

Energetisch lichaamswerk

Van praten over naar ervaren van

Als beginnende psycholoog had ik veel last van perfectionisme. Elke sessie moest ten minste een aha-moment of een ingrijpend nieuw inzicht opleveren bij mijn cliënt – anders vond ik dat ik mijn geld niet waard was. Hoe meer sessies niet voldeden aan mijn hoge verwachtingen, hoe sterker mijn twijfels groeiden of ik wel het goede beroep had gekozen. Op een gegeven moment vroeg ik mijn cliënten ter afsluiting van de sessie naar hun beleving ervan. Ik ontdekte dat zij veel positiever terugkeken op de sessie dan ikzelf.

Terwijl ik geneigd was stil te staan bij verbeterpunten – en dus mezelf bekritiseerde voor al die kansen die ik in het gesprek had laten liggen – benadrukten zij voornamelijk de positieve aspecten uit ons gesprek zoals het begrip dat zij ervoeren, de veiligheid en acceptatie en de (vaak verrassende) nieuwe inzichten die het gesprek hen opleverde.

Oppedane inzichten

Terugblikkend op mijn perfectionisme als hulpverlener beseft ik dat ik vooral in mijn hoofd zat. Ik legde de lat voor mezelf heel hoog en maakte mezelf gek met allerlei zelfverwijten als ik niet aan mijn ideaalbeeld van perfecte hulpverlener voldeed. De bril van mijn ideale plaatje verkleurde mijn waarneming. De focus van mijn aandacht was gericht op mijn tekorten in plaats van op de waardevolle resultaten die mijn cliënten ervoeren. Dankzij hun feedback beseft ik dat met een positieve intentie openstaan voor de ander veel zwaarder weegt dan goede prestaties te leveren door bijvoorbeeld slimme vragen te stellen of een bepaalde methodiek op de juiste manier toe te passen. Daardoor werd ik meer ontspannen en kon ik echt genieten van mijn werk. Ik heb geleerd de verkleurde en eenzijdige perceptie van de perfectionist in mij te verbreden en meer voelend aanwezig te zijn in het contact. Mijn grootste uitdagingen waren mentaal de controle los te laten, meer te vertrouwen op mijn gevoel en intuïtie en zachter te worden voor mezelf. Deze uitdagingen zie ik terug bij veel cliënten die kampen met nadelige gevolgen van hun perfectionisme.

Kenmerken

De meest voorkomende kenmerken waarmee perfectionistische cliënten worstelen, betreffen:

- bevestigingsdrang: jezelf continu willen bewijzen,
- laag zelfbeeld gekoppeld aan je prestaties die altijd beter kunnen en je keer op keer ermee confronteren dat je nog niet voldoet aan je ideale plaatje,
- faalangst; roept veel onzekerheid op met name in

nieuwe en onvoorziene situaties,

- overmatig hoge eisen stellen: de lat ligt continu hoog,
- sterk verantwoordelijkheidsgevoel en controledrang, moeite met overgave en toevertrouwen,
- veel piekeren; innerlijke criticus sterk aanwezig, veel zelfverwijten,
- last van keuzestress: je bent bang om verkeerde keuzes te maken, anticipeert vooraf op mogelijke scenario's en ermee samenhangende risico's wat vaak gepaard gaat met uitstelgedrag,
- doorzettingsvermogen: een perfectionist gaat altijd door, opgeven wordt beschouwd als gevolg van een verkeerde keuze of een teken van zwakte en is dus geen optie.

Niet alle kenmerken hoeven bij elke perfectionist even sterk aanwezig te zijn. Beschouw deze kenmerken vooral als vertrekpunten om een therapeutisch proces op gang te brengen. Omdat de perfectionist zo in zijn hoofd zit en moeilijk toegang krijgt tot zijn gevoelsleven, zet ik hiervoor in mijn praktijk veel lichaamsgerichte oefeningen in.

Je lichaam als spiegel

Ons lichaam werkt als een spiegel die ons innerlijk gebrek aan evenwicht laat zien. Psychosomatische klachten blokkeren achterliggende emoties. Heeft je cliënt last van onverklaarbare klachten of spanningen in zijn lichaam? Beschouw deze klachten als een uiting van achterliggende emotionele of geestelijke spanningen. Heeft hij bijvoorbeeld last van maagklachten, is het goed om de vraag te stellen wat hij in zijn dagelijkse leven moeilijk te verteren vindt. Is er iets pijnlijks in zijn leven gebeurd? Iets waar hij boos om is of zich schuldig over voelt? In hoeverre staat hij het zichzelf toe die emoties te ervaren en te uiten?

Ik stimuleer mijn cliënten regelmatig om via ervaringsgerichte oefeningen – zoals energetisch lichaamswerk en visualisaties – contact te maken met hun innerlijke gevoelswereld en de daaraan gekoppelde verlangens. Met behulp van energetisch lichaamswerk help je de cliënt zijn blokkades te doorbreken en in contact te komen met achterliggende, veelal verdrongen,

emoties. Veel van deze oefeningen komen voort uit de bio-energetica; een therapeutische stroming ontwikkeld door Alexander Lowen. Bio-energetica is erop gericht om blokkades van spanning die zich in je lichaam vastgezet hebben, los te laten en nieuwe doorstroming van energie op gang te brengen. Een van de uitgangspunten is dat je lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Wat er in de geest omgaat, vindt zijn weerspiegeling in de toestand van je lichaam en omgekeerd. Ook onze taal geeft blijk van die verbinding tussen lichaam en geest. Zo is de uitdrukking ‘Het drukt zwaar op mijn schouders’ – wat staat voor belasting ervaren – heel toepasselijk voor de perfectionist die last heeft van keuzestress en faalangst.

Lichaamsgericht werken met perfectionistische cliënten

Perfectionistisch ingestelde mensen vinden het vaak lastig om van binnenuit te ervaren waar zij nu echt naar verlangen. Hun handelen wordt bepaald door ‘moeten’, ook al druist dat vaak tegen al hun innerlijke wensen en verlangens in. Zij gunnen zichzelf weinig rust, want er zijn continu verbeterpunten om aan te werken of nieuwe doelen om na te streven. Met als gevolg allerlei stressgerelateerde klachten, angsten, somberheid en een laag zelfbeeld. Voorbeelden van psychosomatische klachten bij perfectionisme zijn onverklaarbare pijnklachten in bijvoorbeeld hoofd, nek en schouders en chronische vermoeidheid.

Voor deze cliënten heeft de inzet van ervaringsgerichte oefeningen toegevoegde waarde. Zij komen weer dichter bij zichzelf door de focus van hun aandacht te verleggen van hoofd naar ‘hart en onderbuik’. Je blijft in de sessie niet hangen in het *praten over...* maar zet de stap naar het *ervaren van...* Zo breng jij je cliënt bij diepere gevoelslagen wat hem bijzondere inzichten kan opleveren.

Opbouw van een sessie

De cliënt brengt iets in wat hem bezighoudt – meestal gekoppeld aan een recent gebeurd voorval. Onder begeleiding wordt teruggedaan naar die situatie en worden de bijhorende fysieke en emotionele spanningen

opnieuw opgeroepen. Vervolgens wordt toegewerkt naar een transformatieproces met als doelen: herkennen van oude pijn, verzachten van de fysieke spanning en op gang brengen van een helend proces.

Je kunt de volgende stappen onderscheiden:

1. Visualisatie van een recente gebeurtenis: *“Sluit je ogen. Ga in gedachten weer terug naar die situatie en vertel mij er alles over – in de tegenwoordige tijd – alsof het nu gebeurt.”*
2. Waarnemen van fysieke reacties: *“Richt je aandacht op je lichaam en omschrijf de fysieke reacties die het beeld van de ergste uitkomst bij je oproepen. Waar ervaar je spanning, pijn? Verandert je ademhaling? Zo ja, hoe?”*
3. Waarnemen van emoties: *“Welke emoties ervaar je onder je fysieke reacties?”*
4. Link leggen met verleden (huidige pijn koppelen aan verleden): *“Herken je deze fysieke reacties en emoties van vroeger? Ga zo ver mogelijk terug en omschrijf de meest oude herinnering die je hieraan kunt linken. Waar was je? Wie was er bij je? Wat gebeurde er toen?”*
5. Bewustwording van oude pijn en ermee samenhangende behoeften: *“Wat had je op dat moment nodig? Waar had je behoefte aan? Is die behoefte vervuld? Wat heb je toen gedaan?”*
6. Link leggen met huidige situatie (oude behoefte koppelen aan heden): *“Kun jij je voorstellen dat onder je huidige pijn hetzelfde verlangen, dezelfde oude behoefte ligt verborgen? Hoe ga je om met dat behoeftige stuk van je?”*
7. Integratie behoeftige kindstuk in het hier en nu: *“Kijk vanuit je volwassen ik naar dat behoeftige kind dat je toen was. Wil je iets zeggen of doen? Voel hoe jij op de onvervulde behoefte van je kindstuk wilt reageren en volg die impuls. Denk er vooral niet te veel over na.”*

Casus

Diane is 49 jaar, leeft samen met haar man en hun twee pubers, is hoogopgeleid en werkt 32 uur per

week als audit controller in een internationaal opererend bedrijf. Haar man is enkele jaren geleden ernstig ziek geworden, waardoor hij zijn eigen zaak heeft moeten verkopen. Diane heeft de afgelopen drie jaar zo goed zij kon de zorgtaken voor haar man en kinderen weten te combineren met haar veeleisende baan. Zij is daarbij zo consciëntieus mogelijk geweest. Zij zette zich altijd voor de volle 100% in en trotseerde alle uitdagingen met haar sterke wil en doorzettingsvermogen. Gedurende de ziekteperiode van haar man cijferde zij zichzelf volledig weg. Er was geen ruimte voor ontspanning en zij nam geen tijd om stil te staan bij haar eigen behoeften.

Op het moment dat haar man na drie jaar genezen wordt verklaard knapt er iets bij haar. Zij gaat gebukt onder een stroom aan zelfverwijten. Zij verwijt zich enerzijds dat zij niet de volledig toegewijde echtgenote en moeder is geweest, en anderzijds voelt zij zich schuldig tegenover haar werkgever dat zij niet de inzet kon leveren zoals zij dat graag had gewild en zoals men dat altijd van haar was gewend. Ook ervaart zij veel boosheid tegenover haar man. Zij verwijt hem te blijven hangen in het kleine wereldje thuis, terwijl zij behoefte heeft aan verdere groei en ontwikkeling. Zij ervaart hun relatie niet meer als gelijkwaardig en heeft veel last van spanningsklachten die elke keer toenemen als zij van haar werk thuiskomt. Zij voelt zich eenzaam en weet niet meer hoe verder.

Sessie

Diane komt na drie dagen terug van een werkreis in het buitenland. De thuiskomst is beladen. Zij zit vol verhalen maar voelt zich afgeremd om hierover te vertellen. Zij trekt zich terug, ervaart geen enkele behoefte aan toenadering tot haar man. Zij begrijpt haar afwijzende houding niet en wil die verder onderzoeken. Wij besluiten dit met behulp van een lichaamsgerichte visualisatieoefening te doen. Wanneer Diane in gedachten teruggaat naar het

moment van thuiskomen, krijgt zij het gevoel onder een stolp te staan die gevormd wordt door haar man. Zij loopt langs de randen, het midden mijdt zij, dat benauwt haar te zeer. Ik vraag haar, ondanks de onprettige gevoelens die het oproept, zo dicht mogelijk naar het midden toe te bewegen en pas te stoppen als het te ondragelijk wordt. Oude herinneringen aan haar moeder komen nu naar boven. Haar moeder remde haar altijd in haar ontdekkingsdrang af en hield haar klein. Diane kreeg geen ruimte, voelde zich vaak opgesloten, eenzaam en onbegrepen. Maar zij wilde haar moeder niet tot last zijn en daarom hield zij zich vaak in. Zij herkent dat zij zich ook zo inhoudt bij haar man, wil hem niet tot last zijn. Ik vraag wat zij in de visualisatie nu het liefste wil doen. Zij wil onder die stolp vandaan komen. Ik nodig haar uit om toe te geven aan haar wens en bewust stappen in de ruimte te zetten. Dat doet zij. Nadat zij in het midden van de ruimte haar plek heeft ingenomen, ervaart zij meteen een fysieke reactie: haar spanning verzacht, en ze voelt zich verlicht, alsof een last van haar is gevallen.

Reflecterend op deze oefening herkent Diane dat zij verstrikt zat in oude copingmechanismen – haar eigen behoeften afremmen om te voldoen aan het perfecte plaatje van dochter/echtgenote. Zij projecteerde haar frustratie en boosheid, gekoppeld aan haar neiging om zichzelf weg te cijferen omwille van een ander, op haar man. Door tijdens de oefening actief onder de benauwende stolp vandaan te stappen, heeft zij direct ervaren hoe bevrijdend het is om haar eigen ruimte in te nemen en gelijkwaardig naast elkaar te staan.

Evaringsgerichte oefeningen met cliënten die erg perfectionistisch zijn ingesteld vragen om extra aandacht voor:

- *Bieden van een veilige bedding*
Controle loslaten voelt voor je cliënt heel kwetsbaar. Je cliënt zal dan ook geregeld proberen de controle terug te pakken, door tijdens de oefening eruit te stappen en beschouwende opmerkingen

te maken. Geef dan aan dat je na afloop van de oefening daarop terugkomt en breng zijn aandacht weer terug naar zijn fysieke en emotionele waarnemingen. Laat weten dat daarbij niets ergs kan gebeuren en dat het juist heel goed gaat.

- **Achterhaal de functie van perfectionisme (stap 5)**
Ooit heeft je cliënt – al dan niet bewust – besloten, zijn identiteit en gevoelens van eigenwaarde te koppelen aan zijn prestaties. Ga met je cliënt op zoek om de meerwaarde van zijn perfectionisme te achterhalen. Is het een beschermmechanisme dat hem behoedt voor pijn van afwijzing? Is het een poging om oude onvervulde verlangens te bevredigen en alsnog herkenning te krijgen?
- **Zelfcompassie (stap 7)**
Perfectionisten stellen bovenmatig hoge eisen aan zichzelf. Onder toenemende prestatiedruk raken zij zichzelf kwijt. Zij missen begrip en compassie met hun behoeftige stuk en hun kwetsbare kant. Doe je ervaringsgerichte oefeningen, breng hen dan ook altijd daarmee in contact. Laat hen bewust hun kwetsbaarheid ervaren en contact maken met hun behoefte aan aandacht en steun. Wakker hun zelfcompassie aan en nodig hen uit zachter voor zichzelf te worden.

Tot slot

Lichaamswerk maakt ons ervan bewust hoe vaak wij in het heden nog in de greep zijn van onvervulde behoeften en verlangens uit het verleden. Deze oude herinneringen liggen opgeslagen in ons lijf en zijn vaak voor ons verstand verborgen. Fysieke signalen van stress en spanning bieden ons een toegang tot die

verborgen stukken. Via energetisch lichaamswerk raak je meteen de kern – het lichaam liegt niet. De essentie ervan is direct voelbaar voor de cliënt en verklaart veel van zijn actuele strubbelingen en conflicten. Hij ervaart dat het vasthouden aan beschermmechanismen zoals perfectionisme in de hoop om alsnog oude behoeften aan erkenning vervuld te krijgen, geen zin heeft en alleen maar tegen hem werkt. Vanuit dat bewustzijn kan hij verder werken aan het helen van oude wonden en nieuwe stappen zetten.

Laagdrempelige ervaringsgerichte oefeningen met een knipoog

Met deze oefening stap je cliënt duidelijk uit zijn comfortzone. Hij laat zijn ideale plaatje los en verlegt zijn grens met een vleugje humor.
Stimuleer je cliënt om samen na te denken over een actie die absoluut niet in zijn perfecte plaatje past zoals op blote voeten in zijn werkkantoor rondlopen, eten met zijn handen of iets atypisch veranderen aan zijn uiterlijk als hij ergens naartoe gaat. Vraag vooraf hoe hij denkt dat mensen hierop zullen reageren. Waarschijnlijk zit hij vol aannames die vooral iets zeggen over zijn eigen overtuigingen en zal hij verstoeld staan van de reacties die hij daadwerkelijk zal krijgen als hij de uitdaging aangaat. Bespreek na afloop welke inzichten deze oefening hem heeft opgeleverd en leg de link met zijn veelal onrealistische verwachtingen voortkomend uit zijn perfectionisme.

Jasmin Vogeley

Jasmin Vogeley is als registertherapeut aangesloten bij de LVPW. Zij is auteur van *Leef Voluit: 5 sleutels om vol energie en passie te leven* en schrijft regelmatig artikelen. Zij biedt via de LVPW een training lichaamswerk in de therapeutische praktijk aan. Als psycholoog en energetisch therapeut heeft zij een eigen praktijk VoluitZijn. www.voluitzijn.nl