

Werkwijze Praktijk Eigenheid

 praktijkeigenheid.nl/werkwijze/

Primair: lichaamsgericht

Het gaat bij de therapie waarmee ik werk, in tegenstelling tot sommige andere therapievormen, niet in de eerste plaats om het leren omgaan met problemen. Er wordt met name gewerkt met onderliggende blokkades en illusionaire overtuigingen. De belangrijkste invalshoek hierbij is niet het verstandelijk begrijpen, maar het voelen. De nadruk ligt op lichamelijk/emotioneel ervaren en de bijbehorende lichaamstaal: het lichaam als poort naar de emotie.

Door de pijn die deze blokkades veroorzaken, hebben we de neiging hiervan weg te gaan, naar 'het hoofd': praten over pijn in plaats van voelen en verwerken van pijn. Vanuit een veilige omgeving, met volledige aandacht (mindfulness), wordt gewerkt aan een veiliger en beter contact met het eigen lichaam. Vanuit deze veilige lichaamservaring kan dan, in eigen tempo, ook verbinding ontstaan met oude patronen en gebeurtenissen. Hierdoor kan de geblokkeerde energie alsnog geleidelijk vrijkomen, zodat een proces van heling op gang komt. Hierbij is ondersteuning van het natuurlijke zelfgenezend vermogen een basaal uitgangspunt.

Secundair: verstandelijk begrijpen

In relatie met de lichamelijke beleving, in het hier en nu, kan worden ervaren dat de huidige problemen geen onderdeel zijn van het karakter, maar gebaseerd zijn op oude patronen en het hieraan gekoppelde neurologisch/hormonaal alarmsysteem. Patronen die vroeger helpend en mogelijk ook levensreddend waren zijn nu niet meer nodig, staan in de weg, en zijn soms zelfs destructief.

Hoewel het lichamelijk/emotioneel ervaren bij deze therapie primair de basis vormt, is het verstandelijk begrijpen dus zeker niet onbelangrijk. Men spreekt in dit kader dan ook wel van een bottom-up methode – een werkwijze vanuit het lichamelijk/emotioneel ervaren en verwerken naar vervolgens rationeel begrijpen. Dit in tegenstelling tot een topdown benadering, waarbij je vanuit het verstandelijk begrijpen probeert vat te krijgen op de fysiek/emotionele problemen.

Door te werken aan de in de loop van het leven ontstane blokkades kom je gaandeweg steeds dichterbij de eigen unieke levensweg en levensvreugde: je eigenheid.

Theoretische methodiek

Mijn werk als meditatief/lichaamsgericht psychosociaal therapeut is met name gebaseerd op systemisch (opstellings)werk, Somatic Experiencing, Sensorimotor Psychotherapie en mindfulness.

Zie voor meer informatie over werkwijze en visie onder de knop 'uitgangspunten' en onder

de knop 'therapeut'.