



# Alexithymie

door arts-*psychiater Tom Herregodts*

**V**ergeef jezelf indien je nog niet bekend bent met deze term. Ikzelf mocht dit begrip voor de eerste maal proeven en proberen uitspreken in de zomer van 2020 toen ik het mooie boek van een naar de Verenigde Staten uitgeweken Nederlander aan het verslinden was.

Inderdaad, verslinden, want het krachtige en goed gefundeerde werk van Bessel van der Kolk, *'Traumasparen'* (of *The Body keeps the score*) is en zal vermoedelijk nog geruime tijd een goed naslagwerk blijven voor iedereen die zich serieus wenst te verdiepen of bekwamen in psychische traumatologie of traumaverwerking. Enkele basisconcepten worden hier mooi uit de doeken gedaan en één ervan sprong voor mij in het oog en mocht als titel voor mijn eerste column in Bloom de hoofdprijs afschieten.

Mag ik eerst nog van deze gelegenheid gebruik maken om alle verantwoordelijken voor het mooie Bloom-tijdschrift te danken en te prijzen voor hun stoutmoedigheid om een psychiater - *O, my God* - ruimte toe te kennen en diens ideeën de vrije loop te laten in hun 'geesteskindje'? De gerichte vragen van hoofdredactrice Eva Vanooteghem in het interview van Bloom 2 (2021), verschenen op 5 februari 2021, stimuleerden me namelijk om haar voor te stellen of een column van mijn hand van enig nut kon zijn voor de Bloom-lezers. De tijd zal uitwijzen of dit initiatief tot enige verrijking voor ons allemaal mag betekenen. Ik vertrouw er alvast op dat het antwoord volmondig 'ja!' zal luiden.

## BACK TO BUSINESS.

Alexithymie is het zeer onderschat en te weinig benoemd concept van 'lichamelijke of emotionele ongevoeligheid'. Voor sommigen kan het overkomen als een specifieke vorm van dissociatie, maar laten we het vooral wetenschappelijk houden. *Off we go.* We weten met name dat er in de rechterhersenhelft een regio bestaat die de Insula heet, die een mens 'somasensoriële eigenschappen' toekent. Dit houdt in dat alles wat we voelen in ons lichaam (de stand van de ledematen, de aanraking van onze huid,...) langs deze zone dient voorbij te komen om hiervan bewust te kunnen zijn. Bij letsels ter hoogte van dit gebied blijken we niet meer bewust te zijn van waar een arm zich bevindt in de ruimte of hoe hoog het niveau van pijn in een arm werkelijk is.

Dit gegeven wordt al zeer lang beschreven vanuit neurologisch perspectief (na bloedingen, trombozes of schotwonden), maar deze term slaat vooral op de manier waarop een ernstig psychisch trauma of psychisch letsel zich weet te nestelen of manifesteren op net dezelfde plaats in de hersenen. Bij mensen met fibromyalgie (ik hoop daarover in een volgend nummer meer te kunnen brengen) ligt de Insula totaal overhoop en lijkt een kortsluiting of neurofysiologische warboel dit gebied functioneel te verstoren of lam te leggen (recent bewezen aan onder andere de Universiteit van Gent door de onderzoekers Boel De Paepe, Joël Smet, Chris Baeken, Jessica Van Oosterwijck en Mira Meeus). Logisch, zou ik zeggen, want wie herkent er niet de verschillende vormen van ongevoeligheid of

## HOE ZOU JE JE TROUWENS KUNNEN BEWUST WORDEN VAN IETS WAARVAN JE JE NIET BEWUST BENT OF WAT JE NIET VOELT?

overgevoeligheid bij ernstige post traumatische stress stoornissen of angststoornissen. Excuseer me voor het woord 'stoornis' in deze. 'Probleem' zou beter zijn, maar psychiaters zijn nu eenmaal niet perfect...

Welnu, deze meerdere gradaties van 'ongevoeligheid' dekken de hierboven vermelde term, maar het belang voor therapeuten of de geïnteresseerde lezer ligt 'm vooral in de immense onderschatting van dit fenomeen. Blijkbaar vertonen we allemaal wel vormen van alexithymie en zijn we er ons niet van bewust of is het uitermate moeilijk om er iemand bewust van te maken. Hoe zou je je trouwens kunnen bewust worden van iets waarvan je je niet bewust bent of wat je niet voelt?

Toen wij, vanuit de *'School voor Emotionele Therapie'*, een gerichte, anonieme vragenlijst met betrekking tot de Positieve Emotionele Systemen (Care, Lust en Playfulness) lieten invullen, bleek het niveau van 'houden van jezelf als wezen', 'houden van je lichaam', 'toelaten van genot van streling of warmte' immens laag te zijn en door velen zelfs nog overschat toen we het konden toetsen met de werkelijkheid. Vandaar onze eerste stelling, namelijk dat we allemaal *'nutcases'* zijn en heel onbewust rondlopen op het vlak van natuurlijke gevoeligheid (eigen aan dieren in het wild) en op het vlak van de '3 Angsten', door de mens gecultiveerd (faalangst, verlatingsangst en angst voor verandering/dood/ziekte).

Voor jezelf (de meeste angsten heb je deskundig overgeërfd van mama en papa of je zorgfiguren via het

spiegel neuronenvormingssysteem; dankjewel mama en papa) en de ernstig getraumatiseerde medemens geldt een zekere graad van alexithymie en elke lichaamswerker draagt een steentje bij tot het bewust worden en vermoedelijk ook tot het verlagen van dit niveau van ongevoeligheid.

Het komt er in deze dan ook op aan om je bewust te worden van de graad van ongevoeligheid en van deze **'3 Angsten'** en hun onderliggende mechanismen. Meditatie technieken verlagen alvast het niveau van stress of angst (ook het eraan gekoppelde niveau van woede, schuld en verdriet) permanent. Op deze manier kunnen lichaamswerkers veel meer en sneller succes boeken om de natuurlijke 'gevoeligheid' te herstellen.

Ik hoop in volgende columns de meest recente en werkbare theorieën rond **fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, het spiegel neuronenvormingssysteem, de 3 Angsten** en de prachtige **7 emotionele systemen** te mogen uitspitten.

**TOM HERREGODTS**

Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)