



## De methode Logosynthese®

om angst en trauma te verwerken

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is zo langzamerhand bekend in hulpverleningsland. Het Nederlandse Trimbos-instituut, dat wetenschappelijke kennis verspreidt op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, noemt in het rapport met richtlijnen voor de behandeling van angststoornissen EMDR als “één van de meest in aanmerking komende interventies bij PTSS” (Velde, 2003). De methode Logosynthese®, waarvan het effect vergelijkbaar is met EMDR, is daarentegen veel minder bekend. Ineke Kersten, logosynthese-practitioner en opleider in Nederland, vertelt over deze effectieve methode bij angst en trauma.

**AUTEUR:** Ineke Kersten

*Mevrouw van Lier heeft twee maanden geleden een hartinfarct gehad en revalideert nu in het ziekenhuis. Ze wordt naar mij verwezen door de fysiotherapeut, omdat haar herstel stagneert. Ze vertelt dat ze nog steeds zo bang is en dat ze daarvoor onder andere geen auto durft te rijden. Ze stelt zich voor in haar auto achtervolgd te worden door een ambulance met sirene. Ook in haar huis hoort ze regelmatig een ambulance voorbijrijden. Dit roept steeds weer de herinnering op aan het traumatische moment tijdens het hartinfarct, liggend in de ambulance, met loeiende sirene op weg naar het ziekenhuis. Bij doorvragen geeft ze aan dat het geluid van de sirene meer angst bij haar oproept dan het zien rijden van een ambulance. Ik pas vervolgens Logosynthese toe op 'dit geluid van de sirene'. De daaropvolgende sessie vertelt ze dat ze zonder problemen weer auto rijdt en dat ze blij is weer overal naartoe te kunnen gaan.*

Wat gebeurt er in de gepresenteerde casus? Het gaat bij mevrouw Van Lier om een eenmalige, zeer indringende gebeurtenis, om een acute situatie waarbij sprake is van leven en dood. In zo'n acute situatie van overleven zien we vaak dat mensen hun emoties tijdelijk uitdoven. Later, wanneer de acute situatie voorbij is, komen deze emoties weer 'tot leven'. Het voelen van de angst als reactie op een ervaren levensbedreigende situatie is een normaal fenomeen. Wat niet gewoon is, is dat emoties het dagelijks leven gaan beheersen en beperken, zoals bij mevrouw Van Lier gebeurde. De acute situatie is allang voorbij, maar de heftige emoties blijven. Dan spreken we van een trauma, onder andere vanwege de herbelevingen en flashbacks, het vermijdingsgedrag en *arousal*.

### **Emoties zijn bijproducten**

Logosynthese beschouwt al deze lichamelijke, emotionele en gedragsmatige reacties, met de bijbehorende beperkende gedachten 'slechts' als reacties op een belastende situatie. We gaan er inhoudelijk

niet op in. Cliënten beginnen hier hun verhaal altijd mee en het is een mooie manier om een werkkrelatie op te bouwen, contact te maken en de erkenning te geven voor de last die cliënten ervaren. In Logosynthese staan niet deze reacties centraal, maar staat de waarneming via onze zintuigen centraal. Emoties zijn bijproducten van het activeren van oude waarnemingen. Dat is wennen voor ons als hulpverleners. We zijn gewend inhoudelijk in te gaan op emoties en gedachten. Logosynthese laat deze reacties voor wat ze zijn en gaat op zoek naar de belastende trigger, de oorzaak die leidt tot deze reacties.

### **Identificeren – lokaliseren – neutraliseren**

Bij een trauma ervaren cliënten de situatie, met de bijbehorende reacties, alsof deze nog steeds actueel is. Bij het zoeken van een belastende trigger vragen we naar de manier waarop mensen deze situatie hier en nu ervaren. De bedreigende situatie is voorbij, maar toch nemen ze iets waar, waarop ze reageren. Wat zien ze gebeuren, wat horen ze, wat proeven, ruiken of voelen ze? Alle zintuigen vertellen ons iets over de herbeleving van het trauma. Deze trigger benoem je, zoals bij mevrouw Van Lier 'het geluid van de ambulance', en je vraagt vervolgens waar dit geluid vandaan komt: van links, rechts, van achteren of van voren, van boven of van onder? Mevrouw Van Lier zag in haar verbeelding de ambulance in haar achteruitkijkspiegeltje, dus van achteren, met blauwe zwaailichten op haar af komen rijden. Ze ziet de ambulance met de blauwe zwaailichten en ze hoort het geluid van de sirene. Het geluid van de sirene roept de meeste spanning bij haar op. Tot slot laat je de cliënt de mate van de last van de trigger scoren, op een schaal van nul tot tien: 0 = geen last en 10 = erger dan dit kan niet.

Het specifieke Logosynthese-werk is het spreken van de drie Logosynthese-zinnen. Als mensen dit willen, sluiten ze hun ogen. Dan kunnen ze zich beter concentreren op de stukjes tekst die je hen voorzegt en die zij moeten nazeggen. Tussen de zinnen door laat je ze water drinken. Mevrouw Van

<sup>1</sup>Dr. Willem Lammers, psycholoog en psychotherapeut, is de grondlegger van Logosynthese.

Lier sprak de volgende zinnen, terwijl zij zich het geluid voorstelde van de sirene die van achteren naar haar toe kwam:

1. Ik neem al mijn energie die vastzit in het geluid van de ambulance achter mij, terug naar de juiste plaats in mijzelf.
2. Ik verwijder alle energie die niet bij mij hoort, in samenhang met dit geluid van de ambulance achter mij, uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en uit heel mijn persoonlijke ruimte en ik stuur deze energie daarheen waar ze werkelijk thuis hoort.
3. Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op dit geluid van de ambulance, terug naar de juiste plaats in mijzelf.

Na het spreken van de zinnen vraag je neutraal: wat gebeurt er als je de zinnen uitspreekt? Of: wat neem je nu waar? Bij mevrouw Van Lier: wat hoort u nu?

Meestal is de waarneming veranderd, of staat een ander zintuig opeens op de voorgrond. De mate van de last, uitgedrukt in de score tussen de nul en de tien, kan hoger liggen na afloop, passend bij deze veranderde waarneming. Dan benoem je vervolgens de nieuwe trigger en spreek je opnieuw de drie zinnen met de cliënt, met de aangepaste trigger.

Als de score is gereduceerd tot nul, is het werk voor deze specifieke trigger klaar. Soms komen eerdere traumatische gebeurtenissen terug in de herinnering, vaak gelinkt aan de daarvoor behandelde trigger. Dan werk je rustig door met deze nieuwe situatie. Je zoekt de trigger – identificeren –, je vraagt waar iemand de situatie waarneemt in de ruimte – lokaliseren –, je vraagt de score en spreekt de zinnen samen met de cliënt – neutraliseren.

### Loslaten van het verleden

Traumatische gebeurtenissen kunnen ons (energie) systeem verstarren. Verleden, heden en toekomst zijn niet meer van elkaar te onderscheiden. Door Logosynthese kunnen we letterlijk en figuurlijk het

verleden loslaten en achter ons laten. Dat loslaten is vaak direct fysiek te zien bij cliënten die de zinnen hun werk laten doen. Ze gaan bijvoorbeeld gapen, krijgen een andere lichaamshouding of een blos op de wangen.

In de nabespreking vraag je cliënten hoe ze zich de toekomst voorstellen, nu de trigger qua last is verminderd of geneutraliseerd. Cliënten komen dan vaak met bijzondere uitspraken. Beperkende overtuigingen zijn veranderd, ze kijken met een ruimer perspectief naar de situatie of naar een ander, en voelen zich vrijer om op een andere, passendere manier te reageren. Belastende herinneringen neutraliseren tot feiten die zijn gebeurd; de herinneringen hebben geen lading meer, waardoor de daaraan gekoppelde emoties, beperkende gedachten en lichamelijke reacties afnemen of verdwijnen.

### Hocus pocus

Logosynthese is geen hocus pocus, maar staat met beide voeten op de grond en wijst mensen en ons als therapeuten op de realiteit. Die realiteit is lang niet altijd fijn om onder ogen te komen, maar brengt je wel verder dan vasthouden aan wensen, verwachtingen, fantasieën en allerlei andere beperkende overtuigingen. Logosynthese maakt het mogelijk het hier en nu waar te nemen zoals het is en er passend op te reageren. Het is een prachtig model, een zeer effectief, efficiënt gereedschap in onze therapeutische gereedschapskist. Aan cliënten is het eenvoudig over te dragen, zodat zij thuis met kleinere thema's aan het werk kunnen gaan.

### Oefening

Stel jezelf een voor jou bekende persoon voor bij wie je je niet op je gemak voelt. Welke lichamelijke en emotionele reacties roept deze persoon bij je op? En welke gedachten of overtuigingen roept deze persoon bij je op? Geef de last van deze reacties een score tussen de nul en de tien (0 = geen last; 10 = erger dan dit kan niet).



Vervolgens ga je na wat precies in deze persoon deze spanning in je oproept. Is dat iets wat je ziet bij deze persoon (mimiek, lichaamstaal), hoort (wat deze persoon zegt, hoe iemand praat), ruikt (lichaamsgeur, aftershave), proeft of voelt? En waar in deze ruimte neem je deze persoon waar: voor of achter je, om je heen, links of rechts, onder of boven je? Hoe ver of dichtbij neem je deze persoon waar?

Geef een 'naam' of een 'etiket' aan de trigger die je waarneemt. Probeer dat ene specifieke van deze persoon hierbij te benoemen, wat jou die spanning geeft (dus niet alleen 'Truus' of 'vader', maar bijvoorbeeld 'die donkere ogen van ...'). Terwijl je deze persoon waarneemt, spreek je de drie Logosynthese-zinnen uit. Geef iedere zin de tijd om zijn werk te laten doen, drink water tussen de zinnen door. Je hoeft de zinnen niet te begrijpen; het gaat om het uitspreken van de zinnen. Het spreken doet het werk.

1. Ik neem al mijn energie die vastzit in ... (trigger), terug naar de juiste plaats in mijzelf.
2. Ik verwijder alle energie die niet bij mij hoort, in samenhang met ... (trigger), uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en uit heel mijn persoonlijke ruimte en ik stuur deze energie daarheen waar ze werkelijk thuis hoort.

3. Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op ... (trigger), terug naar de juiste plaats in mijzelf.

Stel na de drie zinnen vast hoe groot de last van het waarnemen van deze persoon nu is. Als de last direct gedaald is tot nul, kun je de oefening afronden; de reacties op deze waarneming zijn dan geneutraliseerd. Als dat niet zo is ga je verder met het vaststellen van de volgende trigger: wat neem je nu met welk zintuig waar? En waar in deze ruimte neem ik dat nu waar? En vervolgens spreek je opnieuw de zinnen, met een nieuw geformuleerde trigger.

Tot slot vraag je je af, hoe het zal zijn als je deze persoon weer tegenkomt: wat gebeurt er dan? Is er iets veranderd?

#### Referenties

- Lammers, W. *Logosynthese. Woorden aan het werk. Handboek voor counseling, coaching en psychotherapie*. Institute for Logosynthesis.
- Velde, V. van der (2003). *Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen. Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen cliënten met een angststoornis*. Multidisciplinaire Richtlijnontwikkeling GGZ. Utrecht: Trimbos-instituut.

## Ineke Kersten

Ineke Kersten is vrijgevestigd therapeut en medisch psycholoog in het ziekenhuis OLVG, lid van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) en van de beroepsvereniging voor psychosociaal therapeuten (NVPA). Ze is geregistreerd logosynthese-practitioner® en trainer voor de opleiding tot Logosynthese-practitioner® in Nederland.

[www.logosynthese.nl](http://www.logosynthese.nl)