg ontwikkeld zich overmatig controle gedrag. Uit deze studie maar ook andere gerelateerde studies, is echter onvoldoende duidelijk geworden of deze Parkinson persoonlijkheid ontstaat door een tekort aan Dopamine of dat het anders om is en dat er bij de persoon in kwestie al eerder een dopamine tekort was waardoor er bepaalde gedragskenmerken ontstaan.

De relatie met het praktijkonderzoek

Als ik kijk naar gezondheidsklachten bij de cliënten uit het praktijkonderzoek zie ik de volgende gezondheidsklachten terugkomen:

- Chronische spierspanning in met name nek, schouders en rug
- Slapeloosheid
- Migraine
- Hoofdpijn
- Parkinson
- Depressieve stoornis

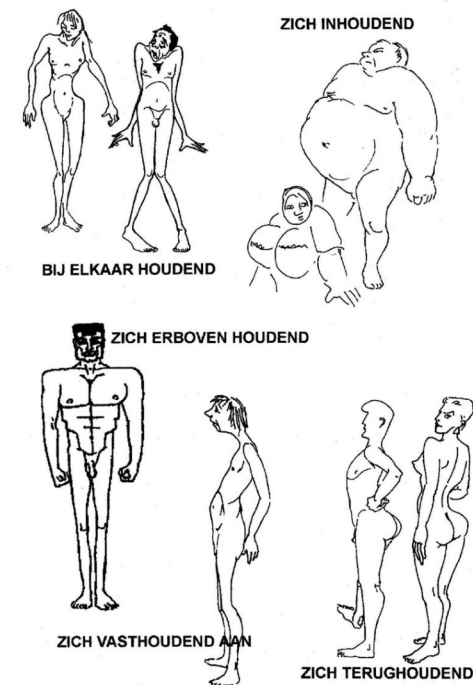
Ik zie één-op-één links met de theorie die ik heb gevonden. Ik besef mij dat de doelgroep beperkt is om hier echt iets over te kunnen zeggen. Vervolgonderzoek zou interessant kunnen zijn.

8. Overmatige controle en de karakterstijlen

In het vorige hoofdstuk hebben we een beeld gekregen wat de relatie is tussen overmatige controle en lichaamsgerichte klachten. Stress speelt een belangrijke rol. Gabor Maté zegt zelfs dat stress de oorzaak is van talloze ziekten en lichamelijke onverklaarbare klachten. Daarbij maakt hij de link met hetgeen we meemaken in onze kinderjaren en in hoeverre dit bepalend is hoeveel stress we kunnen hebben en hoe we omgaan met stress. Om daar meer inzicht in te krijgen, bespreken we in dit hoofdstuk de karakterstijlen, ook wel karakterstructuren genoemd. In dit hoofdstuk ga ik in op de relatie tussen overmatige controle en de karakterstijlen. Ik besteed aandacht aan de karakterstijlen omdat de ontstaansgeschiedenis van het overmatige controle gedrag bij elke cliënt anders kan zijn afhankelijk van de dominante karakterstijl. De aanpak van de massagetherapie kan daarmee een andere kwinkslag krijgen. Eerst vertel ik kort wat karakterstijlen zijn.

Karakterstijlen zijn ontwikkeld door Wilhelm Reich, een leerling van Freud. Een karakterstijl is een reactie op een in de knel geraakte psychische basisbehoefte die doorwerkt in het lichaam, de manier hoe iemand in het leven staat en verbinding zoekt met de ander. In het lichaam zien we de structuren in de vorm van spierpantser: een pantsering tegen de niet te verdragen pijn die rondom bepaalde thema's in de vroege jeugd ontstaan zijn. Hierbij wordt een emotie (energie-in-motion) in het lijf vastgezet in plaats dat de energie in beweging kan zijn door deze aan de buitenwereld te tonen. Voorbeelden zijn: een kind dat zijn boosheid moet onderdrukken, een kind die door een angstige ouder teveel beschermd wordt en niet op eigen benen leert staan of een kind wat juist teveel wordt gepusht en te weinig steun ontvangt. De eerste zes tot acht levensjaren van een kind zijn bepalend. Maar ook verder in het leven kan nog pantsering ontstaan door ingrijpende gebeurtenissen. Er zijn in totaal 6 karakterstijlen gedefinieerd die in het boek "De Maskermaker"⁴⁴ uitgebreid behandeld worden. In figuur 6 is in sterk overdreven vorm gegoten welke lichaamshouding bij welke karakterstijl past.

Overmatige controle zoals gedefinieerd in dit onderzoek hangt mijn inziens voornamelijk samen met de schizoïde, psychopathische en rigide karakterstijlen zoals ik hieronder zal beschrijven.



Figuur 6: De 5 karakterstijlen – Hans Mennes, mei 20

44 Veenbaas W, Goudswaard J, Verschuren HA. Utrecht: Phoenix Opleidingen; 2015 P.446

De schizoïde karakterstijl

Bij de schizoïde karakterstijl is het trauma "*niet welkom zijn op deze aarde*" ontstaan vóór of tijdens de geboorte en in het eerste levensjaar. Er is weinig vertrouwen en er is een constante alertheid of het wel veilig is. Er is een angst om te leven en in verbinding te komen met het aardse. Er is een neiging om te immobiliseren om deze pijn niet te voelen. Daardoor is verbinding met de ander lastig en worden mensen op afstand gehouden. Er zit controle op de relatie met de ander die de persoon in kwestie niet snel zal toelaten.

Het lijkt alsof er een schik in het lijf zit. Dat uit zich door een soms wat krampachtige of schrikachtige houding. Rotaties of assymetrie tussen rechts of links is ook wat je vaak bij deze karakterstijl tegen komt in lichaamshouding. Er lijkt een fragmentatie te zijn, net alsof lichaamsonderdelen niet bij elkaar lijken horen. Er is veel energie in de ogen, die voortdurend aanwezigheid lijken te zoeken.

Hoe kan iemand met de schizoïde karakterstijl de controle loslaten? Wat is belangrijk in de therapie?

De cliënt is meestal angstig voor lichamelijk contact. Omdat de cliënt voor massagetherapie komt is de verwachting dat er aangeraakt zal worden en daarmee helderheid bij wat er ongeveer gaat gebeuren. Structuur is belangrijk om een veilige omgeving te bieden. Voor de cliënt is het prettig om te ontdekken dat de relatie met een ander aangenaam kan zijn. Wat deze cliënt nodig heeft is geduldig lichaamswerk, gronding en contact en voelen van het lichaam in het "hier en nu" (geen geleide fantasieën).

De psychopathische karakterstijl

De ontstaansperiode van de psychopathische karakterstijl is van 6 tot 18 maanden. Er is een tekort geweest aan onvoorwaardelijke, liefdevolle steun bij het opgroeien. Daardoor heeft het kind het idee om het allemaal zelf te moeten doen. Er is veel wilskracht en discipline om dingen te bereiken. En dat doen ze dus ook. Daarbij is er weinig ruimte voor "voelen". In verbinding met de ander is de psychopaat altijd op zijn hoede. De psychopaat wil het vooral op zijn manier doen. Er is veel onrust als iets niet lukt. Als het niet gaat zoals zij gepland hebben, kunnen ze de boel gaan manipuleren zodat het toch gaat zoals zij willen. Ze willen de boventoon hebben. Contact wordt snel een machtsstrijd. Hij voelt zich snel aangevallen. Hij zorgt ervoor dat anderen hem nodig hebben (om zelf niet afhankelijk te hoeven zijn). Hij sluit zich af voor hulp. Hulpeloosheid is zijn angst. De persoon in kwestie heeft steun moeten missen wat zeer pijnlijk is. Er is een constante alertheid en uitoefenen van controle om de macht te behouden en om zich niet open te stellen naar de ander en daarmee kwetsbaar te zijn. Dat staat "echt contact" met de ander en een oprechte samenwerking in de weg.

Hoe kan iemand met de psychopathische karakterstijl de controle loslaten? Wat is belangrijk in de therapie?

Iemand met de psychopathische karakterstijl houdt graag de touwtjes in handen en creëert het liefst zijn eigen sessie. Hij wil wel geholpen worden maar wel op zijn voorwaarden. Helderheid van de doelstelling is belangrijk voor hem. Tijdens het traject zal hij zich in kleine beetjes

geven. Het is daarbij belangrijk om hem de tijd te geven en een duidelijke einddoel te communiceren zodat hij zich langzaam kan ontspannen en verbinding kan maken met de therapeut.

Degene met een psychopathische karakterstijl houdt wel van actie en beweging. Degene houdt **dan** provocatie en spel. Door hem te erkennen op zijn terrein maar ook tegenwicht te bieden zonder de machtsstrijd aan te gaan kan er langzaam openingen naar kwetsbaarheid worden gemaakt. Hij wil immers in controle blijven om de macht niet te verliezen. Met de tegenwicht bied je hem immers veiligheid en acceptatie. Je moet hem wel aankunnen. Het is een stoeien/ spelen waar plezier op de voorgrond staat in plaats van winnen. Hij is op zoek naar een begeleider die hem kan dragen maar niet perse de macht wil grijpen. Zo kan hij zich langzaam over geven in de relatie.

Het hoofd staat zo dat het de gehele omgeving in de gaten kan houden. De scherpe blik in de ogen straalt uit dat er verwacht wordt dat er rekening met deze persoon wordt gehouden. Het lichaam is als het ware opgetild. De bovenkant is veel energiekeker dan de onderkant. Het onderlichaam vormt een voetstuk voor het standbeeld. Hoewel deze karakterstijl qua houding stevigheid uitstraalt, hebben de benen weinig grondvlak. Alle energie is naar boven gepompt.

Qua lichaamswerk is het belangrijk om te leren voelen zodat de hardheid plaats kan maken voor zachtheid. De energie en spanning is geconcentreerd rondom het bovenlichaam. Het middenrif is aangespannen. Focus op buikademhaling en uitademen is fijn voor deze cliënt. Het gaat om verzachten, maar het is juist belangrijk de kracht en stevigheid van de therapeut te voelen in de massage. Deep tissue helpt bij het voelen van die stevigheid maar belangrijk is dat dit geen machtsstrijd wordt wie het hardste kan duwen. Ademhaling en de juiste woorden om zachtheid te initiëren kunnen daarbij helpen. Ook steun te voelen in de massage is belangrijk door letterlijk de support van de tafel of de handen van de therapeut te voelen. Verbinding maken met de rest van lichaam, met name de benen is fijn om zo de support van de grond goed te gaan voelen. Het besef daarbij is: *"Ik hoef mezelf niet op te tillen. De aarde draagt me."*

De rigide karakterstijl

De rigide karakterstijl ontstaat rondom het 4de levensjaar. Het trauma is verraad in de liefde en seksuele afwijzing. Verlieft te mogen zijn als kind met alles wat het voelt zowel in zijn bekken als in zijn hart wordt niet toegestaan. De ouders zijn bijvoorbeeld niet in staat om op kindniveau te bevestigen, te erkennen en te reageren op die ontluikende seksuele gevoelens bij het kind. Er is schaamte en afwijzing op onbehoorlijk gedrag. Het kind wordt hierdoor gekrenkt en verbergt dit met trots en controle. Uiterlijk vertoon is belangrijk in het laten zien dat je alles onder controle hebt. Daarbij is fouten maken uit den boze. Er is in de relatie een constante wedijvering waarbij hij moet winnen. Er is een ja in verbinding maar deze is vaak niet zonder voorwaarden / eisen. Omdat de ander niet aan de eisen kan voldoen wordt het masker van minachting opgezet om vervolgens op zoek te gaan naar een betere keuze. Daardoor volgt een volgende teleurstelling want; "nobody's perfect". Door alle hoge eisen kan er geen echte verbinding ontstaan met de ander. De controle op de manier van leven is soms zo sterk dat dit kan leiden tot dwangmatig gedrag. Of er is sprake van strakke normen over hoe je je hoort te gedragen. Het kan ook tegengesteld namelijk dat iemand overspoeld wordt door zijn gevoel en overdreven, uitdagend gedrag vertoont.

In het lichaam is het streven naar perfectie terug te zien. Er is sprake van een symmetrische bouw. De bewegingen van het lichaam zijn beheerst en soms wat star. In het hoofd met de kin omhoog zit een zekere trots. De bovenkant van de rug is recht. Het bekken is zeer beweeglijk of juist defensief. De teruggetrokken seksuele energie (teruggetrokken bekken) wordt benadrukt door de holle rug. De ademhaling is sterk gecontroleerd en daardoor gespannen.

Hoe kan iemand met de rigide karakterstijl de controle loslaten? Wat is belangrijk in de therapie?

In de begeleiding is lichtheid een speelsheid van belang. Iets teveel nadruk op wat niet goed gaat kan een versterkte drang oprichten om het nog beter te doen. Imperfectie is dus belangrijk in de sessie doordat bijvoorbeeld zelf ook te laten zien. Degene met de rigide karakterstijl is innerlijk zeer gekwetst. Om de kwetsing te erkennen heeft hij de acceptatie, geruststelling en veiligheid van de therapeut nodig. Daarbij is aandacht voor wie zij/ hij is belangrijk om niet te verwarren met alle inhoudelijke verhalen rondom het gevoel en de daarbij soms gepaarde heftige emoties. Er is een enorme strijd tussen toenadering en controle houden. Een oefening in verheid en nabijheid, kan helpen om dit mechanisme te ervaren en mee te oefenen.

Het doel van lichaamswerk bij deze cliënt is het doorbreken van lichamelijke verstarring door de controle los te laten. Dit kan gedaan worden door de adem te ontregelen (chaotisch ademen, stimuleren tot geluid maken bij het ademen en/ of aandacht hebben voor subtielere ademhalingsbewegingen zoals de beweging van de tussenribspieren). De controle kan tevens worden losgelaten door verschillende bewegingstechnieken op de tafel dan wel staande door te trillen en te schudden zodat de cliënt letterlijk "uit de plooi" komt. Ook kan gekke bekken trekken helpen om de ingehouden mimiek te doorbreken.

De overige karakterstijlen

De orale, symbiotische en masochistische karakterstijl vind ik minder passend omdat in deze karakterstijlen iets zit dat je jezelf afhankelijk maakt van de ander. Bij overmatige zelfcontrole is er een belangrijke onafhankelijkheidscomponent (ik heb niemand nodig) en vind de persoon in kwestie het lastig om zichzelf te verbinden met de ander. Bij de orale, symbiotische en masochistische structuur is er vaak teveel afhankelijkheid of willen verbinden met de ander en dient er juist los te worden gekoppeld (op eigen benen durven staan).

Ik denk overigens dat cliënten die zich herkennen in overmatige controle niet perse een van de bovenstaande karakterstijlen als dominante / meest herkenbare stijl hebben. Vaak herkennen we verschillende karakterstijlen op verschillende momenten van ons leven. Zo kan het zijn dat je dominante karakterstijl masochistisch is, maar dat er een psychopathische component aanwezig is die op dat moment zorgt voor overmatige zelfcontrole.

In de praktijksessies denk ik voornamelijk mensen met de schizoïde, de psychopathische of de rigide als dominante karakterstijl tegen te komen. Of dit zo is, zal in hoofdstuk 10 aan de orde komen.

9. Thema's praktijkonderzoek

Vanuit de theorie heb ik tijdens de massagetherapie gebruik gemaakt van drie thema's, namelijk veiligheid, kwetsbaarheid en vertrouwen. In dit hoofdstuk vertel ik hoe ik deze thema's heb vertaald naar het praktijkonderzoek.

Veiligheid als basis

- De ruimte is warm en behaaglijk
- De afstand tussen de therapeut en cliënt klopt qua nabijheid in het gesprek voorafgaand aan en na de massage. Niet te ver weg en niet te dichtbij. In verband met COVID-19 is de afstand voorafgaand en na de massage in ieder geval 1,5 meter.
- Afspraken rondom COVID-19 zijn helder (er is een protocol opgesteld vanuit de principes van het RIVM).
- Er zijn duidelijke afspraken over de communicatie tijdens de sessie:
 - Als de cliënt iets niet prettig vindt, is de uitdrukkelijke vraag van de therapeut aan de cliënt dit te benoemen.
 - De therapeut checkt regelmatig of de cliënt oké is (oké is ook: ik voel me niet op mijn gemak maar wil graag blijven en voel me in de relatie veilig genoeg om dit verder te onderzoeken).
- De opzet van de sessie is duidelijk: plaats, tijd, duur en ruimte. Ook wordt de sessie aangevangen met een gesprek waarna het tafelwerk start met de input vanuit het gesprek en eerdere sessie(s).
- De opzet van het onderzoek is helder.
- De hulpvraag van de cliënt gekoppeld aan het onderwerp van het onderzoek is helder. Geen ruis op de lijn.
- De therapeut is op de hoogte van de medische achtergrond van de cliënt.

Ruimte creëren om kwetsbaarheid te mogen tonen

Het vorige speerpunt "Veiligheid" is een voorwaarde voor dit speerpunt "ruimte creëren om kwetsbaar te mogen zijn". Als de cliënt zich niet veilig voelt is de kans zeer klein dat de cliënt zich kwetsbaar zal opstellen. De cliënt die een hoge mate van zelfcontrole heeft, wordt sneller getriggerd door "gevaar" met als gevolg een gevoel van onveiligheid, te zien in een alertheid in het lichaam. Het is voor dit onderzoek van groot belang om ruimte (letterlijk en figuurlijk) te creëren waarin geëxperimenteerd mag worden om zich kwetsbaar op te stellen t.a.v. de ander, in dit geval de therapeut. Als de cliënt iets wil benoemen in de sessie over gedachten, emoties en/ of gevoelens, is er de uitnodiging dit te benoemen en/ of te uiten. Zowel de prettige als ook de onprettige gedachten, emoties en/ of gevoelens. Uiteraard heeft de therapeut ook grenzen die gerespecteerd moeten worden. Dit wordt ook uitgesproken: "Als ik ergens niet oké mee ben, dan laat ik het jou weten".

Vertrouwen en daarmee ruimte creëren om te mogen ontdekken

Zoals ik in hoofdstuk 6 heb benoemd, zijn er verschillende soorten vertrouwen. De bovenstaande twee speerpunten gaan met name over het horizontale vertrouwen: het vertrouwen dat ontstaat tussen de therapeut en de cliënt. Wat ik de cliënt verder wil laten voelen, is dat hij/ zij kan vertrouwen op de aarde (het letterlijk voelen van de grond onder de voeten of het lichaam op de tafel zodat het gevoel kan ontstaan dat hij/zij kan leunen en/ of wordt gedragen door de aarde). Ook wil ik de cliënt laten voelen dat hij voldoende is en dat daar niets voor nodig is behalve "zijn". Dat dat genoeg is. Hiermee hoop ik het verticaal vertrouwen en het zelfvertrouwen te stimuleren.

Beiden zijn nodig om een ontdekkingsreis aan te gaan. Ik wil in elke sessie ruimte geven aan het mogen ontdekken. Daarin zit de kwaliteit van speelsheid en lichtheid. Deze cliënten zijn vaak serieus en/ of willen het graag goed doen. Ik wil graag stimuleren om dingen te proberen zonder een verwachte uitkomst, ook als ze dat doodeng vinden. Ik gebruik elke sessie de Trager® filosofie en de op Trager® gebaseerde bewegingstechnieken – en oefeningen om het effect van "lichtheid" te creëren.

De Trager Approach® heb ik ook ingezet om zelf te vertrouwen. Mijn ervaring van de afgelopen jaren is dat hoe meer ik kan vertrouwen op mezelf, de **andere**, het universum, hoe meer de klant kan vertrouwen, ontspannen en fysiek kan loslaten. Dat houdt voor mij vooral in dat ik verwachtingen over de uitkomst los laat. Qua werkwijze betekent dat ik globaal in mijn hoofd heb wat ik elke sessie wil doen maar dat ik daar ten alle tijden vanaf kan wijken mocht dat nodig zijn. Ik wil vooral samen met de cliënt gaan ontdekken hoe het lossen, makkelijk en lichter kan zijn. Hiervoor zet ik mijn adem en stem in. Ik adem en maak geluiden zodat ik zelf goed kan loslaten en ontspannen. Ik las pauzes in om te voelen. Dat ik zelf hiermee ga experimenteren vind ik spannend want daarmee stel ik mezelf ook kwetsbaar op want; wat vind de klant daarvan dat ik dat doe?

10. Resultaten en toetsing stellingen praktijkonderzoek

Voordat ik antwoord op de onderzoeksvraag geef in de conclusie, behandel ik in dit hoofdstuk eerst de stellingen met behulp van de resultaten van het praktijkonderzoek. De resultaten bestaan uit mijn eigen observaties, de ervaringen van cliënten (vertaald) in quotes en de verandering in gedrag vooraf en achteraf de 5 sessies volgens de "Clinician-Rated OC Trait Rating Scale". Ik behandel de resultaten per stelling.

Stelling 1: De cliënt met overmatig zelfcontrole, vindt het lastig om zijn of haar lichaam te voelen.

Ik heb dit meteen getoetst in de eerste sessie bij de 4 cliënten.

Cliënt 1: geeft goed aan wat ze voelt

Cliënt 2: geeft goed aan wat ze voelt

Cliënt 3: Vasthouden in de arm niet door. Weinig bewustzijn van het lichaam. Dat wist ze al. Maar wordt nu opvallender

Cliënt 4: geeft goed aan wat hij voelt

Het voelen en lichaamsbeleving wordt steeds rijker na meerdere sessies.

Deze stelling kan ik niet bekrachtigen aangezien 3 van de 4 cliënten al best goed lichaamssensaties kunnen waarnemen en benoemen.

Stelling 2: De cliënt met overmatig zelfcontrole, vindt het lastig om tijdens een therapeutische sessie zijn of haar lichaam "fysiek los te laten".

Bij alle cliënten merk ik op de tafel een **alertheid** op. Ze kunnen geen van allen direct ontspannen. Vanuit ervaring kan ik zeggen dat mensen die zich gemakkelijk kunnen ontspannen 0 tot 5 minuten nodig hebben om zich te ontspannen. Bij deze cliënten duurt dat 10 tot 20 minuten en dan nog kan er door een bepaalde actie meteen weer een alertheid ontstaan. Ook zijn er bij alle cliënten triggers die de cliënt ook weer snel uit de ontspanning kunnen halen zoals: een bepaalde beweging of aanraking (mijn eigen observatie daarin: onverwachts, te snel of te voorzichtig), een langere periode tussen de sessies (de cliënt moet dan weer even wennen), gevoeligheid in het weefsel en vragen stellen over wat er gevoeld wordt (bijvoorbeeld verschil rechter- en linkerbeen).

Quotes van klanten die weergeven dat het lastig is om te ontspannen:

"Het duurt nog steeds even voordat mijn alertheid verdwijnt en ik mij kan overgeven aan de massage. Als ik niet precies weet wat er gaat gebeuren of wanneer ik wordt aangeraakt kan ik ook echt schrikken en weer helemaal uit de ontspanning raken."

"Wanneer ledematen werden bewogen was ik vrij alert vaak en kon ik me er niet altijd aan overgeven."

"Ik ben nog alert op de kramp in mijn voeten. Deze nam elke sessie iets af maar zoals je afgelopen week merkte ' slijt ' dit vertrouwen weer en als ik dan een tijdje niet geweest ben, is die alertheid weer sterker waardoor ik minder ontspannen lig."

Wat betreft het **letterlijk fysiek loslaten**, zoals het loslaten van been, arm, hoofd, etc., is er een duidelijke uitkomst: alle cliënten uit het onderzoek vinden het lastig om letterlijk fysiek los te laten. Dat loslaten houdt in dat er geen spanning op een been of een arm is en dat bij het optillen hiervan volledig gebruik wordt gemaakt van de zwaartekracht. De afstemming van het woordgebruik luisterde nauw als trigger om de spanning in het lichaam los te laten. Ik heb hier tijdens de sessies mee geëxperimenteerd. Elke cliënt reageerde net even wat anders op: 1. Wat ik zei (welke woorden); 2. hoe vaak ik iets zei; 3. de manier waarop ik iets zei en 4. welk moment ik iets zei. Daarnaast moest ik zelf ook alle verwachtingen los laten. Hoe meer verwachtingen ik had, hoe stroever de sessie in mijn beleving liep. Meer aandacht aan mijn adem geven hielp in mijn beleving ook. Ik lees in mijn aantekeningen het volgende terug:

"Ze houdt "af en aan" de schouders en armen vast en dan laat ze weer los. Het lijkt wel of gebiedende wijs (bijvoorbeeld: maak maar zwaar) zorgt dat ze in haar hoofd gaat zitten en juist vast houdt. Suggestieve vragen gaan beter bij deze cliënt: hoe zou het zijn... of kijk eens.... Dit zijn woorden die horen bij de questioning uit de Trager Approach®."

"Als ik de arm van deze cliënt sneller beweeg, gaat ze meebewegen."

"Als ik het hoofd beweeg, stopt de ademhaling van de cliënt. Ik ga meer zelf meer ademen, maak de beweging kleiner, houdt het hoofd stil en ga verder met kleine bewegingen. Het hoofd laat zich weer wat meer bewegen."

Quotes van klanten die weergeven dat het lastig is om los te laten:

"Ze is zich bewust dat ze haar schouder vast houdt. Ze zegt dat er "iets" in haar hoofd vast houdt om vrijelijk te kunnen bewegen. Dat "iets" is onduidelijk."

"Ze is bewust dat ze in haar schouders vast houdt. Ook trekt ze de schouders in en er ontstaat alertheid in het lichaam. Ze weet niet waarom ze zo reageert. Ook negeert ze de reactie: ze geeft bijvoorbeeld niet aan dat het niet prettig voelt. Ik geef aan: vind je het prettig als ik je schouders masseer? Zij zegt: nee, eigenlijk niet. Ik zeg: Hoe zou het zijn als ik verder ga met je benen? Zij bevestigt dat ze dat beter vind. Vind ze het lastig om aan mij aan te geven dat het niet fijn is? Dit bespreken we en in het gesprek merk ik dat het lijf kan ontspannen: ze mag het niet lekker vinden en ze mag het ook zeggen."

Stelling 3: De cliënt met overmatige zelfcontrole heeft als dominante karakterstijl de schizoïde, de psychopathische of de rigide karakterstijl.

Vanuit dit onderzoek kan deze stelling bevestigd worden. Ik ben de psychopathische als de rigide dominante karakterstijl tegengekomen. Bij één cliënt was er een mix van de schizoïde en de rigide karakterstijl. Onderstaand de toelichting per cliënt gecompriemd vanuit de startinterviews en de verslagen van de sessies:

Cliënt met als dominante karakterstijl de rigide karakterstijl. Al bij het interview lijkt er weinig vertrouwen te zijn in "de ander". Dat de ander het op zijn manier kan doen, is iets waar ze lastig mee om kan gaan. Het moet het liefst op haar manier gaan. Dit communiceert zij op een indirecte manier. De ander heeft hier "last" van geeft ze zelf aan. Ze vindt het lastig om dingen uit te spreken naar de ander. Wat de ander zegt, is belangrijk voor haar. Het woord wat vaak gebruikt wordt is "sorry". Het lijkt een "sorry" te zijn voor wie ze is. Verhalen die ze over haar werk verteld maken dat ik denk: moet jij prestaties leveren voordat je bemind mag worden? Daarbij is de aandacht op anderen gericht ten koste van zichzelf. Ze komt in het gesprek en op de tafel netjes over. Heel beheerst. Mijn gedachte is "kleur jij weleens buiten de lijntjes?" en "mag jij fouten maken?". Haar gedrag is zoals "het moet zijn": inlevend en begrijpend. Haar uiterlijk is verzorgd. De ademhaling is zoals "het moet zijn": rustig en bewust "in en uit". Met bewegingsoefeningen lijkt haar beweging niet helemaal vrij. Dit is deels fysieke spanning in het lijf waardoor ze niet helemaal vrij kan bewegen maar heeft volgens mij ook met de mind te maken: "Mag ze het helemaal los laten en volledig zichzelf laten zien?" Qua houding staat ze vrij rechtop. Ze leunt op de hakken, heeft een holle rug en opgetrokken knieën. Er is weinig beweging in het bekken. Als ze loopt ziet dat het er een beetje mechanisch uit, maar dat kan ook liggen aan dat ze juist heel erg haar best doet. Ik heb het idee dat ik mijn woorden voorzichtig moet kiezen omdat ze haar hart op elk moment kan terugtrekken.

Cliënt met als dominante karakterstijl een combinatie van de schizoïde en rigide karakterstijl: Na het interview herken ik de schizoïde karakterstijl. Gedurende de sessies steekt ook de rigide karakterstijl duidelijk de kop op. Zich veilig voelen is belangrijk. Deze cliënt schrikt snel en trekt zich dan terug. Het is voor deze cliënt lastig om stil te staan bij ongemak en helemaal om dit uit te spreken. Deze cliënt heeft moeite met het aangeven van grenzen. Ook merk ik dat deze cliënt moeite heeft om ontspannen te zijn in relatie met de ander. Ze voelt zich vaak schuldig over haar gedrag. Dat staat spontaneïteit in de relatie in de weg. Haar "affect" is vrij vlak. Ze vindt het lastig om emoties naar de ander te tonen. Haar standaarden voor zichzelf zijn hoog, met name werk gerelateerd. Qua lichaam zie ik een alertheid in het lichaam. Ze hangt een klein beetje naar links en haar lijf is ook iets naar links geroteerd. Borst en kin staat vooruit. De knieën staan een beetje naar binnen. Mijn blik wordt getrokken naar haar hoofd/ ogen die aanwezig zijn. Ze heeft een mooi lichaam in mijn beleving, maar wil dit niet graag laten zien. Ze bedenkt haar borsten met haar armen voordat ze op de tafel gaat liggen. Ook zegt ze dat ze haar vet voelt trillen tijdens het schudden wat ze confronterend vindt. Ze vindt dat ze is aangekomen en voelt zich daar niet prettig bij. Ze is verbaasd dat de massage zo fijn voelt. Dat te voelen is voor haar al een beleving. De vraag die bij mij opkomt is: "Mag ze genieten van hetgeen ze fijn vindt?" Gedurende de sessies wordt het contact met de ander steeds prettiger, meer spontaan en open. Ze merkt dat als ze zichzelf meer laat zien, dit een positief effect heeft op de ander. Dit gebeurt voornamelijk in vriendschappelijke sfeer. In de werksfeer is dit nog te spannend.

Cliënt met als dominante karakterstijl de psychopathische karakterstijl. Deze cliënt heeft een enorme werk ambitie. Haar verantwoordelijkheid is groot. Ze heeft de neiging om mee te helpen in de massage (bijvoorbeeld als ik een been optil) of gaat meebewegen op het moment dat ik een

schouder beweeg. Haar tempo/ reactie is snel. Tijdens het interview komt al snel naar voren dat ze niet van betutteling houdt. Daarnaast moet de ander haar iets te bieden hebben anders haakt ze af. Afspraak = afspraak is voor haar een belangrijke waarde. Ze wordt graag gezien in haar ambitie. Deze cliënt ziet er uit alsof ze precies weet wat ze wil. Deze cliënt vindt het lastig om überhaupt te voelen wat er gebeurt in het lichaam. Qua houding heeft ze lange slanke benen en armen. De energie zit voornamelijk in het bovenlichaam/ borst. Benen lijken los te staan van het bovenlichaam. Met lopen heeft ze de neiging om op het voorste deel van de voeten te lopen. Het lichaam helt een beetje naar voren en bekken klein beetje naar achteren. Spanning zit met name in de knieën en bovenbenen en in het bovenlichaam in de schouders.

Cliënt met als dominante karakterstijl de psychopathische karakterstijl. Deze cliënt heeft een vurig temperament. Alles wat de cliënt doet is voor 110%. Dat verwacht hij van zichzelf maar hij is ook veeleisend naar anderen. Dat staat de verbinding vaak in de weg. Woorden als kwetsbaarheid en zachtheid zijn eng. Hij vindt het lastig om dingen uit te spreken. Hij houdt niet van onverwachte gebeurtenissen. Qua houding moeten we rekening houden met de ziekte van Parkinson die speelt. Wat voor mij het meest opvallend is, zijn de hoge mediale voetbogen en de tenen die wijd uit elkaar staan. Dit zorgt voor spanning en kramp in de voeten. Het weefsel is strak en weinig toegankelijk. Geduldig werken wordt gevraagd in de sessie; een nog langzamer tempo en diepe aanraking, om het weefsel te laten smelten. De energie zit in het bovenlichaam, maar ook rondom de ogen wat meer wijst richting de schizoïde karakterstijl. Het "schizoïde" merk ik ook in de alertheid op tafel en het geduldige werk wat bij deze cliënt gevraagd wordt. Vooral als er meer tijd zit tussen de sessies, is het voor de cliënt weer extra wennen.

Stelling 4: In 5 massagetherapie sessies is de cliënt in staat om steeds meer "fysiek los te laten"

Deze stelling kan ik bekrachtigen. Elke cliënt laat elke sessie weer iets meer los. Ieder uiteraard op zijn eigen manier. Ik ga nu in op de verandering per onderdeel van het fysiek loslaten: algehele ontspanning, letterlijk loslaten, ademhaling, fysieke spanning en lichaamsbewustzijn.

Verandering in de algehele ontspanning

Alle cliënten merken dat er iets verandert is in de algehele ontspannenheid gedurende de 5 sessies. Zaken die met name hielpen bij de ontspanning van deze cliënten waren: geleide meditatie/ bodyscan op de tafel, oogkussen, voorstellingen (laat je ogen maar in de oogkassen drijven), ademen en mee-ademen (bijv. in het stretchen en beweging op tafel).

Cliënten geven de volgende verandering aan:

"Het verschil tussen de eerste en de laatste sessie is voor mij best groot. Ik ben de massagesessies steeds meer gaan waarderen en het ook als prettig gaan ervaren. Dat maakt dat er zoveel meer ruimte is voor ontspanning en deze duurt ook voort na de sessie. Na de sessies slaap ik bijvoorbeeld beter en ik voel me bewust ook zeker een week lang lekkerder in mijn vel zitten."

"Ja, ik ben mij steeds meer gaan ontspannen. Ik moest eerst wennen aan de meditatie maar dat hielp me heel erg om mijn lichaam echt te ontspannen en in de ruimte te zijn (en niet in gedachten ergens anders). Er is nu in mijn dagelijks leven meer ontspanning dan voor de massage sessies. Ik denk dat ze er zeker aan hebben bijgedragen, maar mijn leven is nu na de sessies ook echt rustiger. Corona crisis (dus minder sociale 'verplichtingen'), verhuisd naar een eigen woning en minder werkdruk."

"Ja, ik ben mij elke sessie meer gaan ontspannen. Tijdens de coaching sessies (het gesprek vooraf aan de sessies) heb ik ook meer handvatten gekregen om hoe om te gaan met bepaalde situaties in mijn dagelijks leven die helpen om dingen los te laten en te kunnen ontspannen."

"De ontspanning nam per keer toe. Door de wijze van masseren in combinatie met de oefeningen merkte ik duidelijk verschil in de mate van ontspanning. In het dagelijks leven is de ontspanning ook toegenomen (over het algemeen) doordat ik me meer bewust ben geworden van hoe 'strak' ik vaak sta. Zodra ik me hiervan bewust wordt, kan ik de keuze maken met behulp van de oefeningen om wat meer ontspanning in mijn lichaam te brengen."

Verandering in het letterlijk loslaten

Zoals eerder benoemd was woordgebruik belangrijk. Voorbeeld woorden en zinnen die ik heb gebruikt zijn:

1. Maak maar zwaar
2. Laat je arm maar gaan
3. Kijk maar of je je arm helemaal kunt laten hangen of..... je jouw hoofd over kan geven aan de beweging.
4. Hoe zou het zijn als...

Het woordje "maar" of "kijk maar", heeft de toon van doe maar geen moeite. Dat is wat ik bij de sessies vond passen en het werkte. Het is van belang hoe dit wordt uitgesproken dat het niet lijkt of er desinteresse is. Het gaat om aandacht en niet om focus. Het gaat om niet teveel je best doen. Het gaat om ontdekken, voelen hoe het zich ontwikkelt met alle mogelijkheden van dien en de verwachting loslatend. Ik merkte dat bij de psychopathische karakterstijl de eerste 3 zinnestelsels beter werkte, terwijl bij de cliënten met de rigide karakterstijl de questioning van zinnestelsel 4 veel beter werkte. Dit kan toeval zijn. Om dit verder te toetsen is vervolgonderzoek nodig.

Ik heb meerdere malen in de sessies benoemd dat de cliënten minder hun best mochten doen. Dat het lichaam het vanzelf wel oppikt. Dan kwam er een soort rust. Hoe minder ze hun best deden, hoe beter werd losgelaten. Benen en armen geven zich al snel gewonnen bij alle cliënten. Bij een tweetal cliënten keerde de alertheid terug bij het loslaten van hoofd/nek. En bij één cliënt wilde het bekken zich nog niet overgeven.

Cliënten geven de volgende verandering aan:

"Barbera helpt mij door mij er aan te herinneren dat ik niets hoeft te doen en mag loslaten. De ene keer gaat het met bepaalde lichaamsdelen wel en de andere keer helemaal niet. Ik vind dit nog lastig."

"Loslaten is gedurende de sessies beter geworden maar blijft lastig."

"Ja, hier heeft een verandering in plaats gevonden dat dat steeds beter ging. Tijdens de massages liet ik soms 'geforceerd' los. Ik merk wanneer ik mijn lichaam op slot zet, dat het de massage een soort van blokkeert."

"Blijft voor mij een 'dingetje' doch ik voel me veilig genoeg om dit voor een groot gedeelte te doen. Bij bepaalde lichaamsdelen gaat dit makkelijker dan andere."

Bij alle cliënten is er een ontwikkeling in de ademhaling gedurende de sessies. De ademhaling kan ik koppelen aan de karakterstijlen.

Verandering in ademhaling

Twee cliënten met als dominante stijl de rigide karakterstijl ademen heel netjes en beheerst. Naarmate de sessies vorderen komen er meer zuchten van ontspanning of verlichting bij de ene cliënt. Bij de ander cliënt is adem en geluid maken nog echt een brug te ver ("dat doe je niet"/ "dat vind ik raar"). Op een gegeven moment benoem ik het niet meer omdat er dan een druk en weerstand ontstaat. Ik laat het zelf los en geen aandacht aan mijn eigen ademhaling. Er ontstaat dan ook weer geleidelijk meer rust en daarmee automatisch meer adem bij de cliënt.

Bij twee cliënten met als dominante stijl de psychopathische karakterstijl merk ik dat de ademhaling van hoog (in de borstkas), steeds meer naar beneden (buik) gaat. Ook gaat de ademhaling van onrustig naar rustig. Op momenten dat er iets gevraagd wordt (bijvoorbeeld tegendruk geven in de Fascia Stretching) stinkt de ademhaling en is mijn beleving dat ze het graag goed willen doen.

De ervaringen van de klant zitten vooral op het bewustzijnsniveau van hun adem, zowel tijdens de sessies als in hun dagelijkse leven.

Cliënten geven de volgende verandering aan:

"Mijn ademhaling is gedurende de sessies rustiger geworden en ook minder hoog. In het dagelijks leven merk ik mijn ademhaling veel eerder op en als het bijvoorbeeld hoog zit dan probeer ik eventjes stil te staan bij waar ik nog meer spanning voel en ik probeer het er dan te laten zijn. Vaak is dat voldoende om weer rustig te worden."

"Meestal was mijn ademhaling in het begin vrij aanwezig en snel. Zeker bij de eerste sessies omdat het nieuw was. Uiteindelijk vaak goeie ontspanning kunnen krijgen. In mijn dagelijkse praktijk ben ik me meer bewust van mijn ademhaling, maar denk nog niet dat hier echt een verbetering in is gekomen."

"Ik merkte geen verandering tijdens de sessies. Wel iets meer bewustwording van de signalen die mijn ademhaling geeft bij spanning. Zoals bijvoorbeeld dat het even stopt als ik een onprettig bericht lees."

"Gedurende de sessies ga ik steeds meer en makkelijker naar mijn adem toe. Ik ben me steeds regelmatig bewust van het belang van een 'goede' ademhaling. In tijden van ontspanning kan ik hier vaker goed mee bezig zijn dan in tijden dat er stress is."

Verandering in Fysieke spanning in het lichaam

Tijdens de sessies is de fysiek spanning afgenomen. Door een stukje bewustzijn, herkennen de cliënten nu ook wanneer ze in het dagelijkse leven fysiek spanning opbouwen. Ze kunnen er dan zelf aandacht aan geven met behulp van de lichaamsgerichte oefeningen die ze hebben meegekregen.

Een rode draad die ik heb gevonden op het fysieke niveau is dat naarmate de sessies vorderden er bij drie van de vier cliënten de verbazing was dat er zoveel spanning zat in de voorkant van de bovenbenen (quadriceps femoris). Bij één cliënt waren het vooral de voeten en de onderbenen waar veel spanning zat. Het masseren van de gespannen plekken in het onderlijf (met gebruik van deep tissue technieken) zorgde voor meer connectie met de grond, makkelijker lopen (soms een beetje wiebelig/ onwennig) en een enorme verrassing voor de cliënt dat het zo ook kon voelen (makkelijker en lichter).

Cliënten geven de volgende verandering aan:

"De fysieke spanning is meer herkenbaar geworden door de sessies. Zo herken ik nu bijvoorbeeld dat als ik zenuwachtig ben mijn ademhaling omhoog gaat maar ook dat ik mijn schouders optrek en dat deze strak gaan staan. Na de sessies is de spanning ook minder en voel ik mij soepeler."

"Ik heb minder last van spanning in schouders, daar waar het meest opvallend was. Dit is een stuk beter geworden. Nek en schouders zijn veel minder gespannen. Af en toe voel ik het wel, maar het is niet meer zo constant."

"Door bewustwording van de fysieke spanning in mijn lichaam ben ik veel beter gaan handelen door bijvoorbeeld even rust te nemen en aanvoelen wat de spanning met mijn lichaam doet en probeer ik het los te laten."

"Wisselend bij de start (goede dagen en slechte dagen qua werk en Parkinson) doch tijdens de massage nam de spanning af. De fysieke spanning kan ik zelf verminderen door de tips en de oefeningen."

Verandering in lichaamsbewustzijnsniveau

Gedurende de sessies wordt het lichaamsbewustzijn rijker. Er is een snellere herkenning van een sensatie in het lichaam als reactie op de aanraking en de cliënt wordt sneller bewust als zij/hij een lichaamsdeel vast houdt.

Cliënten geven de volgende verandering aan:

"Door er tijdens de sessies bij stil te staan en te herkennen lukt het me steeds beter om in mijn dagelijks leven bewust te zijn van mijn lichaam. Het blijft lastig maar vaak besef ik mij bijvoorbeeld na een situatie dat de ruimte tussen mijn schouderbladen gespannen voelt, dat ik hoog adem of dat ik

mijn onderbeen voel. Ook ben ik mij meer bewust van positieve sensaties dus dat ik mij wel ontspannen voel, of dat ik lekker lig etc. Ook zijn er plekken (zoals mijn rechteronderbeen) waarvan ik niet wist dat er nog oude spanning zat. Ik heb geleerd deze spanning te herkennen en te erkennen.”

“Ik voel sinds de massages pas dat er andere sensaties zijn dan pijn. En dan met name tintelingen - die merk ik nu op. In het dagelijks leven moet ik mezelf echt dwingen om weer even terug te gaan in mijn lichaam. Dit ben ik wel weer echt veel minder gaan doen dan in de tijd van de sessies”.

“Op het moment dat wij tijdens de sessies bespraken waar de blokkades zitten, werd ik zeer bewust van mijn lichaam. Ik ben nu beter in staat de spanning in mijn lijf aan te wijzen.”

“Lastig om sensaties te voelen doch door het praten hierover/ bewustwording tijdens de sessie leer ik mijn lijf en bijbehorende sensaties steeds beter (her)kennen. Als ik mezelf de tijd geef in mijn dagelijks leven en bewust ga voelen kan ik ze beter ervaren en er al naar gelang gewenst of ongewenst iets mee/aan doen.”

Stelling 5: Bewustwording van bepaalde patronen (lichamelijk en/of emotioneel en/ of gedragsmatig) in combinatie met het fysiek loslaten helpt om het overmatige controlegedrag te verminderen.

Bij elke cliënt heeft er een verandering plaatsgevonden op meerder gedragsmatige kenmerken in de “Clinician-Rated OC Trait Rating Scale”.

Hierbij de resultaten per cliënt:

Cliënt 1

Deze cliënt had de hulpvraag om bewuster te worden van de signalen van het lichaam zodat de cliënt eerder kon herkennen dat er spanning was. *“Ik merk dat ik, zeker in mijn werk, geen of weinig aandacht besteed aan mijn lichaam en al heel snel in mijn denken kom te zitten. Hierdoor ga ik onbewust over mijn grenzen heen en geef ik ook geen signalen af aan anderen. Ik zou graag wat meer ontspannen willen zijn en wat minder een controlfreak.”*

Na de 5 sessies geeft zij aan op welke wijze de 5 sessies hebben bijgedragen aan het antwoord op en/of inzicht in het vraagstuk:

“Ik herken langzaam maar zeker meer lichamelijke signalen van spanning maar het blijft nog steeds een uitdaging om te blijven voelen. Wat ik wel

heb gemerkt is dat ik eerder aangeef dat ik ergens mee zit of dat ik zaken bespreekbaar durf te maken en daarbij minder over mijn grenzen heen ga. Ik ben nog aan het ontdekken wat die grenzen precies zijn maar stapje voor stapje kom ik steeds wat verder.”

Als we kijken naar de verschillende kenmerken in de tabel en de totaalscore heeft er een verandering plaats gevonden op alle kenmerken, volgens de cliënt, behalve het kenmerk: vasthouden aan hoge standaarden.

Kenmerken gedrag overmatige controle	Score start	Score einde	Laag						hoog
			1	2	3	4	5	6	7
Wat is de mate waarin je open staan voor (nieuwe) leerervaringen?*	5	3			O		X		
Wat is je behoefte aan verbinding met anderen? *	4	2				O		X	
Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?	7	5					X		O
Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment? *	5	3			O		X		
In hoeverre is er bij jou sprake van geremde emotionele expressie?	7	5					X		O
Wat is de mate waarin je vasthoudt aan hoge standaarden?	7	7							O/X
Wat is de mate van "streberig zijn" ten aanzien van het bereiken van een bepaald doel (extreme resultaatgerichtheid)?	7	6						X	O
Wat is de mate van extreme focus op details in het proces ten koste van het grote plaatje?	5	4				X	O		
Totaalscore	47	35							

Wat deze cliënt verder nog zegt over de gedragsmatige verandering is:

“Ik word mij steeds meer bewust van bepaalde karaktertrekken die mij onbewust tegenwerken. Door positieve ervaringen en mij meer open te stellen merk ik dat ik deze eigenschappen meer herken en erken. Anderen ervaren dat ik meer bespreek en opener ben over wat ik voel en ervaar. Maar ook dat ik meer deel over wat er in mij omgaat.”

Cliënt 2

Deze cliënt merkte een lichamelijke reactie op wanneer er overmatige stress werd ervaren. Haar hulpvraag was om meer balans te ervaren tussen “doorgaan” en “rust nemen”. *“In stressmomenten zelf heb ik een hogere hartslag. Na langere tijd stress te hebben ervaren, krijg ik migraine klachten en voelt mijn lijf stijf aan (met name rug, schouders en nek). Ik zou graag d.m.v. massagetherapie willen leren hoe ik mijn lijf beter kan ontspannen en verzorgen. Ik zou graag een gezonde balans vinden tussen mijn enorme drang om door te gaan (vanuit ambitie en passie, waar ik ook veel energie van krijg) en rust nemen/voelen.”*

Na de 5 sessies geeft zij aan op welke wijze de 5 sessies hebben bijgedragen aan het antwoord op en/of inzicht in het vraagstuk:

“Ik ben me meer bewust geworden van signalen van mijn lichaam. Eerst was ik me eigenlijk alleen bewust van hele concrete en duidelijke signalen - spanning in schouders en migraine. In de sessies heb ik geleerd meer 'in mijn lichaam' te gaan en ben ik ook andere sensaties op gaan merken - tintelingen in benen, onrustige voeten en gespannen handen. De sessies hebben me dus enerzijds geholpen meer bewustzijn te creëren. Anderzijds hebben de massage technieken spanning in de spieren verholpen. Ik voelde me na elke sessie een stuk 'lichter'. Ik heb dus deels een antwoord op mijn vraag - ik weet nu meer hoe ik mijn lichaam kan 'begrijpen'. Nu is het tijd om hier ook gehoor aan te geven, zonder elke de spanning uit het lijf te moeten laten masseren.”

Als we kijken naar de verschillende kenmerken in de tabel en de totaalscore hebben er subtiele of geen veranderingen plaatsgevonden volgens de cliënt. De grootste verandering is het ervaren van positieve emoties ten aanzien van het huidige moment.

Kenmerken gedrag overmatige controle	Score start	Score einde	Laag							hoog
			1	2	3	4	5	6	7	
Wat is de mate waarin je open staan voor (nieuwe) leerervaringen?*	2	2						o/x		
Wat is je behoefte aan verbinding met anderen? *	5	4			0	x				
Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?	4	3			x	0				
Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment? *	6	3		0			x			
In hoeverre is er bij jou sprake van geremde emotionele expressie?	6	5					x	0		
Wat is de mate waarin je vasthoudt aan hoge standaarden?	7	6						x	0	
Wat is de mate van "streberig zijn" ten aanzien van het bereiken van een	7	6						x	0	

bepaald doel (extreme resultaatgerichtheid)?									
Wat is de mate van extreme focus op details in het proces ten koste van het grote plaatje?	1	1	0/x						
Totaalscore	38	30							

Wat deze cliënt verder nog zegt over de gedragsmatige verandering is:

“Mijn ambitie is nog steeds mijn grootste drive, maar ik geniet nu meer van 'overwinningen' en gun mezelf dan ook even een moment van rust/ontspanning. Als reactie van anderen kreeg zij terug dat ze na de dag van de sessie, er ontspannen en gelukkig uitzag.”

Cliënt 3

Deze cliënt had de hulpvraag om meer bewustzijn te creëren zodat ze de spanningsklachten in het lichaam sneller kon herleiden naar de spanningsbron, om zo op den duur de klachten te verminderen en uiteindelijk te voorkomen.

Na de 5 sessies geeft zij aan op welke wijze de 5 sessies hebben bijgedragen aan het antwoord op en/of inzicht in het vraagstuk:

“Dankzij de sessies ben ik er veel meer bewust geworden van mijn lichaam en ben ik veel meer naar mijn lichaam gaan luisteren.”

Als we kijken naar de verschillende kenmerken in de tabel en de totaalscore hebben er op alle kenmerken flinke gedragsveranderingen plaatsgevonden volgens de cliënt.

Kenmerken gedrag overmatige controle	Score start	Score einde	Laag							hoog
			1	2	3	4	5	6	7	
Wat is de mate waarin je open staan voor (nieuwe) leerervaringen?*	6	2		o				x		
Wat is je behoefte aan verbinding met anderen? *	6	3		o			x			
Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?	6	2		x				0		
Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment? *	7	4	o			x				

In hoeverre is er bij jou sprake van geremde emotionele expressie?	4	1	x			o			
Wat is de mate waarin je vasthoudt aan aan hoge standaarden?	6	3			x			0	
Wat is de mate van "streberig zijn" ten aanzien van het bereiken van een bepaald doel (extreme resultaatgerichtheid)?	6	4				x		0	
Wat is de mate van extreme focus op details in het proces ten koste van het grote plaatje?	6	4				x		0	
Totaal score	47	23							

Wat deze cliënt verder nog zegt over de gedragsmatige verandering, is:

“Ik ben veel kalmer, meer ontspannen en kijk meer naar het grotere plaatje. Ik geef mezelf de gelegenheid te leren en mijn grenzen aan te geven.”

Cliënt 4

Deze cliënt had de hulpvraag om makkelijker in het leven te staan en meer van zichzelf te laten zien om hiermee minder stress te ervaren in het lichaam.

Na de 5 sessies geeft zij aan op welke wijze de 5 sessies hebben bijgedragen aan het antwoord op en/of inzicht in het vraagstuk:

“Ik ben meer bewustwording / mindful geworden. Door de sessies ben ik me op momenten eerder bewust van mijn neiging tot controle over zaken te hebben zoals ik het voor ogen heb en de spanning/stress die dit in mijn lijf teweeg brengt. Door deze bewustwording kan ik de door jou aangereikte 'tools' op die momenten inzetten waardoor ik merkbaar minder stress in mijn lijf ervaar. Dit is voor mij boven verwachting en “iets” waar ik lang profijt van ga hebben.”

Als we kijken naar de verschillende kenmerken in de tabel en de totaalscore hebben is er op 1 kenmerk geen verandering, op 4 kenmerken een kleine verandering en op 3 kenmerken een grote verandering. Met name op het kenmerk: vasthouden aan hoge standaarden heeft een flinke gedragsverandering plaatsgevonden.

Kenmerken gedrag overmatige controle	Score start	Score einde	Laag hoog						
Cliënt 4			1	2	3	4	5	6	7
Wat is de mate waarin je open staan voor (nieuwe) leerervaringen?*	4	3				o	x		

Wat is je behoefte aan verbinding met anderen? *	5	5			o/x				
Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?	7	5					x		o
Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment? *	4	2				o		x	
In hoeverre is er bij jou sprake van geremde emotionele expressie?	7	6						x	o
Wat is de mate waarin je vasthoudt aan hoge standaarden?	7	4				x			o
Wat is de mate van "streberig zijn" ten aanzien van het bereiken van een bepaald doel (extreme resultaatgerichtheid)?	7	6						x	o
Wat is de mate van extreme focus op details in het proces ten koste van het grote plaatje?	5	4				x	o		
Totaal score	46	35							

Wat deze cliënt verder nog zegt over de gedragsmatige verandering, is:

“Naar mijn idee ben ik milder geworden; minder perfectionistisch en minder hard (in mijn reactie). Ik ben meer aanwezig, meer bewust. Ik ben in mijn hoofd nog wel bezig met zaken (algemeen) op 110% te willen scoren maar realiseer me steeds vaker dat dit ook heel veel kost (sociaal, mijn lijf, welbevinden). Op mijn werk merken een aantal collega’s verschil in benadering (milder) en mijn partner merkt dat ik aandachtiger ben.”

In dit hoofdstuk is een selectie genomen van het verzameld materiaal. Dit verzameld materiaal zijn interviews, de verslagen van de sessies en de achteraf ingevulde vragenlijsten door de cliënt. Deze informatie is niet in dit verslag opgenomen en alleen beschikbaar als naslagwerk voor scriptiebegeleiders van de Akademie voor Massage en Beweging.

11. Conclusie onderzoeksvraag

In dit hoofdstuk zal ik antwoord geven op mijn onderzoeksvraag:

Welk effect heeft fysiek loslaten op gedragsmatig loslaten gemeten in een serie van 5 massagetherapie sessies bij mensen met overmatige zelfcontrole?

In het voorgaande hoofdstuk hebben we kunnen zien dat elke cliënt uit dit onderzoek het lastig vindt om fysiek los te laten. Tevens hebben we gezien dat elke cliënt op zijn eigen manier in staat was om elke sessie fysiek weer een beetje meer los te laten. Ook hebben we in meer of mindere mate een effect gezien in het gedragsmatig loslaten bij elke cliënt. Dit had vervolgens voor elke cliënt in meer of mindere mate effect op het gedragsmatig loslaten. Echter hoe zit het nu met de relatie tussen fysiek en gedragsmatig loslaten?

Fysiek loslaten levert niet perse de grootste gedragsverandering op

Als we kijken naar de cliënt die de grootste stappen heeft gemaakt in de gedragsmatige verandering, dan is dit niet de cliënt die tijdens de sessies het makkelijkst fysiek kon loslaten. Opvallend bij deze cliënt is de mate van bewustzijn ontstaan tijdens het traject. Niet alleen lichaamsbewustzijn, maar juist ook het bewustzijn van de relatie tussen lichaam en geest, zorgde bij deze cliënt voor een verandering in gedragsmatig loslaten.

Een ervaring van deze cliënt:

Op het werk geeft ze haar grenzen aan die vervolgens in haar beleving niet gerespecteerd worden. Nee, lijkt niet gerespecteerd te worden. Daardoor krijgt ze enorm veel stress en voelt het alsof haar hele wervelkolom wordt vastgezet. Ze voelt zich niet gezien. In de sessie komen we erachter dat zij haar acties afhankelijk maakt van de reactie van de ander en dat er dan iets intern begint te broeien. Dat heeft ze nog meer in de privésfeer. Ze heeft het idee dat ze een keuze moet maken of de lieve (naam cliënt) of de assertieve (naam cliënt). Het kan nog moeilijk samen gaan. Ze heeft ook geoefend met het uitspreken als ze iets niet prettig vindt. De neiging om alles naar haar toe te trekken leidt ertoe dat ze dan opeens teveel op haar bordje heeft liggen. De controle die dan ontstaat komt uit een gevoel van eigenwaarde (doe ik het wel goed?) en de angst om fouten te maken. Wat ze merkt in de oefeningen is wederom schouders en nek en het overweldigende gevoel wat nu beter te koppelen is aan bovenstaand verhaal. Taak is om meer te gaan staan en nee zeggen zonder uit verbinding te gaan.

Bovenstaand verhaal licht ik verder toe met verschillende stadia die ik ben tegen gekomen bij het "loslaten" gekoppeld aan bewustzijn. Deze stadia van bewustzijn, ten aanzien van spanning loslaten, zijn:

0. Onbewust dat je spanning niet kan loslaten

Ik voel dat de cliënt iets aanspanst. Ik benoem het en de cliënt zegt: ik heb geen idee dat ik dat aanspan.

1. Bewust waar spanning in je lichaam zit, maar nog niet kunt loslaten.

De cliënt voelt dat hij een "iets" (bijvoorbeeld een been) vast houdt/ omhoog houdt, maar is niet in staat of met schokjes in staat om los te laten.

2. Bewust voelen van de spanning en loslaten van deze spanning

De cliënt houdt vast en kan daarna bewust los laten op het moment dat hij erop geattendeerd wordt (of door zichzelf of door de therapeut).

3. Bewust van de betekenis waarom je spanning vasthoudt

De cliënt krijgt een inzicht wat te maken heeft met het fysiek vasthouden of/ en loslaten.

Stadia 0 en 1 moet je door om stadium 2 of 3 te bereiken. De cliënt met de grootste gedragsverandering sprong van stadium 1 naar stadium 3. Tegelijk kan geconcludeerd worden dat bij deze cliënt het bewustzijnsniveau niet perse zorgt voor het fysiek loslaten.

Een andere conclusie die getrokken kan worden uit het onderzoek is dat stadium 2 een trigger kan zijn voor het bereiken van stadium 3. Dit zien we terug in het volgende voorbeeld:

Mijn woorden (ik als therapeut): "Laat mij je benen ondersteunen. Het is niet nodig om mij te helpen. Als ik hulp nodig heb vraag ik dat.", zijn haar (de cliënt) heel erg bijgebleven omdat ze dit ook dagelijks meemaakt. Altijd weer de verantwoordelijkheid naar zich toetrekken. Ze brengt het nu steeds weer naar haar lichaam om te voelen hoe het is. Het helpt daarbij om anderen te vragen hun eigen verantwoordelijkheid te pakken. Dat ze zich daarover mag uitspreken is fijn want dan escaleert het minder.

De ervaring uit dit onderzoek laat tevens zien dat als een cliënt alle bovenstaande stadia doorloopt, waarbij stadia 2 en 3 een wisselwerking kunnen hebben, de cliënt meer in verbinding staat met zichzelf en daarmee met de ander (in dit geval ik als therapeut). Dat waren de sessies dat de puzzelstukjes in elkaar leken te schuiven. De verschijning van de cliënt na de sessie sprak dan vaak voor zich:

Het lichaam straalt na de sessie meer beweeglijkheid en speelsheid uit. Haar lijf krijgt tegelijkertijd meer contour. Het lichaam lijkt te zeggen "hallo, hier ben ik".

Het lijkt wel of ze kleiner is geworden en of er meer rust in het lijf is. Het lijkt wel of ze meer kan leunen in haar lijf. Ze ziet er krachtig uit, zonder dat ze zich op hoeft te pompen.

Herkennen, erkennen en delen van ongemak en/of schaamte

Een rode draad in het effect van het fysiek loslaten tijdens de sessies, is dat ongemak en/ of schaamte werd erkend en uitgesproken. Het besef ontstond dat ongemak iets is wat je mag voelen en niet onder controle hoeft te houden. Door naar het ongemak te luisteren zet de cliënt al een deur open om zichzelf serieus te nemen. Met als resultaat dat er ook openingen zijn om zich kwetsbaar op te stellen naar de ander en/ of persoonlijke grenzen aan te geven. Door het ongemak te delen, binnen maar ook buiten de sessie/ in het dagelijks leven, stelde de cliënt zich kwetsbaar op ten aanzien van de ander. Met deze kwetsbaarheid hebben alle cliënten zichzelf steeds meer laten zien, naar mij, maar ook naar hun omgeving.

Een aantal quotes en voorbeelden uit de sessies die te maken hebben met ongemak en/ of grenzen stellen en/ of schaamte:

"Vooral het onder woorden brengen van emoties en deze ook meer laten zien gaan gemakkelijker na de 5 sessies. Ik leer door de sessies steeds meer te vertrouwen op anderen. In de sessie op Barbera maar ik neem dat ook mee naar buiten. Ik schaam mij minder voor wat ik voel. Het duurt alleen soms eventjes voordat ik het onder woorden kan brengen."

"Accepterende wat ik voel en het niet wegstoppen of willen oplossen is nu nog mijn grootste uitdaging. Ik merk nu af en toe op wat ik voel en probeer dan ook echt er even bij stil te staan maar dat is nog geen automatisme. Ik ben echt nog aan het herkennen en bij het erkennen wil ik nog meer stilstaan zonder bang te zijn voor de consequentie. Ik vind het vaak nog eng om stil te staan bij het gevoel omdat ik nog niet zo goed weet wat ik daar mee moet of hoe een ander daar op reageert."

"Ik merk dat ik opener ben naar anderen om aan te geven hoe ik me voel. Emotionele gesteldheid, maar ook lichamelijke sensaties zoals migraine of gespannen spieren. Ik ben ongeveer een jaar geleden al begonnen met meer rust te brengen in mijn leven. Ik merk dat dat effect heeft op mijn gesteldheid. Ik denk dat ik over het algemeen al meer rust heb gecreëerd. Bijvoorbeeld: als ik migraine heb, dan doe ik de rest van de week rustiger. Maar wanneer ik een andere sensatie heb dan pijn, dan neem ik daar denk ik nog weinig in op. Dit komt denk ik omdat ik die sensaties nog niet altijd opmerk."

"Ik kom bij jou omdat je mij iets geeft, een stukje bewustwording. Ik weet dat ik daarvoor iets moet geven, ik noem het wisselgeld, namelijk mij kwetsbaar opstellen omdat anders de ontspanning niet komt. Die wisselwerking vind ik lastig. Om me over te geven, mezelf afhankelijk te maken van jou."

Grootste gedragsverandering: In het moment “zijn”

Bij elk kenmerk heb ik een score gemaakt van verandering. Als er een verandering was van 3 naar 5 is dit een score van 2. Ik heb de scores voor elke kenmerk van alle cliënten bij elkaar opgeteld. Onderstaand het resultaat:

Kenmerken gedrag overmatige controle	Score verandering
Wat is de mate waarin je open staan voor (nieuwe) leerervaringen?*	7
Wat is je behoefte aan verbinding met anderen? *	6
Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?	9
Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment? *	10
In hoeverre is er bij jou sprake van geremde emotionele expressie?	7
Wat is de mate waarin je vasthoudt aan hoge standaarden?	7
Wat is de mate van "streberig zijn" ten aanzien van het bereiken van een bepaald doel (extreme resultaatgerichtheid)?	5
Wat is de mate van extreme focus op details in het proces ten koste van het grote plaatje?	4

Te zien is dat het kenmerk “Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment?” de hoogste score van 10 heeft. Dit kenmerk wordt direct gevolgd door het kenmerk “Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?” met een score van 9.

Beide kenmerken hebben gemeen dat ze uitgaan van het huidige moment. Je zou kunnen zeggen dat cliënten die in de massagetherapie “in het moment” worden getrokken, dit gevoel ook mee kunnen nemen naar hun dagelijkse praktijk. De volgende quote geeft aan wat dit een cliënt oplevert:

Ik ben meer bewust/ mindful geworden. Door de sessies ben ik me op momenten eerder bewust van mijn neiging tot controle over zaken zoals ik ze voor ogen heb en de spanning/stress die dit in mijn lijf teweeg brengt. Door deze bewustwording kan ik de door jou aangereikte 'tools' op die

momenten inzetten waardoor ik merkbaar minder stress in mijn lijf ervaar. Dit is voor mij boven verwachting en “iets” waar ik lang profijt van ga hebben.

Vervolgonderzoek

Om meer te kunnen zeggen over het effect van fysiek loslaten op gedragsmatig loslaten zou vervolgonderzoek gedaan moeten worden. Het onderzoek zou groter opgezet kunnen worden, dat wil zeggen: meerdere cliënten. In vervolgonderzoek zou het in mijn beleving tevens waardevol zijn een vergelijkend onderzoek te doen. Bijvoorbeeld een vergelijkend onderzoek waarin een x aantal cliënten alleen cognitieve gedragstherapie ontvangt en een x aantal cliënten een combinatie van cognitieve gedragstherapie in combinatie met massagetherapie ontvangt. Ook is het nog maar de vraag of deze aanpak van massagetherapie de beste aanpak was. Deze aanpak van massagetherapie zou in vervolgonderzoek vergeleken kunnen worden met een andere lichaamsgerichte aanpak.

12. Zelfreflectie

Toen ik mijn verslagen terug las moest ik opeens heel hard lachen. Ik las doorlopend de woorden “focus”, “resultaat” en “ik weet het even niet”. En ik realiseerde me dat het een “bumpy road” was waarin ik heen en weer geslingerd ben tussen de focus willen houden en los laten van de uitkomst en daarmee vertrouwen hebben. Het leek er soms wel op of ik moest kiezen tussen de ene of de andere manier.

Mijn uitgangspunt vooraf was: ik wil varen op mijn intuïtie en werken met hetgeen zich in de sessie ontwikkelt. Daar ben ik volledig in gegaan. Echter na een aantal sessies had ik het gevoel de focus kwijt te raken waardoor ik ging verzinnen hoe ik die focus terug kon krijgen. En daarmee lag de rigiditeit op de loer. “Waarom zouden focus en vertrouwen niet samen kunnen gaan?” is een vraag die ik mezelf heb gesteld. Vanaf dat moment voelde ik letterlijk in mijn lijf de angst tintelen, heb ik deze angst erkend en omarmt in plaats van weg te stoppen of te parkeren.

De hulpbronnen tijdens de sessie die ik heb gebruikt: mijn adem inzetten, geluiden maken, pauze nemen en speelsheid en/ of luchtigheid in de sessie blazen. De gedachte die ik als een mantra heb herhaald is: ik ben “oké” onafhankelijk van de uitkomst van deze sessie. Dit **Deze** mantra helpt me om anders in de sessies te staan. Ik heb minder snel de neiging te willen checken of de massagesessie heeft geholpen “de klacht” op te lossen en als ik het gevoel heb dat er meer speelt dan zich in de sessie laat ontvouwen, neem ik een pauze om te voelen of ik hier iets mee wil of niet. Vaker laat ik het dan voor wat het is met de gedachte “het komt wel”. Met het ademen en het geluiden maken, geef ik soms uitleg waarom ik dat doe. Ik besef me dat ik dat misschien wel doe vanuit een gevoel van verantwoording en dat ik niet wil dat de cliënt denkt dat ik raar ben. Echter denk ik ook dat het een functie kan hebben: de mensen te inspireren om het ook te doen en dat de uitleg helpt om de stap minder groot te maken.

Ik laat nu ook oncomfortabele gevoelens tijdens een sessie er zijn. Dat zijn de oncomfortabele gevoelens van het niet weten en/ of de neiging te hebben “iets” op te willen lossen. Dat voelt super eng want daarmee stel ik mezelf ook kwetsbaar op. Soms voel ik de angst door mijn lichaam tintelen. Stel dat de ander merkt dat ik het niet weet of er speelt iets wat nog niet rijp genoeg is (kan ik dat laten liggen?). Daarmee zou de ander kunnen denken dat ik incapabel ben als massagetherapeut. Ik ga als vanzelf meer ademen en langzamer werken. Ik vind het spannend om dit te doen. Het voelt kwetsbaar.

Wat ik ook tijdens de sessies heb gemerkt is dat, nu ik bijna mijn studie massagetherapie heb afgerond, ik aan de titel massagetherapeut allerlei labels plak. Als massagetherapeut moet ik straks weten hoe een klacht op te lossen, moet ik mezelf heel goed kennen, moet ik de juiste woorden gebruiken, moet ik op mijn gemak zijn, etc. etc. Wat mij helpt is “beginners mind” uit de Trager® filosofie. Als ik dat tegen mezelf zeg: “wees nieuwsgierig, ga ontdekken”, helpt dat. Het maakt het minder zwaar. Te weten dat als ik het even niet weet, het oncomfortabel, angstige gevoel toe te laten en me te realiseren, dat dat welkom is. Dat ik “oké” ben onafhankelijk van de uitkomst.

Bronnen

Boeken:

Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.504.

Porges SW. De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ; 2019. P.288.

Dana D. De polyvagaal theorie in therapie. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ;2018 P. 350.

Veenbaas W, Goudswaard J, Verschuren HA. De Maskermaker. Utrecht: Phoenix Opleidingen; 2015 P.446

Maté, G.M.D. When the body says NO. Nashville, Tennessee: Turner Publishing Company; 2003.

Brown. B. De kracht van kwetsbaarheid. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers BV; 2013.

Mairi A. Trager for Self-Healing: a practical guide for living in the present moment. California: HJ Kramer and New World Library; 2006.

Wetenschappelijke artikelen:

Schmidt R.E., Courvoisier D.S., Cullat S., Kraehenmann R., Linden M. van der. Too imperfect to fall asleep: Perfectionism, pre-sleep counterfactual processing and insomnia. Front Psychol. 2018 Aug. 7;9:1288. Beschikbaar via: doi: 10.3389/fpsyg.2018.01288.

Luca, A.[†], Nicoletti, A.[†], Mostile, M., Zappia, M. The Parkinsonian Personality: More Than Just a "Trait" Front. Neurol., 2019 Jan. 9;1191. Beschikbaar via doi: [10.3389/fneur.2018.01191](https://doi.org/10.3389/fneur.2018.01191)

Hartling L., Rosen, W., Walker M., Jordan J., Shame and Humiliation: From isolation to relational transformation. Work in Progress No 88. Wellesley: 2000.

Internetbronnen:

<https://www.radicallyopen.net/self-control/>

Introduction to Overcontrol & Radical Openness by Professor Thomas Lynch op YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=SXmt1onyVM4>

Presentatie op YouTube over het autonoom zenuwstelsel: <https://www.youtube.com/watch?v=Ha537mUPGcY>

The power of vulnerability: https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=nl#t-279626 Boundaries with Brené Brown via YouTube: <https://youtube/5U3VcgUzqiI>

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Coping_\(psychologie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Coping_(psychologie))

https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom_zenuwstelsel

https://en.wikipedia.org/wiki/Stephen_Porges

https://nl.wikipedia.org/wiki/Orthosympathisch_zenuwstelsel

https://www.rubyjowalker.com/polyvagal_theory.html

<https://www.tinnituseprogram.org/autonomic-ladder.html>

<https://www.managementimpact.nl/artikel/de-drie-soorten-vertrouwen>

<https://www.trouw.nl/nieuws/een-slechte-nacht-is-heus-geen-ramp~b1f75df1/>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Cortisol>

<https://herseninstituut.nl/brainfacts/de-ziekte-van-parkinson/>

<https://bloggingwithparkinsons.wordpress.com/2012/02/25/is-there-a-parkinsons-personality/>

Documentaires:

The social dilemma via netflix: <https://www.netflix.com/nl/title/81254224>

Bijlagen

Bijlage 1: Woordpaar checklist overmatige controle ⁴⁵

A = ondercontrole	Score	B = overcontrole	score
Impulsief		Berekenend	
Theoretisch		Praktisch	
Naïef		Kritisch	
Kwetsbaar		Afzijdig	
Risicovol		Voorzichtig	
Praat veel		Is rustig	
Ongehoorzaam		Gehoorzaam	
Denkbeeldig		Realistisch	
Wispelturig		Constant	
Eerst doen dan denken		Eerst denken dan doen	
Geanimeerd		Terughoudend	
Veranderlijke humeur		Constant humeur	
Lukraak		Ordelijk	
Verspillend		Zuinig	
Toegankelijk		Gereserveerd	
Snel onder de indruk		Niet snel onder de indruk	
Grillig		Voorspelbaar	
Beklag doen		Berusten	
Zorgeloos		Kieskeurig	
Speels		Ernstig	
Onbeheerst		Beheerst	

⁴⁵ Lynch TR. Radically open dialectical behaviour therapy. Oakland: New Harbinger Publication, Inc. ; 2018. P.377.

Laid back		Hardwerkend	
Onconventioneel		Conventioneel	
Dramatisch		Bescheiden	
Onbezonnen		Onopvallend	
Besluiteloos		Vastbesloten	
Onrealistisch		Verstandig	
Goedgelovig		Scherpzinnig	
Onvoorspelbaar		Voorspelbaar	
Afhankelijk		Onafhankelijk	
Chaotisch		Georganiseerd	
Vatbaar		Ondoordringbaar	
Onstabiel		Standvastig	
Prikkelbaar		Stoïcijns	
Open / delend		Gesloten / binnen houden	
Laks		Precies	
Onsystematisch		Gestructureerd	
Onnadenkend/ Gedachteloos		Nadenkend/ bedachtzaam	
Onoplettend		Oplettend	
Van korte duur		Blijvend	
Gepassioneerd		Onverschillig	
Onmiddellijke beloning		Uitgestelde beloning	
Totaalscore			

Bijlage 2: The Clinician-Rated OC Trait Rating Scale

Kenmerken gedrag overmatige controle	Score start	Score einde	Laag hoog							Toelichting
			1	2	3	4	5	6	7	
Wat is de mate waarin je open staan voor (nieuwe) leerervaringen?*										In hoeverre sta je open voor nieuwe ideeën, verandering, nieuwe informatie en onverwachte informatie? Hier hoort ook bij: omgaan met feedback (er naar luisteren, mening bijstellen en fouten toegeven).
Wat is je behoefte aan verbinding met anderen? *										In hoeverre hecht je waarde aan het geven en ontvangen van warmte en affectie aan andere mensen (ook mensen die je niet zo goed kent) en in hoeverre geniet je van hechte / intieme sociale contacten.
Wat is de mate waarin je negatieve emoties ervaart met de focus op het maken van fouten en de mogelijke toekomstige consequenties?										In hoeverre ben je waakzaam en voorzichtig in het leven ten opzichte van het maken van fouten? Je hebt focus op wat ging fout i.p.v. wat ging goed. Daarbij hoort tevens de angst en bezorgdheid t.a.v. toekomstige consequenties.
Wat is de mate waarin je positieve emoties ervaart ten aanzien van het huidige moment? *										In hoeverre voel je je enthousiast, energiek en gepassioneerd over wat er in het huidige moment gebeurt? In hoeverre kun je genieten van wat er in dit moment gebeurt.

In hoeverre is er bij jou sprake van geremde emotionele expressie?										In welke mate heb je een rem op het naar buiten brengen van gevoelens en/ of het laten zien van jouw emoties aan de ander?
Wat is de mate waarin je vasthoudt aan hoge standaarden?										In hoeverre stel je hoge standaarden waarbij je het als lastig ervaart om de teugels iets te laten vieren in situaties die hierom vragen. Gedrag wat hierbij herkenbaar is: Compulsief zaken in de toekomst willen plannen, extreem plichtsgetrouw zijn, zeer hoge moraal hebben en zeer perfectionistisch zijn.
Wat is de mate van "streberig zijn" ten aanzien van het bereiken van een bepaald doel (extreme resultaatgerichtheid)?										In hoeverre streef je naar een bepaalde resultaat waarbij aan eigen gevoelens voorbij wordt gegaan, bevrediging of plezier wordt uitgesteld en het onmiddellijk willen fixen van problemen die het bereiken van het resultaat in gevaar brengen (ook al is dit niet effectief).
Wat is de mate van extreme focus op details in het proces ten koste van het grote plaatje?										In hoeverre heb je de focus op details in het proces waarbij je het grote plaatje dreigt te verliezen?
Totaalscore										