

DOOR: LINDA RIEMSDIJK

Trauma en gehechtheid; het verhaal van het lichaam

Ik vond het heerlijk om aan cliënten uit te leggen hoe het kwam, dat zij tegen de moeilijkheden aanliepen waarmee ze zich in mijn praktijk meldden. Het was een fijn gevoel, wanneer de cliënt precies snapte wat er aan de hand was en het gaf ze zelfs even het gevoel er op een andere manier mee om te kunnen gaan...

...tot ik leerde hoe ik een extra dimensie aan mijn werk kon toevoegen. Terwijl ik mij steeds verder verdiepte in ontwikkelings- en hechtingstrauma's, ontdekte ik hoe deze ervaringen de blauwdruk vormen van wie we zijn. Hoe we met onszelf en de ander omgaan. Niet alleen als kind, maar ook vandaag en morgen.

Ik leerde hoe ons lichaam via gebaren, lichaamshouding, manier van spreken, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen een mogelijk belangrijker verhaal vertelt dan de woorden die een cliënt gebruikt. Dit is het verhaal van het lichaam.

Onze vroege ervaringen, met name ook die van de periode vóórdát we taal leren, zitten opgeslagen in ons lichaam. En het zijn deze ervaringen, die ons gevangen kunnen houden in de patronen waarin we ons opgesloten voelen. Die patronen, die ondanks dat we precies snappen hoe ze werken en waar ze vandaan komen, ons tegenhouden alternatieven in te zetten.

Was het nou niet het geval dat dat lichaam, precies hetgeen was waar ik mezelf het meest onzeker en ongemakkelijk over voelde. Het lichaamsgericht werken druiste daardoor lijnrecht in tegen hoe ik met mijn eigen lichaam omging.

Herken jij dat?

Dat je wel voelt dat je lichaam je iets te vertellen heeft, maar dat je geen idee hebt wat? Laat staan wat je ermee moet of hoe het te veranderen?

Als trainer bij het Kempler Instituut, een opleidingscentrum voor ervaringsgerichte psychosociale therapie, staat de beleving en het opdoen van nieuwe ervaringen in het hier-en-nu van de therapie al centraal.

De training die ik je nu ga aanbieden, gaat je, als je de moed hebt, helpen om deze dimensie toe te voegen aan jouw manier van hulpverleners. Maar dat kan niet zonder dat je bereid bent om te ontdekken wat jouw lichaam jou te vertellen heeft. Om goed contact te kunnen maken met een ander moet je goed contact hebben met jezelf. Om veilig te zijn voor cliënten met hechtingsproblemen moet jij weten wie je bent, wat je wel en niet wilt en wat jijzelf nodig hebt.

DIT BRACHT HET MIJ

In mijn eigen leven ben ik jaren op zoek geweest naar het ontdekken wie Linda nou eigenlijk is. Haar passie, verlangen en dromen. Een zoektocht waarin oude, niet kloppende boodschappen uit het verleden bevochten moesten worden om te komen tot mijn authentieke zelf. Niet door steeds meer te veranderen, maar door te groeien naar waar ik nu sta. En ik groei nog steeds, net als dat ik soms word ingehaald door oude reacties die me even stilzetten.

Die oude reacties, beschermingsmechanismen die we vanuit ons brein inzetten om niet kwetsbaar te zijn, hebben we nodig gehad in ons leven. Zij hadden een belangrijke functie, maar soms houden ze ons nu juist tegen om te groeien. Ook in de relaties die we met anderen aan-

gaan. Maar ze zitten nog wel in ons lijf en maken dat je soms niet verder komt.

Om die reden ben ik mijn ervaring en kennis gaan omzetten naar een praktische training voor hulpverleners en therapeuten.

Het is van belang dat je hulp verleent, maar hoe je dat als persoon doet, blijkt cruciaal te zijn voor succesvolle hulpverlening.

Enkele maanden nadat ik zelf de moed ervoer om het lichaamsgericht werken een prominentere plek te geven in mijn therapieën, besepte ik dat het werken me steeds minder energie ging kosten. Ik kon dichterbij mezelf blijven. Leerde wat mijn eigen lichaam mij vertelde over het contact met de cliënt. Dat mijn lichaam het kompas mocht zijn voor mijn interventies. Interventies, die een ongekennde verdieping aanbrachten in de sessies en in het leven van de cliënt.

"Soms zijn het gekke vragen over mijn lijf, niet wetend waar ze naar toe zullen leiden. Soms veroorzaken ze emoties, inzicht en herkenning, maar soms roepen ze ook vragen op.

Na elke sessie ervaar ik een soort van rust in mezelf, minder piekeren, en er komt langzaam plaats voor een licht gevoel van ontspanning. (En dan bedoel ik gek genoeg fysieke rust, lichamelijke rust; dus niet een leeg hoofd, maar een soort van ruimte in mijn lijf.)

Ik kijk uit naar de dag, dat ik weer ik, kan/mag zijn."
- S. B.



Door het lichaamsgericht werken ben je continu aan het werk op de grens van contact. Contact waarin het gaat over hechting. Contact waarin jij de cliënt in de sessie nieuwe hechtingservaringen op kunt laten doen, die helend werken en zorgen voor persoonlijke groei. De therapie verdiept zich letterlijk tot diep in het lichaam, tot de kern van je zijn.

DE TRAINING

Er zijn maar weinig psychotherapievormen of behandelmethoden die het genezend vermogen van het lichaam inzetten om de geestelijke en fysieke erfenis van trauma of problematische gehechtheid te verminderen. Hierdoor blijven therapeuten veelal afhankelijk van het narratieve (woordelijke) verhaal van hun cliënt. Door geen gebruik te maken van het lichaam als instrument voor therapeutische actie, wordt de cliënt een belangrijk en onmisbaar middel onthouden om tot zelfkennis en verandering te komen. Daarbij komt vaak, dat veel cliënten met dergelijke ervaringen in hun leven al de nodige gesprekstherapieën hebben gehad en het woordelijke verhaal over hun leven wel kennen.

Binnen de EPT (ervaringsgerichte therapie) is er al veel ruimte voor wat de cliënt in het hier-en-nu met jou beleeft. Het verhaal van het lichaam kan door een aanvulling vanuit het lichaamsgericht werken, de wijze waarop het lichaam de erfenis van trauma en gehechtheidsproblemen bij zich draagt, deel uitmaken van de therapeutische benadering. Waar de EPT gelooft in de kracht van het betrekken van de belangrijke anderen voor de cliënt, bouw je vanuit een hechtingsrelatie tussen jou en de cliënt uit naar die belangrijke anderen, zodat de cliënt die persoonlijke groei kan doorzetten buiten de sessies. Zo kan werken met ouders hen helpen de primaire hechting met hun kind te versterken en 'lastig' gedrag te doen afnemen.

Als therapeut leer je tijdens deze training cliënten helpen veranderingen tot stand te brengen door middel van lichaamsbewustzijn. Je leert en helpt cliënten nieuwsgierig te worden naar de relatie tussen het lichaam, de overtuigingen en emoties. Je leert deze te herkennen en op te merken hoe de manier waarop zij zichzelf in het hier-en-nu van de therapie presenteren, bijvoorbeeld door een uitspraak als 'Ik ben niet goed genoeg',

niet alleen tot uitdrukking komt in hun sensaties, lichaamshouding, gebaren, ademhaling, loopwijze, autonome zenuwstelsel en bewegingen, maar daar ook op van invloed is.

Vervolgens leer je de cliënt om met bewuste aandacht te experimenteren, waardoor in het hier-en-nu van de therapeutische sessie nieuwe ervaringen kunnen worden opgedaan, die vervolgens effect hebben op overtuigingen, emoties en patronen.

Tijdens de training zal de materie worden geïntegreerd in de persoonlijke ontwikkeling van jezelf en vervolgens van je cliënten.

Werken met een ander betekent vooral diep in contact met jezelf te zijn. Pas dan is wezenlijk contact mogelijk. Een contact dat zonder oordeel is en vanuit het hart.

De training Trauma en Gehechtheid start op 22 september 2017 in Apeldoorn. Kijk voor meer informatie op www.kempler-instituut.nl of op de facebookpagina.

Linda Riemsdijk is als trainer verbonden aan het Kempler Instituut Nederland. Daar specialiseerde ze zich in trauma, hechting en de invloed daarvan op ouderschap. Daarnaast past ze deze principes toe in haar Praktijk voor Kind en Gezin in Apeldoorn en kenmerkt zich door professionele en persoonlijke hulpverlening, gespecialiseerd in (vroegkinderlijk) trauma en hechting en de invloed ervan op ouderschap.

Zij schreef hierover het gratis te downloaden e-book: Het kind (z)onder de diagnose. 9 pijlers om anders te kijken naar gedrag. www.praktijkkindengezin.com

