
HAND-OUT

Bio-energetica

Het verleiden van het reptielenbrein

Bron: Lucas van Gool, Life Force Fitness Instituut

Basisprincipes

Het opsporen en volgen (*tracking*) van lichaamssensaties op de SE-manier is wellicht anders dan wat je gewend bent te doen. Behalve “luisteren”, over het algemeen de focus in veel andere therapieën, zullen we in SE ook observeren wat er gebeurt op lichaamsniveau. We kijken naar hoe het lichaam van de cliënt en het zenuwstelsel reageren op wat er gezegd, gevoeld of herinnerd wordt. We gebruiken het “verhaal” eigenlijk alleen maar als een manier om te ontdekken waar de activering is in relatie tot bepaalde momenten binnen de traumatische gebeurtenis. We sporen op en volgen wanneer de activering toeneemt; we sporen op en volgen wanneer het systeem tot rust komt. We sporen op en volgen veranderingen en verschuivingen, we observeren gebaren, houdingen en de toon van de stem. We gebruiken daarbij ook ons eigen lichaamsbewustzijn als ondersteuning bij dit opsporen en volgen.

Gereedschap

- Let op lichaamssensaties en blijf aanwezig bij de lichaamssensaties totdat ze veranderen. Ontwikkel het vermogen tot gerichte aandacht en om lichaamssensaties te verdragen.
- Geef meer dan voldoende tijd. Gebruik je stem - langzaam en vriendelijk - om een langzamer tempo over te brengen.
- Gebruik neutraliteit. Wacht totdat lichaamssensaties zich ontwikkelen. Kijk met nieuwsgierigheid in plaats van met oordelen over wat goed is of slecht, wat juist is of onjuist.
- Wanneer een cliënt een lichaamssensatie beschrijft, bevestig dan dat hij op het goede spoor zit.
- Zijn lichaamssensaties te moeilijk of teveel, zorg dan voor een veilige plaats voordat je naar lichaamssensaties toe gaat. Werk ook aan het gronden van lichaamssensaties. Wanneer iemand vast komt te zitten, richt dan de aandacht op iets anders; zo worden veranderingen tussen comfortabele en oncomfortabele lichaamssensaties ondersteund. Help de cliënt om zijn gronding en veerkracht te voelen; dat helpt bij het ervaren van veiligheid en “containment”.
- Zorg ervoor dat de lichaamssensaties hanteerbaar blijven. Je kunt dat doen door de cliënt zich te laten oriënteren in de kamer, op jou, in het hier en nu. De cliënt bouwt vertrouwen op wanneer hij weet dat hij vanuit een inwendige plek kan teruggaan naar de hoofdstroom van het hier en nu. Het tempo van opkomende sensaties komt hiermee onder controle, waardoor moeilijke lichaamssensaties meer en meer draagbaar worden.

De taal van lichaamssensaties

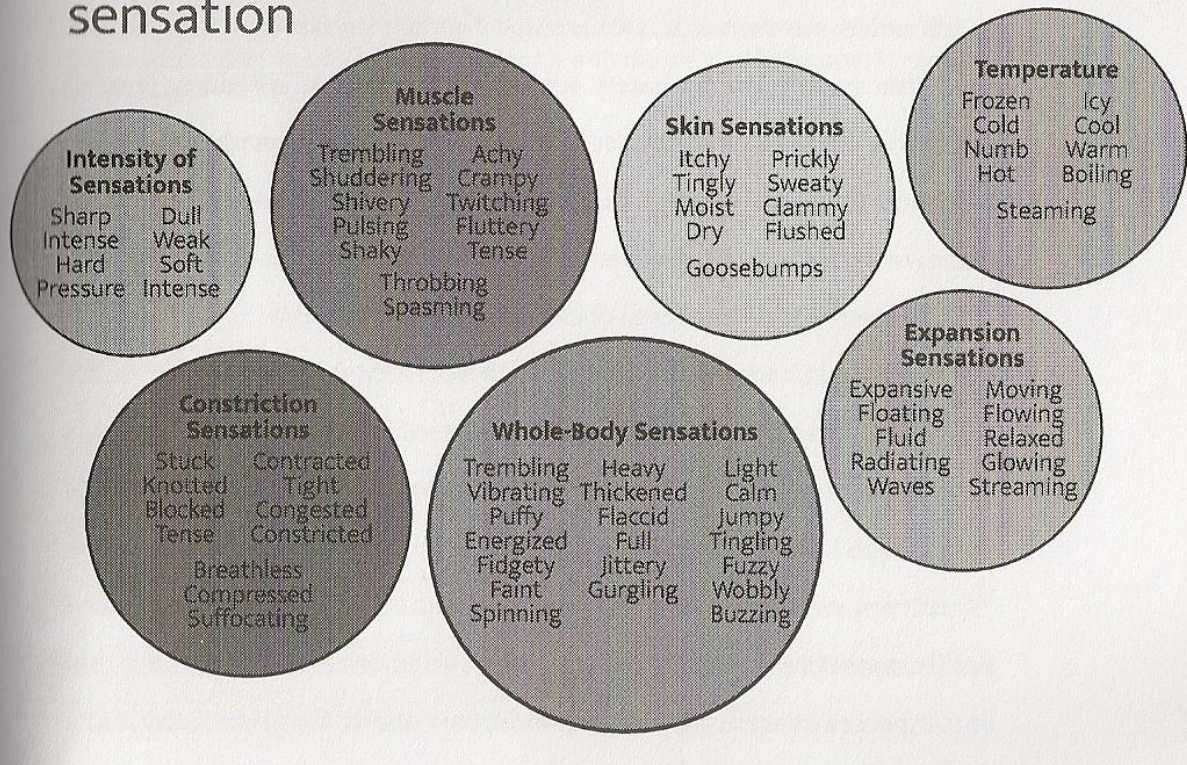
- **Gebruik open vragen zoals:**
 - Wat voel je nu in je lichaam?
 - Waar is dat gevoel in je lichaam?
 - Wat ervaar je nu?
- **Gebruik uitnodigende taal:**
 - Wat merk je nog meer terwijl je deze lichaamssensatie onderzoekt?
 - Ben je bereid om bij deze sensaties te blijven en te kijken wat er gebeurt?
 - Stel je de aanwezigheid van een dier of een plek voor met een rustgevend of koesterend of effect.
 - Waar voel jij je het meest kalm (of ondersteund of gecenterd) in je lichaam op dit moment?
 - Wie zou je lichaam het liefste bij zich willen hebben. Wie ken je die weet hoe hij/zij beschermend, veilig of voedend moet zijn?
 - Waar heeft je lichaam het meeste contact met de stoel op dit moment?
- **Onderzoek de lichaamssensatie verder met vragen die details uitnodigen, om de aandacht te richten:**
 - Waar begint en eindigt het?
 - Wat zijn de kwaliteiten van die sensatie?
 - Kijk of het een vorm, grootte of kleur heeft.
 - Als het gevoel zich uitbreidt, kijk dan of het een bepaalde richting heeft.
 - Gaat het van binnen naar buiten of van buiten naar binnen?
 - Is er een centraal punt van die spanning, pijn etc.?
- **Breid de gewaarwording uit met vragen als:**
 - Terwijl je ... voelt, wat gebeurt er in de rest van je lichaam? Bijvoorbeeld: Terwijl je de warmte in je borst voelt, wat merk je verder nog meer op?
 - En wat merk je nog meer over die strakheid?
 - Heeft het een richting – naar binnen of naar buiten? (met name met sensaties van druk)
 - Lijkt het erop dat het strakker wordt of juist losser wanneer je ... (hulpbron) merkt?
 - Kijk of je de rand van die spanning kunt vinden.
 - Doet het je aan iets denken... zoals een vuist, of knopen... Zie je een beeld voor je?
 - Hoe groot is die strakheid?
 - Leg die knoop eens voor je. Kijk er eens naar. Wat zou je lichaam willen dat er gebeurde als er iets mogelijk was?
 - Of wat is het tegenovergestelde beeld?
- **Beweeg voort door de tijd met vragen als:**
 - En terwijl ... gebeurt, wat gebeurt er nog meer?
 - En terwijl je die sensaties volgt, waar gaat het dan heen? Hoe verandert het?
 - Waarheen en hoe beweegt het?
 - Als het vastzit, hoe zou het kunnen bewegen als het die mogelijkheid had?

- **Laat ze zich aan de sensaties laven en er dieper in zakken met opmerkingen als:**
 - Sta jezelf toe om te genieten van die tintelende sensaties, warmte, etc.
 - Neem alle tijd die je nodig hebt.
- **Spiegelende en bekrachtigende taal**
 - “Dat is goed” - Wanneer je tekenen ziet dat het lichaam ontlaadt.
 - Kijk hoe je lichaam weet hoe het dit moet doen.
 - Je lichaam doet het geweldig. Kijk hoe je lichaam weet hoe het de hulpbronnen moet vinden.
 - Kijk hoe je lichaam pendelt tussen de hulpbron en activering, loslaten, ontladen, hoe het de overvloedige activering laat verdwijnen.
 - Sta toe dat het schudden, trillen en wiebelen kan gebeuren/gebeurt. Het is onwillekeurig en het is een signaal dat het zenuwstelsel loslaat. Het is oké om dat te laten gebeuren.
- **Beweging**
 - Laat je door je lichaam bewegen in plaats van dat jij je lichaam beweegt.
 - Merk wat er gebeurt wanneer je langzaam die beweging afmaakt (meestal is dat ontlading, een ervaring van opwindning, - of zoals een van mijn cliënten zegt: joepiescheuten - de baas zijn, of meesterschap, of voltooiing). Het kan ook de ervaring zijn van verkennende oriëntatie - creatief, open, nieuwsgierig, interesse in creativiteit.
- **Dissociatie**
 - Laat je aandacht maar gewoon daarheen gaan waar het wil buiten je lichaam. Wat merk je? Bouw hulpbronnen, ga langzaam.
 - Kijk wat er nu gebeurt....
- **Uit de bevroering komen**
 - En als een deel van je lichaam ook maar enigszins zou willen bewegen, welk deel zou dat dan zijn?
- **Verdedigende oriëntatierespons (werk niet altijd naar een spontane uiting)**
 - Hoe zou je lichaam willen reageren op deze vorm of bedreiging als het voldoende tijd zou hebben?
 - Hoe zou je lichaam willen antwoorden/reageren, als alles mogelijk zou zijn?
 - Wat voor resultaat zou je willen dat er was, als alles mogelijk zou zijn?
 - Je lichaam laat een sterk nee of verdedigingsrespons zien. Laten we eens kijken wat er gebeurt als je die beweging heel erg langzaam maakt.
 - Bedreiging: kijk ernaar. Bevestig het op iedere willekeurige afstand. Hoe wil je lichaam reageren?

Woordenlijst van lichaamssensaties

Dicht	Dik	Stromend	Vloeiend
Ademloos	Fladderend	Trillend	Zenuwachtig
Nerveus	Misselijk makend	Verruimd	Drijvend
Zwaar	Tintelend	Elektrisch	Geladen
Stromend	Verdoofd	Houterig	Duizelig
Vol	Verstopt	Ruimtelijk	Gammel
Schuddend	Gedraaid	Strak	Heet
Bubbelend	Pijnlijk	Wiebelig	Jeukend
Bevroren	Stijf	Kalm	Kloppend
Verstikkend	Zoemend	Druk	Energetisch
Samengetrokken	Wijds, ruimtelijk	Zacht	Glad
Bevend	Vernauwd	Warm	Geknoopt
Knoopachtig	Hard	Metaalachtig	Scherp
Bot	Dof	IJsachtig	Licht
Geblokkeerd	Hol	Koud	Niet verbonden
Zweterig	Leeg	Krap	Drukkend
Trekkend	Mistig	Wattig	Slijmerig
Kleverig	Vloeibaar	Vast	Splinterig
Luchtig	Opgeblazen	Levendig	Geblokkeerd
Broos	Brandend	Kil	Klam
Gesloten	verstopt	Aangenaam	Vochtig
Beslagen	Stevig en dicht	Uitdijend	Elastisch
Vaag	Slap en week	Paniekerig	Als een vachtje
Intens	Gekarteld	Nat	Verlamd
Bonkend	Opgezet	Getrokken	Schuddend
Stil	Schuddend	Stralend	Rollend
Zijdeachtig	Rollend	Spastisch	Draaiend
Plakkerig	Als touw	Zweterig	

Felt sense: the language of sensation



Bron: Giten Tonkov, Feel to Heal