

Het rendement van lichaamsgerichte therapie

Lichaamsgericht therapie lijkt ongrijpbaar. 'Wat ga je dan doen als ik op de massagetafel ligt?' 'Wat levert het me op?' 'En wat gebeurt er dan precies waardoor ik ontspanning, heling en verandering ervaar?'

Wat is de werking en het effect van lichaamsgerichte therapie?

Aan het begin van een reeks sessies spreek ik altijd samen met de cliënt een meetbaar criterium af. Hieraan valt binnen drie sessies af te lezen of er verbetering merkbaar is.

Enkele vaak gekozen criteria zijn:

- ✓ het aantal nachten goed inslapen en/of doorslapen;
- ✓ het aantal dagen ervaren van chronische spanning of pijn;
- ✓ de frequentie van ervaren van terugtrekken of angst;
- ✓ het aantal keren dat irritatie er mag zijn en als behulpzaam wordt gezien.

In een traject gaat het vaak als eerste om diepe ontspanning te kunnen ervaren. Dat betekent dat je tussen bewustzijn en slaap in komt met je aandacht. Als je dit meemaakt, weet je dat aanspannen en weggaan uit je lijf niet je natuurlijke staat is. Je merkt dat de ruststand van het zenuwstelsel - en de mate waarin je je durft te openen en te verbinden - tot ontspanning en heling kunnen leiden. Want vaak verdwijnt dan de spanning, pijn of onrust.

vervolgens achterhalen we de reden van deze verandering. In veel gevallen wordt de cliënt zich bewust van het verschuiven van de aandacht: van hoofd naar bekken- en buikgebied. Van buiten naar binnen. En van de ander naar eerst mezelf.

Om de verandering van buiten naar binnen je eigen te maken en te integreren, is een weg van vallen en opstaan. De cliënt is gaan overleven met behulp van diep ingesleten patronen; om die te kunnen veranderen is het nodig om zowel overtuigingen, gedrag als zelfbeeld te vernieuwen.

Om daar aan te werken gebruik ik bijvoorbeeld coaching (de volgorde van aandacht met behulp van nieuwe kwaliteiten versterken); visualisaties (kleur, diepte en beweging oproepen, zodat een nieuw hersenpad wordt aangelegd); trainen (emoties omarmen en reguleren) en geef ik ook huiswerk mee (aandacht verleggen, schrijven, uitspreken).

In de meeste gevallen ervaart de cliënt vaak na drie sessies een eerste verandering en ook verbetering. Na zes-zeven sessies is in veel gevallen het afgesproken criterium niet meer actueel omdat de wens tot heling gerealiseerd is.

Kortom, lichaamsgerichte therapie helpt je om in je lijf te komen en te blijven. Dat maakt het mogelijk om de helpende signalen als pijn, spanning, onrust, leegte, terugtrekken of piekeren beter waar te nemen, te omarmen en te reguleren.