

Waarom mensen gapen na EMDR

Tekst: Iva Bicanic en Ad de Jongh

Na een intensieve EMDR-sessie begint je patiënt ongegeneerd te gapen. Niet één keer, maar vaker. Terwijl je tegen zijn of haar amandelen aankijkt, maakt zich een ongemakkelijk gevoel van je meester. De neiging om mee te gapen kun je nog net onderdrukken. Maar waarom gapen mensen? Is het een teken dat de patiënt zich moe, maar voldaan voelt? Is hij of zij letterlijk nog naar zuurstof aan het happen? Is gapen een teken van het loslaten van energie of omgekeerd, een bewijs van verveling?

Gapen is een reflex van inademing en tegelijkertijd een verandering van druk over de trommelvliezen, gevolgd door uitademing. Zowel mensen, ook baby's in de baarmoeder, als dieren doen het. De meeste mensen gapen net voordat ze in slaap vallen, tijdens inspanning of omdat het aanstekelijk werkt als iemand anders geeuwt. Het lijkt dus alsof gapen samengaat met vermoeidheid, stress en verveling.

Over de oorzaak doen verschillende theorieën de ronde. De meest bekende is die van zuurstoftekort: als er sprake is van een tekort aan zuurstof in het bloed doordat iemand korter gaat ademen (een fysiologische reactie op blootstelling aan heftige traumatische herinneringen), reageert het lichaam daarop door te gapen. Het diepe inademen dat gepaard gaat met gapen voorziet de longen van een hoog gehalte aan nieuwe zuurstof, waardoor de longen meer zuurstof naar het bloed kunnen transporteren.

Een andere theorie zegt dat als iemand nerveus is, het lichaam vraagt om waakzaamheid, waardoor deze persoon gaat gapen. Je hartslag versnelt wanneer je geeuwt. Denk aan Ireen Wüst die vlak voor de wedstrijd uitgebreid stond te gapen op haar schaatsen. Het is dus niet per se verveling waardoor je moet gapen, maar gapen is misschien een natuurlijke reactie van het lichaam om ervoor te zorgen dat je tijdens *reprocessing* niet dissociert.

'Verkoeling van hersenen'

Weer een andere en zeker niet onaannemelijke theorie beschrijft dat gapen de temperatuur van oververhitte



hersenen verlaagt. Het is denkbaar dat een intensieve EMDR-sessie je stresssysteem activeert waardoor – net als bij sporten – de temperatuur van je lichaam en dus ook van je brein, hoger wordt. Gapen zou de hersenen verkoelen via een soort aircosysteem, wat helpt om stress te verminderen. Onderzoek laat zien dat proefpersonen geen noodzaak voelen tot gapen wanneer ze alleen door hun neus ademen (de hersenen worden vooral via bloedvaten in de neus gekoeld) en ook niet wanneer ze iets koels tegen hun voorhoofd houden.

Dan zijn er nog verschillende studies die laten zien dat er mogelijk een verband bestaat tussen gapen en ons empathisch vermogen. Gapen zou een bijzondere vorm van communicatie zijn, een manier van zoeken naar zogenaamde '*rapport*': een toestand die gekenmerkt wordt door wederzijdse ontvankelijkheid en respect. Je zou het kunnen vertalen als een bedankje aan de therapeut voor een geslaagde EMDR-sessie.

Onvoldoende bewijs

Helaas is voor geen van bovenstaande theorieën nog onomstotelijk wetenschappelijk bewijs geleverd. We weten dus niet precies waarom mensen gapen, of in het bijzonder: waarom ze gapen aan het einde van een EMDR-therapie. Wel weten we dat er een grote kans is dat je tijdens het lezen van dit artikel al hebt gegaapt, want alleen de gedachte aan het onderwerp is al voldoende om iemand zijn kaken te laten opensperren.

Nog steeds niet gegaapt? Doe de Grote Gaaptest via Youtube <https://m.youtube.com/watch?v=AJXX4vF6Zh0>