

Britse onderzoeker wil kloof met Amygdala Retraining Heeft ME/CVS een fysiek

Ashok Gupta studeerde af aan de Universiteit van Cambridge en is nu directeur van de Harley Street Solutions kliniek in het centrum van Londen. Hij is een gekwalificeerd NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) trainer en klinisch hypnotherapeut, en eveneens getraind in andere disciplines, waaronder yogi ademhalingstechnieken en meditatie. Ook geeft hij cursussen en trainingen voor bedrijven in stress- en tijdmanagement. In zijn kliniek behandelt Ashok verschillende stress gerelateerde aandoeningen zoals fobieën en paniekaanvallen, maar heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van ME/CVS en Fybromyalgie nadat hij zelf drie jaar aan CVS leed. In 2001 publiceerde hij zijn hypothese over de oorzaak van ME/CVS in het *peer reviewed* medisch tijdschrift *Medical Hypotheses*. Zijn behandelmethode verscheen inmiddels op DVD onder de naam *Gupta Amygdala Retraining Programma™*.

> MARC KAPPERS

Bij het vraagstuk of ME/CVS nu een fysieke of mentale kwestie is, botsen de meningen van betrokkenen met regelmaat. Voor de Britse onderzoeker Ashok Gupta is het tijd voor nuances, hij gelooft dat zijn Amygdala Retraining Programme de kloof tussen deze uiteenlopende visies kan dichtten.

Om alle onduidelijkheid over zijn standpunt direct weg te nemen, verklaart Ashok Gupta: "Ik geloof dat ME/CVS wel degelijk een fysieke aandoening is met reële fysieke symptomen in het lichaam, maar waar een proces in het onderbewuste brein aan ten grondslag ligt dat die symptomen in stand houdt." Een proces dat, volgens Gupta, in gang wordt gezet door de amygdala, een klein amandelvormig gedeelte in onze hersenen.

De taak van dit deel in ons brein is om de stimuli die onze zintuigen oppikken om te zetten in de juiste respons. Stel dat een tijger ons pad zou kruisen en we gevaar dus letterlijk waarnemen, dan zorgt de amygdala dat de vecht/vluchtreactie in gang wordt gezet.

Een veel voorkomende situatie voorafgaand aan CVS is een traumatische neurologische gebeurtenis, zoals een periode van teveel psychische of emotionele stress. Vervolgens of gelijktijdig is er sprake van een virale infectie of een andere chemische of fysieke stressfactor. Voor de amygdala is er niet zoveel verschil met de tijger; er is sprake van een bedreiging en dus moet er worden opgetreden. En waar normaliter deze respons weer afneemt zodra het gevaar is geweken, is dit het punt waar het mis gaat bij mensen met CVS, aldus Gupta. Er duiken eigenlijk steeds weer nieuwe 'tijgers' op.

De crux zit hem volgens Gupta in het zelfconditionerende aspect van het proces, waarbij de amygdala bij elke bedreiging onthoudt wat het doet om de volgende keer een zelfde respons te kunnen geven. Zodoende blijft het orgaan bij terugkerende klachten telkens weer het zenuwstelsel stimuleren, door het afgeven van stresshormonen en neurotransmitters, en het immuunsysteem aantasten.

Het fnuikende hiervan is dat deze respons de klachten alleen maar verergert waardoor het gevoel van gevaar wordt vergroot en de amygdala opnieuw besluit in te grijpen. Het is het begin van een vicieuze cirkel die het eerdergenoemde onderbewuste proces is achter de fysieke klachten.

Het lichaam, gevangen in deze CFS Figure 8 Cycle (zie afbeelding), raakt



steeds gevoeliger voor de symptomen en de amygdala zal steeds eerder optreden om de vermeende bedreiging het hoofd te bieden. Hierdoor put het zichzelf uit en raakt uiteindelijk getraumatiseerd. En het wordt nog erger. "Doordat de amygdala bijzonder alert is op alle mogelijke gevaren, zal het ook overdreven gaan reageren op andere externe stressoren, bijvoorbeeld taken, situaties of zelfs andere mensen die hun klachten kunnen doen toenemen." Zelfs een link met MCS (meervoudige chemische sensitiviteit) sluit Gupta niet uit.

Het is een situatie die hem zelf niet vreemd is. Terwijl hij studeerde aan

Training Programme dichten ke of mentale oorzaak?

de universiteit van Cambridge werd hij zelf getroffen door het Chronisch Vermoeidheidssyndroom dat zijn leven drie jaar lang beheerste. “Omdat ik een gedreven persoon ben, besloot ik mijn eigen onderzoek te plegen op het gebied van CVS, ook al voelde ik mij vreselijk. Het was een langzaam proces, maar ik werd gefascineerd door het gebrek aan antwoorden vanuit de medische professie. Na jaren van onderzoek vond ik interessante antwoorden in baanbrekend onderzoek op het gebied van de hersenneurologie, in het bijzonder gelieerd aan onbewuste reacties in een hersenstructuur genaamd de amygdala.”

Gupta's bevindingen leidden niet alleen tot zijn eigen volledige herstel, ook publiceerde hij zijn hypothese over de rol van de amygdala bij CVS in het tijdschrift *Medical Hypothesis* [1]. Een theorie die lijkt te worden ondersteund door recent onderzoek dat aantoonde dat de amygdala niet, zoals tot nu toe werd aangenomen, alleen een rol speelt bij fysiek of emotioneel gevaar, maar ook bij de beschermingsmechanismen van ons lichaam in geval van chemische of immunologische bedreigingen.

Volgens Gupta berust het succesvol genezen op het doorbreken van de vicieuze cirkel op het enige moment dat het grotendeels onbewuste proces aan de oppervlakte komt; als we bewust aandacht hebben voor hoe ons lichaam voelt. Volgens de onderzoeker valt onder deze zogenaamde *negative thoughts* een breed scala aan gedachten: het bang zijn voor de symptomen zelf, angst over de gevolgen ervan, zorgen vooraf over mogelijke verergering van klachten bij bepaalde activiteiten, *body scanning* – waarbij het lichaam constant in de gaten wordt gehouden – of stress over slaap of voeding.

Het is een standpunt dat veel CVS patiënten cynisch zou kunnen maken. Niemand wordt alleen maar ziek van negatief denken, het is de invaliderende aandoening zelf die zelfs de grootste optimist omlaag kan halen. Bovendien klinkt de opvatting over negatieve gedachten als een beschuldiging dat zij zichzelf ziek maken, waar de zorgen en de onrust veelal begrijpelijk zijn. “Het is ook niet zo dat die gedachten niet waar zijn,” legt Gupta uit. “Het is heel goed mogelijk dat je daadwerkelijk uitgeput bent nadat je een bepaalde taak hebt gedaan of dat je moet besluiten om iets niet te doen. Maar het zijn de negatieve gedachten daarover die de cyclus in stand houden. Deze prikkelen de amygdala die al in de hoogste alarmfase verkeert. Het onderbreken van deze gedachten, hertraint het brein waardoor het systeem tot rust komt en het lichaam kan herstellen.”

In de afgelopen tien jaar verfijnde Gupta zijn kennis tot de Amygdala Retraining Technieken en paste die toe op patiënten vanuit zijn kliniek in Londen. Uit een recent observationeel onderzoek bleek dat van een groep patiënten met een gemiddelde periode van 10,5 jaar CVS, 90 procent verbeteringen bereikte met de technieken en dat 67 procent van hen na een jaar een 85 procent tot 100 procent herstel had bereikt.

Voor Gupta reden genoeg om zijn Amygdala Retraining Programme ook op DVD uit te brengen. Het doorbreken van de vicieuze cirkel vormt, samen met het tot rust brengen van lichaam en geest, de kern van de twaalf sessies die thuis kunnen worden gevolgd.

“De technieken in dit programma zijn duidelijk anders dan de conventionele, en zijn ontleend aan verschil-

lende therapievormen, zoals NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), *coaching*, *mindfulness* en meditatie-technieken, en zijn specifiek ontworpen voor mensen met ME/ CVS of fibromyalgie. Het is niet hetzelfde als anders denken over je klachten of Cognitieve Gedragstherapie. De essentie is het hertrainen van een onbewust proces in het brein.”

Ondertussen is hij druk bezig met het werven van fondsen voor een groot gerandomiseerd (door het lot bepaald) onderzoek met een controlegroep. Na de Internationale ME/ CVS Conferentie in Reno (Verenigde Staten) in maart van dit jaar, is hij in overleg met artsen en instellingen in de VS die positieve resultaten met zijn methode hebben behaald. Het doel is om nog dit jaar twee onderzoeken te starten om deze nog in de experimentele fase verkerende hypothese en behandeling op korte termijn te kunnen staven met hard bewijsmateriaal.

Voor wie meer wil weten over het programma of testimonials wil horen van mensen die met het programma zijn genezen, biedt Gupta de eerste drie sessies (waaronder de achterliggende theorie) gratis aan via zijn website www.guptaprogramme.com.

Referenties:

[1] *Medical Hypothesis* 2002 volume 59 issue 2, *Unconscious amygdalar fear conditioning in a subset of Chronic Fatigue Syndrome patients*.