

Allergie en psychologie

Door Nigel Jack, anesthesioloog
en Jaap Hollander, psycholoog

2011

<http://www.allergievrij.nu>

<http://www.iepdoc.nl>

Kunnen gesprekken allergische klachten verhelpen?

Kan een lichamelijke aandoening met een psychologische methode worden opgelost?

Een verkennend onderzoek van het Instituut voor Eclectische Psychologie te Nijmegen (IEP) laat zien dat het kan. En recente wetenschappelijke gegevens onderbouwen het.

Dit is des te belangrijker, als we bedenken dat de reguliere geneeskunde meestal niet in staat is om allergische klachten te genezen. Antihistamine en cortisone medicatie onderdrukken slechts de symptomen, vaak met vervelende bijwerkingen en hoge kosten.

Een epidemie

In de westerse wereld nemen allergische klachten de laatste 15 jaar hand over hand toe. Momenteel lijdt meer dan 30% van de Nederlanders aan de één of andere vorm van allergie en zijn allergische klachten oorzaak nummer één van schoolverzuim. Allergie is een soort hypergevoeligheid. Het is een abnormale reactie van het immuunsysteem, je zou ook kunnen zeggen een problematisch gedrag van het afweersysteem, van het immuunsysteem, waarbij het lichaam omgevingsstoffen (allergenen) aanvalt die niet schadelijk zijn. Bepaalde witte bloedcellen (mastcellen en basofiele cellen) worden door een antilichaam (immunoglobine E) geactiveerd. Zo ontstaat een ontsteking die zich uit in één of meerdere klachten, bijvoorbeeld ademhalingsmoeilijkheden, diaree, overgeven, zwellingen van de huid of van de mond, keel en lippen. Daarnaast kan het ook aanleiding geven tot anafylactische schok, een reactie van het lichaam waarbij het hart niet langer in slaagt om de bloeddruk op peil te houden met als gevolg verlies van bewustzijn en hartstilstand.

Mensen kunnen allergisch reageren op dieren, insecten, voedsel en andere stoffen zoals bijvoorbeeld latex. De voedselsoorten die de meerderheid van de allergische

reacties voor hun rekening nemen zijn melk, ei, noten, vis, schaaldieren, soja, gluten en pinda's. Overigens, de eetcultuur bepaalt welke allergieën er in een land heersen. Bij ons in Nederland bijvoorbeeld, zijn veel mensen allergisch voor koemelk, terwijl in Japan meer mensen allergisch zijn voor vis. Iets soortgelijks geldt voor omgevingen: ruim een kwart van het personeel dat werkt in bakkerijen of de meelverwerkende industrie bijvoorbeeld, raakt overgevoelig voor meelstof. Dit soort omgevingsverschillen zijn een aanwijzing dat leereffecten een rol spelen bij ontstaan van allergieën.

Waarom nemen allergieën nu ineens zo sterk toe?

Hoewel het moeilijk met zekerheid te zeggen is, zijn er enkele plausibele verklaringen voor de sterke toename van allergieën in afgelopen 15 jaar. De hygiëne in onze moderne samenleving lijkt een rol te spelen. Doordat het immuunsysteem bij het opgroeien aan allerlei stoffen wordt blootgesteld, wordt het geactiveerd en 'oefent' het als het ware. Die prikkeling van de weerstand vindt tegenwoordig minder plaats dan vroeger. We leven in een schonere omgeving. Het lijkt er op, dat hoe 'hygiënischer' kinderen worden grootgebracht, hoe groter de kans is dat ze later een allergie ontwikkelen. Een goed voorbeeld zijn kinderen die op de boerderij opgroeien: bij die mensen zien we op latere leeftijd weinig allergieën. Ook luchtverontreiniging wordt genoemd als één van de oorzaken. Vervuilde lucht irriteert de luchtwegen, waardoor allergische reacties eerder kunnen optreden. De pollen die in vervuilde lucht zweven, hechten zich aan roet- of stofdeeltjes, daardoor worden het sterkere allergenen. Waar je leeft en in welke omstandigheden, zegt ook veel over je kansen om allergieën te ontwikkelen. Een vrij vochtig, warm huis is bijvoorbeeld aangenaam klimaat voor de huisstofmijt.

Erfelijkheid

Er is een duidelijke erfelijke aanleg bij allergie. Tot zo'n 30% van de kans op het krijgen van een allergie is genetisch bepaald, de rest wordt veroorzaakt door externe factoren. De meeste allergieën ontwikkelen zich tussen het 15e en het 25e jaar. Hoe jonger men allergische klachten ontwikkelt, hoe groter de kans dat daar later nog andere allergieën bij komen. Daar staat tegenover, dat sommige mensen over een allergie 'heen groeien'. Bij veel mensen verminderen allergieën na het 40e jaar. Aan de andere kant lijkt het er steeds meer op, dat allergische klachten zich bij een groeiend aantal mensen juist pas op latere leeftijd openbaren.

Psychologische behandeling

Als er dus een psychologische behandelmethode voor allergieën is, die genezing biedt *zonder* medicijnen en *zonder* bijwerkingen, dan is het dus van het grootste belang voor de gezondheidszorg dat die methode goed wordt onderbouwd en algemeen wordt toegepast. Binnen het Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is zo'n methode ontwikkeld. NLP is in de jaren zeventig ontstaan vanuit de psychotherapie, maar wordt tegenwoordig ook gebruikt door coaches, trainers, leraren, managers, adviseurs en artsen. NLP is de wisselwerking tussen drie elementen:

1. Een methode om de innerlijke beleving van mensen te onderzoeken.
2. Een methode om belangrijke menselijke vaardigheden overdraagbaar te maken.

3. Een communicatietechnologie, d.w.z. een manier om harmonieuze relaties op te bouwen en menselijke communicatie te verhelderen en te versterken.

Enkele wetenschappers hebben er aanstoot aan genomen dat het woord 'neurolinguïstisch' in NLP niet verwijst naar neurolinguïstiek in de academische zin van het woord. Ook stellen zij dat sommige uitgangspunten van NLP verouderd zijn en dat er geen effectonderzoek is gedaan. Inmiddels heeft het Instituut voor Eclectische Psychologie te Nijmegen (IEP) wetenschappelijk onderzoek gedaan dat laat zien dat NLP uitstekend werkt. Bovendien heeft NLP zich de afgelopen 30 jaar in de praktijk bewezen als een nuttige methode en sluit de praktijk van NLP aan bij recente wetenschappelijke inzichten.

NLP en EMDR

Als we kijken naar de allergiebehandeling van NLP, kunnen de vergelijking trekken met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Deze behandeling voor spanningsklachten (posttraumatisch stress syndroom), is ook ooit ontstaan binnen NLP. EMDR was oorspronkelijk voor veel vakgenoten ongeloofwaardig. Inmiddels is deze methode zo effectief gebleken, dat hij in Nederland en de UK de behandeling van eerste keuze is volgens de landelijke richtlijnen.

Geest, brein en lichaam

Kunnen de hersenen het immuunsysteem aansturen? Tot voor kort was het nog niet mogelijk om dit aan te tonen. Tegenwoordig kunnen wetenschappers echter beter zien wat er in de hersenen gebeurt en hebben zij aangetoond dat de hersenen in staat zijn om het immuunsysteem te beïnvloeden. Hier is recentelijk een leesbaar en overzichtelijk boek over verschenen: 'The Balance Within' van Esther Sternberg, een vooraanstaande wetenschapster op dit gebied. De studie van de wisselwerking tussen onze geest, ons zenuwstelsel en ons afweersysteem wordt ook wel aangeduid als '*psycho-neuro-immunologie*'. Het is opmerkelijk dat dit gebied tegenwoordig binnen de wetenschap een eigen naam heeft.

Allergische klachten kunnen aangeleerd worden

De hersenen communiceren direct met het immuunsysteem, zowel via hormonen als via zenuwbanen. Een opvallend voorbeeld is, dat wanneer mensen met een bepaalde vorm van artritis een herseninfarct krijgen, de gewrichtsontstekingen in één helft van het lichaam verdwijnen. Deze communicatie tussen de hersenen en het afweersysteem verklaart waarschijnlijk ook waarom mensen beter genezen wanneer zij vanuit hun ziekenhuisbed door het raam uitkijken op de natuur in plaats van op een kale muur. Ook is vastgesteld dat iemands emotionele toestand invloed heeft op het functioneren van zijn immuunsysteem. Misschien kent u zelf ook wel voorbeelden van mensen bij wie een stevige verkoudheid tijdelijk verdween toen zij zich helemaal moesten richten op een belangrijke taak. Door een andere psychologische toestand kan het immuunsysteem tijdelijk actiever worden. Zodra de klus geklaard was, kwam de verkoudheid terug. Onderzoek heeft ook

aangetoond dat het mogelijk is om een allergie te 'conditioneren'. In één onderzoek werden ratten met een stof behandeld die een allergische reactie opwekte. Tegelijkertijd werden ze aan een geurstof blootgesteld. Na verloop van tijd was de geurstof alleen voldoende om een volledige allergische reactie op te wekken. Deze conditionering vindt plaats via de hersenen, het is een leereffect, en is ook bij mensen gedemonstreerd.

Stress

Stress heeft invloed op het afweersysteem. Kortdurende hevige stress, zoals die bijvoorbeeld optreedt bij een eerste parachutesprong, geeft een krachtige positieve immuunreactie. Maar chronische, langdurige stress verzwakt het immuunsysteem. Zo is bijvoorbeeld aangetoond dat chronische stress het genezen van wonden vertraagt, virusinfecties verergerd en de productie van afweercellen bij vaccinatie vermindert. Wat wij uit de praktijk van allergische klachten weten, is dat ze vaak ontstaan in perioden van stress, en dat ze door stress verergerd kunnen worden. De hersenen en de emoties zijn betrokken bij het ontstaan van allergische klachten en bij het erger en minder worden van allergische klachten. Eigenlijk is er dus niets vreemds aan dat allergieën ook behandeld kunnen worden met psychologische methoden zoals NLP, waarmee immers gedachten en emoties diepgaand worden beïnvloed. Overigens hebben ook ziekten zoals reuma, multipale sclerose en fibromyalgie te maken met een verminderde immunofunctie, en zijn ook die in principe beïnvloedbaar met psychologische interventies. Hoewel dit uitgangspunt nog niet algemeen geaccepteerd is, is de wetenschappelijke onderbouwing hiervoor inmiddels aanwezig.

Zelfgenezende krachten

In dit verband is ook het placebo-effect relevant. Het placebo-effect houdt in dat patiënten vaak genezen na het gebruik van - farmaceutisch gezien - *niet-werkzame* medicijnen, injecties e.d. Placebo's worden vaak gebruikt in medische onderzoeken, waarbij zij dan worden vergeleken met echte, d.w.z. farmaceutisch werkzame, medicijnen. De meeste studies vinden dat de placebo ongeveer 1/3 van het effect heeft dat het 'echte' medicijn heeft. Het placebo-effect laat enerzijds zien dat het lichaam natuurlijke mechanismen heeft om zichzelf te genezen. Anderzijds laat het ook zien dat deze zelfgenezende krachten niet *automatisch* worden geactiveerd. Er is een psychologische impuls voor nodig – zoals een placebopil – om deze kracht wakker te maken. Het zijn dit soort mechanismen die ook door psychologische technieken worden geactiveerd.

Een vergissing van het immuunsysteem

NLP ziet een allergische reactie als een 'vergissing' van het immuunsysteem. Het immuunsysteem 'ziet' een stof die in principe onschuldig is maar 'denkt' dat die stof gevaarlijk is. Daarom worden er witte bloedcellen geactiveerd, deels aangestuurd vanuit de hersenen, en ontslaat er een ontstekingsreactie: iemand krijgt allergische klachten. Het immuunsysteem vergist zich. Het ziet bijvoorbeeld kattenharen als gevaarlijk, terwijl ze in wezen ongevaarlijk zijn. Deze reactie is te

vergelijken met een fobie. Allergieën worden binnen NLP ook wel 'fobieën van het immuunsysteem' genoemd. Ook bij een fobie is er sprake van een 'vergissing': de hersenen reageren met angst op situaties zoals kleine ruimtes of grote groepen mensen die in principe niet gevaarlijk zijn.

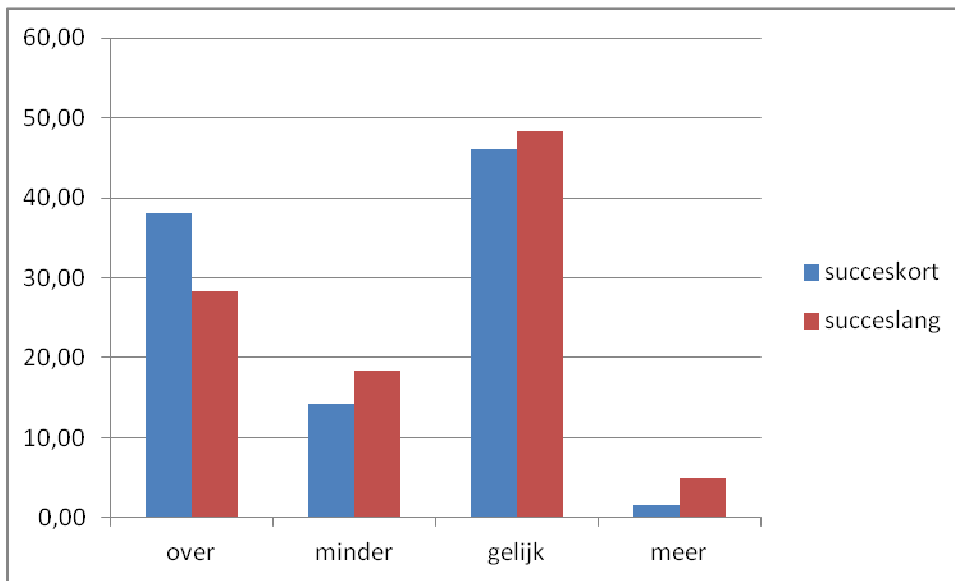
Diepere oorzaken

De parallel tussen allergieën en fobieën kan nog verder worden doorgetrokken. In beide gevallen is er een oorzaak waardoor en dikwijls ook een reden waarom deze vergissing wordt gemaakt. Onderbewust is er een associatie gelegd tussen een onschuldige prikkel en gevaar. Wanneer iemand die prikkel weer tegenkomt, gooit de lichaam alles in de strijd. Tegelijkertijd kunnen er zowel bij een fobie als bij een allergie ook psychologische redenen zijn om de klachten *onbewust* vast te houden. Een praktijkvoorbeeld is de onderwijzeres die wordt aangeklaagd door ouders van leerlingen en die zich door haar collega's volledig in de steek gelaten voelt. Dit is echter niet bespreekbaar, omdat de collega's zich achter hun formele verantwoordelijkheden verschuilen. Vervolgens ontwikkelt deze lerares een reisfobie. Zowel in de trein als in auto's wordt zij zo angstig, dat zij niet meer in staat is om naar haar werk te reizen. De fobie is in dit voorbeeld een probleem, maar onbewust ook een oplossing. Doordat zij niet meer kan reizen, hoeft zij ook de collega's niet meer onder ogen te komen. Een ander praktijkvoorbeeld is een jong meisje met een kattenallergie. Zij heeft op straat een lief klein poesje gevonden en dat heeft ze mee naar huis genomen. Haar moeder heeft duidelijk gezegd dat zij het poesje naar het asiel zullen brengen, moeder wil absoluut geen poes hebben. Maar moeder zet dat nog niet door, het meisje heeft haar poesje na weken nog steeds. Zij hecht zich steeds meer aan het poesje en de dreiging dat moeder het naar het asiel zal brengen wordt steeds groter. Uiteindelijk lost zij dit op door allergisch te worden voor katten. Nu moeten zij het poesje wel wegbrengen. Zij heeft een conflict met moeder onbewust opgelost via een allergie. Het poesje wordt niet weggebracht omdat moeder zo hardvochtig is, het wordt weggebracht omdat het meisje nu 'een allergie heeft'.

De behandeling van allergie door de NLP houdt rekening met beide kanten van de zaak - enerzijds de vergissing (het leereffect), anderzijds de dieper oorzaken. In sommige gevallen is het mogelijk met een eenvoudige techniek aan de hersenen duidelijk te maken dat er sprake is van een vergissing, en verdwijnt de allergie al na één NLP-sessie. In andere gevallen is het nodig om te onderzoeken hoe de allergie is ontstaan en onderliggende conflicten en problemen te behandelen.

Onderzoek naar NLP en allergie

Van 2007 tot en met 2010 pasten Willem van der Vegte en Jeroen van Ewijk op ongeveer 70 patiënten een eenvoudige NLP-techniek toe, die ongeveer 20 minuten in beslag neemt. Deze patiënten kwamen via de website 'allergievrij.nu' bij hen terecht. Begin 2011 werden deze mensen door een onderzoeker van het IEP gebeld met een serie vragen. Er werd gekeken naar het succes op zowel de korte als de lange termijn.



Het succes van de NLP behandeling op korte en lange termijn.

Op de korte termijn bleek de behandeling voor 51 procent van de patiënten succesvol te zijn geweest (de allergische klachten waren verminderd of geheel verdwenen). Voor 46 procent van de patiënten had de behandeling op korte termijn geen verschil gemaakt. Bij 1 patiënt waren de klachten verergerd. Op de lange termijn was de behandeling bij 46 procent succesvol geweest en bij 48 procent van de patiënten waren de klachten op lange termijn gelijk gebleven. Voor 5 procent van de patiënten waren de klachten op lange termijn verergerd. In grote lijnen kunnen we dus stellen dat zelfs deze eenvoudige NLP-techniek al bij ongeveer de helft van de patiënten een aanzienlijke verbetering opleverde.

Moet je er in geloven?

Het viel de onderzoeker op dat het niet leek uit te maken of de patiënten al dan niet geloofden in de behandeling. Mensen bij wie de behandeling niet werkte gaven soms aan dat ze er wel in geloofden en mensen bij het wél gewerkt had gaven soms aan dat ze er eigenlijk niet in geloofden toen ze aan de behandeling begonnen.

Een nieuw programma

Naar aanleiding van deze resultaten werd door Jaap Hollander, Conny Geldens, Karen Reichert en Nigel Jack in 2011 een nieuw protocol opgesteld voor een dieper gaande NLP-behandeling van allergische klachten. Het nieuwe programma bestaat uit een voorbereidingsperiode waarin de patiënt informatie over psycho-neuro-immunologie bestudeert. In een tweede fase wordt de tegenvoorbeeldmethode toepast zoals die ook door Willem van der Vegte en Jeroen van Ewijk is gebruikt. Alleen wordt nu ook gekeken naar een eventuele onbewuste positieve motivatie voor de allergische klachten. In een tweede en derde sessie wordt – naar verwachting met name bij meervoudige allergieën – gewerkt aan veranderingen in

zelfbeeld en overtuigingen van de patiënt. Ook dit programma zal worden onderzocht met behulp van follow up gesprekken.