

'Nu ben ik me bewuster van mijn eigen lichaamssignalen en -taal als ik tegenover cliënten zit'

Al tijdens haar studie psychologie miste Muriël Lindeijer een gedeelte over 'het lichaam'. Ze ging op onderzoek uit en belandde als student-lid bij de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen. 'Als je als therapeut weet wat je doet, en daar geschoold in bent, is meer aandacht voor het lichaam alleen maar goed.'



Lichaamsgerichte psychologie is divers maar gaat hoe dan ook over het lichaam. Er vallen verschillende therapievormen en -onderdelen onder. Vaak wordt lichaamsgerichte psychologie ingezet in de specialistische ggz als een soort extra tool naast andere verbale therapieën. Diverse therapie-onderdelen van lichaamsgericht werken zijn daarom ook opgenomen in verschillende zorgstandaarden in de ggz. 'Emoties zorgen bijvoorbeeld voor lichaamssensaties en daarvan zijn cliënten zich niet altijd bewust, zegt Lindeijer. Ze is nu bijna drie jaar voorzitter van de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen (LWP) en ze werkt als psycholoog in opleiding tot gz-psycholoog (Altrecht Psychosomatiek Eikenboom). 'Misschien hebben cliënten nooit geleerd om die sensaties te koppelen aan emoties of zijn ze het contact met hun lichaam verloren door ernstig trauma. Als je bijvoorbeeld op een trauma reageerde met een fright-reponse, kun je tijdens lichaamsgerichte therapie de meer mobiliserende flight-or-fight-response afmaken. Daardoor voelen cliënten zich minder machteloos en ervaren ze hoe het is om in opstand te komen,' zegt Lindeijer.

Ze werkt met patiënten die ernstige, somatisch onvoldoende

verklaarde, klachten hebben, bijvoorbeeld pijn. En ze volgde (een deel van) de cursus Lichaamsgerichte Psychologie van de RINO waar NIP-leden Grietke Pool (hoofd-opleider) en Lonneke Albers (lid van de sectie LWP) een grote bijdrage aan leverden. Deze opleidingsroute focust op de integratie van lichaamsgericht werken zoals yoga, mindfulness of sensorimotor psychotherapie in de reguliere ggz en besteedt aandacht aan het meten van het effect van de verschillende interventies. De cursus is geschikt voor gz-psychologen, psychotherapeuten en klinisch psychologen. Albers is veertien jaar voorzitter van de sectie LWP geweest en boog zich over onderwijspaden die psychologen bekwaam maken in lichaamsgerichte psychologie. 'Het liefst zie ik dat lichaamsgerichte psychologie een vast onderdeel wordt van elke psychologie-opleiding.' Ze vindt het een gemiste kans en misschien zelfs schadelijk dat dat nu niet gebeurt. 'Waarom het menszijn in een psyche en een lichaam opgesplitst wordt is 'De vergissing van Descartes (Damasio, 1994).' Zelf had ze de opleiding graag willen volgen tijdens haar zoektocht als professional naar het bijstaan van cliënten in hun processen.

'De opleiding is aanrader voor iedere psycholoog, zelfs als je doorgaans niet met het lichaam werkt,' zegt ook Lindeijer. Ze is zich nu meer bewust van wat ze zelf voelt en doet als ze tegenover een client zit. 'Leun ik naar achter of juist naar voren?' Cliënten vinden het soms wat onwennig zo met hun lichaam bezig te zijn. 'Als je lichamelijke pijn hebt, is het niet fijn om naar je lichaam te luisteren, maar je leert het zo wel.'