

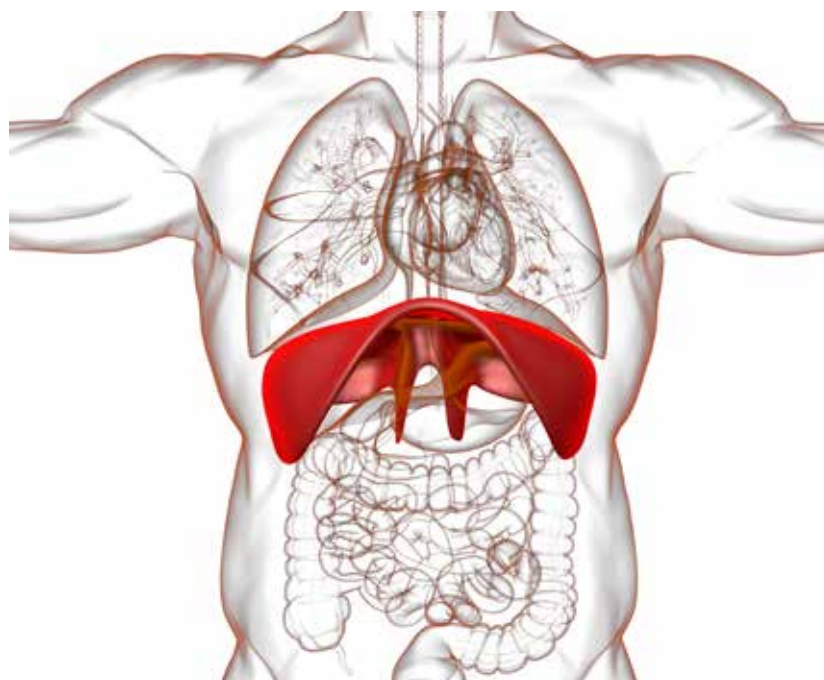


# Adem en stress

De geboorte van mijn dochter was gecompliceerd. We hadden thuis een onderwaterbevalling gepland, maar moesten alsnog naar het ziekenhuis. Daar werd ze, nog in de buik, aangesloten op allerlei meetapparatuur. Ik had zicht op de monitor waarop de harttonen te zien waren. Deze vielen nu en dan weg. De monitor stond achter mijn partner. Zo ontstond een situatie waarin mijn partner voortdurend naar mij keek en ik regelmatig naar de monitor. Voor mijn gevoel duurde dit uren. Uiteindelijk werd mijn dochter gezond en wel geboren.

In de weken daarna had ik een bijzonder pijnlijk middenrif. Het middenrif is een spierplaat tussen de borstholte en de buikholte die een belangrijke rol vervult bij het ademen. Het opent en sluit zich als een soort paraplu bij de in- en uitademing. In deze spannende situatie was ik onbewust hoger gaan ademen en minder gaan uitademen, waardoor het middenrif was 'bevroren'. Door de ademhaling op deze manier te minimaliseren kon ik afstand nemen van mijn gevoel, wat we allemaal neigen te doen in stressvolle situaties. Gelukkig was deze stress in mijn geval van tijdelijke aard en kon ik voelen wat de oorzaak was. Als de stress structureel wordt, kunnen we vaak ook niet meer voelen wat er in ons lichaam gebeurt.

De ademhaling is een belangrijke regulator waarmee we onze spanning en ontspanning reguleren, ook in relatie tot onze omgeving. Afhankelijk van de omstandigheden gaan we meer of minder, sneller of langzamer, hoger of dieper ademen. Ook kan de nadruk eenzijdig gaan liggen op de in- of op de uitademing. Dit gebeurt allemaal grotendeels onbewust. In de optimale situatie, als er geen of weinig stress is, ademen we ontspannen in en uit en bereikt de ademhaling alle uithoeken van ons lichaam. Bij een baby kun je de adem nog door het hele lijfje zien gaan: een subtiele energiestroom van de kruin naar de tenen en de vingers en terug, in een flow. Dit is wat Wilhelm Reich, de grondlegger van de lichaamsgerichte psychotherapie, de 'orgastische reflex' noemde: een spontane beweging die nergens in het lichaam stagneert. Ook bij dieren in de natuur kunnen we dit waarnemen.



'door de ademhaling te minimaliseren kon ik afstand nemen van mijn gevoel, wat we allemaal neigen te doen in stressvolle situaties'

Als volwassenen ontwikkelen we vaak een adempatroon als antwoord op stress uit de omgeving. In dit patroon zien we een of meerdere karakterstijlen terug zoals die zijn beschreven door Wilhelm Reich. De ademhaling die ik ontwikkelde tijdens de bevalling van mijn dochter zou je de 'schrik-ademhaling' kunnen noemen. In een ander ademhalingspatroon kan de nadruk te veel op de inademing liggen, waardoor je jezelf als het ware steeds verder oppompt, expandeert en 'topzwaar' wordt. Omgekeerd, als de nadruk ligt op de uitademing, heb je voortdurend de neiging om in te storten, je bouwt te weinig energie op en hebt daarmee een korte spanningsboog.

Een ademhalingspatroon creëert daarmee een vorm van aanwezigheid ten opzichte van de ander, het maakt je meer of minder aanwezig. In het proces van de bevalling van mijn dochter was het hoger en minder gaan ademen een manier om aanwezig te kunnen blijven voor mijn partner en niet in paniek te raken. Maar tegelijkertijd werd het deel van mij dat zich ernstig zorgen maakte tijdelijk geparkeerd en daarmee afwezig. Gelukkig gaf mijn lijf me onmiddellijk daarna een niet mis te verstaan signaal zodat ik weer langzaam kon gaan ontspannen. ■