

Psycho-tactiele therapie vlgs. Glaser en Veldman

Deze therapievorm, welke zich ontwikkelde uit de samenwerking tussen Dr. V. Glaser, arts te Freudstadt en F. Veldman, physiotherapeut te Nijmegen, is gebaseerd op de anthropologische fenomenologie. De fenomenen, die in het contact van de intermenselijke ontmoeting een rol spelen, met nadruk daar, waar dit contact plaats vindt via de tactus, effectueren in zeer specifieke en karakteristieke reacties van ademhaling en tonusregulatie.

Glaser ontwikkelde aanvankelijk uit de fenomenen die bij de z.g. „adem-massage” een rol spelen, een specifieke therapievorm, die zich geheel richtte naar de kenmerkende ademreacties welke zich manifesteerden bij bepaalde „contactende” massagehandgrepen. Aldus ontstond een vorm van ademtherapie welke sterk appelleerde aan de emotionele situatie van de patient.

Veldman, die in de behandeling van neurose-, stress-, surménage- en andere patienten, aanvankelijk via de vrije bewegingsexpressie gekoppeld aan het tactiele contact, eveneens zeer specifieke vegetatief-psychologische reacties in ademhaling en tonusregulatie observeerde, ontwikkelde eveneens een specifieke therapievorm, die zich — op basis van de massagepraktijk — over het tactiele contact richtte naar de ontworpen gemoedsaandoening en de therapeutische contactsituatie.

Beiden kwamen tot dusdanig treffende, karakteristieke en analoge bevindingen met betrekking tot tonus- en ademregulatie, dat zich uit hun ontmoeting een intense wetenschappelijke samenwerking ontwikkelde, welke voerde tot het constitueren van de huidige psychotactiele therapie, een door een Nijmeegse zenuwarts geïnitieerde naamgeving. Deze therapievorm ontwikkelde zich tot een omschrijfbaar en leerbaar methodiek, welke in scholingscursussen aan physiotherapeuten wordt onderwezen.

Buytendijk, Groen e.a. wezen in hun publicaties reeds op het feit, dat de ademhaling zo sterk bepaald is door emotionele en zintuigelijke gewaarwordingen, dat zich blijkbaar elke zintuigelijke en gemoedsbeleving in de ademhaling — evenals in de hartslag — weerspiegelt. De ademhalingexcursies op zichzelf reeds, geven eveneens gewaarwordingen door van emotioneel en dynamisch karakter, zij spelen een grote rol in het coenaesthetisch welbevinden en onwelbevinden.

De aan de ademhaling verbonden uitgebreidheid van variaties vindt zijn expressie in een veelheid van gewaarwordingen, die zich tot een innerlijk aangedaan-zijn kunnen ontwikkelen of bestaande gemoedsaandoeningen kunnen versterken of verzwakken. (Buytendijk)

In de ademhaling drukt zich een innerlijk bewogen zijn uit — in existentiële zin — met betrekking tot de Umwelt.

Daarnaast blijkt dat de tonus-toestand der totale musculatuur, de varie-

teit in de tonusregulaties, spanning en ontspanning, zeer sterk gekoppeld is aan ademhaling, emotioneel-affectieve lading en existentiële gerichtheid op de Umwelt.

De tactus — de aanraking en het aangeraakt worden — is de primaire en meest elementaire — instinctief primitieve — vorm van de intermenselijke ontmoeting. Van alle gebieden der zintuigelijke gewaarwordingen is dat van de tastzin de meest emotionele.

Uit de publicaties van Prick, Calon, Révész e.a. blijkt deze kwaliteit van de tastzin uitdrukkelijk. Reeds Aristoteles toonde aan, dat de tastzin de meest fundamentele zin is van de mens.

Via de tactus, via de lichamelijkheid, treedt de mens in contact met de ander, met de wereld om hem heen. Merleau Ponty, Buytendijk e.a. hebben aan het fenomenologisch aspect van de lichamelijkheid in de existentiële ontmoeting uitgebreid aandacht besteed.

De tactiele nadering, het manueel affectieve contact, is de benadering bij uitstek van al degenen, die in de therapeutische situatie steun en bescherming behoeven.

Calon en Prick stellen; dat in het contactvolle affectieve tactiele naderen, het vanuit zichzelf maximaal naderen van de ander, de mens zich ontplooit: „De tast is dan ook de zin, door middel waarvan de mens in communicatie kan treden met de andere mens, in diens lichamelijkheid en waarin zich bij uitstek zijn houding ten opzichte van die ander in zijn lichamelijke verschijningswijze manifesteert. In de aanraking, wanneer die op tedere wijze geschiedt, leeft de ander a.h.w. op. Deze toch heeft iets ingehoudens, iets voorzichtig, iets omhullends. Deze aanraking beschut het aangeraakte en laat het zichzelf zijn”.

De mens voelt zich in de invoelende op hem gerichte aanraking, geraakt, hij ervaart zichzelf in de ander vanuit een warme response, ontdekt zichzelf, waardoor een toewenden tot de ander, tot de aanrakende mogelijk wordt. Op deze wijze wordt via de tactus het emotionele tot gelding gebracht en bewust gemaakt, a.h.w. gewekt, zodat het zich in begrijpende liefde kan ontplooien en openbaren.

Als zodanig wordt de aangeraakte in de omvattende, omhullende beweging van het tactiele contact beschermd, gevormd, terwijl hij zichzelf blijft.

In de therapeutische situatie van het psycho-tactiele contact wordt de patient geformeerd tot een in de volheid van zijn Dasein existierend wezen, dat in de vertrouwdheid van het zichzelf zijn, maximaal in zichzelf beschermd, openstaat voor de hulp en de steun van de ander.

In de „Ueber sich hinaus tendierende” (Lersch) — op de ander gerichte — omvattende, begrijpende aanraking, ligt de affirmatie van de existentie van die ander, en wordt die ander in zichzelf bevestigd.

Het is deze „über sich hinaus tendierende und spürende” activiteit, de „transsensu” (Glaser/Veldman) in reciprociteit, waaraan de psycho-tactiele therapie appelleert.

De in de psycho-tactiele therapie geconstrueerde tactiele nadering, roept via de response, de wederzijdsheid, een resonans op welke haar

expressie vindt in de karakteristieke fenomenen van ademhaling en tonusregulatie.

De „obtentus” (Glaser/Veldman) als inleidend fenomeen, zich uitend in een van binnen uit gericht tegemoetkomen aan de contactende hand van de therapeut, constitueert de response in het tactiele contact.

De op basis hiervan ontstane ademsynchroniteit (in de zin van een onbewust empathisch medebeleven van elkaars ademrhythme) en de specifieke tonusregulatie (op basis van een hierna te bespreken rek-kwaliteit door het zich uitwendend „naar toe” tenderen) zijn uitsluitend inhaerent aan deze therapievorm.

Zij realiseren zich als normtoestand in de harmonisch geïntegreerde beweging van de existentieel aangepaste mens, een ideaal-beeld, waar-toe de mens in deze tijd van spanning en overbelasting, veelvuldig het vermogen verliest. Dat dit niet ongestraft geschiedt blijkt uit de toename van stress- en surménage-syndromen en — mede — der psychosomatische ziektebeelden.

De door de psycho-tactiele therapie opgeroepen tonustoestand laat zich niet vangen in begrippen als spanning of ontspanning, normotonie, relaxatiespanning e.d., zij verschilt n.l. in wezen van deze gekende begrippen, doordat er vanuit de contact-situatie iets bijkomt, dat de harmonische expressie vormt van de geestelijk-lichamelijke intermenselijke harmonie en sympathie, waarmede zij gepaard gaat en die voert tot een zelfrealisatie en een zelfbevestiging.

De psycho-tactiele therapie is derhalve een **bevestigingstherapie**.

In haar gerichtheid op de ander via de zuivere intermenselijke ontmoeting, verschilt deze therapie in wezen en differentieert zich absoluut van auto-suggestieve en op het „zelf” gerichte methoden als Schulz („Autogenes Training”), Jacobson (Progressive relaxation”), Alexander (Eutone bewegingsscholing), de Yoga etc., welke alle het gevaar inhouden van een steeds meer bij zichzelf bepaald worden en van een vervreemding tegenover de Umwelt. Juist het — bij de patient gewekte — actieve op de ander, op de Umwelt gericht zijn is het wezenskenmerk van de psychotactiele therapie, waardoor de mens zijn existentiële Dasein constitueert.

Deze therapievorm is dan ook geen behagelijk passief ondergaan, of een zich onthechten, doch een actief op elkaar gericht zijn in wederzijds **activiteit**, een „Mitsein”.

De techniek van de psychotactiele therapie bepaalt zich tot een, via de contactend masserende hand, zich instellen op het „binnen” van de patient, op de reële ontmoeting.

Van de patient wordt slechts verlangd, dat hij actief vanuit zichzelf via de voorstelling naar de ontmoetende hand toe tendert, d.w.z. niet a.h.w. passief binnen zijn huid blijft, maar „über sich hinaus tendierend en spürend” buiten zijn huid treedt, zich uitwendend in wederzijdsheid op de therapeut richt.

In feite is deze tendentie een uitbreiden van het lichaamsschema over

de therapeut (Merleau Ponty: „Prolongement miraculeux de notre corps”).

De voorstellingskwaliteit, die zulk een transsensu-tendentie heeft, veroorzaakt in de spiertonus geen spanning of ontspanning, geen contractie of verslapping, doch geeft hieraan de interpretatie van rek: Alsof men zich in het uitwiden naar de ander toe rekt, hetwelk culmineert in een harmonische verende elasticiteit van de tonus.

Deze tonusverandering gaat echter niet met beweging gepaard, wel zal een eventueel geïntendeerde, volgende beweging met harmonie, elegance en geïntegreerde coördinatie verlopen, omdat zij de expressie is van het op de Umwelt, op de ander gericht zijn.

In dit verband geldt wat Merleau Ponty stelt: „Ce n'est jamais notre corps objectif que nous mouvons, mais notre corps phénoménal et cela sans mystère, puisque c'est notre corps déjà, comme puissance de telles et telles régions du monde, qui se levait vers les objets à saisir et qui les percevait”.

Het aan de transsensu en obtentus verbonden voorstellingsbegrip in de psychotactiele therapie, verbindt zich met de opvattingen van de auteurs, die zich filosofisch, anthropologisch en psychologisch met het menselijk handelen en gedragen en haar achtergronden hebben bezig gehouden.

Bij Scheidt is het analoog met het „Leibinbild”, dat een afvloeien via de gerichte act van node heeft en daarmee de musculatuur voor daar-aanvolgende beweging voortoniseert.

Bij Jacobs is het de „innerlijke” beweging, die de basis is voor de „uiterlijke” beweging en hieraan vooraf moet gaan.

Bij Lersch is het de „Endothyme Grund” in het zieleleven, die zich in de strevingen van het „übersich-hinaus-Sein” contactlegend uit. Hierbij is deze innerlijke beweging tegelijk de vitale „Lebensgrund”, die zich subjectief als „Lebendigkeit”, „Leichtigkeit”, „Kraft” en „Fülle” kenbaar maakt en nauw verweven is met de wereld der driften, strevingen, neigingen en behoeften.

Buytendijk acht deze innerlijke beweging een functionele toestand van het autonome zenuwapparaat, waarbij via het syncytiel-structurele gebouw het gehele lichaam betrokken is.

De, op het „buiten” gerichte, intentionele voorstellingskwaliteit zich uitdrukkend in een gevoel van „Regsame Fülle” wordt uitdrukkelijk gesteund door het gehele nerveuze regelapparaat van het lichaam. Dit geschiedt voor een groot deel over de tonusregulatie via de voor rek gevoelige receptoren in de spierspoeltjes (Granitt, Huffschtmidt e.a.).

Het moge bekend worden verondersteld, dat de in iedere spier aanwezige, fijngevoelige registreer-apparaatjes, de spierspoeltjes, op de geringste op hen uitgeoefende rek reageren en daardoor via het rugge-merg, reflexmatig de tot de betreffende spiergroep behorende motorische zenuw met een prikkel tot contractie doen beantwoorden.

Hierdoor wordt voortdurend de onbewust automatische tonusinstelling van een spier op de veranderende omgevingsinvloeden cybernetisch in tegen- en terugkoppeling, gereguleerd en aangepast.

Het is gebleken, dat dit spierspoeltje behalve passief opnameorgaan, ook in staat is tot actieve regulatie en in haar fijngevoeligheid nerveus is te beïnvloeden en te reguleren.

Op deze wijze en over deze weg, blijkt het mogelijk, niet slechts de spierspoel, doch — over haar — het gehele betreffende spiergebied voor te toniseren en a.h.w. in een bepaalde basisspanning, „voorspanning” te brengen.

De geleiding van deze nerveuze activiteit blijkt plaats te vinden via de banen van het gamma-vezel-systeem, waardoor voorspanning en terugmelding geregeld worden in rechtstreekse verbinding met de hersencentra, waar de vegetatieve schakelstations zich bevinden, via welke regulatie en fijnafstemming van de andere vegetatief „innerlijke” activiteiten gestuurd worden, zoals ademhaling, circulatie, hartactiviteit e.d. Aldaar vindt ook een „bij”-schakelen plaats van de bewustzijns- en wilscentra, de entrée dus tot het centraal-animale zenuwstelsel.

Via de gamma-innervatie realiseren wij ons de „doe”-paraatheid en de bewegingslust van een lichaamsdeel. In de naar buiten-gerichte harmonische bewegingsactiviteit van de functionele (voorstellings-)beweging; in de uitbreiding van het lichaamsschema (prolongement du corps); in het fantoomfenomeen e.d. speelt het gamma-systeem een alleszins bepalende rol.

Het blijkt nu mogelijk vanuit het centrum naar de spierspoeltjes prikkels uit te zenden, op basis van in het C.Z.S. ontwikkelde en ontworpen (gevoels-)voorstellingen, welke prikkels de spierspoeltjes eenzelfde indruk geven alsof zij gerekt worden.

(Voorstelling van het ergens heen tenderen; men herinnere zich de tijdens de cursus gegeven demonstratie van de geheven arm!)

De hieruit resulterende voortoniserende en activiteitsparaatheid in het betreffende spiergebied, resulteert dan echter vooralsnog niet in een act of beweging. De ontstane rekkingskwaliteit constitueert een spiergebied, dat in tonusregulatie niet hard gespannen (zoals bij de bewuste wilsact-contractie over de alpha-innervatie), noch slap ontspannen (als ná de voorgaande wilsactiviteit) is, doch dat door een durende reflectoire uitbalancerende soepel, en verend elastisch is.

Tast men met de onderzoekende hand het betreffende a.h.w. tegemoet-gestekte spiergebied af, dan bespeurt men duidelijk de zeer specifieke en karakteristieke verende elasticiteit, die geheel bepaald wordt door de uit het gammasysteem gereguleerde en fijn-afgestemde spiertonus.

Via de voorstelling van het „uitwiden naar” — de transsensu — het „graag ergens naar toe willen komen of heen tenderen” geeft het gamma-systeem door de voorgestelde rek-impulsen een voortoniserende

van het gehele „daarheen” tenderende lichaamsdeel. Hierdoor worden de spierspoeltjes gepreconditioneerd voor de beweging. Deze activiteitsparaatheid en gerichtheid uit zich in een gevoel van „lichtheid” van gewichtloosheid.

Daarenboven voltrekt zich via de andere vegetatieve verbindingen onder invloed van een adaequate tegenkoppeling een reactie van het vegetativum in die zin, dat de bloedarealen in het betreffende gebied zich openen, waardoor zowel de stofwisseling in het betreffende gebied paraat is, als wel een soort turgor geschapen wordt, die het gebied verend elastisch, activiteitsrijp maakt.

Tenslotte beperkt zich de voorttonisering niet tot het te activeren lichaamsdeel, doch gaat gepaard met een activering van het ademhalingsapparaat, een activiteit die zich gelijkmatig van centraal naar perifeer uitbreidt.

Het — aan het voorstellings-inprentingscentrum — uit het gamma-systeem via terugkoppeling, doorgemelde gevoel van „uitwijden naar” en „tenderen naar”, gaat gepaard met een ervaring van een uit het innerlijk komende kracht of vitaliteit, gekoppeld aan het zeer typische fenomeen dat dit gevoel — dat via de ademhaling begint — de indruk geeft alsof de adem het gehele tenderende gebied doorstroomt.

Het gamma-vezelsysteem is in haar eindvertakkingen netvormig verdeeld en wel zodanig, dat van één enkel neuron vijf spierspoeltjes van activiteit worden voorzien en omgekeerd de van één enkele spierspoel komende impuls op tenminste vijf plaatsen wordt doorgemeld. Hierdoor wordt aan het willekeurig regelend centrum de taak ontnomen alle kleine en grote, gecompliceerde schakelingen centraal-gestuurd te regelen. Het behoeft slechts ongeveer de richting aan te geven; de verdeling in fijnere differentiaties tot de voor het doel beoogde spieractiviteit kan het dan geheel aan het uitbalancerende en toniserende gammasysteem overlaten.

De bewuste, wilsgestuurde beweging (commando tot contractie) overdekt — door de heersende alpha-activiteit — de gamma-activiteit: de contractie verloopt, op basis van de alles-of-niets-wet in een bewuste aanspanning: de spier wordt hard en vast, de beweging verloopt gespannen, onharmonisch, houderig, de fijne coördinatie ontbreekt.

Wordt echter in de bewegings-activiteit de gamma-innervatie bijgeschakeld, zoals dit geschiedt via een gerichte intentie en doelgerichte voorstelling (de aandacht is gericht op het doel, niet op de activiteit) dan is — in tegenstelling tot de bewuste aanspanning — de spier niet hard en vast, doch soepel en elastisch, en in staat dwars op de contractie gerichte druk- en trekspanningen op te vangen; de beweging verloopt harmonisch, doelgericht, adaequaat, elegant en sierlijk.

Op dusdanige wijze handelt de jongleur in zijn gerichtheid op de stok of de ballen, de danseres in haar gerichtheid op hetgeen zij wil uitbeelden, de pianist in de overdracht van de muzikale beleving op zijn auditorium e.d.

Faalt dit mechanisme, b.v. onder invloed van aandacht op de beweging, bepaling van de aandacht bij de techniek, de virtuositeit e.d. dan treden vermoeidheids-, kramp-, en spanningstoestanden op zoals bij pianistenkramp e.d. of in hypertone spanningstoestanden, die wij vaak in een houderigheid van de psychomotoriek bij surménage of te grote wilsmatige houdingsbeheersing opmerken.

Constitutionele, typologische en existentiële factoren, psychomotoriek, integratie van het lichaamsschema, lichaamszin, kortom alle fenomenen die het menselijke, harmonische Dasein constitueren, spelen hierbij een rol.

De psycho-tactiele therapie hanteert bewust — via de voorstelling van het tegemoetkomen, de ontmoeting, het „über sich hinaus tendieren” — de typerende fenomenologische kwaliteiten van de gamma-innervatie, waar deze zich uitdrukt in tonusregulatie en ademdeelnamen.

De verende, belastbare kwaliteit van de, in de therapie-situatie, ontstane eunomie is naar haar aard verweven — bij degenen bij wie het zich heeft ingesteld — met het gevoel van „graag verbonden zijn”.

In deze situatie is de mens maximaal in zichzelf beschermd, hij realiseert zich de zinvolheid van dit contact en affirmeert aldus zichzelf aan de ander. Deze zelfbevestiging heeft een „beglückend” aspect, laat therapeut en patient zichzelf zijn in de harmonie van de reciproke ontmoeting. Hierdoor wordt bij de patient de mogelijkheid gewekt zichzelf existentieel in harmonie te ontplooiën, een positieve tendens, welke — zoals wij veelvuldig bevestigd zagen — zich onafhankelijk van de therapeut, eenmaal gewekt en aangesproken, doorzet.

Hoewel in feite de psycho-tactiele therapie hiermede gegeven is, is het mogelijk „verder” te gaan, d.w.z. andere specifieke physiotherapeutische therapieën op deze basis te bouwen.

Zo kan de ontstane verende, opvangende tonusregulatie „belast” worden”, d.w.z. men kan ernstige pijnstoestanden e.d. behandelen, waardoor het mogelijk blijkt ver over de aanvankelijk aanwezige pijngrens te gaan en aldus bewegingsbeperkingen door pijnremming e.d. (contracturen!) te bestrijden. Zo blijkt het eveneens mogelijk bewegingsinsufficienties, paresen e.d. weer te „incorporeren”, coördinatiestoornissen e.d. te bestrijden en/of een harmonische bewegingssscholing op te bouwen.

Als zodanig is de psychotactiele therapie dan ook geen nieuwe methode of systeem, doch een zinvolle natuurlijke ontwikkeling van het manuele contact in de massage, stoelend op de huidige kennis van de anthropologische fenomenologie: een principiële benaderingswijze!

Indicaties.

Frustratie, angst, en andere neurosen; stress- en surménage-toestanden; contactmoeilijkheden; ademhalingsaandoeningen (asthma e.d.); hypertone toestanden, coördinatiestoornissen; pianisten-, violisten-, schrijfkramp e.d.; pijntoestanden op basis van overbelasting etc.
Gecontraïndiceerd zijn: Stoornissen in de intermenselijke relatie op basis van contactvijandigheid; psychotische toestanden; neiging tot sexuele aberraties, e.d.
