

Hyperventilatie

Jolanda de Leeuw

Hyperventilatie is lastig om mee om te gaan. Voor de buitenwereld is het meestal nauwelijks zichtbaar, maar voor jezelf is het des te vervelender. Want van binnen weet je heus wel hoe je eraan toe bent als je aan het hyperventileren bent. Je voelt je kortademig, angstig, zweverig, duizelig, koud en/of juist warm. Natuurlijk wil je het liefst zo snel mogelijk van die akelige gevoelens af. Het kan je leven immers enorm beheersen. Misschien heb je hulp gezocht door in therapie te gaan of ontspanningsoefeningen te doen. Gestalttherapie zegt dat dergelijke klachten je iets te vertellen hebben....

Gestalttherapie? Wat is het verschil met psychotherapie?

Volgens de Gestalttheorie is contact even noodzakelijk voor mensen als lucht en water. Om die reden wordt de Gestalttherapie 'de psychotherapie van het contact' genoemd.

Uitgangspunt is dat een mens een onlosmakelijk onderdeel is van zijn omgeving. Een omgeving die gezin, werk, vrienden en de rest van de wereld omvat. Volgens de Gestaltbenadering ervaren mensen psychische problemen wanneer het contact met hun omgeving verstoord is en ze niet in staat zijn om dat te herstellen. Deze opvatting is anders dan die van de meeste psychotherapieën die psychische problemen zien als een verstoring van het geestelijk evenwicht.

Wanneer je kiest voor de Gestaltbenadering, zul je merken dat de therapeut niet alleen bij je problemen zelf stilstaat, maar juist meer nadruk legt op de manier waarop je ze ervaart, welke betekenis ze hebben in je leven en hoe je ermee omgaat. De aandacht is vooral gericht op wat je zintuigen waarnemen en wat je lijfelijk ervaart. Daarom is deze vorm bij uitstek geschikt voor mensen met hyperventilatieklachten.

Door je te concentreren op het lichamelijke en zintuiglijke, leer je om opnieuw contact te maken met je eigen beleving, en kun je je angst omzetten in positieve energie.

Hoe werkt Gestalttherapie in de praktijk?

Momenteel gaat men er vanuit dat het mechanisme dat hyperventilatie veroorzaakt, wordt gevoed door 'stressoren' (stress veroorzakende factoren). Mocht je kiezen voor Gestalttherapie, dan zul je merken dat het verkennen van de elementen die stress en spanning in je leven veroorzaken, voorop staat.

In de veilige setting van de therapiekamer word je uitgenodigd om je problemen te bespreken, ze te onderzoeken en er actief mee aan de slag te gaan. De therapeut zal vragen of je met hem/haar wilt verkennen wat je voelt of denkt. Niet alleen daar-en-toen toen je een aanval had, maar ook hier-en-nu, in de setting van de therapie. Tijdens de sessie zal hij/zij je bijvoorbeeld vragen of je angstklachten misschien minder of juist erger worden. En hij zal ook met je willen onderzoeken hoe dat komt. Welke situaties roepen opwinding of angst op? Hoe zien die gevoelens eruit en hoe kunnen we ermee variëren? Dit creatieve onderzoekende element is bepalend voor mensen met hyperventilatieklachten. Het helpt je om meer grip te krijgen over je angst in moeilijke situaties.

Gestalttherapie is een therapievorm die gericht is op groei en ontwikkeling van de mens in zijn levenssituatie. Mensen met hyperventilatie zijn aan die groei toe. De signalen van

lichaam en geest zijn duidelijk: er is een onbalans in mijn leven. Hoe kan ik weer in harmonie komen?

Als je angstig bent, voel je je ellendig en onvrij. Je zit als het ware gevangen in je eigen kramp. Je kunt je niet vrij en soepel bewegen met die akelige klachten. In de therapie zorgt de therapeut voor een veilige omgeving waarin je gaat inzien hoe je gevangen raakt in die kramp en hoe je die kunt leren loslaten. Zorgvuldigheid en respect staan hierbij voorop en je zult dus nooit ergens toe gedwongen worden.

Na verloop van tijd zul je je klachten niet langer als lastige indringers hoeven zien, maar kunnen ze zelfs een leidraad worden voor je levenssituatie. Het inzicht dat je krijgt in je problemen, zorgt ervoor dat je meer in contact met jezelf en je omgeving zult komen en dat je je ook beter gaat voelen. Vaak zeggen mensen als ze uit een moeilijke periode komen: "Ik ben er sterker uitgekomen." Dat klopt ook: In therapie werk je aan jezelf en aan je eigen ontwikkeling. Dat maakt dat je vanzelf meer houvast gaat vinden in jezelf en in je omgeving. En wie wil dat niet!

Waarom is Gestalttherapie geschikt voor mensen met hyperventilatie?

Niks is zo erg wanneer paniekgevoelens je overvallen en je er geen macht over lijkt te hebben. Of als je een constant gevoel bij je draagt van vage onvrede en sluimerende angst. Het kan heel erg afzien zijn. Mensen die jarenlang lijden met pieken en dalen zijn echt geen uitzondering.

Hoe komt het nou dat er zo moeilijk controle is te krijgen over deze klachten?

Gestalttherapie ziet hyperventilatie als een antwoord op stress veroorzakende factoren. Stress op zichzelf is niet erg. We hebben het zelfs nodig omdat het ons helpt om in beweging te komen. Het maakt ons lichaam klaar om tot actie over te gaan. Angstgevoelens ontstaan als we de actie tegen houden. Als ons lichaam gemobiliseerd is maar de toestemming tot mobilisatie ontbreekt. Je gevoel zegt bijvoorbeeld: "Ik wil mezelf laten horen." En je gedachten zeggen: "Dan zul je een flater slaan." Er ontstaat dan een tegengestelde dynamiek die je in de war brengt en de energie tegenhoudt. De ontstane energie wordt als het ware naar binnen geslagen.

Stel, je bent het niet eens met zaken die zich op je werk afspelen en je overweegt hier op de vergadering iets over te zeggen. Met deze overweging treedt er een stress veroorzakend mechanisme in werking. Er is opwinding in je lijf, je adem gaat gejaagd en oppervlakkig en je hart gaat als een razende tekeer. Je bent in acute staat van opwinding. Maar je bent ook bang. Zal dat wel goed gaan? Stel nou dat je afgewezen wordt. De spanning bouwt zich op en vraagt om actie. Als je ertoe komt deze energie te gebruiken en je de opmerking plaatst, manifesteer je jezelf. Dat wil zeggen, je laat jezelf zien, je laat je stem horen en je wordt voor de buitenwereld zichtbaar. De actie is ingezet waardoor je jezelf in deze situatie verder helpt.

Echter, als je de opmerking niet maakt, slaat je energie als het ware naar binnen. Grote kans dat je jezelf nog op de kop geeft ook, je voelt jezelf misschien een sukkel. Er kan dan in jezelf een negatieve angstige stemming ontstaan die hyperventilatie tot gevolg kan hebben.

Opwinding en stress die niet effectief gebruikt worden, kunnen ons ziek maken. Het is een tegennatuurlijke beweging. Immers opwinding is bedoeld om je te mobiliseren.

Gestalttherapie ziet opwinding en mobilisatie van energie als elementen om tot zelfmanifestatie te komen. De therapeut zal je met zorg en respect stimuleren om zicht te krijgen op wat je werkelijk wilt. Hij/zij zal met je kijken waar je verlangen tot manifestatie zit. Wil je bijvoorbeeld je stem laten horen, wil je die ene cursus volgen, wil je tegen iemand zeggen wat je er nou echt van vindt of wil je al heel lang dat ene uitstapje maken? Gestalttherapie is erop gericht je te stimuleren in je verlangen en helpt je een voor jou bevredigend antwoord te vinden zonder daarbij je omgeving uit het oog te verliezen.

De kwaliteit achter hyperventilatie

Mensen met angstklachten zijn vaak heel creatieve mensen. Zij hebben een groot voorstellingsvermogen. Velen onder hen kunnen wel kunstenaar worden. Zeker als je bedenkt wat er allemaal in hun gedachten en gevoelens omgaat. Creatieve mensen kunnen positieve creaties verzinnen, mooie verhalen bijvoorbeeld. Maar ze kunnen ook heel nare scenario's bedenken. Ze kunnen fantaseren wat voor naars er allemaal kan gebeuren. Ze hebben soms zulke enge fantasieën en ze kunnen het zich zo levendig voorstellen, dat ze er zelf van schrikken. Doemscenario's bedenken is creatief maar ook heel lastig. Maar het wordt vooral lastig als die scenario's een 'eigen leven' gaan lijden. Kortom, als je ze niet meer op hun juiste realiteitsgehalte kunt waarnemen.

Bijvoorbeeld....

Je hebt een keer bedacht hoe het zou zijn als.... je langs de gesloten spoorbomen heen zou rijden.

Je hebt een keer bedacht wat er zou gebeuren als je in de lift zat en deze niet meer open kon.

Je denkt eraan wat er allemaal kan gebeuren als je kind alleen naar school gaat.

Je schrok een keer wakker na een enge droom en dacht toen dat je een hartaanval kreeg.

Iedereen heeft wel eens een rare gedachte of een nare fantasie maar bij de meeste mensen verdwijnt deze vrij snel naar de achtergrond. Echter, mensen met chronische angstklachten en/of hyperventilatie nemen deze gedachtecreaties als het ware té serieus. Dat kan een bepaalde aanleg zijn, maar het kan ook ontstaan na een langdurige periode van overbelasting of na een traumatische gebeurtenis. In je hele systeem, zowel lichamelijk als geestelijk is er dan sprake van een constante staat van paraatheid, alsof je beducht moet zijn dat er elk moment een gevaar om te hoek kan komen. Mensen zeggen wel eens dat het lijkt of 'het zwaard van Damocles' boven hun hoofd hangt. Belangrijk is dat zo'n dergelijke staat van paraatheid doorbroken wordt. Immers, deze gedachtepatronen kunnen als het ware steeds dieper in je systeem inslijten, met alle gevolgen van dien.

Gestalttherapie helpt je zoeken naar manieren om op een gezonde en constructieve manier om te gaan met je gevoeligheden en je kwaliteiten. Belangrijk hierbij is dat de vicieuze cirkel van je gedachtepatronen die gekoppeld zijn aan je angstgevoelens doorbroken wordt.

Ervoor zorgen dat je fantasieën in een reëel daglicht komen te staan en dat je jezelf leert begrenzen zijn wezenlijke aandachtspunten. Vertrouwen en veiligheid zijn de voorwaarden binnen de Gestalttherapeutische relatie. Het is een toetssteen voor een betere afstemming van jezelf met je omgeving waardoor je meer houvast zult gaan ervaren.

Zijn er ook oefeningen, psychisch of lichamelijk gericht?

De eenvoudige oefeningen die gegeven worden, zijn een soort experiment en kunnen dus nooit mislukken. Ze zijn altijd in overleg met jou en gericht op het verhogen van het gewaarzijn. Dat wil zeggen dat je beter leert waarnemen wat je gevoelens en gedachten zijn zodat je bewustzijn wordt vergroot. We oefenen bijvoorbeeld in de therapieruimte met afstand en nabijheid. Hoe kun je met je spanningsgevoel spelen? Hoe kun je variëren met verschillende situaties om te onderzoeken hoe je meer grip kunt krijgen op jezelf? Welke situaties roepen angst op? Kun je beschrijven hoe je angstgevoel eruit ziet? En is het wel angst? Of is het misschien eerder opwindend of bijvoorbeeld boosheid? Ga je gedachten eens na. Wellicht draai je jezelf vast in een bepaalde gedachtecirkel? Op deze manier leer je je klachten kennen en beseffen in welke situaties en onder welke omstandigheden ze zich voordoen. Zo doe je kennis op over jezelf in allerlei situaties. De ervaring leert dat deze oefeningen gewoon ook leuk zijn. Je wordt als het ware nieuwsgierig naar jezelf.

Wat kun je verwachten na de therapie? Gestalttherapie geeft je de mogelijkheid om je gevoelens, verstand en handelen meer op elkaar af te stemmen. Als het op één terrein van je leven beter gaat, kun je daaruit de levenslust putten om op andere terreinen aan verbetering te werken. Je zult ervaren dat je beter je eigen verantwoordelijkheid gaat nemen en dat je vrijere keuzes kunt maken.