

# Trauma en voetreflexologie

*Tekst: Greetje Van den Eede*

Sommige mensen maken in hun leven ingrijpende of traumatische gebeurtenissen mee. Een ongeval, een aanranding, een overval, een verkrachting, een plotselinge dood van een geliefd persoon,... kunnen diep ingrijpen in iemands leven. Getuige zijn van dergelijke feiten is voldoende om een trauma te bewerkstelligen.

De eerste reacties zijn vaak dissociatie, ontzetting, ontredding, machteloosheid, angst en paniek. Nadien gaat men vaak beven en trillen, een ontladende reactie die door het lichaam is bedacht. Maar niet alles is hierdoor ontladen. Een aantal mensen is in staat om deze trauma's te verwerken, al dan niet met hulp. Bij anderen lukt dat niet en zij blijven kampen met terugkerende beelden over het gebeuren en bijhorende emoties en reacties. Door de dagelijkse activiteiten verdwijnen deze beelden vaak naar de achtergrond, waar ze echter beschikbaar blijven en worden geactiveerd wanneer een geur, kleur, persoon of situatie hen in één flits terug katapulteert naar dat traumatische moment. Omdat tegelijkertijd ook de bijhorende emoties en lichamelijke reacties plots overheersend zijn, gaan mensen deze gelijkende situaties vermijden. Ook achter extreme waakzaamheid, verhoogde prikkelbaarheid, schrikreacties, slaap- en concentratieproblemen ligt vaak een trauma aan de grondslag. Deze negatieve emoties en lichamelijke reacties blijven aanwezig, en in heel wat gevallen kunnen we spreken van een post-traumatisch stress-syndroom.

**Een voorbeeld uit de praktijk:** een cliënte heeft al 30 jaar slaapproblemen. Hierdoor is zij vermoeid en is haar immuniteit verminderd. Allerlei klachten doen zich voor. Blijkt dat zij elke nacht wakker wordt om 2u30. Vanuit de TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde) zouden we hier onbalansen van bepaalde meridianen kunnen aan koppelen, maar de belangrijkste vraag hier was: sinds wanneer wordt ze elke nacht wakker op dat uur? Zij vermeldt een jaartal, en ik vraag of er dat jaar iets ingrijpends is gebeurd in haar leven. Waarop zij onmiddellijk vertelt dat haar broer dat jaar is overleden. Door verder naar details te vragen, blijkt dat men haar toen om 2u30 's nachts heeft opgebeld om haar dat droeve nieuws te vertellen. Het nieuws is bij haar ingeslagen als een bom, en zij heeft zijn dood niet verwerkt. We kunnen hier zeker spreken van een post-traumatisch stress-syndroom.

Door zich ervan bewust te worden is het mogelijk om dat moment op te roepen en via een traumaverwerkingstechniek, zoals EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) te verwerken, los te koppelen. Wanneer dat is gebeurd, kan het slaappatroon zich herstellen.

Belangrijk om weten is dat je als voetreflexoloog best niet doorvraagt tijdens de anamnese. Een eerste kennismakingsgesprek aan het bureel hou je best zo kort mogelijk. Het is beter door te vragen wanneer je de voeten van de cliënt in je handen hebt. Dan kan je immers gebruik maken van de techniek van de traumatap of FTDR (Foot Tapping Desensitisation and Reprocessing), wat een zijtak is van de (door psychologen en psychiaters) gekende EMDR techniek.\*

**Trauma's zitten in het rugzakje van jouw cliënten wanneer ze in de praktijk komen. Niet altijd brengen ze deze trauma's onmiddellijk ter sprake. Wanneer we de belangrijke vraag stellen sinds wanneer men een bepaalde klacht heeft, en nadien doorvraagt naar gebeurtenissen rond dit tijdstip, zien we dat men vaak verbaasd is over de eventuele samenhang. Soms begint men wel spontaan te vertellen, en ook dan is het goed gebruik te maken van de traumatap.**

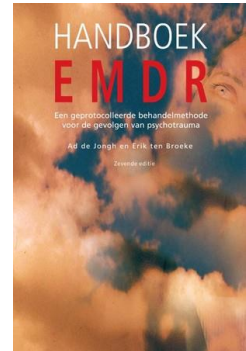
Niet altijd is het duidelijk dat een trauma oorzaak is. In het boekje Fertilitereflexologie beschrijf ik deze techniek naar aanleiding van secundaire subfertiliteit als gevolg van een eerdere traumatische bevalling. Dat werd in één sessie voetreflexologie met de traumatap en de nodige release van de cliënt opgelost. Dit was heel goed meetbaar, want zij werd toen, na eerder twee jaar vruchteloos proberen, snel zwanger. Er waren ook vrouwen die als kind misbruikt werden en hun verhaal deden in de praktijk.

Op dat ogenblik is het gepast even de traumatap te gebruiken, maar bij dergelijke omstandigheden is het wel noodzakelijk door te verwijzen naar een psycholoog die vertrouwd is met EMDR.

Het aantal sessies die met deze techniek nodig zijn voor verwerking zijn veel beperkter dan wanneer men de klassieke psychotherapie praat sessies gebruikt voor deze problematiek.

In het gebruik van de traumatap en de efficiëntie ervan word ik gesterkt door enerzijds de resultaten in de praktijk, en anderzijds door de vermelding in het handboek EMDR: “De laatste jaren echter wordt steeds meer duidelijk dat gelijkwaardige therapeutische resultaten kunnen worden behaald als gebruikgemaakt wordt van andere EMDR-varianten.... Het feit dat auditieve, maar ook tactiele bilaterale stimulatie, tot vergelijkbare effecten leidt.”

Ad de Jongh & Eric ten Broeke. 7<sup>de</sup> editie. 2018. Handboek EMDR, Pearson Benelux



## Techniek traumatap op de voeten

Je geeft een korte tik op de buitenkant van afwisselend de rechter- en de linkervoet. Je handen bewegen daarbij steeds in dezelfde richting, net zoals een ruitenwisser van een auto. Daarbij volg je het ritme van een metronoom (instrument om in muziek een ritme aan te geven). De meest aangewezen plaats voor de tik is de zone van het vijfde metatarsofalangeale gewrichtje, dit is het gewricht die het kleine teentje verbindt met het vijfde middenvoetsbeen. Let op de lichaamstaal, onderbreek het verhaal niet, tenzij om naar lichaamsbeleving te gaan (“Waar voel je dat?, Hoe voelde dat voor jou?”) Na het verhaal stop je met tikken, en gebruik je het hielkapje als rustgevend moment.



\* <https://emdr-belgium.be/>

\* <https://www.fertiliteitsreflexologie.be/>