



Lichaamsgeoriënteerde psychotherapie

Doel van de therapie:

Het doel van de lichaamsgeoriënteerde therapie is het verminderen van psychische- en psychosomatische klachten. De cliënt wordt ondersteund met zijn/haar weg naar meer balans in het leven en **emotionele gezondheid**. Zingeving, het leven leiden vanuit verantwoordelijkheid, autonomie en in verbinding, is de beoogde uitkomst.

Uitgangspunt van de lichaamsgeoriënteerde therapie is dat het lichaam een spiegel is van het functioneren van de gehele persoon en dat er een **wisselwerking** bestaat **tussen lichaam, psyche en geest**. De cliënt versterkt zijn / haar inzicht in deze wisselwerking en vergroot het bewustzijn van het eigen functioneren, fysiek en mentaal. Op basis van dit bewustzijn ontwikkelt de cliënt draagkracht voor het reguleren van emoties.

In het proces van de therapie wordt de cliënt uitgenodigd, om oude overtuigingen of conclusies los te laten en steeds meer te worden, wie hij/zij in wezen is. Waar negatieve patronen, blokkades of andere gebeurtenissen (zoals trauma, relatiecrisis, ziekte en/of verlieservaring) in de weg staan en de gezonde balans uit evenwicht hebben gebracht, helpt de therapie (weer) te vertrouwen in de eigen kwaliteiten, ervaringen en gevoelens. Daardoor ontstaat er ruimte voor het aanleren van nieuwe vaardigheden en denkwijzen.

De lichaamsgeoriënteerde therapie is een **ervaringsgerichte benadering** met als startpunt de inzichten van Wilhelm Reich. Hedendaagse wetenschappelijke inzichten rondom hersenontwikkeling en ontwikkelingspsychologie worden verbonden met lichaamsbewustzijn en spiritualiteit.

Lichaamsgeoriënteerd werken:

De **patronen**, die ons dagelijks leven kunnen belemmeren liggen **opgeslagen in het lichaam**. Ons hoofd kan deze patronen al vergeten zijn of onderdrukt hebben terwijl het lichaam deze patronen nog dagelijks weet en weergeeft in voelen, denken en doen. We herinneren ons verleden namelijk niet alleen in woorden, beelden en verhalen, maar ook via de taal van het lichaam.



Het lichaam “spreekt” via houding, spanninging of ontspanning, beweging, gebaren, gezichtsuitdrukkingen, activatie en onrust, hartslag, ademhaling en lichamelijke klachten. Door de non-verbale boodschap van deze lichamelijke aspecten te vertalen naar woorden, kan de cliënt steeds meer **inzicht** krijgen in zijn/haar gedrag en hoe dit bijdraagt aan de problemen in zijn/haar leven. Er ontstaan nieuwe mogelijkheden om oude patronen te doorbreken en meer in de realiteit van **het nu te leven**.

Het lichaam vormt ook de bedding waarin men de **gevoelens en emoties kan leren dragen**. Door het lichaam op deze manier te benaderen, ontwikkelt de cliënt meer draagkracht voor oncomfortabele of overweldigende gevoelens en herinneringen.

De therapeutische werkwijze:

In de verschillende methoden van lichaamsgeoriënteerde (psycho)therapie wordt **naast het gesprek** en de therapeutische relatie gewerkt met o.a. **diverse ervaringsgerichte fysieke en interactieve oefeningen**, ademtechnieken, mindfulness technieken, en traumagerichte technieken zoals Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Trauma Release Oefeningen (TRE), Somatic Experiencing (SE), het neuroaffectieve relationale model (NARM), systemisch werk, Gestalt, innerlijk kind werk, Transactionele analyse, massage- en biodynamische (vegeto)therapie.

De therapeutische relatie:

Een essentieel aspect van de lichaamsgeoriënteerde therapie is de therapeutische relatie, het contact tussen de cliënt en de therapeut.

Een lichaamsgeoriënteerde therapeut zal vanuit gelijkwaardigheid en professionaliteit afstemmen op de hulpvraag van de cliënt en met dat wat de cliënt tegen komt in het dagelijks bestaan. Hij/zij luistert oordeelvrij; **door acceptatie van dat wat is ontstaan er een veilige basis**. Vanuit deze **vertrouwensrelatie**, ontstaat ruimte voor het loslaten van patronen en het maken van nieuwe keuzes. Het contact is gebaseerd op respect voor ieders eigenheid en grenzen. Naast vakkennis en methodiek brengt de therapeut zijn/haar eigen aanwezigheid en persoonlijkheid in ten dienste van de cliënt en zijn proces.