

# Psycholoog en (zelf)regulatie

Voor  
optimaal contact  
in de  
behandelkamer

PUCK VAN GRONINGEN



## **Psycholoog en (zelf)regulatie**

Voor optimaal contact in de behandelkamer

*Puck van Groningen*

ISBN 978 90 8850 851 6

NUR 770 / BISAC PSY006000 / THEMA JM

© 2019 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.

# Woord vooraf (1)

Het is in de traumawereld al lang duidelijk dat praten over traumatische gebeurtenissen niet werkt als je niet het lichaam erbij betreft. Het werk van Bessel van der Kolk, Peter Levine (Somatic Experiencing; SE) en Pat Ogden (Sensorimotor psychotherapie; SP) is daarom niet voor niets zo populair. Lichaamsgerichte psychotherapie is ook een welkome aanvulling op de behandeling van hechtingsproblematiek en vroege ontwikkelingsstoornissen waarbij het non-verbale aspect een groot aandeel heeft in de problematiek. Voor een lichaamsgerichte benadering is het belangrijk dat de therapeut weet heeft van lichamelijke processen, maar ook zichzelf goed kan reguleren. Alleen dan kun je de emoties van patiënt *containen* en markeren. In de meeste boeken over lichaamsgerichte psychotherapie krijgt dat vaak minder aandacht.

In het boek van Puck van Groningen is dat nu juist het uitgangspunt: vanuit een intersubjectief begrip van het therapeutische contact is zelfregulatie van groot belang. Centraal staat dan ook het 60%-40%-principe. Om het veld dat ontstaat tussen patiënt en therapeut goed te kunnen ervaren dient bij de lichamelijke reacties en bijbehorende emoties en gedachten die de patiënt oproept, 60% van de aandacht van de therapeut te liggen en 40% bij die van de patiënt. Dit verhindert te snel handelen en voortijdige conclusies.

Het boek beschrijft welke oefeningen je met de patiënt kan doen, stapsgewijs met respect voor angst en weerstand, de patiënt uitnodigend grenzen te verkennen in een veilige atmosfeer. De oefeningen zijn duidelijk beschreven en aangevuld met foto's en tekeningen. Ook wordt aandacht besteed aan de verschillende westerse en oosterse inspiratiebronnen voor de oefeningen. Daarom is het goed toepasbaar voor iedere psychotherapeut van welke stroming dan ook. Ook fijn dat het een Nederlands boek is. Dat ontbrak op dit gebied. Een aanwinst in het veld!

*Nelleke Nicolai, psychotherapeut, opleider en supervisor*

## Woord vooraf (2)

Dit boek is een aanvulling op reeds beschikbare literatuur over therapie bedrijven voor psychologen en andere professionals. Ook patiënten en overige belangstellenden zullen in dit boek dingen lezen die ze nog niet eerder hebben gehoord van hun psycholoog/ therapeut of gelezen in andere therapieboeken. Dat maakt dit boek uniek!

Het is een integratie van psychologische, (neuro)biologische en sociale theorieën, kennis van het menselijk lichaam, en jarenlange praktijkervaring van de auteur met patiënten die een diversiteit van psychische en ook lichamelijke klachten ervaren, al dan niet in combinatie met verstoringen in de (vroeg) hechtingsrelaties. Dat maakt dat dit boek “meer is, dan de som der delen”.

Het boek is zodanig geschreven dat een diversiteit aan behandelaren, coaches, therapeuten en ook patiënten, naastbetrokkenen en belangstellenden dit boek kunnen lezen én begrijpen. Uniek is ook de combinatie met de beschrijving van de lichaamsgerichte oefeningen, die door middel van foto's naast de tekst nog eens helder worden uitgebeeld.

Juist deze aandacht voor het lichaam kan richting geven in een therapeutisch proces. Wat woorden niet kunnen uitdrukken, vertelt het lichaam in houdingen en micro-expressies in gelaat en gebaar. Dit kan behulpzaam zijn de patiënt beter te begrijpen, woorden te leren geven aan ervaringen die nog niet eerder verwoord zijn, of bevrijding van een lichaamshouding die persoonlijke groei en klachtenvermindering in de weg zit.

*Dr. Annemiek van Dijke, klinisch (neuro)psycholoog, psychotherapeut en supervisor*

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>
<b>Inleiding</b>	<b>14</b>
De sleutel tot contact	14
Lichaamsgerichte mindfulness	15
Schakelen tussen linker- en rechterhersenhelft	17
Sensorimotor psychotherapie-technieken	18
Optimaal contact	18
Relatie en (zelf)regulatie	19
De (beginnende) psycholoog	20
Dit boek	20
Leeswijzer	21
<b>1 Oefeningen voor optimaal contact</b>	<b>26</b>
Oefen met aandacht	27
<i>Oefening 1 Aandacht in rug en voeten</i>	28
<i>Oefening 2 Elleboog-knie</i>	32
<i>Oefening 3 Rustig door de knieën veren</i>	34
<i>Oefening 4 Armen achter het hoofd</i>	35
<i>Oefening 5 De arm-ademhaling: 'de vaas'</i>	36
<i>Oefening 6 Een minuut de klemtoon op de uitademing</i>	37
<i>Oefening 7 Tel-ademhaling</i>	38
<i>Oefening 8 Neushaar-ademhaling</i>	41
<i>Oefening 9 Milde blik</i>	43
<i>Oefening 10 Breed kijken</i>	45
<i>Oefening 11 De Tibetaan van Baruch</i>	47
<i>Oefening 12 Ontspannen voeten</i>	50

<b>2</b>	<b>Lichaamsgerichte mindfulness in de behandelkamer</b>	<b>54</b>
	Mindfulness in de stoel van de therapeut	55
	Basishouding voor cliënt en therapeut	56
	Zelfregulatie en ogen dicht	57
	Ogen en grenzen	57
	(Zelf)regulatie en reflectie	60
	(Tegen)overdracht	63
	Geraakt worden	65
	Een gesprek afronden	68
	Mindfulness reguleren	69
	Hoe herken je mindfulness bij je cliënt?	71
	Motieven van de therapeut	73
	Veiligheid	74
	Aandachtsverdeling van Almaas	76
	Kwetsbaarheid	79
	Wifi-wachtwoord	81
	Het benoemen van te veel of te weinig spanning	82
	Gas geven of remmen	83
	Kijken zonder oordeel	86
<b>3</b>	<b>De onhandige relatie tussen je hersenen en je oude rollen</b>	<b>88</b>
	Trauma, het brein en overleven	89
	Het lichaam en overleven	90
	Terugschakelen	91
	De optimale zone	93
	Subtiele verschillen	96
	Hechting en overleven	101
	De vijf overlevingsstrategieën	103
<b>4</b>	<b>Sensorimotor psychotherapie-technieken</b>	<b>110</b>
	Tracking	111
	Contact-statements	112
	Directed mindfulness	112
	Vijf bouwblokken	113
	Het impliciete benoemen	114
	Alexithymie	115
	Menu	117

Panksepps' energiesystemen	118
Vijf <i>fundamental movements</i>	119
<b>5 Optimaal contact</b>	<b>124</b>
Het executieve brein	125
Als de stress regeert	126
Extra ondersteuning van cliënten	127
Effectieve therapeuten	127
Naar optimaal contact	129
Hoe herken je optimaal contact?	130
Hoe ondersteun je jezelf op de weg naar optimaal contact?	131
De stappen naar optimaal contact	131
Voorwaarden voor een klimaat van optimaal contact	133
Hoe behoud je optimaal contact?	134
Hoe herken je het ontbreken van contact?	135
<b>6 Verlies van contact</b>	<b>138</b>
Leegte	139
Saaïheid en sleur	142
Eenzaamheid	143
Geslotenheid	143
Schild	144
De kloof	145
Boosheid	146
Zelfhaat en haat	147
Euforie	147
<b>7 Emoties en communicatie</b>	<b>152</b>
Eenvoudige basisregels	153
Boosheid toe-eigenen	154
Vuurpijlen	155
Een verborgen 'nee'	157
Keuze bij frustratie	158
Op de rand van het onbekende	159
Angst voor verdriet	159
Moedig zijn	160

<b>8 De (werk)relatie en (zelf)regulatie</b>	<b>164</b>
Duidelijke afspraken	164
Signalen van tegenoverdracht	165
Signalen van overdracht	166
Signalen van een mogelijke empathische breuk	167
<b>9 Je innerlijke landschap</b>	<b>170</b>
Zelfcompassie	171
De innerlijke blik	172
Uitbreiding van de ‘rug en voeten’-meditatie	173
Achterkant van het lichaam waarnemen	174
Ogen achter in de kassen	175
Je omtrek	177
Ik kan het niet	178
Commando’s	179
Intenties neerzetten	181
Eigen ruimte	182
De stem van je hart	184
Zelfgevoel of <i>sense of self</i>	185
Nieuwe gewoonten	186
Tot slot	187
<b>Nawoord</b>	<b>189</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>190</b>
<b>Bronnen</b>	<b>192</b>
<b>Bijlage I ‘Aandacht in rug en voeten’-meditatie voor cliënten</b>	<b>195</b>
<b>Bijlage II Opzet van een lichaamsgerichte oefening in de behandelkamer</b>	<b>196</b>



# Voorwoord

Wat maakt je zo gelukkig als je contact ervaart? Contact met de natuur, met een geliefde, met een huisdier, met kinderen, met de bakker, of – gewoon – door een glimlach van iemand op straat? Wat gebeurt er als je contact hebt? Is contact misschien datgene waarvoor je leeft?

Het is prachtig én complex om als psycholoog te werken. Goedbeschouwd is het een merkwaardige situatie waarmee je als therapeut dagelijks geconfronteerd wordt. Je luistert naar mensen die bij jou komen omdat ze vastgelopen zijn. Hoe mooi en fascinerend en – tegelijkertijd – hoe vreemd is dit werk? Wat zijn je motieven om de hele dag in de stress van anderen te zitten? Deze vragen heb ik mij gedurende mijn hele loopbaan gesteld. Ze hebben me geholpen mezelf mee te nemen op een reis naar de ontknoping van mijn queeste om de sleutel te vinden tot wat er werkelijk werkt in therapie. Het heeft me geholpen om de mens, het kind in mij en de psycholoog samen op te laten gaan in de gesprekken en het contact met cliënten. Het heeft mij geleerd te incorporeren wat vanuit verschillende psychologische kaders wordt geformuleerd: de kunst van het niet-weten (mindfulness, Almaas en boeddhisme) of *leading from one step behind* (oplossingsgericht werken, sensorimotor psychotherapie).

Dit boek is een uitnodiging om naar binnen te kijken. Naar binnen kijken, kan je leren. Het is een gewoonte die je kan toevoegen aan je levensstijl. Het effect van naar binnen kijken is contact aangaan met jezelf. Dit verjongt, verzacht en vergroot het contact met anderen.

Door de structuur van de hersenen kan ongemerkt het contact met jezelf, met de ander en met de omgeving verbroken raken. Door de (on)gemerkt automatisch opstartende overlevingsstrategieën kan je het contact met jezelf verliezen en kan het lichaam worden aangezet tot vluchten, vechten, bevriezen of verslappen. Het brein en het zenuwstelsel ‘vergeten’ nog weleens uit de overlevingsstand terug te

schakelen naar de ontspannen ruststand waarin je contact, veiligheid en harmonie ervaart, daar waar groei mogelijk is. Zo kunnen er in een mensenleven op de voor- of op de achtergrond overlevingsstrategieën actief zijn die tot moeilijk te hanteren of te reduceren klachten leiden.

In dit boek beschrijf ik eenvoudige mechanismen om je brein en je zenuwstelsel te helpen terug te schakelen naar de ontspannen stand waarin contact met jezelf en de dingen en de mensen om je heen mogelijk is. Je ervaart dan grip en rust. Je staat stevig op de grond en hebt overzicht.

In de jaren tijdens en na mijn studie leerde ik hoeveel ruis er in mijn leven op de achtergrond aanwezig kon zijn tussen mij en contact met mijzelf, contact met de ander en contact met mijn omgeving. Door postdoctorale opleidingen te volgen en door te leren mediteren, ging ik zien welke processen er zich binnen mij en binnen cliënten op de achtergrond kunnen voltrekken en hoe je daarmee constructief om kan gaan.

Wanneer je in contact kan blijven met jezelf en de ander, ontstaat de kunst van het luisteren. Hoe blijf je in contact met jezelf? In dit boek vind je eenvoudige lichaamsgerichte oefeningen die je eerst zelf, en dan samen met cliënten kan doen. De oefeningen geven een houvast voor regulatie tijdens het bespreken van ingewikkelde onderwerpen. De ruimte die ontstaat door het samen reguleren, ondersteunt de authenticiteit en organiciteit in de behandelkamer. Dit vormt een handvat voor zowel cliënt als therapeut om contact te maken en te herstellen. Er komt een dynamiek tot stand waar therapeut en client 'speelruimte' krijgen om bij te sturen als er een empathische breuk ontstaat. Zo wordt de behandeling een mooie reis. Een reis die je samen maakt. Pat Ogden, de oprichtster van het Sensorimotor Psychotherapy Institute (SPI) in de VS, maakt er geen geheim van dat therapie beoefenen voor zowel cliënt als behandelaar transformerend kan werken.

Laten we samen kijken wat dit boek jou kan bieden. Hopelijk brengt het je wat dichterbij jezelf en bij je cliënten. Ik wens je veel plezier. Lees niet te snel, neem de tijd om te ervaren.

*Puck van Groningen*

‘De intelligentie van het lichaam is een grotendeels onaangeboorde bron binnen de psychotherapie. Er zijn maar weinig opleidingen tot klinisch psycholoog of therapeut die aandacht besteden aan de wijze waarop de wijsheid van het lichaam benut kan worden om therapeutische veranderingen tot stand te brengen. De nadruk wordt veeleer gelegd op wat de cliënt verbaal onthult. Toch is het verhaal dat verteld wordt door de ‘somatische getuigenis’ – gebaren, lichaamshouding, manier van spreken, gezichtsuitdrukking, de blik in de ogen en de bewegingen van het lijf – misschien wel belangrijker dan het verhaal dat in woorden wordt verteld. Deze non-verbale taal weerspiegelt en consolideert impliciete processen die in de hersenen en het lichaam worden gevormd voordat er überhaupt sprake is van taalverwerking.’

Ogden & Fisher (2017)

# Inleiding

## De sleutel tot contact

Tijdens mijn studie psychologie ontstond het verlangen de sleutel te vinden naar wat de cliënt werkelijk helpt. We kregen bij de praktijkvakken aan de universiteit cijfers en statistieken te zien over de effectiviteit van de diverse behandelingen. De resultaten van de verschillende paradigma's ofwel wetenschappelijke denkkaders, lagen ver onder de 50 procent. Bij sommige vormen van therapie was er bijna geen verschil tussen wel en niet behandelen. Dit was voor mij een schok. Als dit de cijfers zijn, waarom zou ik dan psycholoog worden? Hiermee kon ik geen genoegen nemen; er moest naar mijn idee een manier zijn om de effectiviteit van gesprekken te vergroten. In mij ontstond de wens om te achterhalen wat de werkende bestanddelen zijn van therapie.

In 2018 was ik op het psychotherapeutische wereldcongres van de IFP, de Internationale Federatie voor Psychotherapie. Daar kwamen dezelfde bedroevende cijfers naar voren; volgens prof. dr. Pim Cuijpers (VU Amsterdam) heeft dit te maken met de parameters en de interpretatie van de (big) data. Is er dan nog hoop voor de psycholoog? Op het IFP-congres werden de volgende parameters aangehaald die wel het verschil maken namelijk: het geloof van de behandelaar in de eigen behandelvorm, de mate van contact maken en de mate waarin de behandelaar kan luisteren naar de hulpvrager.

In de praktijk heb ik de afgelopen jaren een aantal technieken leren toepassen die twee van de genoemde parameters – contact maken en luisteren – ondersteunen, wat de therapeutische processen ten goede komt. Deze technieken vind je in dit boek.

Hoe kan je je oren en ogen gebruiken om te achterhalen waar je cliënt precies voor komt? Hoe kan je het impliciete benoemen wat de cliënt bedoelt maar niet zegt? Hoe kan je de cliënt serieus nemen wanneer zijn hechtingsstijl het je moeilijk maakt en jij rustig in je stoel blijft zitten zonder in je eigen verhaal en je oude patronen terecht te komen? Hoe kan je jezelf dan resetten én je aandacht bij het

therapeutische proces houden? Voor een antwoord op deze vragen neem ik je mee terug in de tijd, naar het begin van mijn loopbaan.

Ik begon met mijn droombaan; ik wilde studentenpsycholoog worden. Voor de locatie waar ik ging werken moest ik de oplossingsgerichte cursus volgen. Ik vroeg me wel af hoe ik daarmee mensen serieus kon helpen. Op de eerste dag van de cursus bleek dat in de oplossingsgerichte behandelmethode gekeken wordt naar wat er werkt in therapie. Dit leerde ik toepassen en ik zag hoe snel cliënten 'in hun kracht kwamen' en hoe snel ze grip kregen op hun situatie. Dit fascineerde mij. Ook cliënten met heel ingewikkelde problemen hadden baat bij een oplossingsgerichte aanpak. Ik was voor mijn gevoel op de goede weg. Vanuit de opleiding had ik wel in mijn achterhoofd dat ik nog grip wilde krijgen op Freuds (tegen)overdracht en op de therapeutische relatie. De door Freud onderscheiden vormen van weerstand hadden mijn nieuwsgierigheid gewekt. Intervisie en supervisie gaven wel richting in het herkennen van (tegen)overdracht, maar legden nog niet de vinger op de zere plek.

De opleiding Sensorimotor Psychotherapie bood hiertoe uitkomst. Daar kreeg ik datgene aangereikt wat nodig is om op de plek te komen waar het werkelijk om gaat in therapie. Bij sensorimotor psychotherapie kreeg ik de sleutels in handen om contact te maken en te behouden. Twaalf eenvoudige oefeningen hiertoe zijn in dit boek opgenomen. Deze oefeningen heb ik tijdens de opleiding geleerd. Dat wil niet zeggen dat al deze oefeningen ontworpen zijn door de opleiding. Ze zijn opgenomen in de opleiding om de (zelf)regulatie te ondersteunen.

## **Lichaamsgerichte mindfulness**

Hoe komt het dat je zo snel, zelfs na een meditatie, weer in je denken en in oude patronen terecht komt? In de meditatie kom je dichterbij jezelf. Als je opstaat van je meditatiekussen en begint met de dag, krijgen overlevingsstrategieën weer vrij spel. De ene keer worden je overlevingsstrategieën langzaam geactiveerd, op een ander moment word je snel getriggerd. Een trigger is een aanleiding waardoor er over of onderactivatie kan ontstaan in het lichaam. Een trigger kan bijvoorbeeld een harde stem, de manier van praten, een gezichtsuitdrukking, een kleur, een beweging, een houding, een gebeurtenis, een plek zijn. De trigger activeert een of meerdere overlevingsmechanisme(n) of een hechtingsstijl. Door een trigger raak je uit je mindfulness. Door het lichaam te betrekken in je bewegingen, houding, gewoonten en de waan van de dag, leer je

door de dag heen meer contact met je lichaam te behouden. Je lichaam reageert direct als er een over- of onderactivatie ontstaat. Zo kan je de signalen van je lichaam gebruiken om te ervaren wanneer je uit contact dreigt te gaan door een trigger.

Zodra er contact is met je lichaam, blijft je hoofd helder en rustig, is er overzicht en grip. Je ervaart veerkracht en voelt compassie met jezelf en de ander.

Hoe meer je het waarnemen van in en uit contact gaan beoefent, hoe beter het gaat. Als je met een cliënt in de behandelkamer zit, kan je door het beoefenen van lichaamsgerichte mindfulness aanwezig blijven als er veel stress, angst, frustratie of boosheid bij de cliënt ontstaat door het praten over een moeilijk onderwerp waarbij (de)activatie op de loer ligt. Als jij rustig blijft, kunnen het zenuwstelsel en het brein van je cliënt ook tot rust komen en kan de cliënt over een trigger praten in relatieve kalmte en rust.

Lichaamsgerichte mindfulness is geen nieuwe vorm van mindfulness; het is een uitbreiding ervan. Tien jaar lang was ik student aan de Ridhwan-school, waar je kan leren mediteren. Ridhwan is een soefi-term die 'vervulling' betekent. De oprichter van de Ridhwan-school is A.H. Almaas, ofwel A. Hameed Ali. Almaas, neemt het ego als ingang tot zelfrealisatie (2009). Dat waar je tegenaan loopt, fungeert als ingang om jezelf te leren accepteren zoals je bent. Het zien van oude patronen als signaal en ingang tot het leren kennen van jezelf heeft mij enorm geholpen om te accepteren wat er is en er in aandacht en compassie mee te 'zijn'. Van Almaas leerde ik de strijd met mezelf kennen en bij de strijd te blijven. Op het moment dat je niet wil voelen wat je voelt of niet wil zien wat je ziet, strijd je met jezelf. Hierdoor loop je het gevaar te gaan piekeren en in angsten of somberheid terecht te komen of niks meer te voelen. Het opmerken hoe ik tegen mijzelf strijd, kijkend naar dit proces vanuit mildheid en mededogen, heeft voor mij veel veranderd. Na tien jaar wilde ik een sabbatical van Almaas en zijn leer. Ik merkte dat ik via mijn hoofd contact maakte met mijn lichaam. Ik besloot te stoppen met mediteren en ging voelen. Dit voelen maakte mijn hoofd rustig, waardoor ik vanzelf uit mijn hoofd in mijn lijf zakte. En daar was de vrede, de rust, de ontspanning en de onthaasting. Een andere reden voor de sabbatical was dat ik zag dat tijdens het mediteren mensen rustig twee, drie jaar in somberheid zaten en daar niet echt uit kwamen. Dat gaf mij het gevoel dat hier iets niet klopte. Dit vraagteken is later bij de sensorimotor psychotherapie opgelost. De oefeningen in dit boek helpen je mindfulness te ondersteunen zodat je brein 'online' blijft tijdens gesprekken. Dit is belangrijk voor het bewaken van

het contact en de veiligheid in de behandelkamer. Het is een wisselwerking. Doordat jij zorgt dat jouw brein 'online' blijft, zal de cliënt gemakkelijker in de mindfulness komen en er ook weer in terugkomen. Andersom kan jouw brein afgeschakeld raken omdat het brein van de cliënt in de overleving schiet door het bespreken van een trauma of een onderwerp dat de hechtingsstijl van de cliënt activeert. Door het lichaam te betrekken in je aandachtige aanwezigheid, blijkt het een sterke bondgenoot, vol signalen om je te laten weten wanneer je naar je hoofd bent geschoten en in een oud patroon terecht bent gekomen. Een oud patroon kan zijn dat je denkt dat je het goed moet doen of dat je er moet zijn voor de ander (ten koste van jezelf).

Toen ik als studentepsycholoog werkte, deden we met het hele team een mindfulnesscursus. Deze training biedt mooie eerste stappen om te leren mediteren en afstand te creëren tussen je gedachten en jezelf. Dus als je dat nog niet hebt gedaan, raad ik je dat aan.

## **Schakelen tussen linker- en rechterhersenhelft**

Als therapeut sta je voor de uitdaging om binnen het kader waarmee je werkt contact te behouden met jezelf en met de cliënt. Met kader bedoel ik de methode vanwaaruit je opgeleid bent, of waar de werkgever verwacht waar jij mee werkt. Dit vraagt flexibiliteit wat betreft de evidence based regels en de 'regels' van het contact. Dit vraagt van de psycholoog inwendig te schakelen van de behandel-methode naar het behouden en herstellen van contact en weer terug om te kijken of de methode het contact met de cliënt ondersteunt, of het tegenovergestelde effect sorteert.

Door de manier waarop het deel van onze hersenen, dat ook wel de neocortex heet, zich ontwikkelt heeft, kan je getriggerd raken zonder dat je je daarvan bewust bent. Oude patronen zijn er vaak voor je het doorhebt. Dan ben je al vertrokken uit het contact, waardoor de therapie moeizamer kan gaan verlopen. De ontwikkeling van het menselijke brein en het samenspel tussen het zogeheten reptielenbrein, het middenbrein en de neocortex, geven zicht op het functioneren van de hersenen. Op het moment dat je ergens door getriggerd raakt, kan je brein afschakelen en 'vergeten' terug te schakelen. Door te begrijpen wat er gebeurt in je spieren en in je hoofd kan je door middel van de oefeningen uit dit boek leren bewust terug te schakelen, en kan je een nieuwe weg inslaan en je cliënt vanuit je nieuwe ervaringen hierover uitleg geven. Zo kan de cliënt ook leren wanneer hij

actief terug moet schakelen uit (de)activatie en kan hij weer enige grip en soms ook hoop krijgen om de gewenste verandering te realiseren. En jij krijgt grip op je oude patronen die contact in de behandelkamer in de weg kunnen staan. De motivatie achter de oefeningen in dit boek is in dit mechanisme gelegen.

## **Sensorimotor psychotherapie-technieken**

Wat maakt sensorimotor psychotherapie (SP) zo effectief om optimaal contact te bewerkstelligen, te signaleren wanneer je het kwijtraakt en te herstellen en uit te breiden? Ik leerde de sensorimotor psychotherapie kennen op een congresdag die geheel gewijd was aan een inleiding op de opleiding. Tijdens die dag werd er een aantal lichaamsgerichte oefeningen geïntroduceerd naar aanleiding van de over- en onderregulatie ten gevolge van trauma. Ik werd steeds enthousiaster. Ik was voor het eerst tijdens een congres tot aan het einde van de dag helder, verbonden en ontspannen. Mijn energie zakte niet in en de spanningen konden niet oplopen omdat we steeds een oefening deden. Aan het einde van de dag was ik net zo 'zen' als na een week op de hei met de school van Ridhwan. Dit was het! Ik heb me diezelfde avond nog opgegeven voor de opleiding. De energieregulatie in SP met je cliënt tijdens het gesprek heeft een regulerend effect op de cliënt én op jezelf.

## **Optimaal contact**

Wat is contact? Hoe voel jij je als je contact hebt? Krijg jij contact door bij anderen te zijn, of juist als je alleen bent? Voel jij contact als je met dieren bent, of in de natuur? Voor iedereen is dit anders. Als je contact hebt met jezelf en met je omgeving, ben je waarschijnlijk open, is je hoofd rustig, is je hart open en is je lichaam ontspannen. Het stroomt in en om je heen. De dingen gaan als vanzelf. Op het moment dat je het contact met jezelf of je omgeving verliest, ga je met je gedachten automatisch naar de toekomst of naar het verleden. Je loopt het gevaar om in oude rollen te schieten en de grip op jezelf in te leveren.

Vanuit het boeddhistische perspectief leerde ik dit proces van in en uit contact zijn zonder oordeel op te merken. Op het moment dat je het anders wil hebben dan het is, ontstaat er strijd. Dus als je boos wordt op jezelf dat je het contact met jezelf bent kwijtgeraakt, merk dit dan op, voel de boosheid, voel de sensaties van de boosheid in je lichaam en in je gedachten. Verbind jezelf met je adem en verleg



in mildheid de aandacht naar de stoel waarop je zit en naar je houding. Er is geen goed of fout; er is wat er is. Deze milde blik kan je trainen.

## Relatie en (zelf)regulatie

Zelfregulatie is een van de sleutels tot optimaal contact. Het reguleren van jezelf wordt mogelijk als je ruimte maakt voor je emoties, gedachten, sensaties, houding, energieniveau en gedrag. Door je bewust te zijn van je ‘innerlijke muziek’, zoals de Tibetaan Tenzin Wangyal Rinpoche het noemt, en door hiernaar te luisteren, kan je een begin maken met zelfregulatie. Door zonder strijd, schaamte of schuld naar jezelf en je reacties te kijken, ontstaat er innerlijke groei en rust. De oefeningen in dit boek helpen je de zelfregulatie te verstevigen.

Optimaal contact vereist dat je als psycholoog onderzoek doet naar je eigen hechtingsstijl en trauma's en gaat leren waar, wanneer en hoe je in oude patronen terecht komt. Als hulpverlener in bredere zin staan overdracht en tegenoverdracht misschien verder van je af, wat niet wil zeggen dat het afwezig is in de behandelkamer. Het is van belang mogelijke signalen van (tegen)overdracht te (h)erkennen en wrijving in het contact te bespreken. Vanuit het SP-perspectief schuilt de helende kracht van de behandeling juist in het schuren. De cliënt ervaart problemen in contact en relaties en krijgt deze zelf niet opgelost. De schuring in de therapeutische relatie onder woorden brengen en bestuderen, is een aan te leren techniek (Ogden 2015).

Door de gesprekken te reguleren rond het ontstaan van te veel of te weinig spanning in het lichaam, kan je als hulpverlener het contact optimaliseren, waardoor je veel wrijving voorkomt of kan herstellen, zonder dat de mechanieken van overdracht en tegenoverdracht de kans krijgen om volledig op te starten. Als je als therapeut je lichaamsgerichte mindfulness weet te onderhouden en kan verzorgen, merk je wanneer je niet meer mindful bent in het gesprek. Je herkent dit doordat de mindfulness verdwenen is uit je houding, blik, gebaren. Je lichaam is een baken. Het is een signaal in het moment om op te merken dat de mindfulness is verbleekt en heeft plaatsgemaakt voor een oud patroon, zoals het goed moeten doen, hard werken, je verantwoordelijk voelen. Kortom: het verdwijnen van de lichaamsgerichte mindfulness is een mogelijke aankondiging van (tegen)overdracht. Alleen al dit bewustzijn maakt je therapie effectiever. Zo zijn deze signalen aanwijzingen om je mindfulness te herstellen en jezelf te helpen je eigen oude rollen in de behandelkamer ruimte te geven tot ze uitdoven. Overdracht betekent

dat je cliënt in oude rollen schiet en vandaaruit gaat reageren. Tegenoverdracht betekent dat jij vanuit oude rollen gaat reageren. Deze reacties bemoeilijken contact en het therapeutische proces, zelfs zo dat het kan stagneren.

## **De (beginnende) psycholoog**

Uit onderzoek (Maroda 2012; De Jong & Berg 2001) blijkt dat het niet uitmaakt vanuit welk kader je als psycholoog werkt, wat je leeftijd is en hoe ervaren je bent. De uitkomsten zijn gelijk. Persoonlijk vond ik dit nogal verwarrend als beginnend psycholoog. Ik besloot dat in gedachten te houden toen ik mijn eerste stappen in de praktijk zette; het gaf me zelfvertrouwen in mijn gesprekken. Is er iets wat wel het verschil kan maken? In *Psychodynamic techniques* (2012) licht Maroda toe dat de manier waarop je als therapeut emotioneel reageert op de communicatie van je cliënt essentieel is voor de veranderprocessen waarvoor de cliënt bij je komt. De emotionele reactie van de therapeut op de cliënt ligt ten grondslag aan de therapeutische relatie. Zij onderstreept dat juist vroeg in de therapie eerlijkheid, tolerantie en veiligheid bepalend zijn voor de werkrelatie. Als de therapie zich ontwikkelt en het samenspel van overdracht en tegenoverdracht zich verdiept, is een groter palet van emotionele responsen – in tegenstelling tot reacties als zodanig – niet alleen onvermijdelijk maar ook wenselijk (Maroda 2012, p. 60). Door te werken met over- en onderspanning vang je al veel momenten op waar overdracht en tegenoverdracht kunnen gaan ontstaan. Zo kan je de therapeutische relatie op verschillende eenvoudige manieren ondersteunen om (tegen)overdracht te voorkomen of zo snel mogelijk te herkennen en eruit te stappen met je cliënt.

## **Dit boek**

Dit boek is een inleiding tot het optimaliseren van contact. Het gezichtspunt dat centraal staat, omvat recente inzichten op het gebied van neurobiologie en -psychologie gekoppeld aan oude wijsheden en wetmatigheden van het mens-zijn. Door te weten hoe het brein schakelt van leven naar overleven en hoe weer actief terug te schakelen, kan je in de behandelkamer veel betekenen voor de cliënt.

Ten eerste leert de cliënt overlevingsstrategieën herkennen en leert hij zichzelf resetten, waardoor klachten (direct) kunnen verminderen en hij meer grip er-