



Lichaamsgericht werken

februari 2024

Inleiding

Een tijd geleden kreeg ik de kans om een introductie in Pesso-therapie te volgen. Deze vorm van therapie richt zich op emotionele ervaringen en hoe deze in het lichaam opgeslagen werden.

Pesso begon zijn carrière als professionele danser hier ontdekte hij dat sommige dansers bepaalde bewegingen niet konden uitvoeren en dat er een samenhang was met belangrijke gebeurtenissen in het verleden.

Tijdens deze introductiedag kregen we de kans om deze therapie te ervaren als cliënt, groepslid en therapeut. Ik zal deze vorm van behandelen verder illustreren aan de hand van een fictieve sessie. Het betreft een fictief verhaal met waargebeurde elementen uit deze dag. In mijn praktijk werk ik samen met fysiotherapeuten en diëtisten. Vanuit mijn discipline heb ik ook specifieke aandacht voor het lichaam. Ik zal dit artikel tevens afsluiten met een inzichtgevende (zelfhulp)oefening.



Tanja Bervoets is psychoanalytisch psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

Verlag van een sessie

Een van onze mannelijke groepsleden, een collega psycholoog, werd uitgenodigd om te spreken over een gebeurtenis zoals ook zou gebeuren in een gewone sessie. Het was hierbij de taak van de therapeut om het lichaam extra in het oog te houden. In dit voorbeeld was ikzelf therapeut maar ik ervoer deze therapie ook als groepslid en cliënt die dag. Tijdens het verhaal van mijn collega kruiste hij tijdens een emotioneel moment zijn armen en nam hij zijn schouders vast. Dit was een "zelf-interactie".

Ik merkte op dat hij met zichzelf in interactie trad en vroeg aan de man wat deze handeling precies inhield. Welke lichaamsdeel was meer dominant en "initieerde" de handeling en welk deel "ontving" deze?

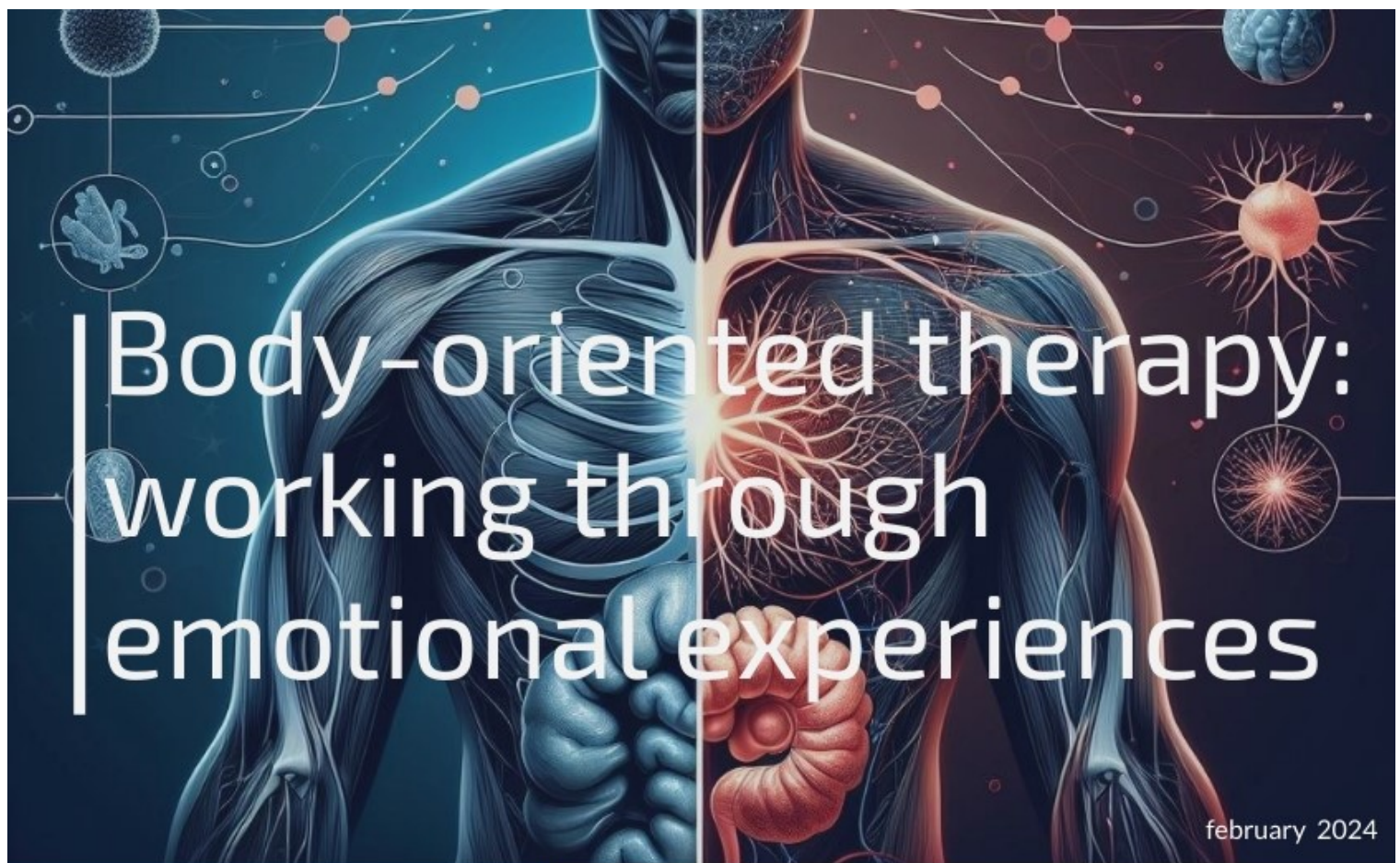
De man gaf aan dat zijn handen zijn schouders vasthielden. Zoals het hoort in deze therapie vroeg ik vervolgens wat er gedaan werd met deze handeling, wat gaven zijn handen op dat moment aan zijn schouders? De man vertelde dat hij zich momenteel een beetje bij elkaar hield. De handeling gaf hem kracht.

Ik vroeg aan hem of hij de taak van deze handen tijdelijk kon overdragen aan iemand uit de groep.

"En als je deze taak nu eens aan iemand anders zou mogen geven, wie mag van jou even in deze rol stappen?"

De therapeut vroeg wat dit betekende. De man antwoordde: "Kracht"





february 2024

Introduction

A short while ago I had the opportunity to follow an introduction into Pesso-therapy. This type of therapy is specialized in working with the body and emotional experiences.

Pesso started his career as a professional dancer. He noticed that some dancers couldn't perform certain movements and that this was linked to earlier life experiences.

During this introduction day, we engaged in the role of client, group members and therapist. Perhaps the best way to illustrate this therapy is by means of a fictitious session. It is a fictional story with true elements from this day. In my practice I collaborate with physiotherapists and dietitians. I also pay special attention to the body in my therapeutic sessions. I will conclude this segment with an exercise that you can work on by yourself to further reflect on these topics.



Tanja Bervoets is psychoanalytisch psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

Session report

One of our male group-members, a fellow psychologist, was invited to speak about a personal event as he would in a therapeutic session. I was in the role of the therapist and told to keep a close eye on his physical expressions while he was discussing this event. During a more emotional part of his story the man crossed his arms and briefly took hold of his own shoulders.

I noticed the action and asked the man what it meant.

What was he doing with his action?

Was one part of his body initiating this "self-interaction" and was another part more on the receiving end? The client indicated that his hands were holding his shoulders as if he was holding himself together. The action gave him strength.

I asked the client if somebody else could temporarily provide this for him. Maybe a groupmember could step into the role of his "hands".

"And if you could give this task to someone else from this group, if only temporarily, who could you give this to?"

The therapist asked what it gave him. "Strength", replied the man



De rol van interactie met het lichaam

Vervolg van de sessie

Het aangeduide groepslid stapte in deze rol door middel van een introductie zin "Ik stap nu in de rol van X zijn kracht". (Of eerder "getuige van zijn kracht".) De therapeut (ik in dit geval) vroeg aan de man of deze persoon iets mocht doen om aan hem duidelijk te maken dat hij in deze rol zat. De collega mocht van hem zijn rechterschouder vasthouden. Ook kreeg de collega de opdracht zijn rol verder te verfijnen. Telkens wanneer de therapeut dit vroeg zei hij tegen zijn groepsgeenoot "Ik zie hoe sterk je bent" en "Wat ben je sterk".

"Wat ben je sterk."

Vervolgens vroeg de therapeut aan de man of hij zich een moment kon herinneren waarop hij dit het meeste nodig had maar wel gemist heeft.

Wanneer was dit dan?

En van wie dan?

En hoe was het voor hem om dit te missen?

Dit fictief verhaal is ter illustratie van deze techniek. Die dag kwamen er verschillende voorbeelden aan bod.



De behoeften van het kind

Basisbehoeften

De voorbeelden die ik hoorde deden me denken aan de basisbehoeften van het kind zoals beschreven in schematherapie:



- veiligheid, zorg en acceptatie,
- autonomie en competentie,
- grenzen en zelfcontrole,
- vrijheid in expressie van behoeften en emoties
- en spontaniteit en spel

In een lichamelijke handeling kan je jezelf beschermen, je rug rechten, jezelf inhouden of een stukje speels zijn. Vervolgens stapten verschillende groepsleden in de rol van "beschermer- Ik bescherm jou", "begrenzer - Ik hou je tegen", "Toelating gever - Je mag er zijn", en etc.

Een sessie ging verder met de vraag: "En indien je deze zorg op dat moment wel gehad zou hebben, wat zou er dan nu voor jou anders zijn?".

De man kreeg die dag ook de kans om zijn gemis te verwoorden aan de zorgfiguur die dit oorspronkelijk niet aan hem had gegeven. Vervolgens stond de therapeut samen met de man stil bij hoe het voor hem voelde om nu wel deze zorg te ontvangen. Er werd tijd genomen om het "binnen te laten komen".

Kortom een zeer interessante ervaring waar emoties rond gebeurtenissen in het verleden losgemaakt en "doorwerkt" werden.



The function of interaction with one's own body

Session continuation

The assigned groupmember took on this role by introducing it verbally with the following statement "I will now step into the role of X his strength". (Or witness/encourager of strength). The therapist (I in this case) asked the man if the groupmember could do something to further indicate his role. The man asked to grab hold of his shoulder. The therapist then instructed the following verbal statements. On indication the groupmember would say "I see how strong you are" and, "You are so strong".

"You are so strong"

The therapist asked the man if he could remember a time when he needed this the most, but did not receive it.

When was this?

Who did not provide this?

What was it like for him to have missed this?

This story is loosely based on one example I witnessed that day. There were plenty.



A child's needs

Basic needs

The given examples reminded me of a child's basic needs as described in schematherapy



- Safety, care and acceptance
- autonomy and competence,
- boundaries and self-control,
- freedom of expression of needs and emotions
- spontaneity and play.

In one physical action one can for example protect himself, show his pride, contain himself or be playful. That day groupmembers would step into the role of "protector- I will protect you", "Limit setter - I will stop you", "Permission giver -You are allowed to be", and so on.

The therapist then asked the man: "If you had received that care then, what would have been different for you now?".

The man was given the opportunity to verbalize what he missed, and also tell this to a group-member who stepped into the role of that caregiver. The therapist then took the time to reflect on what it felt like to receive this care now. The man was given the opportunity to fully absorb this feeling.

In short a very interesting day where emotional memories were evoked and processed





Tot slot geef ik je een oefening die wij ook kregen tijdens onze introductie. Misschien dat jou dit verdere inzichten kan geven.

Teken een levenslijn om in contact te komen met jouw eigen thema's en hoe je je tot die thema's verhoudt. De opdracht is om die momenten op te schrijven die je leven hebben gemarkeerd (zowel positief als negatief).

Vorbereiding

- Neem een bepaalde hoeveelheid tijd (een halfuur) om na te denken over je leven: hoogte- en dieptepunten, maar ook stabiele periodes.
- Schrijf belangrijke gebeurtenissen op die je tegenkomt (rode pen voor lichamelijke gebeurtenissen, een gele voor relaties met mensen, een blauwe voor studie, hobby en werk, en een groene voor emoties).
- Denk niet alleen aan grote mijlpalen, maar ook aan dat ogenschijnlijk 'losse' moment dat vaak in je leven naar voren kwam (een klein moment van verbinding, toevallige ontmoetingen of iets dat je leest).
- Zet een + voor de positieve gebeurtenissen, en een - voor de negatieve. Verberg deze laatste niet: ze vertellen vaak zelfs meer dan de positieve.



Uitwerking

- Zet links het geboortjaar, kruis het huidige jaar aan en teken ook het eindpunt
- Zet bij het juiste jaartal voor elke positieve gebeurtenis een stipje boven de lijn. Voor negatieve gebeurtenissen een stipje onder de lijn.
- Deze stippen kunnen vervolgens per kleur verbonden worden met elkaar tot je verschillende lijnen overhoudt.
- Zo krijg je een rode lijn met een overzicht van lichamelijke gebeurtenissen, een gele voor relaties, een blauwe voor het professionele leven en een groene voor emoties.

Merk hierbij belangrijke patronen op, gaat een lijn steeds omhoog wanneer een andere omlaag gaat? Zijn bepaalde lijnen steeds te samen omhoog? Zie je snelle wisselingen in de lijnen of net trage veranderingen? En wat zou dit kunnen betekenen binnen jouw levensverhaal?

Conclusie

Wat kan je hier zelf uit halen? Je kan bijvoorbeeld meer stilstaan bij je eigen lichamelijke gedrag tijdens het omgaan met emoties. Wat doe je dan? Welke behoefte uit je hiermee? Welk gemis spreekt hieruit? Is er iemand in jouw omgeving die dit op dat moment wel zou kunnen invullen voor jou? Doet jou dit denken aan een eerder gemis?

Je hoeft hierbij niet per se in een rollenspel te treden. Je kan bijvoorbeeld ook iemand opzoeken en je behoefte verwoorden, misschien dat deze persoon jou dan wel de troostende woorden, het luisterend oor of de moed kan geven die je op dat moment even nodig hebt. Een techniek kan nooit volledig uitgelegd worden in een kort artikel. Aarzel niet om professionele hulp te zoeken wanneer dit nodig is.

Referentie: Gebaseerd op de vorming gegeven door dhr. P.G.G. de Roij te RINDO Zuid, "Lichaamsgericht werken met Rogers en Pessó".





To conclude this article I will provide you with the exercise we also received as an introduction to this course. I hope this gives you a chance to further reflect on this topic.

Draw a line to gain insight in your topics and how you relate to these topics. The assignment is to write down the events that have marked your life in either a positive or a negative way.

Preparation

- Take half an hour to reflect on your life. The good and the bad, the highs and the lows, the moments of stability.
- Write down important events you encounter (red for physical events, yellow for relationships with others, blue for work and studies, green for emotions.)
- Don't just focus on the milestones, also think about the small things. That one moment of connection, something you read or a small encounter.
- Add a + before the positive events and a - before the negative. Do not hide the negative as it can also tell a story, sometimes with even more depth than the positive.



Continuation

- Draw a line with your year of birth on the left, the current year and also an ending point.
- Use approx. the correct date and add a dot above the line for a positive event and one below the line for a negative event.
- Connect the dots per color so that you will have 4 different lines.
- You will end up with a red line that visualizes physical events, a yellow for relationships, a blue one for your professional life and a green one that shows your emotions.

Notice important patterns, does one line go up when another goes down? Are two lines always together? Or opposite? Do you see rapid changes or slow flows? What does this mean for your personal story and how did this affect you?

Conclusion

What can you gain from this? You can increase your awareness of your bodily reactions towards emotional events. What do you do? What need does this express? What do you miss? Is there someone in your environment that can help you fulfill a basic need?

You do not have to engage in a role-play as we did that day. You can also contact someone and express your need, maybe that person can provide you with the comfort, care or courage that you seek in that moment.

A therapeutic technique cannot be fully explained in a short article. If you need help do not hesitate to seek professional care.

Reference: Based on the course given by P.G.G. de Roij te RINO Zuid, "Lichaamsgericht werken met Rogers en Pesse".

