

What the body does remember .

Lichaam, beweging en doen in partnerrelatietherapie.



‘Psychotherapie doe je niet alleen met woorden.’

(Galbusera & Fuchs, 2014)



Beeld: Juan Munoz

Lichaamsdialoog tussen partners als aangrijpingspunt voor verandering.

In therapie kansen op nieuwe ervaringen door te bewegen, door lichaamservaring en door samen dingen te doen.

Voeling houden met hoe paren in en door hun lichamen soms op onbegrijpelijke wijze geraakt worden.

Hoe lichaam, lichaamservaring, beweging, doen ...
meer binnen brengen in therapie ?

Paren begrijpen soms zelf niet hoe hun lichamen reageren, welke effecten die lichaamsdialoog heeft, hoe ze door handelen soms op 'ongrijpbare' wijze geraakt worden.

Stappen

Casus Jan & Inge: 'ons lijf wil niet mee'

Casus Geert & Anna : 'koken'



Inspiraties.....

- Eigen intuïtie in het werken met paren. Hoe kan ik de machteloosheid doorbreken door iets te doen? Hoe kom ik terug in een open ruimte waarin we samen werken en samen creatief worden ?



Monique Donckers

- Een cursus improvisatietheater... eigen ervaring van geraakt worden door doen, door lichamelijke uitwisseling en beïnvloeding. Maar ook een confrontatie met eigen 'gène', niet durven, willen uitleggen, terugvallen op het cognitieve.....

- Ervaringsgerichte gezinstherapeuten van het eerste uur.

Minuchin: werkte met enactments waarbij hij gezinsleden in de therapiekamer uitnodigde om in interactie te gaan en nieuwe 'ervaringen' op te doen.

Virginia Satir en 'Sculpting', waarbij zij mensen in de therapiekamer vroeg elkaar te boetsen in kenmerkende houdingen.

Peggy Papp werkte sculpting verder uit voor paren; relatie in beelden en metaforen werd in scène gezet.

Nieuwe theorievorming binnen de cognitieve wetenschappen:

Embodied & Enactive approaches uitgewerkt in de theorie 'Participatory Sense Making'.



- Zij stellen dat wat we denken en voelen niet los staat van hoe lichamen bewegen in interactie met hun omgeving en anderen.
- Perceptie en cognitie zijn onlosmakelijk verbonden met bewegingen, houdingen, lichaamsexpressie en acties.
- De lichaamsaspecten dragen bij tot een co-creatie van 'zingeving', wat ze Participatory sense-making noemen.
- Verandering ontstaat ook in en met lichamelijke ervaring; er moet niet steeds 'eerst' een mentale en talige vertaling gemaakt worden van lichamelijke ervaringen.

Participatory sense-making: geeft wetenschappelijke basis aan interventies van systeemtherapeuten die meer plaats willen geven aan voelen en ervaren, aan lichaam en beweging in therapie .

(De Jaegher, Di Paolo, Froese, Fuchs, Galbusera, e.a.,
dank voor de inspiraties !)

Theoretische onderbouwing voor intuïtief aanvoelen.

Samen met paren 'bewegen, dingen doen, 'spelen en herspelen' kan binnen een postmodern en sociaal constructionistisch paradigma inspirerend werken.

We openen nieuwe perspectieven op gebeurtenissen, interacties.

Shotter spreekt over 'performative understanding' als begrijpen in actie en doen.

Wilson noemt dit 'improvisational space' en 'theatre of possibilities'.

Oefening

- Over mekaar / om beurten benaderen/ voelen / afstand.
 - Oogcontact ?
-
- Naast mekaar/om beurten benaderen/ voelen / afstand.
 - Zoek een manier waarop jullie het meest comfortabel naast mekaar voelen (zitten, staan, op de grond zitten) .

Bespreking

- Verschil
- Wat gemerkt
- Hoe ervaren
- Wat zijn de verschillen en waarmee te maken ?

De andere kant : onze comfortzone in therapie .



- Paren die relatieproblemen ervaren gaan hierover met elkaar in gesprek.
- Paren hebben niet altijd goede ervaringen in het thuis samen spreken over conflicten, omdat ze snel terug in conflicten belanden.... Ze hebben het vaak opgegeven bij elkaar begrip te krijgen of gehoord te worden.



Juan Muñoz

- Paren komen in therapie omdat ze hulp verwachten van een expert. Ze verwachten dat ze uitleg moeten geven en dat de therapeut hen dan zal adviseren.
- Een therapeut gaat met een paar in dialoog. Samen wordt gezocht naar andere verhaallijnen, naar andere manieren van communicatie, naar 'misverstaan' dat in de relatie is ontstaan .
- Vaak heeft therapie spreken als focus. Woorden, verhalen en reflectie zijn daarbij leidende concepten.



Monique Donckers

- Zitten en spreken over.
- Over mekaar, oogcontact, weinig beweging ... spanning ?
- Werken met verhalen over hoe het voelde, ervaren werd, gedaan werd,...
- We werken met mentale representaties van wat gebeurd is.

- Een neveneffect van de prominente aanwezigheid van dialoog en taal in partnerrelatietherapie is dat er een grote klemtoon ligt op woorden en op mentale representaties .
- Er is zo minder plaats voor belichaamde ervaringen en ‘niet verbale’ interacties.
- Verhalen die paren vertellen kunnen ook anders beluisterd worden.
- Door te letten op hun lichaamshouding, hoe ze bewegen, hoe ze kijken, wat ze doen .

- Paren in therapie zijn voortdurend in beweging.
- Ze komen dichterbij elkaar, ze reiken naar elkaar, ze maken afstand.
- Ze bewegen met hun lichaam, hun handen, hun benen, hun hoofd
- Ze vertellen hiermee ook iets over zichzelf, elkaar en hun relatie.
- Terwijl ze praten doen hun lichamen ook iets met samen voelen, met verbinding, met afstand, met emoties.
- Ook de lichaamsdans zegt iets over het partnerschap.



nadine de meester

Oefening

- Opnieuw per twee (neem dezelfde partner)
- Vasthouden armen
- Eén leidt, ander volgt
- Bewegen in de ruimte; vooruit, opzij, achteruit.
- Initieer de beweging met heel je lichaam.

Mogelijkheden en inspiratie !



juan munoz

Belangrijk om te werken met datgene wat in de directe ervaring, maar aansluitend bij de ervaringen van cliënten spontaan opkomt. Daar uitdrukking aan geven om het verschil te maken. (Jim Wilson)

‘An unusual but not too unusual difference.’ (Tom Andersen)

Al bij het begin:

- Hoe en waar zitten ; ervaren en proberen.
 - Co-Creatie van samen zoeken en durven experimenteren.
 - Niet alleen werken aan verandering via taal.
 - Niet alleen werken met taal maar ook sense-making en inzetten op ervaren en lichaamsdimensie.
-
- Casus Ernst en Gerrit (grote tijdslijn)

In plaats van 'Wat denken of voelen jullie hierbij' , meer de vraag 'Wat zouden jullie nu willen of kunnen doen ' ?

Casus Lis en Arne. (wat wil je doen)



Als paren iets vertellen over wat moeilijk of goed liep

Kunnen we hen vragen dit te doen.

- Ga eens zitten of staan zoals toen ?
- Wat deed je dan ?
- Hoe was dit voor jou ?
- Wat deed je partner ?

Tegelijk met het 'naar voor brengen' van de gebeurtenis wordt ook herleefd hoe het toen was en ervaren werd.

Partners kunnen in plaats van spreken over, experimenteren met nieuwe mogelijkheden en deze in een 'belichaamd geheugen' opslaan.

Casus Stef en Marie. (de stofzuiger)

Sculpting

De paren maken een symbolisch beeld (met hun lichamen) van de relatie.

Dit kan statisch of dynamisch .

Krachtig ervaringsmoment; er ontstaat ook door niet-talige beïnvloeding verandering .

Begrijpen ligt vervat in de ervaring van het samen zin-maken.

Casus: Lis en Arne (door de kamer trekken)



Werken met allerhande voorwerpen.

Individueen begeven zich in interactie met anderen, maar ook met hun omgeving en met voorwerpen in die omgeving. In deze interacties wordt ook zin-geving wederzijds gevormd. (Rucinska&Reijmers)

Voorwerpen en hun eigenschappen openen bepaalde mogelijkheden en beperken anderen.



Verankering

Samen iets 'doen'.

Eigen ritueel .

Casus Jan en Inge (thee)

Casus Stef en Marie(garage opruimen)



Oefening : Sculpting

Groepjes (4)

- Neem casus van paar.
 - Vertel over 'worstelingen'.
 - Maak verschillende sculptings .
-
- Wat is verschil ? Waarom dan de oefening ?

Voor artikel: Lichaam, beweging en doen in
partnerrelatietherapie. (Systeemtheoretisch
Bulletin, 2/16)

mail naar mieke.faes@iaac.eu

