



DISSOCIATIE

als vechten of vluchten geen optie is

door arts-psychiater Tom Herregodts

De scheiding tussen goed en kwaad is een ‘uitvinding’ van de mens, precies door datgene wat ons onderscheidt van het dierenrijk: de taal en het frontale gebied in ons brein.

Het zwakke punt van therapie, psychologie of psychiatrie is de overmaat aan woorden of beschrijvingen van mentale of geestelijke problemen. Het lijkt wel een intellectuele wedren voor de best klinkende omschrijvingen. Borderline, antisociale persoonlijkheidsstoornis, bipolariteit, somatisatiestoornis, burn-out en bore-out, het zijn maar enkele voorbeelden van de alsmaar groeiende lijst van psychiatrische aandoeningen.

Nog niet zo heel lang geleden heeft het Amerikaanse *National Institute of Mental Health*, het overkoepelend financieel orgaan voor de geestelijke gezondheidszorg, korte metten gemaakt met de ietwat narcistische benadering en aanpak. Alle sponsoring, ongeveer 100 miljoen dollar, werd stopgezet, om zo de verdere uitbouw van het Amerikaanse classificatiesysteem voor psychische aandoeningen een halt toe te roepen. De redenering van de National Institute of Mental Health was logisch: *"Al jullie diagnoses leiden in de meeste gevallen tot een toename, en niet een afname van wat jullie beschrijven. In de meeste andere medische disciplines is dit echter niet het geval. De grote meerderheid van genees- en heelkundige disciplines zorgen bijvoorbeeld voor minder hartinfarcten of een betere behandeling ervan"*.

En ze hebben geen ongelijk: het aantal zelfmoorden, depressies of burn-outs neemt schrikwekkend toe. De

conclusie van het NIMH? *"Beschrijf en bestudeer jullie vak met neurofysiologisch en/of statistisch onderzoek dat tastbaar, werkbaar is en dat leidt tot betere resultaten."*

Frontale dissociatie of freezing

Hiervoor werd speciaal een nieuw toestel, de ReDoC, ontwikkeld. Maar hierop ingaan brengt ons verder van het verhaal dat we hier willen brengen. Wat ik hier beoog, is een poging tot het verduidelijken van een term die reeds jaren gebruikt wordt om de toestand van ernstig getraumatiseerde personen te beschrijven, namelijk: dissociatie.

Dissociatie is een psychische aandoening die veroorzaakt wordt door angst. Wanneer iemand niet in staat is te vluchten of te vechten, maar gedwongen wordt in een angstige situatie te blijven, kunnen de hersenen zich afzonderen van de realiteit. Het is een copingmechanisme om te overleven. Het brein wordt uitgeschakeld. De term ‘dissociatie’ wil ik hier even benaderen vanuit een neurofysiologisch perspectief, vanuit de neurowetenschap dus. In mijn ogen bestaan er tot nu toe slechts twee mechanismen van dissociatie die met vlag en wimpel de volledige lading kunnen dekken: **frontale dissociatie** en **freezing**.

1. FRONTALE DISSOCIATIE niet het werk van de duivel

Om dit fenomeen zo accuraat mogelijk te beschrijven, keer ik graag terug naar de manier waarop in het verleden in het seminarie priesters werden geselecteerd. Ze werden namelijk gefilterd op hun vermogen om gevoelens van eigenheid, seksualiteit, lichamelijke en speelsheid te onderdrukken. Het onderdrukken van gevoelens hangt samen met een hoge graad van intelligentie. Het frontale - of voorste - gedeelte van de hersenen is verantwoordelijk voor de mate waarin iemand in staat is zijn of haar gevoelens te onderdrukken. Dit frontale gedeelte is groter bij intelligentere mensen.

Om het eenvoudig te schetsen: een 'afgewezen' priester werd een pater. Paters werden gekenmerkt door meer 'menschelijker' gedrag. Om het nog scherper te stellen: in het seminarie werd het innerlijke kind deskundig onderdrukt, of tenminste geprobeerd om het te onderdrukken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat behoorlijk wat priesters zich op hun beurt vergrepen aan kinderen in hun omgeving. Kinderen werden op die manier deskundig getraumatiseerd. Nadien slaagden diezelfde kinderen er bovendien ook nog eens in om deze herinneringen te verbergen, te verdringen en de duivel als de schuldige aan te wijzen. Het was hen immers zeer goed aangeleerd.

Frontale dissociatie was hier het mechanisme, en niet de duivel. De scheiding tussen goed en kwaad is een 'uitvinding' van de mens, precies door datgene wat ons onderscheidt van het dierenrijk: de taal en het frontale gebied in ons brein.

Aangeleerde blokkades opheffen

Frontale dissociatie is iets wat iedereen wel herkent. Je betrapt jezelf waarschijnlijk regelmatig op onverschilligheid op momenten dat er juist empathie van je verwacht wordt. Maar ook verstrooidheid en dagdromen vallen onder deze noemer. En dat is volkomen normaal. Het wordt echter een probleem als je hersenen dit blijven herhalen.

De wijze waarop de drie negatieve emotionele systemen, zijnde angst, kwaadheid en verdriet het in ons overnemen, orkestreert de kracht waarmee de frontale kwab deze onverschilligheid kan aanhouden. Dit vormt de basis voor nutteloze discussies, waarbij geen van beide partijen nog begrip kan opbrengen voor de andere. Dit resulteert uiteindelijk in vechtscheidingen, racisme, discriminatie en sociopathie.

Gelukkig kunnen deze aangeleerde blokkades beïnvloed worden. Er bestaan tal van methodes, zoals meditatietechnieken of lichaamswerk, die deze blokkades vanuit het frontale gedeelte van de hersenen kunnen verminderen, controleren of zelfs opheffen. Maar elk individu moet dit vanuit zichzelf willen aanleren of managen. Er zijn helaas altijd mensen, waaronder de voor-

malige Amerikaanse president Trump en de huidige Russische president Poetin, die dit herstelmechanisme niet onder de knie willen krijgen, omdat ze elke vorm van verandering tegengaan of de schuld buiten zichzelf leggen.

Deze vorm van frontale dissociatie kan enkel met lichaamswerk en meditatie worden verholpen. De wereld van het lichaam en het voelen vormt de basis, niet het denken, om zo het niveau van specifieke angstreflexen te verlagen en het frontale gedeelte te leren uitschakelen. Zo worden de fysieke signalen van spanning alsmear sneller opgemerkt.

2. FREEZING verstijfd van angst

Voor psycholoog en neurowetenschapper Jaak Panksepp, tevens uitvinder van de *Neuro Affective Science*, was freezing een belangrijk angststelsel, weliswaar een angststelsel uit het tijdperk van de reptielen. Wanneer je het benauwd krijgt, verstijf je van angst als je niet kunt vluchten of vechten. Doen alsof je dood bent, is vooral handig in een omgeving waar de meeste dieren een ander dier niet opeten als ze het niet zelf gedood hebben of zelf hebben zien doden.

Deze vorm van dissociatie gaat gepaard met akelige gevoelens, iets wat dan op zijn beurt weer handig te onderdrukken valt met behulp van de frontale kwabben. De oplossing voor freezing bestaat uit het traag opbouwen van lichte naar zeer heftige, dynamische meditatietechnieken. Deze technieken moeten vervolgens meermaals worden herhaald, afhankelijk van de mate waarin een persoon 'bevroren' is.

Bij zeer ernstige trauma's is er sprake van een vermenging van beide vormen van dissociatie. Maar ook dat is niet onoverkomelijk, al vergt het in de meeste gevallen bloed, zweet en tranen én een totale overgave van degene die zich wil losweken van de slachtofferrol.

In de hoop dat ik wat licht in de duisternis heb gebracht, groet ik jullie.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar contact@bloom.be