

De paradox van plankenkoorts, kracht in kwetsbaarheid, Mieke Wouters

Boekrecensie door Lotte Kennivé

Persoonlijke ervaringen brachten muziektherapeute en zangeres Mieke Wouters tot het schrijven van dit knappe boek. Waar vanzelfsprekend de aandacht gaat naar het bestrijden van symptomen van plankenkoorts, verlegt zij de focus naar het onderliggende proces. De getuigenissen van artiesten met hun portretfoto's gemaakt door Pieter Clichteur, vormen een mooie rode draad doorheen deze stapsgewijs opgebouwde uiteenzetting.

Heel helder wordt aan de hand van 'the window of tolerance' (Siegel, 1999 – toegelicht door S. Leijssen) beschreven hoe klamme handen, verkorte ademhaling, een racend hart, niet meer helder kunnen denken,... deel zijn van de reactie van ons systeem dat zich schrap zet tegenover dreiging. Wouters legt uit hoe helend het op dat moment werkt om al dan niet met de steun van iemand anders, diep adem te halen en in verbinding te blijven met onze lichamelijke ervaring. In dit moment van vertraging kunnen we zonder oordeel en zelfempathisch stilstaan bij wat precies deze verhoogde arousal veroorzaakt. Eens de juiste gevoelswoorden gevonden zijn, bijvoorbeeld de (h)erkenning van 'ik voel me bang', kunnen we opnieuw vrijer ademen en denken. We hebben opnieuw de mentale ruimte om uit te zoeken welke behoefte deze emotie veroorzaakt heeft. Wouters verwijst hiervoor naar het gedachtegoed van Rosenberg (2011). Hij stelt dat behoeftes verduidelijken wat we als mensen nodig hebben, 'needs', om ons goed te voelen en een innerlijke 'flow' te ervaren. Behoeftes zijn universeel en abstract en gaan over welzijn, ontwikkeling, verbinding, creativiteit, harmonie, authenticiteit, autonomie, zelfvertrouwen,... Eens we de verbinding gemaakt hebben met de behoefte die om aandacht vraagt, verdwijnen de symptomen. We ervaren rust en eigenaarschap. Vanuit haar ervaring met cliënten beschrijft Wouters hoe het daarna beter werkt om de juiste strategieën te vinden die aan deze behoefte tegemoet kunnen komen. Met tal van voorbeelden legt ze uit hoe het hele proces in zijn werk gaat: de rol van een ontregelde arousal, het zoeken naar een juiste verwoording van de onderliggende emotie, het achterhalen van de te weinig vervulde behoefte en het uitproberen van passende strategieën. Wat Wouters opvalt, is dat de herkenning van wat als tekort ervaren wordt, al leidt tot een betere regulatie van de arousal, ook wanneer het tekort nog niet is ingevuld.

Lijkt evident? Wouters verduidelijkt een aantal pijnpunten die dit proces in de weg kunnen staan. Ze legt uit hoe we als mens en zeker in onze cultuur, geleerd hebben om onze lichamelijke belevingen te negeren en in plaats daarvan enkel te focussen op onze gedachten. Ze verwijst hiervoor naar Levine (2011) die stelt dat we in het Westen leiden aan een vorm van collectieve dissociatie om ervaringen van pijn te vermijden. Wat volgt is een chronische disregulatie van onze arousal en gedachten die escaleren in oordelen over onszelf en anderen. Wouters stipt aan hoe weinig gewoon we het zijn dat onze beleving ertoe doet. Ze stelt dat het geen teken van zwakte is om stil te staan bij onze eigen ervaringen en dat alle emoties gevoeld mogen worden en hun betekenis hebben. Ze vervolgt dat we het ook weinig gewoon zijn om de beleving van anderen, zoals onze kinderen, te observeren en juist te verwoorden en te achterhalen wat hun onderliggende noden zijn. Wouters benoemt dan ook de impact op de kwaliteit van de gehechtheidsrelatie indien kinderen niet bij hun ouders terecht kunnen om hun belevingen te helpen verduidelijken. Interessant is ook haar constatactie dat ons taalgebruik voor verwarring zorgt. Wanneer we vragen wat iemand voelt, hebben we de neiging om in plaats daarvan te vertellen wat we over iets denken (vb. 'het wordt allemaal teveel') of om te beginnen met 'ik voel me', maar daarna een oordeel te uiten (vb. 'ik voel me niet gesteund'). Hierdoor komen we er niet toe om vat te krijgen op onze eigen beleving, en dus ook niet om voeling te krijgen met wat we nodig hebben. Wouters erkent tot slot dat de regulatie soms zo verstoord is en onderliggende kwetsuren zo pijnlijk zijn, dat het doorvoelen en verwoorden lange tijd niet mogelijk is uit zelfbehoud.

De ondertitel 'kracht in kwetsbaarheid' vat mooi het statement uit het boek samen dat we wijzer zouden worden indien we zouden stilstaan bij de taal van ons lichaam en deze zouden verbinden met de taal van onze emoties en behoeften. Dit boek vormt een gids voor wie wil bijleren over plankenkoorts, maar is evengoed een meerwaarde voor iedereen die zijn weg zoekt in de wereld van lichaamsbeleving, emotieregulatie en zingeving.

Een aanrader!

De paradox van PLANKENKOORTS, kracht in kwetsbaarheid (M. Wouters, 2020), uitgegeven in eigen beheer.

Mieke Wouters studeerde muziekpedagogie, zang en muziektherapie en zong een vijftientigtal jaar bij het Collegium Vocale Gent onder leiding van Philippe Herreweghe. Ze ontwikkelde de methodiek 'free up and play', waarmee ze mensen begeleidt die lijden onder plankenkoorts en waarover ze workshops geeft. Ze werkt daarnaast als trainer Verbindende Communicatie in het Bethaniënhuis in Zoersel en in haar zelfstandige praktijk.

www.freeupandplay.be