



Nelleke Nicolai , psychiater , psychoanalyticus te Rotterdam

HET ONBEWOONBARE LICHAAM

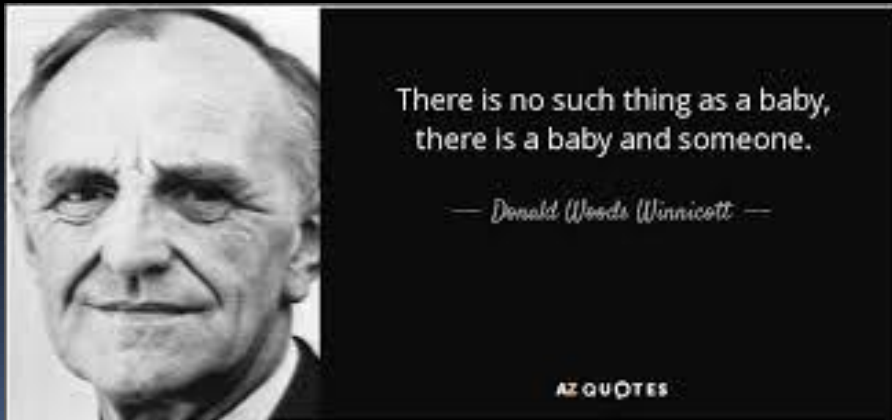
TRAUMA EN AFFECTREGULATIE

Twee uitgangspunten

Het lichaam is eerst en vooral een lichaamsego
(Freud 1923)

Zelf is een *representatie (tweede orde)*

Zelf ontstaat in relatie met de Ander(cq de
omgeving





Hoe voel je je lichaam?

Interoceptie

Relatie met homeostase

- Pijn, jeuk, temperatuur, honger, dorst, plezierige aanrakingen, hartslag ademhaling.
- Het **gevoelde zelf** is subjectief, gerelateerd aan specifieke homeostatische en affectsystemen

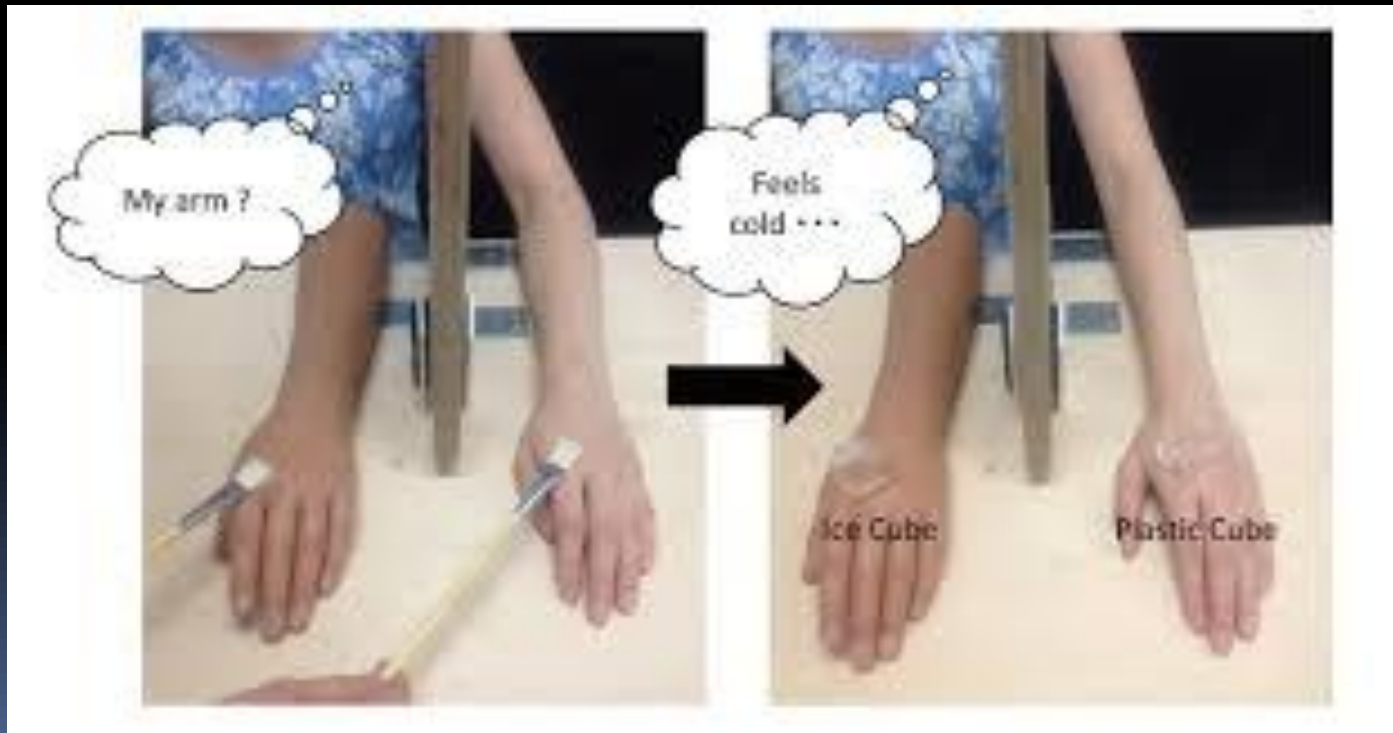
Exteroceptie

Relatie met de omgeving en actie

- Kijken, horen, voelen, tasten
- Proprioceptie: waar je staat in de omgeving
- Evenwicht.
- Beweging in de ruimte

NEUROPSYCHOANALYSE

- De “embodied mind” of het belichaamde zelf de relatie tussen interoceptie, aanraking en eigenaarschap van het lichaam.



Traumatische gebeurtenissen in de vroege jeugd

- Desorganisatie van de gehechtheid
- Terror en onoplosbare angst
- Opslag in impliciet non-verbale geheugen →

Het gevoel niets te voelen:

extreme depersonalisatie

Ook wel **psychogene** (als het om gevoelens gaat) of

somatopsychische dissociatie (als het om het lichaam gaat) genoemd

Affecten: voel je in je lichaam.

- Eerst als affectieve **sensaties**: Noemt men ook wel bèta-elementen.
- Deze zijn *bewust* (interoceptie), maar naamloos.
- **Emoties** worden het door spiegeling en benoeming in relatie met de ouder/verzorger
- Zeven primaire: angst, woede, blijdschap, verdriet, verrassing, minachting, walging
- **Gevoelens** worden het door leerervaringen (conditionering) en afweer: secundair, complexer & reflectiever. Noemt men ook wel alfa elementen: ontgift door de rêverie van de moeder

Affectregulatieschaal volgens Bouchard en Lecours(GEVA): Expressiekanalen

- Somatische kanaal: lichamelijke gewaarwordingen en autonome zenuwstelsel)
- Motoriek: Dwarsgestreepte spieren.
- Beelden:

Eerst: primitieve beelden.

Op hoger niveau van containment: fantasieën, metaforen, dromen.

- Woorden:
Eerste niveau: impulsieve woorden zonder reflectie.

Indexaal

Tweede niveau: meer containment: **Symboliseren**

Vijf niveaus van affectregulatie

Disruptief impulsief : geen enkel affect wordt verdragen, wordt meteen uitgeleefd, zonder reflectie en zonder bewustzijn van het affect.

Dit is niveau van **ACTING OUT**

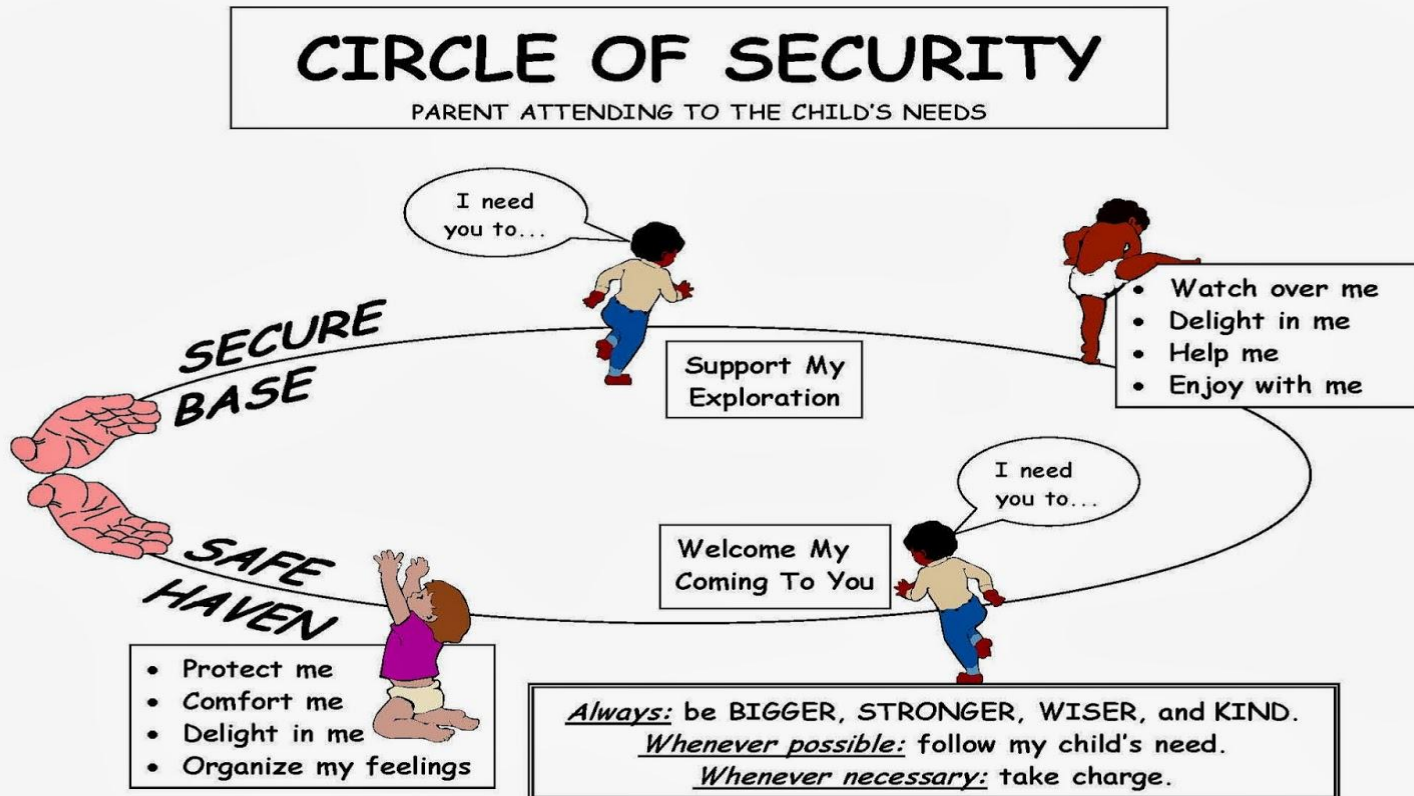
Gemoduleerd impulsief: komt ook voor bij spontaan huilen & lachen, seksualiteit.

Externalisering affect wordt beleefd als subjectieve ervaring, maar toegeschreven aan iets buiten de persoon of gegeneraliseerd.

Toe-eigening: affect is eigen, intern, subjectief, benoemd en expliciet: ik ben zo kwaad dat ik kan uitbarsten.

Betekenisvolle affecten: affect is bekleed met associaties herinneringen en een meer complex "gevoel", met meer lagen: ik was boos omdat ik bang was.

Hoe leer je je zelf thuis voelen in je lichaam?



© 1998 Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell
circleofsecurity.org

PLUS: Aanraken en gestreeld worden.

De spiegel van de ogen van je ouders

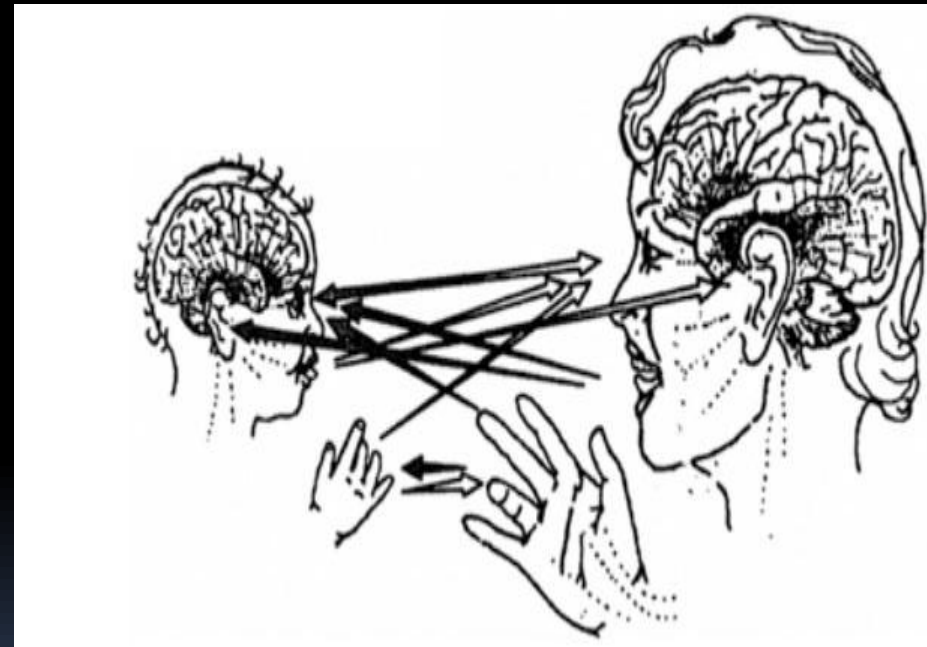
The Gaze



Joint attention



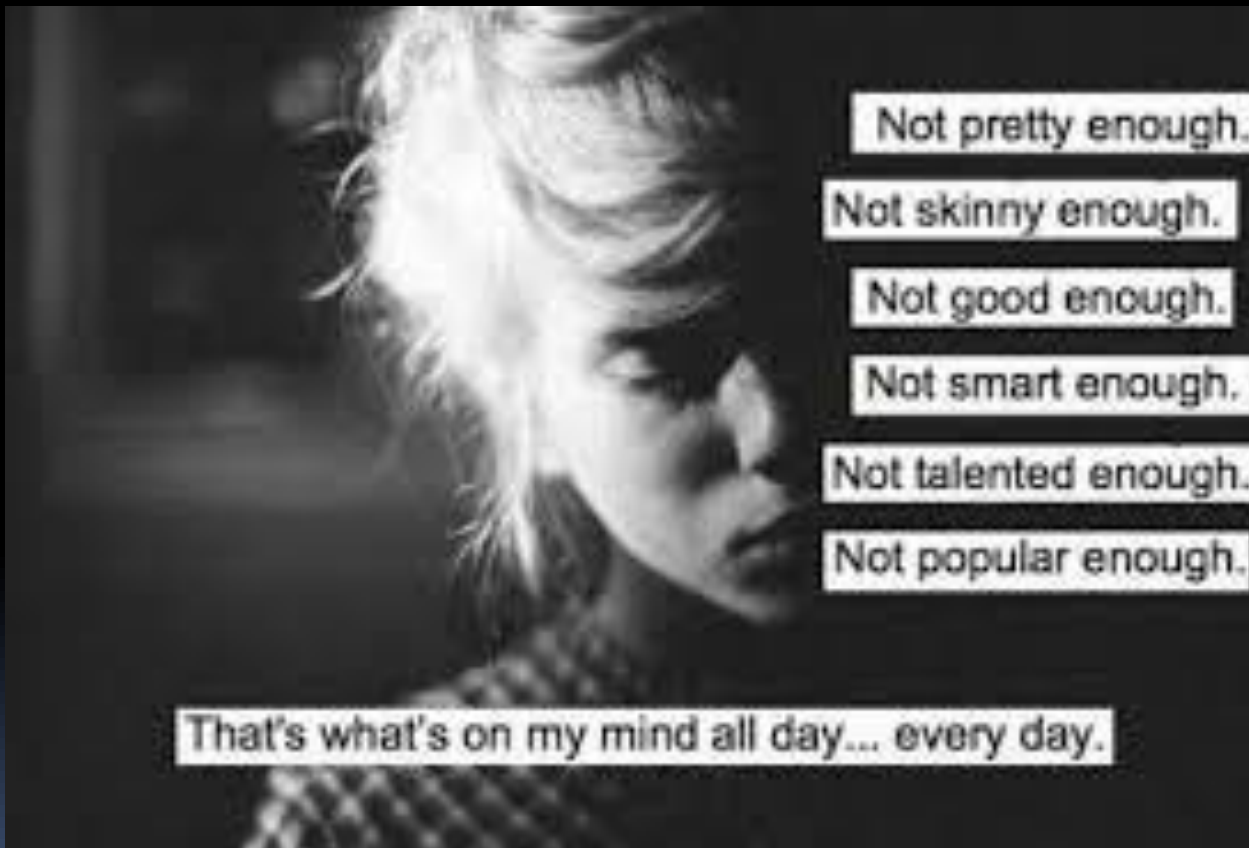
PLUS: De blijdschap zien in de ogen van je ouders



Winnicott (1967) **What she looks like is related to what she sees there**

Mirror role of mother and family

Wat zie je in de spiegel?



Drie perspectieven op het Lichaam

Subjectief: **eerste persoon perspectief**

wat je voelt in spieren, gewrichten, huid, ingewanden. Ervaring van emoties: "Ik"

Tweede persoonsperspectief: empathie, affectieve aanraking, intersubjectiviteit, Spiegelneuronen, "wij"

Derde persoonsperspectief: het lichaam als object via de spiegel of het oog van de ander

Het tijdperk van het zien en bekeken worden

- Sociale media!!
- Skopische economie: het rijk van de blik
- Nadruk op fit, jong en mooi, glad, haarloos
- Psychische equivalentie: je bent hoe je eruit ziet.
- Lichaam als accessoire
- Lichaamsmodificatie als taal geworteld in fantasieën over het lichaam in relatie met de ander. GEEN PATHOLOGIE

Maar in de spiegel zie je niet jezelf!!

Mirror Interview

Kernberg, Buhl-Nielsen en Normandin, (2006)

The Mirror Interview

1. Do you like looking at yourself in the mirror?
2. What do you like about the way you look? What do you like about your body?
3. What do you like about what you're wearing?
4. What don't you like about the way you look? Your body?
5. Is there anything about the way you look that reminds you of your mother? Your father? Any other relatives?
6. Is how you feel about the way you look influenced by your mother? Father?
7. How did you feel about your body as a teenager?
8. If you lived a culture where all body shapes and sizes are appreciated and thought attractive and beautiful. How would your life be different?

Developed by Paulina Kernberg and Bernadette Buhl-Neilsen (2006)

Score op:

Vervreemding (signe du miroir)

Zelfintegratie (meerdere uiteenlopende zelfbeelden)

Representaties van de ouders

Positieve en negatieve attributies aan het lichaam

Ook gescoord met tracking:(waar de blik heen gaat)

Lichaamsmodificatie: plastische chirurgie



Lichaamsmodificatie: diëten



Lichaamsmodificatie:

- Tatoeages



Piercing



Alessandra Lemma over lichaamsmodificatie



Under the skin, 2010.
New York, Routledge

Psychodynamiek van de Lichaamsmodificatie

- **Van wie is het lichaam?** Terugwinnen (reclaimen) van het lichaam dat als vreemd en niet-eigen gevoeld wordt (Alien Self).
- **Ik heb mezelf zelf gemaakt.** De fantasie niemand nodig te hebben: Het eigen lichaam geschapen te hebben. AUTONOMIE
- **Perfekte match fantasie:** ik ben perfect, zodat je eindelijk van me houdt

Reclaiming fantasie

- Bevrijding van projecties
- Fantasie overweldigd /ingezogen te worden door het moederlijk lichaam
- Moeder die de eerste is die je leert wat schoon en vies is, goed en slecht. Jij en niet-jij
- Moederlijk lichaam beleefd, fluïde, geheimzinnig en onbegrensd
- Komt vaak voor bij symbiotisch verlangen dat verboden is


“Ik heb mezelf gemaakt”fantasie

- Autonomie en tegenafhankelijkheid
- Afgunstige aanval op degene die zich onttrekt aan de persoon (die een eigen leven leidt of niet beschikbaar is)

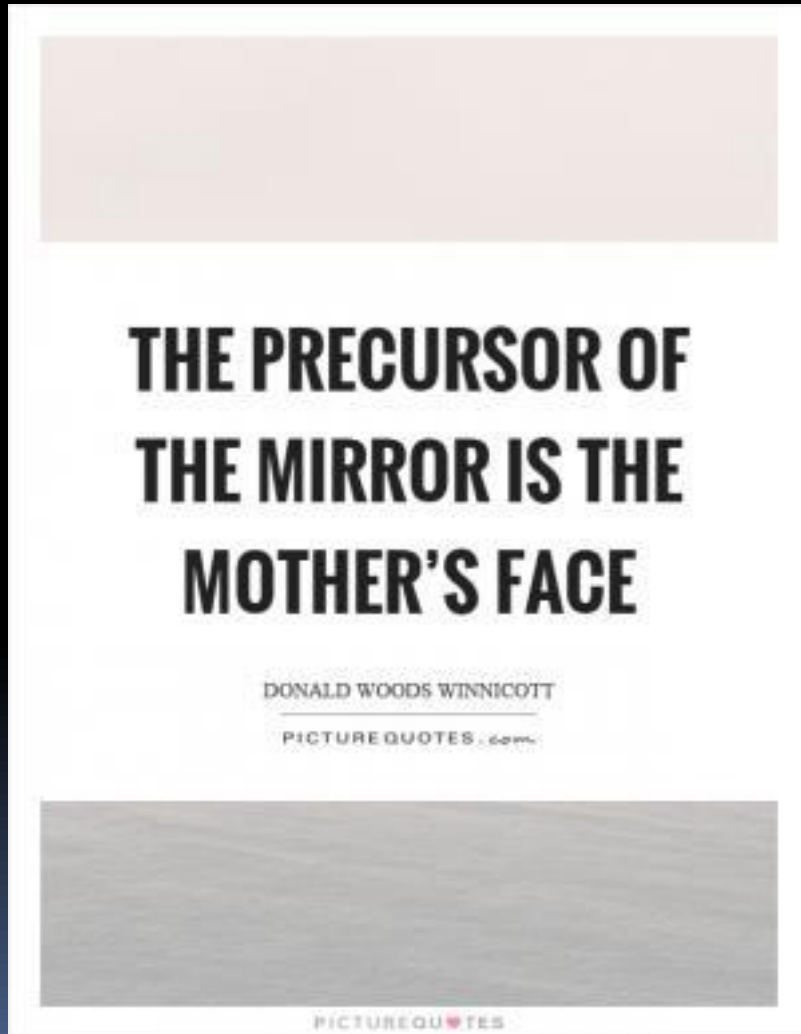


Perfekte matchfantasie

Als ik mooi en ideaal ben, kunnen jij, ook mooi
en ideaal, en ik
voor eeuwig gelukkig zijn.



Samenvatting



Het lichaam wordt onbewoonbaar als het bezet is door niet gementaliseerde affecten en projecties.

Wij zijn in het lichaam erfgenamen van de vroege relatie met onze ouders.

Met alle pijn die zij ook dragen.

Veel modificatie is een poging tot reparatie of verzet.

Dank voor jullie
aandacht