

Emoties en de eenheid van lichaam en geest

© Ingrid Mehrrens

Men zegt dat we allen zoeken naar de betekenis van het leven. Maar ik denk, dat dat niet is wat we werkelijk zoeken. Ik denk dat we zoeken naar de ervaring dat we leven.
Joseph Campbell, *Mythen en Bewustzijn*

Inleiding

Tijdens lesgeven zeg ik geregeld: "Emoties zijn van het lichaam". Dit wordt vaak vreemd gevonden en het kost even tijd om duidelijk te maken wat ik daar precies mee bedoel. Vaak is dat een eyeopener. De idee dat emoties 'psychisch' zijn ligt kennelijk veel meer voor de hand. Als vervolgens besproken wordt dat onze denkende hersenen niet de baas zijn over de processen die plaats vinden in het netwerk dat ons organisme is, kan inzicht groeien over de samenhang tussen hoe we het leven waarnemen, de emotionele beleving die ermee samenhangt, en wat we daar vervolgens over denken.

De doelgroep die onze praktijk bezoekt bestaat voor een zeer groot deel uit mensen die zich niet prettig voelen. Geregeld geven cliënten aan zich ziek te voelen terwijl medisch onderzoek toch niets heeft opgeleverd. Er lijkt geen sprake te zijn van organisch letsel, toch voelt men zich niet gezond. Men voelt zich daardoor vaak depressief en ongelukkig want het is aan de omgeving moeilijk uit te leggen dat je je ellendig voelt als alle uitslagen gunstig zijn. Die uitslag bij de arts: 'gelukkig, er is niets gevonden' zou eigenlijk verheugend nieuws moeten zijn.

Deze groep, waarbij geen organische oorzaken worden gevonden, groeit. Cijfers tonen aan dat ongeveer een vijfde van de patiënten van huisartsen en specialisten klachten heeft waarvan de oorzaak niet kan worden gevonden, ondanks allerlei onderzoeken met laboratoriumtechnologie, röntgenfoto's, scans, echografie en andere diagnostische instrumenten uit de medische wetenschap. Mensen gaan aan zichzelf twifelen en de relatie met de arts kan onder druk komen te staan. Opmerkingen over 'tussen de oren' worden dan snel gefluisterd, en niet altijd zachtjes. In het beste geval wordt er gesproken van een functiestoornis, een functionele aandoening of syndroom. Dit is in de reguliere geneeskunde eigenlijk een manier om te spreken over een ziekte zonder lichamelijke oorzaak, waarbij geen samenhangend ziektebeeld wordt aangetroffen. Uiteindelijk kan men door stress, of zelfs burn-out, in een sociaal isolement terechtkomen.

*"Vaarwel," zei de vos.
"Dit is mijn geheim. Het is heel eenvoudig: alleen met je hart kun je goed zien. Het wezenlijke is onzichtbaar voor het oog."*
Antoine de St-Exupéry; *De kleine prins*

De complementaire opvang

Genoemde cliënten komen met vage en/of chronische klachten de complementaire wereld binnen, waar de samenhang tussen lichaam en geest (en/of psyche en/of ziel) wordt erkend en waar op een integratieve manier wordt gewerkt. De relatie tussen cliënt en behandelaar is ook heel belangrijk, vooral dat die relatie 'klopt'. In deze context wordt de cliënt anders benaderd en er worden ook andere vragen gesteld, zoals: Hoe ervaar je zelf je situatie; wat zijn je gevoelens; hoe is het zo gekomen; wat doet dit met jou; waarvan ben je je bewust (wat weet je zelf); wat denk je er over; wat zou je willen veranderen en wat is daarvoor nodig?

Door deze manier van reflecteren kan de cliënt al direct aan het begin van de behandeling een verschuiving in de eigen energie waarnemen. Verruimen van perspectief, verandering van waarneming, herkaderen van symptomen en bewustwording van eigen mogelijkheden spelen in dit psychodynamisch proces een actieve en wisselende rol. Serieus genomen worden kan heel ontspannend werken en goede uitleg van aanpak en werkwijze scheidt vertrouwen en kan in dit verband helend werken.

"Elke gedachte heeft een bepaalde energie, die van invloed is op je lichaam én je omgeving."
Wayne Dyer

Mindbody

De Mindbody benadering gaat uit van een uitgebreide interactie tussen lichaam en geest en hanteert een andere opvatting over ziekte dan de reguliere geneeskunde. Daaruit vloeit vanzelfsprekend een andere benadering van helingsprocessen voort.

Het pad dat daarbij wordt gevolgd en de methodiek die wordt aangeboden kunnen per arts of therapeut verschillen, terwijl de onderliggende aanname dezelfde is, namelijk: *Lichaam en geest zijn als een netwerk onverbrekkelijk verbonden, en via de perceptie en de beleving scheidt de mens zijn eigen werkelijkheid.*

Beleving wordt uitgelegd als: gevoelsmatig ondergaan (Van Dale) en het ervaren van emoties is daarmee onverbrekkelijk verbonden.

Het woordenboek van de psychologie (Reber) stelt dat er in de psychologie geen andere term is die even ondefinieerbaar is en tegelijk zoveel gebruikt als het begrip **emotie**. Reber legt de term tweeledig uit. 1. Een paraplueterm voor subjectieve ervaring en gevoelens; 2. fysiologische, cognitieve- en omgevingsfactoren die daaraan ten grondslag liggen.

Het woord zelf komt van Latijn: *emovere*, dat betekent: doen bewegen, opjagen.

Ik zie het als: dat wat ons beweegt, wat ons raakt, dat wat we voelen en ervaren. Zoals we weten is alles perceptie, we ervaren de wereld om ons heen volgens de eigen, dus subjectieve, waarneming. Ons denken kleurt onze waarnemingen, en dit is bepalend voor hoe we alles beleven. Hoe je denkt, zó is je wereld, en dit geeft actie en reactie in ons hele systeem. Stoorissen in de emotieverwerking zijn de oorzaak voor veel chronische ziektes zoals depressie, angst, stress, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, spierspanningen, en vele andere.

Candace Pert

Een pionier in belangrijk en baanbrekend wetenschappelijk onderzoek in de Mindbody beweging, en de daarmee samenhangende Psychoneuro-immunologie, is Candace Pert. Ze is een nuchtere wetenschapper die volgens eigen uitspraak: "uit de wereld van zwart-wit is gestapt om in kleur te gaan leven".

Wat ze heeft ontdekt onder haar microscoop, is dat gevoelens en emoties in werkelijkheid chemische stoffen zijn die kunnen ondersteunen of ondermijnen. Neuropeptiden zijn boodschapperstoffen die door het brein worden afgegeven en door het hele lichaam worden gestuurd. Ze worden opgevangen door receptoren die zich bevinden op **alle** cellen van weefsel, organen en lichaamsdelen. Je fysieke zelf legt zo dus ononderbroken vast wat je voelt, zegt en gelooft. Pert stelt zelfs dat ons lichaam ons onbewuste is: "Your body is your unconscious mind".

Door bewustwording en persoonlijke groei kunnen wij de lichaamsprocessen leren beïnvloeden om de 'de architect van ons eigen leven' te worden. Pert schreef verschillende boeken (zie literatuur) en werkte mee aan de film: *What the bleep do we know*. Ook werd zij uitgebreid geïnterviewd door Bill Moyers in zijn televisieserie: *Healing and the Mind*.

Zij is inmiddels een zeer veelgevraagd spreker in het lezingencircuit, waardoor zij zichzelf beschrijft als 'wetenschapper en entertainer tegelijk'. Zij vertelt hoe breed de kloof is tussen het oude en het nieuwe paradigma - dat wil zeggen het materialistische denken tegenover het gezichtspunt dat het bewustzijn *eerst* komt - en hoe lastig het is om je daartussen te bewegen. *[In de wetenschap en filosofie is een paradigma een samenhangend stelsel van modellen en theorieën die een denkkader vormen waarmee 'de werkelijkheid' geanalyseerd en beschreven wordt.]*

Terwijl ze aan de ene kant enorme bekendheid begint te krijgen, vergelijkbaar met bijvoorbeeld Deepak Chopra, wordt ze geregeld door wetenschappelijke collega's in diskrediet gebracht. Hoewel dat heel vermoeiend kan zijn vertelt ze er met veel humor over.

Pert's werk is voor hypnotherapeuten van groot belang. Terwijl onze kerntaak altijd al gericht is geweest op: bewustwording, balans tussen voelen en denken, eenheid in lichaam en geest, heeft het werk van Pert en anderen wetenschappelijk

aangetoond en verklaard wat precies de reden is dat deze therapie zo werkzaam en helend is. Pert (2007): "Wat ik heel zeker weet en elke dag in mijn leven toepas is, dat geest en lichaam één zijn. De basis voor deze eenheid is dat alle systemen van onze fysiologie verbonden zijn en gecoördineerd worden door met emoties beladen informatie dragende moleculen, die voortdurend in gesprek zijn, bijvoorbeeld tussen het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Bij dit communicatienetwerk, dat zich over het hele lichaam en het brein uitstrekt, werken intelligentie en emotie samen om een eenheid te scheppen die ik de Mindbody noem. In feite wordt wat ik onder de microscoop heb ontdekt in het huidige circuit van alternatieve geneeswijzen algemeen toegepast. (...)

De waarheid is dat de centraliteit van geest en emoties een nieuw paradigma is dat alles wegvaagt, net zoals het inzicht dat de aarde om de zon draait dat vijfhonderd jaar geleden deed, vandaar die grote angst. Maar emoties vormen de sleutel die verklaart hoe energie geneest, hoe de geest materie wordt, en hoe we onze werkelijkheid scheppen.

Als geofend wetenschapper ben ik een expert op het gebied van de biochemie van hoe we ons voelen, wat naar ik geloof de fysieke demonstratie is van het bewustzijn in de materiële wereld."

Oost en West komen samen in de toelichting die Pert geeft over de specifieke neuropeptiden die in ieder chakragebied een rol spelen. Daarmee geeft ze ook gelijk al aanwijzingen over de verschillende aandachtspunten die bij heling en bewustwording een rol spelen.

David Servan-Schreiber

Servan-Schreiber is psychiater. Hij beschrijft hoe hij van een vriendin voor de eerste keer hoorde over een methode om depressie te behandelen zonder medicijnen, met ontspanningstechnieken en een vorm van hypnose waardoor ze oude verdrongen emoties had kunnen verwerken. Enkele maanden later voelde zij zich weer 'beter dan normaal'. Servan-Schreiber was blij voor haar, maar tegelijk voelde hij zich geschokt en teleurgesteld dat hij hier nooit iets over had geleerd. In de wetenschappelijke wereld waarin hij was opgegroeid ontmoedigde men elke belangstelling voor deze 'ketterse' technieken; ze behoorden tot de uitrusting van 'oplichters'. Hij is zich gaan verdiepen in deze andere benadering.

In: *Uw brein als medicijn* belicht hij het emotionele brein als een 'hersenselsel binnen de hersenen' en vertelt over de biochemische eigenschappen. Daarbij geeft hij de volgende kenmerken:

- Emotionele storingen zijn het gevolg van het slecht functioneren van dit emotionele brein. Dat kan voortkomen uit pijnlijke ervaringen die zich in het verleden onuitwisbaar in het emotionele brein hebben vastgezet. Deze ervaringen blijven soms nog na tientallen jaren het gevoelsleven en gedrag bepalen.

- Doel van therapie is om het emotionele brein te 'herprogrammeren' en af te stemmen op het heden.

Het is daarbij doeltreffender om methodes te gebruiken die op het lichaam inwerken en zo direct het emotionele brein beïnvloeden dan te rekenen op de taal en het denkvermogen, daarvoor is dit brein maar weinig toegankelijk.

- Het emotionele brein bezit natuurlijke mechanismen voor zelfgenezing en aangeboren vermogens om evenwicht en welbevinden te herstellen. Servan-Schreiber geeft ons aanwijzingen voor heling en herstel.

John E. Sarno

John Sarno is professor in de rehabilitatiegeneeskunde aan de medische faculteit van de New York universiteit. Hij heeft jarenlang onderzoek gedaan naar pijnklachten. Hij ontwikkelde de TMS theorie [*tension myositis syndrome*] die rechtstreeks verband aantoont tussen lichamelijke- en geestelijke pijn. Sarno heeft diverse boeken geschreven over de relatie tussen lichaam en geest. TMS houdt vooral in: aandoeningen van rug, nek (whiplash) en armen (RSI), spanningshoofdpijn, prikkelbare darm-, en chronische pijnklachten.

Zijn uitgangspunt is, dat de fysieke pijn die mensen voelen is ontstaan als een afleidingsmanoeuvre van het emotionele brein. De reden is dat er pijnlijke emoties, zoals woede of angst, met kracht worden onderdrukt. Het onderbewuste creëert een fysieke pijn die de aandacht trekt, en afleidt van die onderdrukte emoties. Door de invloed die de pijn heeft gaan er allerlei processen in het lichaam van start waardoor de weerstand kan worden aangetast, met auto-immuunziekten als gevolg. Sarno helpt tienduizenden mensen van hun pijnklachten af met name door bewustwording te trainen. Vaak komt daar ook psychotherapie aan te pas. Als de onderliggende oorzaak voor de strategie is doorzien kan het herstel snel beginnen.

Martine Delfos

Delfos geeft in haar boek: *Kinderen en gedragsproblemen* een biopsychologisch model met betrekking tot angst, agressie, depressie en ADHD bij kinderen, het angstmodel genaamd. Daarbij geeft zij ook richtlijnen voor diagnostiek en behandeling. (Delfos, 2000)

In haar recente boek: *Verschil mag er zijn*, wordt dit model uitgewerkt in een fysieke vertaling, het 'psychosomatiekmodel'. Dit model laat zien wat er lichamenlijk gebeurt als de balans tussen testosteron en adrenaline langdurig verstoord wordt. De samenhang tussen ziekten en sekseverschillen wordt daarbij zichtbaar gemaakt.

Het voorkeursgedrag voor oplossingen in reactie op stress, kent verschillende risico's. Voor vrouwen meer risico op het uitbreken van psychosomatische aandoeningen, voor mannen meer risico op het uitbreken van ernstig invaliderende en dodelijke aandoeningen. Ook in ziekten verschillen mannen en vrouwen, zowel in ziekteperceptie als in symptoomperceptie.

Sociaal-culturele factoren spelen daarbij ook een rol. Dit leidt ertoe dat er verschil bestaat in de

mate waarin mannen en vrouwen artsen bezoeken en verschil in de wijze waarop artsen reageren op klachten van mannen en vrouwen. (Delfos, 2008)

Therapie en herstel

In de Verenigde Staten breidt de Mindbody geneeskunde zich op dit moment uit als een olievlek. De benaming is een beetje problematisch, sommigen willen liever Bodymind als aanduiding, en Integrated Medicine is een andere benaming. (De Mayo Clinic gaf nog in 2007 een boek uit met de titel: *Book of Alternative Medicine*.)

Uiteindelijk gaat het om de aanname dat lichaam en geest wordt gezien als één organisme. In het Engels wordt gewoonlijk *Body, Mind and Spirit* genoemd, wat weer erg moeilijk te vertalen is. De nuchtere Nederlandse opvatting over geest, psyche en ziel is erg diffuus en deze begrippen worden verwisseld en door elkaar gebruikt. Het is belangrijk om te accepteren dat, door het erkennen van de kracht van het onbewuste, er een spirituele groei kan ontstaan. Het gevoel van verruiming, verbreden van je horizon, jezelf onderdeel voelen van een groter geheel en het vertrouwen stellen in een hogere energie is een krachtig helend aspect van alle tijden.

Wanneer een stroom van bewustzijn vanuit de diepten van de menselijke geest naar boven komt, doen zich in hoog tempo grote transformaties voor.
Deepak Chopra; *Leven zonder grenzen*

Je ziet overal programma's ontstaan, vaak met een specifieke aanpak en opbouw.

Verskillende uitgangspunten in een herstelprogramma kunnen zijn:

- ◆ Gericht op de cognitie – reflectie, realiteitstoetsing, herkadereën;
- ◆ Gericht op het lichaam – ontspanningstechnieken, hardlopen, Yoga, Tai chi en oefentherapieën;
- ◆ Gericht op de geest – meditatietechnieken, Mindfulness, visualisatie, imaginatie, neurofeedback;
- ◆ Gericht op creativiteit – kunst- en expressie-uitingen, creëren van vormen, kleuren of klanken;
- ◆ Gericht op zintuiglijk beleven – kunst en muziek ervaren;
- ◆ Gericht op energie – energetisch werk, EMDR en EFT;
- ◆ Gericht op het onbewuste - aandacht voor dromen, verhalen, sprookjes, metaforen;
- ◆ Aandacht voor repeterende bewegingen, zoals zwemmen, wandelen, handwerken, oefeningen;
- ◆ Aandacht voor voeding, supplementen en (eventueel stoppen met) medicatie.

Programma's

In verschillende Mindbody benaderingen worden stappenplannen gegeven. Sommige programma's geven een stapsgewijze volgorde van aandacht

en oefenen, andere programma's geven verschillende aspecten waaraan *iedere* keer, bijvoorbeeld dagelijks, aandacht moet worden besteed.

- Eén van de bekendste stappenprogramma's is de **twelve steps** (oorspronkelijk uit A Course in Miracles). In iedere sessie worden alle stappen gevolgd. Door het ritme en de bewustwording is dit programma voor iedereen goed om te volgen, ook als men niet verslaafd is aan alcohol of drugs.

- Het **Boeddhistische** achtvoudige pad is de weg die in alle Boeddhistische teksten gevolgd wordt. De acht kernwaarden kunnen een structuur geven aan de manier waarop het leven wordt beleefd en alle keuzes die daarbij een rol spelen. Dit achtvoudige pad richt zich op: levenshouding uitgesplitst in wat je niet zou moeten doen in het leven en wat juist wel; de fysieke houding, en de energiebeheersing, zoals: concentratie, meditatie en de verlichting. (zoeken op: Patanjali)

- **Candace Pert** stelt een programma in 8 stappen voor om te leren invloed uit te oefenen op de bodymind.

1. **Bewustwording**, door middel van neurofeedback, visualisatie, vormen van meditatie, om contact te maken met je innerlijke kracht. Ooit 'Mind over Matter' genoemd wordt deze stap nu gezien als het op gang brengen van de communicatie tussen het bewustzijn en de bodymind.

2. **Losmaken** en losraken van wat vast zit. De cellen en de bloedsomloop kunnen daardoor beter hun werk doen. Lichaamswerk, meditatie, therapie.

3. **Aandacht voor dromen**. Gedurende de slaap laten onze cellen opgeslagen informatie los die in ons bewustzijn kan binnenstromen. Door te oefenen kunnen we deze vorm van communicatie gaan waarnemen.

4. **Leer je lichaam kennen**. Omdat emoties in het lichaam worden opgeslagen moeten we het lichaam benaderen door middel van vormen van massage, oefentherapieën, lichaamswerk en energetisch werk.

5. **Stressreductie**. Pert noemt hier drie manieren; *Meditation, honesty en play*. Meditatie laat het hele organisme van tempo veranderen, tot rust komen. Eerlijkheid wil hier zeggen: met integriteit met jezelf omgaan waardoor je grenzen kunt stellen die overeenkomen met wie je bent en wat je nodig hebt. Spelen kan breed worden opgevat en heeft in ieder geval te maken met expressie en creativiteit. We kunnen niet spelen als we geen rekening houden met innerlijke kinderen, dat wil zeggen onze diepste verlangens. Volgens Pert is het onmogelijk om speels te zijn terwijl de bodymind verkrampt is, dus oefenen om weer te kunnen spelen is zeer ontspannend en helend voor het hele organisme.

6. **Lichamelijke beweging en oefening**. Niet om af te vallen of er goed uit te zien, maar om peptiden aan te maken die welzijn bevorderen en maken dat je goed in je vel zit. Pert noemt hier onder

andere Yoga en ademwerk, bij voorkeur met muziek erbij.

7. **Verstandig eten** is zeer belangrijk omdat de ingewanden vol zitten met peptiden en receptoren. (zoals we weten wordt een belangrijk deel van ons immuunsysteem gevormd in de darmen) Pert raadt het gebruik van suiker af. Ze benadrukt dat het belangrijk is goede communicatie te onderhouden met onze stofwisseling.

8. **Vermijden van middelengebruik**. Chronisch gebruik van genotmiddelen brengt een foute koppeling met de receptoren teweeg waardoor we niet alleen steeds meer van het middel nodig hebben maar waarbij de eigen bodymind communicatie tussen peptiden en receptoren wordt doorkruist en verstoord.

- **Mindfulness** heeft het acht weken programma (MBSR), speciaal bij somberheid en depressie. Het is een training om dat wat het programma biedt in te passen in je leven, en het te blijven beoefenen. Het doel wordt bereikt door bewustwording, ademwerk, opnieuw contact maken met gevoelens en opnieuw vertrouwen in het lichaamsbewustzijn opbouwen. Opmerkelijk zijn in het waarnemen wat je denkt en wanneer, erkenning ervan en dan gedachten en gevoelens voorbij gaan. Meditatie, ademen en bodyscan zijn vaste onderdelen en verder ligt het zwaartepunt iedere week ergens anders. Cognitieve gedragstherapie is een onderdeel van de bewustwording, net als verschillende vormen van zelfreflectie. In de laatste week wordt gekozen welk schema van formele en informele mindfulnessoefeningen voor de rest van je leven vol te houden is.

- De **Harvard** medical school gaf in 2004 het advies uit om op drie manieren de ontspanningsrespons in het lichaam teweeg te brengen, waardoor veel stressgerelateerde lichaamsfuncties teruggedrongen kunnen worden.
 1. Meditatie, zoals een mantra, bodyscan, tellen;
 2. De adem volgen gedurende 10 tot 15 minuten iedere ochtend;
 3. Repeterende bewegingen, zoals wandelen, joggen, Tai chi, bidden, breien, een muziekinstrument bespelen enzovoort.

- **John E. Sarno** geeft aan dat het 'ont-dekken' van de verdrongen- en/of ontkende emoties eigenlijk genoeg is om alle processen in een omgekeerde richting te gaan laten bewegen. Er is therapie voor nodig om naar de onderliggende oorzaak op zoek te gaan. Vervolgens is cognitieve gedragstherapie en herkaderen erg belangrijk. Het bewust worden van gedachten en daarmee samenhangende spanningsklachten die de TMS veroorzaken. Volgens Sarno verloopt die opbouw in vier stappen:
 - niet accepteren van emoties;
 - fysiologische veranderingen;
 - fysieke symptomen;
 - volledig syndroom. Bij de training is het belangrijk om aan al deze stadia aandacht te besteden volgens de Mindbody benadering.

• **Servan-Schreiber** spreekt over een proces van zelfvervulling en refereert aan Jung's fascinatie voor het *individuatieproces* en aan Maslow met zijn opvatting over: *de actualisatie van het ik*. Hij benoemt verschillende benaderingen die de inspanningen van het lichaam en de hersenen om weer in harmonie te komen ondersteunen, en deze benaderingen versterken elkaar onderling. Er wordt geen programma gegeven maar Servan-Schreiber belicht verschillende behandelwijzen.

- Hartcoherentie beleven (dat is een oefening) is een manier om hart en hersenen in harmonie te brengen.
- Neuronemotionele integratie door oogbewegingen (EMDR) is een vorm van zelfgenezing van het organisme.
- Lichtenergie, acupunctuur, sporten en voeding worden besproken, en de revolutie van Omega-3 visolie voor het brein wordt toegelicht.

Emotionele intelligentie is een belangrijk onderdeel van het werken aan herstel en balans, met name het beter leren omgaan met gevoelens en communicatie.

De hypnotherapeutische praktijk

Volgens de methodiek maken we per cliënt een behandelplan en hanteren dat vooral als een richtlijn, niet als protocol. De voorgaande programma's worden allemaal gegeven door medische- of biologische wetenschappers. De nadruk ligt op de eenheid tussen het lichaam en het emotionele brein, waarbij bewustwording en communicatie met het onbewuste als essentieel wordt ervaren.

Dit nu, hoort bij uitstek tot de kerntaak van de hypnotherapeut. Het is mogelijk om hier op verschillende manieren mee om te gaan: als middel, of als doel in zichzelf. Wij zien vaak de communicatie tussen onbewust en bewust als succesvol instrument om een doel te bereiken, gebaseerd op de hulpvraag van de cliënt. Bij cliënten met (soms ernstige) chronische- en/of pijnklachten is het op gang brengen van communicatie *in het netwerk* in eerste instantie aan de orde. Niet als middel, maar als doel. Wat wij leren van de medische en biologische bevindingen is, dat de peptiden en hun receptoren zo snel mogelijk weer in contact moeten komen om herstel van het organisme mogelijk te maken.

Protocol

In plaats van stappen benoem ik perioden.

De eerste periode is het leren ontspannen en contact maken met het lichaam. Het leren communiceren met het lichaam met gebruik van metaforen, kleuren en beelden om energetisch te kunnen werken. Dit kan iedere sessie weer terugkomen, terwijl als huiswerk oefeningen worden meegegeven gebaseerd op wat tijdens de sessie door het lichaam wordt aangegeven. Een geluidsopname kan daarbij helpen in het begin.

De tweede periode heeft te maken met onderzoek naar de aard van het lijden. Lijden is een veel breder begrip dan pijn en beheerst ook het hele netwerk, lichaam, geest en ziel.

Focussen, regressie (en reïncarnatie) zullen in deze periode een belangrijke rol spelen. Ook verschillende vormen van zelfreflectie zijn belangrijk om duidelijk te laten worden wat de gedachten zijn. De oefeningen van de eerste periode versterken steeds het draagvlak, terwijl de meditatie de hersenfuncties verandert. Deze tweede periode is sterk naar binnen gericht.

De derde periode is de tijd waarin de verbeelding aan het werk wordt gezet om nieuwe keuzes te maken en plannen te maken in het heden. Nlp-technieken kunnen daarbij heel behulpzaam zijn, zoals kerntransformatie, herkaderen, logische niveaus, wensplaatjes, Tijdlijn en meer. Creatieve uitingen, creëren en concretiseren, bewegen, verhalen vertellen, betekenisvolle metaforen, actief droomwerk – allemaal heel belangrijk in deze periode. Een nieuwe manier van beleven begint energetisch vorm te krijgen. De oefeningen uit de eerste periode blijven steeds belangrijk en geven een structuur en kader aan waarlangs men het pad loopt.

De vierde periode is vaak minder uitgesproken omdat de nieuwe manier van benaderen in perceptie, beleving en wat je erover denkt, al vertrouwd begint te worden. Vaak zijn er veranderingen in omstandigheden op dit punt want er worden andere keuzes gemaakt en smaak kan veranderen. Er wordt geoefend, en uitgetoet. Dit is een periode van vallen en opstaan, maar wel heel vitaal. Men voelt zich ook vaak anders. Sommige chronische aandoeningen zullen helemaal naar de achtergrond verdwijnen, andere blijven aanwezig als signaal op de achtergrond, en daarmee moet geregeld worden 'onderhandeld'.

De vijfde periode is verweven met het dagelijkse bestaan. Een overzicht wordt gemaakt van wat belangrijk is voor het lichaam om op één lijn te zitten met de emotiebeleving, en van wat de geest nodig heeft om goed voor het lichaam te zorgen. Geoefend wordt met de op maat gemaakte oefeningen uit de eerste periode om ze tot vast onderdeel van de dag te maken. De innerlijke communicatie blijft een punt van aandacht te allen tijde. Eenheid in lichaam, geest en ziel wordt realiteit.

Het kan de moeite waard zijn om in eigen praktijk een protocol bij de hand te hebben om het werken met cliënten met pijn- en chronische klachten methodisch, en toch op maat, te begeleiden. Vanzelfsprekend kunnen alle methoden en technieken in iedere periode aan de orde komen, alleen in verschillende context. Het bijhouden van een (simpele) evaluatie rondom iedere periode-overgang is aan te bevelen. De therapeutische begeleiding is het meest intensief in de eerste twee perioden. In de derde periode zit vaak een pauze, de cliënt gaat op reis, gaat verbouwen, een opleiding volgen, of begint een nieuwe relatie. Tijdens de twee laatste perioden heeft de cliënt coaching nodig, waarbij af en toe wordt teruggerepen naar proces uit de tweede periode.

Als de cliënt na de afronding een ingrijpende gebeurtenis meemaakt moet er soms worden teruggaan naar de tweede periode, terwijl de ankers en oefeningen uit de eerste periode nieuwe energie nodig hebben. In de praktijk blijkt dat chronische cliënten van tijd tot tijd weer terugkomen. Als er gewerkt is volgens een protocol is het terugpakken, vanwege de aantekeningen, heel natuurlijk en is het rapport niet verdwenen.

© Ingrid Mehrtens

Dit artikel verscheen in de TETH, Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose, jaargang 24, 2008 nr. 4.

Bewerkt op 10 december 2009

Geraadpleegde literatuur:

- Arntz W. et al, What the bleep do we know, 2006, 2e druk, Kosmos
Pert, C., Molecules of emotion, Why you feel the way you feel, 1997, Simon&Schuster
Pert, C., Je Goed voelen, Over de ondeelbaarheid van lichaam, ziel en geest, 2007, Ankh-Hermes
Pert, C., Your body is your unconscious mind, 2000, Sounds True
Servan-Schreiber, D. Uw brein als medicijn, 2006 10e druk, Kosmos-lifetime
Servan-Schreiber, d., Antikanker, Een nieuwe levensstijl, 2008, Kosmos
Delfos, M., Kinderen en gedragsproblemen, 2000 3^e druk, Swets&Zeitlinger
Delfos, M., Verschil mag er zijn, Waarom er mannen en vrouwen zijn, 2008, Bert Bakker
Chopra, D., Leven zonder grenzen, Over krachten die onze werkelijkheid bepalen, 2007, 7^e druk, Servire
Williams, M. et al, Mindfulness en bevrijding van depressie, 2007, 3^e opl./, Nieuwezijds
Sarno, J.E., The Mindbody prescription, Healing the body, healing the pain, 1998, Little, Brown&Co.