

Coaching

op basis van karakters in beweging

Coaching
op basis van karakters in beweging
Willem j Overvliet



Colofon

Copyright © 2025: ...

Auteur: Willem J Overvliet

ISBN : 9789403865522

NUR : 730

Druk- en bindwerk:

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende. De auteur noch de uitgever is wettelijk aansprakelijk voor geldelijk nadeel of schade van welke aard dan ook, die door wie dan ook wordt veroorzaakt of ervaren als gevolg van het doen of nalaten van bepaalde zaken op grond van in dit boek verwerkt materiaal.

Woord van dank

Hierbij wil ik graag mijn dankbaarheid uitspreken aan mijn lieve vriendin, Gerrie van Breugel. Zij gaf mij de kracht om door te gaan met het schrijven van dit boek, juist wanneer het moeilijk werd. Zonder haar scherpe blik onvoorwaardelijke steun, aanmoediging en geduld zou dit boek nooit in deze vorm tot stand zijn gekomen

Inhoud

1. Basisprincipes	1
2. Wilhelm Reich	4
Zelfregulering	
3. Het ontstaan van een karakterstructuur	8
Het teruggetrokken deel	
Het strategische deel	
De strijd tussen beide delen	
Het contact met het teruggetrokken deel	
Het evenwicht tussen beide delen	
4. Levensenergie	15
Het lichaam als energie systeem	
Emoties als energie in beweging	
Expansie & Contractie	
Opladen & Ontladen	
5 De staccato ademhaling	25
Deze wordt liggend uitgevoerd	
Inademen is contractie, uitademen expansie	
Strategisch & teruggetrokken adempatroon	
Wat is containen?	
Hoe werkt dat in de praktijk?	
Waarom zou je dat doen?	
Adem & Energie	
6. Gronding: verbinding met de basis	32
Overmatige of geringe gronding	
7. Het zenuwstelsel	35
De balans tussen spanning en ontspanning	
Het sympathische zenuwstelsel	
Het parasympathische zenuwstelsel	
Bevriezing	
Spierblokkades & Zenuwstelsel	

De verbinding tussen lichaam en geest	
Herstel van evenwicht	
Zenuwstelsel & Ademhaling	
8 Bodyreading	42
Contact met de grond	
Houding & Structuur	
Knieen, billen en achterkant lichaam	
Bovenkant rug, nek, kaak en achterhoofd	
Ogen & gezichtsuitdrukking	
Ademhaling	
Beweging & Coördinatie	
Stem & Geluid	
Spierblokkades & Levensenergie	
9. Spierblokkades	47
De gevolgen van spierblokkades	
10. De segmenten	51
Oculair segment	
Oraal segment	
Cervicaal segment	
Thoracaal segment	
Diafragmatisch segment	
Abdomininaal segment	
Bekken segment	
11. De coaching praktijk	56
De beginfase van een veranderingsproces	
12. De kernfunctie van de schizoïde structuur	60
Zeker zijn van jezelf	
De dynamiek van zekerheid	
Overzicht 1	
Overzicht 2	
De vorming van je teruggetrokken deel	
De vorming van je strategische deel	

Het lichaamsevenwicht Onder-Boven

Fysieke energie

Thuiskomen in jezelf

Grond onder je voeten

Bestaanszekerheid

De zekerheid van de coach

Overzicht 3

Specifieke werkwijzen

13 De kernfunctie van de orale structuur

80

Vertrouwen hebben in je leven

Zelfvertrouwen

Vertrouwen in anderen

De dynamiek van vertrouwen

Overzicht 4

Overzicht 5

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

De stroming van vitale energie

Het lichaamsevenwicht Voor-Achter

De verborgen sleutel

Het vertrouwen herstellen

Het vertrouwen van de coach

Overzicht 6

Specifieke werkwijzen

14. De kernfunctie van de masochistische structuur

103

Jezelf zijn

De dynamiek van emotionaliteit

Overzicht 7

Overzicht 8

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

Het lichaamsevenwicht Centraal- Perifeer

Het stromen van emotionele energie

De kracht van beweging

De emoties van de coach

Overzicht 9

Specifieke werkwijzen

15. De kernfunctie van de rigide structuur **121**

Leven vanuit je gevoel

De dynamiek van sensitiviteit

Overzicht 10

Overzicht 11

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

Het lichaamsevenwicht Binnen-Buiten

Je potentieel

Van denken naar voelen

De gevoelens van de coach

Overzicht 12

Specifieke werkwijzen

16. De kernfunctie van de psychopathische structuur **140**

Je vrij voelen

Overzicht 13

Overzicht 14

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

Je ongekende vermogen

Onafhankelijk zijn

De zelfstandigheid van de coach

Overzicht 15

Specifieke werkwijzen

17. Het coachingstraject	153
18. De afrondende fase	156
Bewustwording & Expressie	
Duur en structuur van het proces	
Dagelijkse toepassing en integratie	
Holistische benadering	
De basis als fundament	
Veranderende werkwijze	
19. Fysieke problematiek	159
Aanpak & Werkwijze	
Opladende methoden	
Ontladingsmethoden	
De relatie met andere probleem gebieden	
20. Gevoelsproblematiek	164
Ontstaans geschiedenis en invloeden	
Aanpak & Begeleiding	
Werken met de segmenten	
21. Overdracht & Tegenoverdracht	167
Overdracht vanuit het teruggetrokken deel	
Overdracht vanuit het strategische deel	
22. Weerstand	171
23. Aandachtspunten voor de coach	173
24. De coach als mens	175
25. De opkomst van lichaamsgerichte coaching	177
26. Literatuur	179

1 Voorwoord

Dit boek benadert coaching als een dynamisch groeiproces, waarbij lichaamsgericht werken de basis vormt voor diepgaande verandering en herstel. Het uitgangspunt is dat klachten en problemen ontstaan wanneer iemand het evenwicht in zijn leven niet langer kan handhaven. Dit kan zowel op fysiek, emotioneel als mentaal niveau tot uiting komen. Om de balans te herstellen, is het noodzakelijk om beperkingen en blokkades op te heffen en de natuurlijke stroom van energie in het lichaam te herstellen. De auteur biedt een breed overzicht van veelvoorkomende problematiek binnen de coaching-praktijk en legt uit hoe verstoringen van het innerlijke evenwicht hun weerslag vinden in het lichaam. Hierbij worden fundamentele aspecten zoals basiszekerheid, vertrouwen, emotionaliteit, sensitiviteit en autonomie uitgebreid besproken.

Door deze thema's te belichten, wordt inzichtelijk hoe mentale en emotionele spanningen zich kunnen manifesteren in fysieke klachten en hoe deze via lichaamsgerichte methoden kunnen worden aangepakt. Een belangrijk aspect van het coaching proces is het beïnvloeden en herstellen van de energiebalans in het lichaam. Hiervoor worden diverse methoden en technieken aangereikt die kunnen bijdragen aan ontspanning, energiedoorstroming en emotionele expressie. De auteur bespreekt praktische oefeningen gericht op gevoelscontact. Er wordt gewerkt met verschillende benaderingen, zoals houding, aanraking, adem, beweging en geluid. Deze methoden helpen niet alleen bij het loslaten van vastzittende spanningen, maar bevorderen ook een dieper bewustzijn van het lichaam en de emotie

2 Inleiding

Het begeleiden van cliënten die hun problemen op een bevredigende manier willen aanpakken, vraagt om een dynamische benadering. In plaats van te denken in termen van vaste karakterstructuren, is het belangrijk om variaties binnen een dynamisch evenwicht te erkennen. Neem bijvoorbeeld de schizoïde problematiek, waarbij een gebrek aan basiszekerheid vaak een rol speelt. Werken aan dit evenwicht helpt om het contact met de fysieke realiteit te herstellen en meer flexibiliteit in denken en voelen te ontwikkelen. Een psychologisch gezonde persoon kan balanceren tussen zekerheid en onzekerheid. In sommige situaties zijn onzekerheid en angst natuurlijke, functionele reacties. Echter, wanneer iemand zich nooit zeker voelt of juist geen ruimte laat voor twijfel, belemmert dit een flexibele omgang met het leven.

Negatieve ervaringen tijdens de ontwikkeling van kernfuncties kunnen leiden tot overlevingsstrategieën waarbij bepaalde mogelijkheden worden onderdrukt. Dit resulteert vaak in een eenzijdige focus op slechts één pool van het evenwicht, waardoor de tegenovergestelde pool nauwelijks tot uiting komt. Door te werken met deze evenwichten bieden we concrete handvatten voor coaching. Op deze manier kunnen karakterstructuren worden aangepast en verrijkt, waardoor er ruimte ontstaat voor een dynamische en flexibele levenshouding. Het doel is niet om cliënten in starre categorieën te plaatsen, maar om samen nieuwe wegen te ontdekken en beweging in hun leven te herstellen. Psychologische kernfuncties zijn nauw verweven met lichamelijke evenwichten, wat het mogelijk maakt om problematiek direct via het lichaam aan te pakken. Het vinden van de juiste balans tussen vasthouden en loslaten is een voortdurend proces, een dans die zich aanpast aan de veranderende omstandigheden

van het leven. Soms is het nodig om stevig vast te houden aan kernwaarden en overtuigingen, vooral in onzekere tijden. Op andere momenten is het juist cruciaal om los te laten wat niet langer bijdraagt aan groei en welzijn. Hoe vinden we deze balans? Het begint met zelfbewustzijn: inzicht krijgen in onze eigen behoeften, verlangens en angsten. Door eerlijk naar onszelf te kijken, kunnen we beter onderscheiden wat we moeten loslaten en wat we moeten vasthouden om in harmonie te leven. Soms betekent loslaten afstand doen van oude overtuigingen, destructieve gewoonten of relaties die ons niet langer voeden. Op andere momenten gaat vasthouden over het koesteren van onze waarden, passies en betekenisvolle verbindingen. Hoewel het balanceren van tegenpolen een uitdaging kan zijn, biedt het ook diepe voldoening en groei. Juist in de ruimte tussen vasthouden en loslaten vinden we de essentie van het leven: een voortdurende stroom van verandering en transformatie.

Dit proces vraagt niet om het negeren of afwijzen van tegenpolen, maar om ze te erkennen als waardevolle onderdelen van onze ervaring. Door deze dynamiek met openheid en mededogen te benaderen, ontstaat een diepere verbinding met onszelf, anderen en de wereld om ons heen. In essentie is de balans tussen vasthouden en loslaten een dans van harmonie. Wanneer we leren meebewegen met de stroom van het leven, terwijl we geworteld blijven in onze kern, ervaren we een diep gevoel van vrede, vreugde en vervulling, zelfs te midden van de uitdagingen en veranderingen die het leven met zich meebrengt. Het vinden van het juiste evenwicht tussen vasthouden en loslaten is een voortdurende dans, een balans die voortdurend moet worden aangepast aan de veranderende omstandigheden van het leven. Soms is het nodig om stevig vast te houden aan onze kernwaarden en overtuigingen, vooral in tijden van onrust en onzekerheid. Op andere momenten is het cruciaal om los te laten wat niet meer in overeenstemming is met onze groei en

welzijn. Hoe kunnen we dan deze balans tussen loslaten en vasthouden vinden? Het begint met het cultiveren van een dieper bewustzijn van onze eigen behoeften, verlangens en angsten. Door eerlijk naar onszelf te kijken, kunnen we beter begrijpen wat we moeten loslaten en wat we moeten vasthouden om ons leven in harmonie te brengen. Soms moeten we leren om los te laten wat ons niet langer dient, zoals oude overtuigingen, destructieve gewoonten of giftige relaties

Op andere momenten moeten we leren om vast te houden aan wat ons voedt en inspireert, zoals onze waarden, passies en dierbaren. Hoewel het balanceren van tegenpolen soms een uitdagende en zelfs pijnlijke taak kan zijn, is het ook een bron van diepe voldoening en groei. Het is in de ruimte tussen vasthouden en loslaten dat we de ware essentie van het leven ontdekken. Het is een voortdurende stroom van verandering, groei en transformatie. Het loslaten van tegenpolen betekent niet noodzakelijkerwijs dat we ze volledig negeren of afwijzen. Integendeel, het betekent eerder dat we ze aanvaarden als integrale onderdelen van onze ervaring en ze met mededogen en openheid benaderen. Door deze tegenpolen te aanvaarden, ontdekken we een diepere verbinding met onszelf, met anderen, en met de wereld om ons heen. In essentie is het loslaten en vasthouden van tegenpolen een dans van evenwicht en harmonie, waarin we leren om mee te bewegen met de stroom van het leven terwijl we toch stevig verankerd blijven in onze kern. Wanneer we deze balans vinden, kunnen we een diep gevoel van vrede, vreugde en vervulling ervaren, zelfs te midden van de uitdagingen en veranderingen van het leven.

1 Basisprincipes

Voor hen die interesse hebben in de oorsprong en ontwikkeling van deze vorm van coaching is het belangrijk te begrijpen hoe deze is ontstaan. Hoewel veel nieuwe inzichten voortkomen uit directe praktijkervaringen, spelen de karakterstructuren van Wilhelm Reich hierin een belangrijke rol. Reich legde de nadruk op de samenhang tussen lichaam en geest, wat een wezenlijk fundament biedt voor de hedendaagse benadering van coaching. Het biedt een kader waarmee men zich kan oriënteren in de complexe interacties tussen psychische en fysieke processen. Dit houvast kan in de coaching praktijk richting geven en helpen bij het herkennen van bepaalde patronen bij cliënten. Toch is het gebruik van karakterstructuren niet zonder risico's. Het benoemen van een cliënt als bijvoorbeeld een 'psychopathisch karaktertype' kan leiden tot onbedoelde effecten.

Zo kan een cliënt dit etiket ervaren als een definitieve vaststelling, wat het risico met zich meebrengt dat hij of zij zich gevangen voelt in een vaststaand beeld van zichzelf. Dit kan de mogelijkheden tot persoonlijke groei en ontwikkeling juist beperken. Coaching heeft immers als doel om beweging en verandering te faciliteren, niet om iemand vast te zetten in een diagnose. Nog een belangrijk aandachtspunt is dat karakterstructuren vaak vertrekken vanuit datgene wat 'vastzit' in plaats van wat 'stroomt'. Dit staat haaks op het uitgangspunt van coaching, dat gericht is op het bevorderen van dynamiek en flexibiliteit. Want het proces van coaching zou juist de nadruk moeten leggen op het herstellen van de natuurlijke stroom in zowel lichaam als geest, in plaats van cliënten terug te duwen in hun "vastzitten". Neem bijvoorbeeld de term 'schizoïde structuur', die een splitsing tussen lichaam en geest suggereert. Hoewel dit een geschikt concept kan zijn voor het begrijpen van bepaalde patronen, kan het tegelijkertijd een cliënt het gevoel geven dat er iets

fundamenteel mis met hem of haar is. Dit kan niet alleen als een oordeel worden ervaren, maar ook het gevoel versterken dat verandering onmogelijk is. In plaats van cliënten te classificeren op basis van een specifieke karakterstructuur, heb ik een benadering ontwikkeld waarin de gezonde psychologische kernfunctie centraal staat. Problemen ontstaan vaak als iemand geen toegang meer heeft tot deze kernfunctie. Door deze aanpak hoeven we mensen niet langer een levenslang label op te plakken, maar bieden we hen een hulpmiddel om vooruitgang te boeken. Het is daarom belangrijk om cliënten te begeleiden in de richting van oplossingen die hun problemen op een bevredigende manier aanpakken. Dit wordt mogelijk wanneer we niet langer denken in termen van statische karakterstructuren, maar in variaties binnen een dynamisch evenwicht.

Bij de schizoïde problematiek, bijvoorbeeld, zien we een beperking in het ervaren van basiszekerheid. Werken aan dit evenwicht helpt om het contact met de fysieke werkelijkheid te herstellen. Een psychologisch gezond persoon kan een balans vinden tussen zekerheid en onzekerheid. In sommige situaties kan onzekerheid, of zelfs angst, een functionele en zinvolle reactie van het organisme zijn. Maar als je je nooit zeker voelt, of juist helemaal geen twijfel toelaat, wordt het moeilijk om flexibel te reageren. Negatieve ervaringen tijdens de ontwikkeling van een kernfunctie kunnen zulke beperkingen veroorzaken. Dit leidt vaak tot overlevingsstrategieën waarbij bepaalde mogelijkheden worden opgegeven. In deze context zien we vaak dat mensen zich vastklampen aan één pool van een evenwicht, waardoor het moeilijker wordt om de andere pool te laten spreken. Door te werken met evenwichten krijgen we directe handvatten voor coaching. Op deze manier kunnen karakterstructuren worden aangepast en

aangevuld, waardoor een meer dynamische diagnostiek mogelijk wordt. Het doel is niet om cliënten in hokjes te plaatsen, maar om samen nieuwe wegen te openen en beweging in hun leven te herstellen. Psychologische kernfuncties blijken nauw verbonden te zijn met lichamelijke evenwichten. Dit maakt het mogelijk om problematiek direct op lichamelijk niveau aan te pakken. Een depressie hoeft geen onoverkomelijke ervaring te zijn wanneer men ervaart dat er iets aan gedaan kan worden. Zo blijkt een depressie een verstoring te zijn van het evenwicht tussen de voor en achterkant van het lichaam. Bij overspanning in het hoofd kan het helpen om aandacht te besteden aan de voeten, omdat dit het evenwicht tussen het bovenste en onderste deel van het lichaam herstelt.

2 Wilhelm Reich

Dit boek is deels gebaseerd op het baanbrekende werk van Wilhelm Reich, een pionier binnen de psychoanalyse die een geheel eigen benadering ontwikkelde. In plaats van zich uitsluitend te richten op de inhoud van wat patiënten vertelden, richtte hij zich op hoe zij zich lichamelijk uitdrukten. Een van zijn belangrijkste ontdekkingen was het concept van "spierblokkades", chronische spanningspatronen in het lichaam die de vrije expressie van gevoelens verhinderen. Reich stelde vast dat psychische blokkades zich fysiek manifesteren en dat het losmaken ervan kan bijdragen aan een betere mentale en emotionele gezondheid. Om deze blokkades in kaart te brengen, observeerde hij nauwkeurig de ademhaling, lichaamshouding, spierspanning en oogbewegingen van zijn patiënten.

Uit deze observaties ontwikkelde hij zijn theorie over levensenergie, een natuurlijke kracht die volgens hem door het lichaam stroomt, vergelijkbaar met bloed of lymfe. Reichs ideeën over levensenergie waren controversieel en werden door veel wetenschappers en medici als pseudowetenschappelijk beschouwd. Toch bleef hij vasthouden aan zijn overtuiging dat deze energie een essentieel en meetbaar fenomeen was, los van mystiek of religie. Ondanks de weerstand tegen zijn theorieën bleef Reich zijn werk voortzetten tot aan zijn overlijden in 1957. Tegenwoordig worden zijn inzichten binnen de psychotherapie en de integratie van lichaam en geest steeds meer erkend. Zijn methoden en opvattingen blijven van invloed op moderne therapeuten en worden wereldwijd bestudeerd en toegepast.

Zelfregulering

Een essentieel begrip binnen de lichaamsgerichte therapie is zelfregulering. Wilhelm Reich de pionier in de lichaamsgerichte therapie, was een van de eersten die dit concept introduceerde. Zelfregulering wordt vaak in verband gebracht met homeostase, wat verwijst naar een stabiel evenwicht van interne functies binnen een levend organisme. In de context van lichaamsgerichte therapie betekent zelfregulering het laten functioneren van de spontane en natuurlijke processen van een mens, waardoor een optimaal evenwicht op fysiek, emotioneel en mentaal niveau wordt bevorderd. De psychologische kernfunctie van een persoon speelt hierbij een belangrijke rol. De psychologische kernfunctie van een individu bestaat uit de optelsom van al zijn functionele ervaringen. Emoties die in het verleden zijn onderdrukt, liggen vaak dicht onder de oppervlakte. Wanneer een emotioneel conflict in de jeugd niet goed is verwerkt, laat dit sporen na in het karakter.

Dit kan zich uiten in een verharding van gedrag en houding. Dit proces voltrekt zich onbewust, waardoor de persoon zich niet bewust is van de spanning en het verlies van spontaniteit die hiermee gepaard gaan. Deze opgebouwde spierblokkade functioneert als een beschermingsmechanisme tegen pijnlijke of onplezierige ervaringen. De keerzijde hiervan is echter dat de vrije en efficiënte circulatie van energie in het lichaam wordt belemmerd. Dit kan leiden tot een vermindering van natuurlijke impulsen en vitaliteit, waardoor men minder in contact staat met authentieke gevoelens en behoeften. Een persoon die in contact staat met een stabiel evenwicht van lichaam en geest, heeft een ontspannen en zelfregulerend karakter. Dit betekent dat hij op een natuurlijke manier van het leven kan genieten, diepgaand contact met anderen

kan aangaan en zijn eigen behoeften en gevoelens helder aanvoelt. Omdat dit proces vanzelf plaatsvindt, wordt het zelfregulatie genoemd. Zelfregulatie is het vermogen van lichaam en geest om gezondheid te behouden door voortdurend het interne evenwicht te herstellen, zelfs bij veranderende omstandigheden. Ook andere denkers, zoals Abraham Maslow en Carl Jung, hebben vergelijkbare inzichten gedeeld. Maslow beschreef de ‘zelf-actualiserende persoon’ als iemand die zijn innerlijke natuur verwezenlijkt, wat overeenkomt met het begrip zelfregulering van Reich, Jung sprak over ‘onafhankelijk welzijn’, wat eveneens verwijst naar een bevrijdende en constructieve manier van leven. Iedereen wordt geboren met een groot potentieel aan liefde, compassie en kracht. In onze vroegste levensjaren staan we nog in verbinding met deze kwaliteiten, maar gaandeweg raken we deze connectie kwijt. Dit komt door opvoeding, conditioneringen en maatschappelijke normen die ons dwingen om ons gedrag aan te passen. In een omgeving die onvoldoende ondersteuning biedt voor de ontwikkeling van onze primaire kwaliteiten, richten we ons steeds meer op de angst voor afwijzing of straf.

Dit leidt tot het ontstaan van stereotype gedragspatronen en de bijbehorende fysieke spanningen. Ondanks deze vervreemding blijft er diep van binnen een verlangen bestaan om terug te keren naar onze kern, om weer te leven vanuit ons hart. De oude oosterse wijsheid stelt: “Het lichaam is de tempel van de ziel.” Reich bouwde hierop voort door te onderzoeken hoe onze energiehuishouding samenhangt met zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Hij ontdekte dat een chronisch energietekort verband houdt met psychische klachten zoals depressie. Zelfregulering begint met het herkennen van ons strategisch gedrag. Het belangrijkste aspect is echter het durven aangaan en verwerken van de pijn die heeft geleid

tot het teruggetrokken gedrag. Wanneer dit coaching-proces vordert, komt men in contact met de primaire, vitale kracht die vrij door het lichaam stroomt. Deze oerkracht is geworteld in een natuurlijk respect voor zichzelf, anderen en de natuur. Echte verbinding met het primaire deel kan pas ontstaan wanneer we bereid zijn om ons teruggetrokken deel met oprechte aandacht te omarmen en de opgebouwde spierblokkades los te laten. Dit is een levenslang proces en tegelijkertijd ons diepste verlangen. Reichs latere werk benadrukte de eenheid van mens en natuur: hoe meer we deze eenheid ervaren, hoe meer we met liefde en compassie kunnen bijdragen aan het welzijn van alle levende wezens op aarde.

3 Het ontstaan van een karakterstructuur

Het menselijk leven begint in de baarmoeder. Dit is de eerste omgeving waarin een kind zich ontwikkelt, een plek die een ideale warmte, veiligheid en geborgenheid biedt. In deze optimale situatie vormen moeder en kind een symbiotische eenheid. Het ongeboren kind ervaart geen scheiding tussen zichzelf en zijn moeder; het voelt zich volledig gedragen, omringd door een constante stroom van voeding, warmte, liefde en aandacht. Er is een diepgaand gevoel van zijn, een totale ontspanning waarin alle behoeften als vanzelf vervuld worden. Dit schept een fundamenteel vertrouwen in het leven.

Bij de geboorte verandert deze toestand abrupt. De eenheid met de moeder wordt plotseling verbroken, dit voelt voor het kind als levensbedreigend. De veilige baarmoeder maakt plaats voor een onbekende wereld waarin het moet ademen, voelen en reageren op externe prikkels. Om deze schokkende overgang te verwerken, is het van essentieel belang dat het kind opnieuw een diepe verbinding met de moeder ervaart. Het fysieke en emotionele contact met haar biedt, geborgenheid en bevestiging. Door deze verbinding ontwikkelt het kind geleidelijk een gevoel van zelfstandigheid en eigenwaarde. Wanneer de moeder echter in bepaalde fasen van de ontwikkeling niet of onvoldoende fysiek en emotioneel beschikbaar is, kan het kind zich afgewezen, verlaten of niet gezien voelen. Dit gemis veroorzaakt een gevoel van afgescheidenheid, een leegte, alsof het aan niemand toebehoort. In zo'n situatie kan het kind zichzelf niet volledig herkennen en ontstaat er een existentiële pijn: een gevoel van 'niemand' zijn. Dit is een diep ingrijpende en beangstigende ervaring, die het kind instinctief tracht te vermijden. Om met de pijn van het gemis om te gaan, ontwikkelt het kind twee

deelpersoonlijkheden: een teruggetrokken- en een strategisch deel. Het teruggetrokken deel duikt onder in zijn binnenwereld om de pijn niet te hoeven voelen. Dit kan zich uiten in dromerigheid, afzondering of het vermijden van bepaalde situaties en emoties. Tegelijkertijd ontwikkelt het een strategisch deel om alsnog de gewenste behoeften vervuld te krijgen. Het leert welk gedrag acceptabel is voor de omgeving en gaat zich daaraan aanpassen. Het strategische deel kan verschillende vormen aannemen, zoals extreem beleefd zijn, sociaal vaardig overkomen, gereserveerdheid tonen, of zich extra inspannen om geliefd en gewaardeerd te worden. Soms kan het zelfs negatieve aandacht zoeken als manier om erkenning te krijgen. Want elke uitwisseling met de omgeving is verbonden met fundamentele behoeften, zoals liefde, erkenning en veiligheid.

Wanneer deze behoeften structureel onvervuld blijven, raakt een deel van de levensenergie bevroren. Dit zorgt ervoor dat de drang om de onvervulde behoeften alsnog te vervullen zich voortzet in het latere leven. Gaandeweg ontwikkelt zich een vast patroon, een karakterstructuur. Een karakterstructuur is een overlevingsstrategie, die bestaat uit een samenhang van lichamelijke, onbewuste en strategische gedragspatronen. Een karakter heeft dus twee kanten, de ene kant bestaat uit de wijze waarop men zich aan de buitenwereld toont en de andere kant hoe men zich afzondert in zijn binnenwereld. Gewoonlijk proberen we onze problemen op te lossen, door de ene kant te accepteren en de andere kant te negeren. We kiezen voor zekerheid en proberen onzekerheid buiten ons te plaatsen. Maar het leven is beiden, zowel zekerheid als onzekerheid. Het leven stroomt van het een naar het ander, het is een ritme. Je bent zowel zeker als onzeker, zo is het leven nu eenmaal. Je kunt daar niets aan veranderen. Anders gaat het ritme verloren en zonder

ritme is er geen leven. Wanneer we dieper doordringen in deze belevingswereld, zien we dat de psychologische kernfuncties voortdurend in beweging zijn. Problematiek ontstaat wanneer deze flexibiliteit verloren gaat en verstarring optreedt, waardoor aanpassing niet langer mogelijk is. Dit gaat vaak gepaard met een fixatie op één pool van het evenwicht, waardoor de andere pool niet meer tot uiting kan komen. Het denken in dynamische evenwichten geeft directe aanwijzingen voor het coaching proces.

Het teruggetrokken deel

In het teruggetrokken deel zitten alle bevroren kind belevingen en behoeften die te pijnlijk waren om bewust te worden beleefd. Het teruggetrokken deel verkeert hierdoor in een soort winterslaap, Het wacht op de juiste omgevingstemperatuur om weer tot leven te komen. Voor die tijd neemt het niet langer deel aan de uitwisseling met het leven. Het is een natuurlijke reactie op pijn, onlust of een gevoel van onveiligheid. Net als elk organisme reageert men reflexmatig en onwillekeurig op bedreigingen door in te krimpen. Dit is een diepgeworteld mechanisme dat bedoeld is om te overleven. Het fungeert als een veilige plek in jezelf waar je je kunt terugtrekken als de buitenwereld te veel wordt. Dit deel van jezelf komt vaak naar voren als je het gevoel hebt dat je niet jezelf mag zijn, of als wat anderen van je willen in strijd is met wat jij belangrijk vindt. Het bestaat uit onderbewuste psychologische pijn van alles wat verdrongen is. Dit proces van afsluiting heeft echter een prijs. Men voelt niet langer de pijn van het gemis, en tegelijkertijd raakt het ook verder verwijderd van het gevoel van verbinding. De wereld om hen heen kan daardoor koud, afstandelijk en onveilig aanvoelen. In plaats van zich open te stellen voor het leven, blijft men gevangen in een staat van bescherming. Dit onderdrukkingsproces wordt een

deel van de lichaamsstructuur en-of spierspanning en is de basis van allerlei strategisch gedrag. .

Hoe het teruggetrokken deel zich kenbaar maakt

Omdat het teruggetrokken deel zelf geen directe toegang heeft tot het bewustzijn, uit het zich vaak eerst via psychosomatische klachten. Dit kunnen uiteenlopende symptomen zijn, zoals vermoeidheid, blessures of een algemeen gebrek aan energie. Daarnaast kan het zich manifesteren in stress gerelateerde klachten, een inzinking, depressieve gevoelens of negatieve emoties die onverwacht opkomen, bijvoorbeeld tijdens vakanties, na intensief contact, na een intieme ervaring of naar aanleiding van een ingrijpende gebeurtenis. Soms uit het teruggetrokken deel zich in een sterke behoefte om letterlijk afstand te nemen van de buitenwereld: je afzonderen, jezelf opsluiten in je kamer zonder telefoon, onder de dekens wegkruipen of in extreme gevallen zelfs worstelen met zelfdodingsgedachten en -impulsen. De emoties die hierbij horen, voelen vaak kinderlijk en machteloos aan. Angst, intense weekheid, diep verdriet en hopeloosheid spelen hierin een grote rol. Daarnaast kan het teruggetrokken deel zich verbergen in strategisch helpgedrag: men probeert anderen te helpen, maar projecteert daarbij onbewust de eigen onverwerkte gevoelens op de ander. Dit leidt zelden tot echte verbinding, omdat de onderliggende contactkloof wordt ontkend.

Het strategische deel

Het strategische deel van jezelf is gericht op de buitenwereld. Dit is het deel dat zich aanpast aan wat anderen van je verwachten. Soms doe je dat bewust, maar vaak gebeurt het zonder dat je het doorhebt. Je probeert bijvoorbeeld acceptatie, veiligheid of succes te krijgen door te doen wat anderen willen of verwachten. Dit kan betekenen

dat je jezelf beoordeelt en verandert om beter of succesvoller over te komen. Het is het gezicht dat je verkiest aan de buitenwereld te tonen.. Het schat in welk gedrag daarbij past en gaat dit gedrag vervolgens vertonen. Zo kan het strategische deel de vorm aannemen van verbeteren doorgaan, een alles op je nemen, je flink houden, alles slikken en kost wat kost je hoofd boven water houden, maar het kan ook een aanpassen, beleefd en gereserveerd zijn om aardig gevonden te worden, maar het kan ook negatieve aandacht zijn. Hierdoor is de strateeg het contact met zijn eigenheid kwijt, het weet niet meer wat het voelt en wat het eigenlijk wil.

Het verkeert in een opgetrokken positie, er is geen gronding en geen rust. Het is altijd aan het sleutelen aan zichzelf, want het is nooit goed en nooit genoeg. Het tragische van strategische deel is dat het zoekt, zonder dat het waarnaar. Het staat volledig in dienst van de behoeften van het teruggetrokken deel, door het winnen van liefde en aandacht en er weer mogen zijn. Tegelijkertijd ontkent het dat het daarmee bezig is en zal het ook nooit de liefde en aandacht die het weet te verdienen, kunnen aannemen. Daarom zal er altijd onderzocht moeten worden welke behoefte er schuilgaat achter het strategische gedrag. Wanneer je deze behoefte in bezit neemt en de eis op bevrediging ervan loslaat, hervind je je eigen 'grond'. Het weer in bezit nemen van de oorspronkelijke behoefte brengt het teruggetrokken deel weer naar de oppervlakte.

De strijd tussen beide delen

De meeste mensen identificeren zich met het strategisch deel. Omdat het de schijn heeft aangenomen een zelfstandige instantie te zijn, men gaat er vanuit dat ben 'ik'. Bovendien kent het strategische deel de weg in de buitenwereld en dat is essentieel voor ons functioneren. Daarnaast heeft men ook geen 'weet' meer van het teruggetrokken

deel, de psychologische pijn met zijn verdrongen behoeften, deze is immers ver weg in het onderbewuste. Er heerst een voortdurend strijd tussen het strategische deel en het teruggetrokken deel. Voor het strategische deel is de aanwezigheid van het teruggetrokken deel namelijk een grote bedreiging. Want het strategische deel is in de veronderstelling dat als het toegeeft aan het teruggetrokken deel, zijn functioneren in het leven op het spel staat. En terecht omdat het teruggetrokken deel totaal onbekend is in de buitenwereld. Bovendien heeft het teruggetrokken deel een bijzonder laag gevoel van eigenwaarde. Het strategische deel kan een dergelijke aanslag op de eigen waarde niet overleven, omdat het contact met zijn eigenheid is kwijtgeraakt. Het ontleent zijn trots aan datgene wat hij als vaardigheden heeft verworven, niet aan wie hij is. Ook het teruggetrokken deel kan het strategische deel niet waarderen. Het voelt zich net als in het verleden in de steek gelaten en tracht het strategische deel zo veel mogelijk te saboteren

Contact maken met teruggetrokken deel

Wanneer men leert in de loop van het coaching proces om zijn strategische manoeuvres te doorzien en deze durft los te laten, komt men meteen in contact de gevoelens van het teruggetrokken deel. Lichaamswerk wat met directe aanraking te maken heeft kan het teruggetrokken deel weer tot leven brengen. Maar over het algemeen brengt iedere vorm van aandacht voor je gevoelens je uiteindelijk in contact met de diepere lagen van je gevoel. De client durft zijn defensieve houding in het middenrif te ontspannen waardoor het weer toegang krijgt in het buik-bekkengebied, Hierbij kunnen de teruggetrokken gevoelens weer onder bereik komen

Het evenwicht tussen beide delen

Om dit patroon te doorbreken, is het van cruciaal belang dat de client wordt benaderd met liefde, geduld en begrip. Alleen in een veilige omgeving kan het proces van openen en vertrouwen herstellen. Het erkennen van de pijn en de terugtrekking is een eerste stap naar heling. Want deze twee delen van onszelf kunnen elkaar aanvullen, maar ook botsen. Als deze twee in conflict komen, kan dat leiden tot gevoelens van onrust, vervreemding of het idee dat je leven niet echt van jou is. Door deze dynamiek te begrijpen, kan een coach bijdragen aan het herstel van evenwicht. Evenwicht begint met bewustwording van deze tweekanten in jezelf, dat je gaat herkennen wanneer je strategische deel actief is en wanneer je teruggetrokken zelf naar voren komt. De splitsing tussen het strategische en het teruggetrokken deel doet zich niet alleen mentaal voor maar ook fysiek. Meestal wordt het deel van ons lichaam boven het middenrif geïdentificeerd met het strategische deel. Het deel onder het middenrif wordt geïdentificeerd met het teruggetrokken deel. Via de spanning in het middenrif maakt zich het conflict tussen het strategisch en het teruggetrokken deel vaak kenbaar. Door de spanning tussen de boven en onderkant van het lichaam weer in evenwicht te brengen kan de deze splitsing ongedaan worden gemaakt. Dan ontstaat er ruimte voor een leven waarin je niet alleen voldoet aan verwachtingen, maar ook groeit, betekenis vindt en echt gelukkig bent.

4 Levensenergie

Er is niet alleen een energie die door ons lichaam stroomt en ons inspiratie, kracht en vitaliteit geeft, we vinden het ook bij alle natuurlijk leven, want zonder energie is er geen beweging en dus geen leven mogelijk, het is onze levensbron. Als de energie uit die bron vrij kan stromen zijn we volledig aanwezig en daarmee in contact met onze eigen aard, met onze unieke eigenheid. Het is geen manier om iets of iemand anders te worden, het is gewoon het mee stromen met onze eigen energie. We kennen dan geen angst en onzekerheid en weten precies wat we wel en niet willen. Het is een scheppingskracht die ons het vermogen geeft om ons leven te leven in overeenstemming met die we in wezen zijn. Wij denken, voelen, handelen en maken keuzes in harmonie met onze eigen oorspronkelijkheid. Vanuit onze eigen aard is er ook een natuurlijke interesse in de buitenwereld. Want de eigenschap van onze levensenergie is sociaal en contact-zoekend. We zien dat ook bij planten, de wortels voeden zich in hun eigen grond, terwijl de bladeren contact zoeken met de zon.

Nog een ander aardig voorbeeld van de beweging van levensenergie is het volgende: Wanneer je dit boek interessant vindt, dan beweegt jouw levensenergie daar naar toe. Je neemt de informatie in je op, verwerkt het, waarna de kennis die eerst buiten je was nu een deel van jou is geworden. De eigenschap van stromen in ons eigen leven betekent dat we ons kunnen aanpassen aan veranderingen, dat we onze energie kunnen laten circuleren en dat we ons verbonden voelen met onszelf en de wereld om ons heen. Een voorbeeld van stromen in ons eigen leven is als we iets doen waar we blij van worden, waar we onze passie en creativiteit in kwijt kunnen, en waar we ons volledig op kunnen focussen

Het lichaam als energiesysteem

Ons lichaam is een levend energiesysteem dat continu transformeert. Hoewel deze energie niet direct zichtbaar of meetbaar is, kunnen we haar wel voelen. We ervaren haar wanneer we bruisen van energie, ergens energie van krijgen of juist geen energie hebben voor iets. Deze vitale levensenergie omringt en doordringt ons lichaam en kan een bron van kracht en inspiratie zijn. Maar energie is niet alleen een intern fenomeen; ze is overal in de natuur aanwezig. Zonder energie is er geen beweging en dus geen leven. Wanneer deze energie vrij kan stromen, zijn we volledig aanwezig en in harmonie met onze eigen aard. Dit betekent niet dat we iemand anders moeten worden, maar juist dat we meebewegen met onze eigen energie. Angst en onzekerheid verdwijnen en we weten intuïtief wat we willen. Deze energie stelt ons in staat om keuzes te maken en te handelen vanuit onze essentie. Wanneer we in lijn zijn met onze energie, passen we ons soepel aan veranderingen aan en voelen we ons verbonden met onszelf en onze omgeving.

We ervaren deze stroom wanneer we iets doen waar we passie voor hebben, wanneer we volledig opgaan in een activiteit en ons vreugdevol en vervuld voelen. In deze toestand worden we niet gehinderd door angst, twijfel of oordeel, maar volgen we ons hart en onze intuïtie. We zijn dan in harmonie met onszelf en de natuur. Ons lichaam is dus niet een statische fysieke massa. Maar in feite een kolkende dynamische hoeveelheid elektromagnetische energie. Waar leven is, stroomt energie en energie stroomt van + (plus) naar – (min), net zoals bijvoorbeeld het magnetisch energieveld van een batterij. Deze gepolariseerde energie beïnvloed zowel het fysieke lichaam als de emotionele en mentale systemen. Elk magnetisch of energieveld kent een positieve pool en een negatieve pool. Zonder positieve pool ontstaat er geen energie en zonder negatieve pool

evenmin. Beide polen zijn daar voor nodig. De positieve pool heeft altijd te maken. met het streven naar iets wat aangenaam voor ons is. En de negatieve pool houdt verband met het vermijden wat onaangenaam voor ons is. we noemen iets positief als het overeenkomt met onze wensen en verlangens. Voorbeelden van positieve emoties zijn: vertrouwen, vreugde, liefde, compassie, inspiratie, hoop en extase. Positieve emoties doen zich voor als energie- in beweging die prettig voor ons aanvoelt. Het kost ons dan ook geen enkele moeite om ze te accepteren. Negatieve emoties dienen zich aan als we niet kunnen accepteren wat er gebeurt. Voorbeelden hiervan zijn: woede, angst, verdriet, haat, schuld, schaamte en afgunst. Toch zijn ook zij essentiële aspecten van het bestaan. Wanneer we emoties eenmaal gaan zien als energie-in beweging, met een groot vermogen aan creativiteit en heling. zullen we niet langer denken in termen van positieve en negatieve emoties. Elk energiesysteem, inclusief dat van de mens, heeft een positieve en een negatieve pool. Deze twee polen zijn beide essentieel: zonder de een kan de ander niet bestaan.

- **De positieve pool** staat in verbinding met ons verlangen naar groei, expansie, vreugde en verbinding. Het is de energie die ons motiveert om vooruit te bewegen, nieuwe ervaringen op te zoeken en ons open te stellen voor wat het leven te bieden heeft.
- **De negatieve pool** heeft te maken met bescherming, grenzen en weerstand. Het helpt ons te herkennen wat onveilig of ongewenst is en zorgt ervoor dat we op tijd ingrijpen als er gevaar dreigt.

We kunnen dit principe overal in ons leven terugzien. Wanneer we iets positiefs ervaren – zoals liefde, blijdschap of succes – voelen we een natuurlijke expansie. Onze energie stroomt vrij en zonder

weerstand. Maar als we geconfronteerd worden met pijn, teleurstelling of angst, trekken we ons vaak terug en vernauwt ons energieveld. Dit is een natuurlijk proces, maar problemen ontstaan wanneer deze energie niet meer vrij kan stromen en vast komt te zitten in ons lichaam en geest.

Emoties als energie in beweging

Onze emoties zijn een directe uiting van de stroom van energie binnen ons. Wanneer deze energie vrij en harmonieus stroomt, voelen we ons in balans en verbonden met onszelf en anderen. Maar wanneer er spierblokkades ontstaan – bijvoorbeeld door onverwerkte ervaringen, stress of angst – kan de energie stagneren en zich uiten in lichamelijke of psychische klachten. We ervaren emoties vaak als positief of negatief, afhankelijk van hoe ze ons beïnvloeden:

- **Positieve emoties**, zoals vreugde, liefde, compassie, vertrouwen en inspiratie, voelen licht en stromend aan. Ze brengen ons in contact met ons natuurlijke gevoel van welzijn en versterken onze levenskracht.
- **Negatieve emoties**, zoals woede, angst, verdriet, schuld, schaamte en jaloezie, voelen vaak zwaar en beklemmend. Ze kunnen ons overweldigen en ons het gevoel geven vast te zitten.

Toch is het belangrijk om in te zien dat beide typen emoties een cruciale functie hebben. "Negatieve" emoties zijn niet per se slecht; ze geven aan waar er in ons systeem iets wringt en waar we aandacht aan mogen besteden. Wanneer we leren emoties niet als vijanden te zien, maar als energie in beweging, openen we de deur naar transformatie en heling.

Expansie & Contractie

Als we een amoebe onder een microscoop bekijken, dan zien we dat dit eencellige wezentje voortdurend samentrekt en uitrekt in een ritmische beweging. Normaal gesproken kan de amoebe ongehinderd uitreiken, zoals bij het uitreiken naar voedsel. Maar bij gevaar van buitenaf trekt het zich samen. Wij reageren net zo. Ons leven is ook een proces van openen en sluiten. Onze levensenergie pulseert ook in een beweging van uitzetten en samentrekken, in een ritme van naar buiten en weer naar binnen gaan.. Doorgaans reiken we uit naar datgene wat aangenaam, belangrijk en interessant is en trekken samen als we ons bedreigd, afgewezen of gekwetst voelen. We trekken ons samen net zoals de amoebe. Wanneer we bang zijn is de samentrekking extra sterk. Je huid wordt koud en vochtig. Je bloed trekt weg uit de boven lagen. Je polsslag is snel en je ziet niet scherp omdat je pupillen groter worden. Je geslachtsdelen trekken zich samen en worden gevoelloos.

Pulsatie is een fundamenteel en natuurlijk ritmisch proces van contractie en expansie dat in alle facetten van ons leven aanwezig is. Dit ritme manifesteert zich in het in- en uitademen, het openen en sluiten van het hart, en het dynamische samenspel tussen uitreiken en terugtrekken in het organisme. Op fysiek en energetisch niveau zorgt deze voortdurende pulsatie voor een gevoel van eenheid en evenwicht binnen het organisme. Echter, de natuurlijke stroom van energie en ademhaling kan worden verstoord door diepgewortelde angsten die al vroeg in ons leven kunnen ontstaan. Ons lichaam is geprogrammeerd om zich samen te trekken bij gevaar. Daarmee ontstaat het vermogen om datgene wat te pijnlijk of te angstig is, niet te voelen. Het doet dat door een bepaald deel van het lichaam samen te trekken, waardoor het verkramppt. Zodra de dreiging echter voorbij is, zal de expansie weer plaats vinden, zodat de balans hersteld

wordt. Het probleem ontstaat wanneer deze contractie niet meer opgeheven wordt en een chronische staat van spanning ontstaat. Hierdoor wordt het ritme onderbroken en de vrije energiestroom in dat gedeelte ‘bevroren’ waarbij het lichaam in een beschermende kramp blijft hangen. Een voorbeeld hiervan is het onderdrukken van woede. Wanneer iemand de natuurlijke impuls voelt om woede te uiten, maar deze onderdrukt of niet mag uiten, wordt de expansie verhinderd. Hierdoor raakt de energie vastgezet in het lichaam. De spierspanning die dan ontstaat bevindt zich in een permanente contractie waardoor een spierblokkade gestalte krijgt. Het zet zich vast in een van de zeven segmenten van het lichaam. Als deze verkramping langdurig aanhoudt, raakt de vrije stroom van levensenergie geblokkeerd, waardoor de natuurlijke pulsatie verstoord wordt. Het eindresultaat van deze verkramping is dat we het pijnlijke en angstige gevoel niet meer waarnemen. Dit kan leiden tot fysieke klachten, emotionele stagnatie en een verminderd gevoel van vitaliteit.

Menigeen vindt zijn hart pas als hij zijn hoofd heeft verloren.

Nietzsche

Opladen & Ontladen

Het belang dat Reich toekende aan ontlading komt mogelijk voort uit Freuds psychoanalyse, waarin ontlading een belangrijke rol speelde. Maar ook Reich's tijdgenoten hadden een mening over ontlading die als volgt wordt beschreven: Het innerlijk van de mens of dier kan vergeleken worden met een soort vat, waarin de druk kan oplopen. Deze druk of innerlijke drang vormt een motivatie tot het uitvoeren van een bepaalde sterke en plotseling opwelling. Vanuit de buitenwereld is dan een actie nodig die bijvoorbeeld een pijnlijke ervaring uit het verleden opheft, die het uitvoeren van de opwelling mogelijk maakt. Reich ging in ieder geval uit van een ontladingsmodel. Hij veronderstelde dat de neurose het gevolg is van levensenergie die niet ontladen is en daardoor het gevolg is van neurotisch gedrag. De ontlading van emoties of de afvoer van energie is in de hedendaagse toepassingen van lichaamsgerichte coaching een belangrijke rol blijven spelen.

Al zijn de huidige opvattingen over ontlading iets anders dan in Reich's tijd, deze wordt als volgt geformuleerd: Onder normale omstandigheden wordt er door het organisme meer energie opgenomen dan er wordt ontladen om het organisme gezond te houden. Als deze ontlading niet of onvoldoende kan plaatshebben ontstaan er problemen, bijvoorbeeld spanning, druk, pijn, nervositeit, psychosomatische klachten, angst, enzovoort. Een beperkende ontlading kan hier- en nu in het leven spelen, maar kan ook het gevolg zijn van vroegere inperkende ervaringen. Tijdens coaching wordt gewerkt met het ontladen van verdrongen emoties. Emotionele ontloadingen kunnen enorm krachtig zijn. Als ze op een gerichte manier worden gebruikt, kunnen ze ingrijpende veranderingen teweegbrengen in persoonlijkheid, lichaam, karakter en lichaamsbouw. De uitspraak van Reich dat 'het hele wezen

verandert' is echter overdreven. De stem valt weg, de lichaamsstructuur verandert, iemand wordt emotioneel opener en expressiever. Wat niet gebeurt, is dat hij vrij wordt van zijn afweermecanisme. Hij verandert niet in een nieuw en ander soort mens dat 'echt' en 'goed' is in plaats van 'onwerkelijk' en 'neurotisch' of gepantserd. Beweren dat dit wel gebeurt, schept alleen maar een onwerkelijke hoop. Net zoals het hart een pulserende beweging maakt waardoor de verschillende organen van bloed worden voorzien. Zo is er ook een biologische pulsatie van opladen (spanning) en ontladen (ontspanning) die de energiehuishouding reguleert van elk levend lichaam. Opladen is een naar binnen gerichte, en ontladen een naar buitengerichte beweging. Ontladen kan alleen plaatsvinden als daar energie voor beschikbaar is. Die energie wordt aangemaakt door het opladen en getransporteerd naar waar ontlading nodig is. Zowel het op-als ontladen gaat gepaard met energiestromingen door het lichaam.

Daar waar die energiestroming onderbroken wordt ontstaat een blokkade. In principe is inademen een manier van opladen en uitademen een manier van ontladen. Bij lichaamsgerichte coaching geschied oplading door middel van inademing en gronding. Dit gaat gepaard met een opgaande beweging, waarbij de ademhaling zich verdiept en het lichaam opgewonden raakt. Ontlading gaat via de uitademing, gronding, beweging en expressie. Het is een neerwaartse beweging die afgegeven wordt aan de aarde. In een lichaamsgerichte sessie is het zaak om een geleidelijke energie oplading op te bouwen. Hierbij kan door het intense verbonden ademen die energie steeds meer gevoeld worden. Naarmate we de energie langzaam opbouwen ontstaat er een maximale ontlading. Als we tijdens het ademen alsmaar ontladen, blijft een diepere ontlading achterwege. Je kunt dit vergelijken met een orgasme dat

ook intenser wordt hoe langer je het 'klaar komen' uitstelt. De ontlading in een goed opgebouwde sessie doet veelal oude opgekropte spanningen en emoties loslaten. Dit gaat vaak vergezeld van ongecontroleerde golven van energie, waarin tintelingen, en vibraties door het lichaam stromen. Maar het kunnen ook allerlei schakeringen van kleuren en intense gevoelens van liefde, vrede, acceptatie en kracht zijn. Soms ontstaat er spontaan een ontlading. Mocht dit niet het geval zijn, terwijl er wel een lading aanwezig is, kun je je client helpen om met specifieke methoden tot een ontlading te komen. Ontladen betekent letterlijk zuiveren of reinigen. Ontladen in een coaching proces betekent emotionele bevrijding. Het helpt je om je te bevrijden van opgestapelde spanningen, in de vorm van verdrongen emoties van angst, verdriet, boosheid en pijnlijke herinneringen. Bij sommigen mensen kunnen ontladingsbeperkende omstandigheden actueel in hun leven spelen. Maar de beperkingen kunnen ook het gevolg zijn van vroegere beperkende ervaringen.

Als ontlading niet, of onvoldoende kan plaatsvinden ontstaan er problemen zoals stress, druk, pijn, angst, psychosomatische klachten, enz. Bij lichaamsgerichte coaching wordt de gelegenheid geboden om oude of te wel verdrongen emoties op een veilige manier te uiten. Maar een belangrijk gedeelte van de coaching is ook gericht op het verbeteren van de ontladings-capaciteiten van het organisme. Een goed doorwerkte ontlading kan bijdragen tot een verruiming van iemands expressiepotentieel, omdat men hierdoor kan ontdekken dat de angst voor deze expressie grotendeels ongegrond is. Ook ben ik van mening dat in bepaalde gevallen een corrigerende emotionele ervaring zeer zinvol kan zijn. Van bepaalde ervaringen in het leven kan men mogelijk pas afscheid nemen nadat men ze in alle hevigheid heeft doorleefd. Ook kan een goed

doorwerkte ontlading er voor zorgen om een bepaalde handeling of ervaring af te maken op het punt waar deze werd onderbroken en men zich de betrokken emoties en gevoelens kan toe eigenen. Een goed opgebouwde ontlading doet veelal oude opgekropte spanningen en emoties loslaten. Beginnende coaches zijn geneigd om te pas en te onpas gebruik te maken van ontladingstechnieken om daarmee ‘succes’ te oogsten in coaching. Aangezien veel cliënten grote moeite hebben de verantwoordelijkheid op zich te nemen voor hun eigen veranderingsproces is de actieve coach, die bereid is ‘het werk te doen’ zeer gewenst. Wanneer de client er vervolgens in slaagt een heftige ontlading te produceren, zijn zowel client als coach voor enige tijd tevreden, maar dit leidt tot pseudo-coaching en versterkt het probleemgedrag. Sommige gedragspatronen kunnen namelijk met een ontlading worden versterkt. Bijvoorbeeld het afwijzen van eigen emoties. Door de suggestie dat alle shit die men eruit gooit, een opruiming betekent, kan men dan trachten zich via een ontlading van deze emoties te ontdoen.

Daarmee wordt de ontlading echter een voortzetting van het gevecht dat men met zichzelf al voerde. Voor sommige cliënten is het stimuleren van elke ontlading af te raden, met name met cliënten die de neiging hebben tot dramatiseren, of die uit zijn op sensaties op ‘kicks’. Met psychotische cliënten, of met aanleg voor psychose is het stimuleren van emotionele ontladingen sterk af te raden. Ontladingen bij niet vooraf gescreende groepen kunnen grote schade toebrengen aan de deelnemers, met name als er nauwelijks sprake is van verdere uitwerking en integratie. Deze therapie beschikt over zeer effectieve technieken om ontladingen op te roepen, maar het hanteren van deze technieken dient behoedzaam en met de nodige deskundigheid te geschieden.

5 De staccato ademhaling

Binnen de lichaamsgerichte coaching wordt veel met ademhaling gewerkt. Er zijn dan ook veel vormen van ademwerk die helpen om lichaam en geest te integreren, bewustzijn te brengen, spanningen los te laten etc. In dit boek beschrijf ik een ademhalingstechniek die staccato ademwerk wordt genoemd. Het activeert de segmenten door adem en beweging. Hierdoor wordt de actieve en ontvankelijke energiestroom in het lichaam in evenwicht gebracht. De basis beweging van de ademhaling is expansie en contractie. Deze beweging vinden we in alle levende wezens terug. Of we ons er bewust van zijn of niet deze pulserende beweging stopt niet zolang we leven. Wel kunnen we de pulserende beweging verminderen, vertragen, vervormen en blokkeren. Met staccato ademwerk maken we steeds gebruik van deze basale beweging. Deze energie in beweging, mogelijk gemaakt door de adem, maakt een golvende beweging door het lichaam. In een volledige overgave golven deze twee samen in één vrije spontane beweging door het lichaam.

Overgave is een toestand waarbij het lichaam vrij is van zijn spierblokkades en weerstanden. Het vermogen tot overgave is alleen mogelijk als pijn, haat, woede en ontkenning zijn losgelaten en innerlijke vrede kan worden toegelaten. Ontkenning, weerstand en pijn stoppen de energie stroom, creëren spierblokkades en voorkomen overgave. Om die reden is er binnen het staccato ademwerk ook veel aandacht voor het geven van expressie aan gevoelens en emoties. Deze uitdrukingskracht is alleen mogelijk als we de fysieke energie de vrijheid geven te bewegen. Staccato ademwerk is één van de manieren om dat doel te bereiken. Vanuit een liggende positie wordt er staccato ingeademd. Dit is in vijf stappen inademen via de neus. De buik wordt bol en de borst wordt

groot. Het achterwerk wordt naar achteren getrokken zodat er een holle onderrug ontstaat. De schouders worden eveneens naar achteren gedrukt wat helpt de borst groter te maken. De inademstand wordt hier een korte tijd vastgehouden. Bij de uitademing wordt in één keer alle lucht uitgeademd. De buik wordt stevig aangetrokken, de onderrug in de grond geduwd en gelijktijdig het hoofd opgetild. Vervolgens wordt het lichaam zonder in- of uitademing een korte tijd volledig in ontspanning gebracht. De hele procedure start vervolgens weer opnieuw. We hebben een pauze bij de inademing als we gevuld zijn met adem, en een pauze als we ‘leeg’ zijn aan het einde van de uitademing. Beide pauzes kunnen angst oproepen. Een tijdje verblijven in de inademing kán verstikkingsangst op roepen. Het uitrusten in de uitademing, het zijn in de leegte kán de angst oproepen te zullen verdwijnen of te versmelten. De vrije en afwisselende beweging van contractie en expansie raakt onder druk van emotionele pijn uit haar natuurlijke bewegingsritme en laat vervolgens een vervormde of verstarde manier van ademen en bewegen zien.

De staccato ademhaling wordt liggend uitgevoerd

1. Inademen gebeurt in vijf korte happen via de neus. De buik zet uit, de borst wordt geopend en het bekken kantelt naar achteren, waardoor in de onderrug een lichte holte ontstaat.
2. De schouders trekken naar achteren om de borst verder te openen. De inademing wordt kort vastgehouden.
3. De uitademing gebeurt in één keer, waarbij alle lucht krachtig wordt losgelaten. Tegelijkertijd trekt de buik zich in, duwt de onderrug in de grond en wordt het hoofd licht opgetild.
4. Na de uitademing volgt een korte pauze waarin het lichaam volledig ontspant.
5. De cyclus herhaalt zich.

Zowel de pauze na de inademing als na de uitademing kan angst oproepen. De inadempauze kan verstikkingsangst oproepen, terwijl de pauze na de uitademing de angst voor verdwijnen of versmelten kan aanwakkeren. Door deze ademhalingscyclus bewust te doorlopen, leren we ons lichaam te bevrijden van vastgezette spanning en emotionele blokkades.

Inademen is contractie, uitademen expansie

De pulsatie van de ademhaling heeft een ritme dat uit vier fases bestaat. Hij bestaat uit contractie, expansie met aan beide eindes een pauze. Vanuit energetisch gezichtspunt bekeken is inademen een contractie. Het is een beweging van buiten naar binnen, van de periferie naar de kern. We nemen in, halen naar binnen. Als een baby geboren wordt is inademen het eerste wat hij doet. Hij neemt in, haalt naar binnen alles wat hij nodig heeft. Als we emoties als dreigend ervaren of ons geconfronteerd zien met een gevaarlijke situatie trekken we ons terug bij de eerste inademing. We trekken onze energie en het ademen terug uit de wereld. We spreken dan van schrik en in een later stadium zelfs soms van shock. Inademen vraagt om een inspanning en daarmee ook spierkracht. Uitademen daarentegen vraagt om het tegenovergestelde. Het vraagt om ontspanning, loslaten en heeft te maken met geven. De energetische lading begeeft zich van de kern naar de periferie. We spreken hier van expansie. Als we de wereld om ons heen als dreigend ervaren hebben we erg veel moeite met uitademen. Uitademen is expansie en is gerelateerd aan agressie en expressie, uitreiken naar de ander en zich neerzetten in de wereld. Uitademen is ook samensmelten met het universum. Als we sterven is uitademen het laatste wat we doen. Bij een gezonde ademhaling werken buik en borst goed samen met het middenrif, dat als een pomp zorgt voor het juiste samenspel. Aanhoudende spanningen brengen spieren in een beperkende

conditie en zorgen ervoor dat dit samenspel kwalitatief vermindert met aanzienlijke gevolgen voor de buik- en borstademhaling.

Het middenrif splitst' het lichaam in tweeën in een onder- en bovenlichaam. Als adem en energie omhoog bewegen, ontwikkelen we ontvankelijke, zachte en liefdevolle gevoelens. Stroomt adem en energie naar beneden dan ontwikkelen we actieve en krachtige en ook sensuele en seksuele gevoelens. In beide regionen wordt vaak een splitsing of een blokkade ondervonden waardoor borst- en buikgevoelens niet meer gelijktijdig ervaren kunnen worden. Men kan dan bijvoorbeeld wel liefde voor iemand voelen maar is niet in staat tot uitreiken. Of, men reikt uit maar kan er geen liefde bij voelen. Actieve gevoelens werken zo niet meer samen met ontvankelijke gevoelens. Parallel hieraan heeft men of een buik- of een borstademhaling. Heeft men alleen een buikademhaling dan zijn alleen de gevoelens in het bekken levendig. Heeft men alleen een borstademhaling dan zijn alleen de borstgevoelens levendig.

Het strategisch-en teruggetrokken adempatroon

Gezond omgaan met gevoelens en emoties hangt in grote mate af van de manier waarop we ademen. Ademhaling reguleert en balanceert gevoelens en emoties en maakt het mogelijk dat ze er mogen zijn. Veel verschillende psychosomatische symptomen laten een typisch ademhalingspatroon zien dat overeenkomt met hun belangrijkste afweermechanismen. De meeste mensen leven in een voortdurende staat van onevenwichtigheid omdat ze voortdurend angstig zijn en al hun energie nodig hebben om angstige situaties te vermijden, door ze te verdringen. Hierdoor zijn ze geremd, maar omdat ze bang zijn voor emoties en gevoelens zijn ze ook kwetsbaar. Ze neigen tot presteren om succesvol te zijn om geliefd en aardig gevonden te worden(het strategische gedrag) en houden gelijktijdig

anderen op afstand om hun kwetsbaarheid niet te hoeven voelen.(het teruggetrokken gedrag) De sterke controle over gevoelens leidt tot een strategisch, overspannen, prestatiegericht inadempatroon.

De uitademing vasthouden is hier gelijk gesteld aan het teruggetrokken afzonderen en grenzen stellen om de ander op afstand te kunnen houden. Ze blazen hun borst op om buikademhaling te vermijden. Het vasthouden van hun ademhaling maakt hen gespannen, stijf en bovendien meer angstig. De staccato ademhaling helpt hen spanning in borst en buik los te laten en geladen gevoelens te bevrijden. Daardoor ontstaat de mogelijkheid zachte gevoelens toestaan en anderen voorzichtig toe te laten in liefdevolle nabijheid. De verstarde separatie en daarmee al te sterk autonoom gedrag kunnen zo langzaam opgeheven worden. Veel mensen zijn extreem bang om de controle over zichzelf te verliezen. Als gevolg hiervan kunnen ze zich moeilijk ontspannen. Angstige mensen vermijden het volledig inademen en uitademen omdat ze daarmee een mogelijke manifestatie van de angst vermijden. Het oppervlakkig maken van de ademhaling en dus het minimaliseren van de ademhaling, minimaliseert energie en gevoel. Mensen met een gebrek aan gezonde afweermechanismen hebben handreikingen nodig om zichzelf onder gezonde controle te krijgen. Echter, zonder een goede ademhaling zullen goed bedoelde handreikingen op de langere termijn hun kracht verliezen. Goede en volledige ademhaling geeft hen body, waardoor handreikingen een doorleeft karakter krijgen. De staccato ademhaling helpt zowel de in- als de uitademhaling te vergroten. Het lichaam raakt gevuld met de adem. Adem vasthouden (inadem pauze) helpt om gevoelens te containen waardoor er controle ontstaat over emoties, sensaties en gevoelens. De uitadem pauze helpt bij het leren verdragen van gevoelens door ze te laten stromen. Volledig in- en uitademen maakt levendig en

krachtig. Leren uiting te geven aan gevoelens helpt bij het ontwikkelen van innerlijke kracht en de mogelijkheid om angst gerelateerde stress en spanning los te laten.

Wat is containen ?

Containen betekent het vermogen hebben om een emotie te ervaren en te verdragen, zonder deze meteen uit te drukken of te onderdrukken. Het is een belangrijke vaardigheid in het reguleren van emoties. Containen betekent dat je een emotie de ruimte geeft, om er te zijn zonder er direct iets mee te doen. Je observeert de emotie, voelt hem, en laat hem toe zonder er door overspoeld te raken of hem weg te duwen. Het is een manier om emoties te accepteren en te verdragen zonder dat je ze hoeft te uiten of te onderdrukken.

Hoe werkt dat in de praktijk

- Erkennen: Je merkt de emotie op (ik voel boosheid)
- Toelaten: Je geeft de emotie ruimte om er te zijn, zonder er direct op te reageren
- Verdragen: Je blijft bij de emotie, ook als deze ongemakkelijk of intens is
- Niet handelen: Je onderdrukt de emotie niet, maar je uit hem ook niet meteen(bijvoorbeeld door te schreeuwen of iets impulsiefs te doen)

Waarom zou je dat doen?

- Het voorkomt dat je overweldigd raakt of impulsief reageert
- Het geeft je meer controle over hoe je met emoties omgaat, in plaats van dat emoties jou controleren
- Het helpt je om je emoties beter te begrijpen en te verwerken

Adem & Energie

Binnen je eigen energiehuishouding is niets zo fundamenteel als de ademhaling. Ademhalen is niet slechts een fysieke noodzaak, maar ook een manier om energie door je lichaam te laten stromen. Deze energie wordt niet alleen verspreid via de zuurstoftoevoer naar je cellen, maar ook via een subtielere, energetische ademhaling die door je hele wezen stroomt. Wanneer je volledig en vrij ademt, ervaar je een optimale doorstroming van energie. Dit betekent dat je in direct contact staat met je gevoelens en emoties. Energie in beweging zorgt ervoor dat alles in je systeem met elkaar verbonden blijft. Dit verklaart waarom het onderdrukken van emoties vaak gepaard gaat met een blokkade in de ademhaling. Als je geconfronteerd wordt met intense emoties zoals schrik, boosheid of verdriet, heb je de neiging je adem in te houden. Dit is een natuurlijke reflex, een manier om jezelf tijdelijk af te schermen van een overweldigende ervaring. Echter, wanneer dit patroon zich herhaalt en verankert, ontstaat er een chronische ademhalingsblokkade. Dit betekent dat delen van je energiehuishouding stagneren, waardoor je minder toegang krijgt tot je vitale levensenergie en je gevoel. Ademwerk richt zich op het bewust maken en doorbreken van deze ingehouden ademhaling. Door actief en verbonden te ademen, stimuleer je de energiedoorstroming en herstel je de verbinding met je lichaam en gevoelens. Dit proces helpt je niet alleen om meer vitaliteit te ervaren, maar ook om onderdrukte emoties die ooit tot de ademblokkade hebben geleid, naar de oppervlakte te laten komen en te doorvoelen. Door bewust met je ademhaling te werken, kun je stap voor stap oude patronen loslaten en een vrijere, meer natuurlijke ademhaling ontwikkelen. Dit leidt tot een diepere aanwezigheid in je lichaam, een grotere emotionele veerkracht en een hernieuwd contact met je innerlijke kracht.

6 Gronding: verbinding met de basis

Gronding verwijst naar het verdiepen van het gevoelsmatige contact met de benen, voeten en de grond. Het is tevens een manier om opgebouwde spanningen via de benen en voeten los te laten. Wanneer je goed gegrond bent, sta je stevig op eigen benen en ervaar je een stabiele verbinding met de realiteit in het hier en nu. Werken aan gronding in een verticale houding is het meest effectief, maar ook in een horizontale positie kan een gevoel van gegrond zijn ontstaan, mits optimaal gebruik wordt gemaakt van de zwaartekracht. Het openen van het middenrif, de buik en het bekken bevordert de gronding en helpt om weer in contact te komen met je eigen basis, je essentie. Veel mensen hebben in meer of mindere mate hun eigen grond verlaten. Wanneer je als kind een tekort aan liefde hebt ervaren, kun je de neiging hebben gehad om je energetisch op te trekken uit je basis. Hierdoor verplaatst je zwaartepunt zich naar het middenrif, waardoor je letterlijk en figuurlijk minder stevig in je schoenen staat. Dit kan leiden tot gevoelens van onzekerheid, afwezigheid, vluchten in dagdromen en moeite met het ervaren van de realiteit.

Overmatige of geringe gronding

Een overmatige gronding kan resulteren in een star, strategisch gedrag. Er is een sterke drang om controle te houden, zowel over de eigen emoties als over externe omstandigheden. Dit gaat vaak gepaard met een neiging om tegen stress te vechten en gevoelens van afhankelijkheid te ontkennen. Wanneer de spanning te hoog oploopt, kan dit leiden tot explosieve reacties. Voor iemand met een sterke gronding kan het confronterend zijn om in een liggende positie te werken aan beladen situaties, omdat dit gepaard gaat met een gevoel van controleverlies. Aan de andere kant leidt een geringe

gronding vaak tot teruggetrokken gedrag en een verhoogd gevoel van kwetsbaarheid. In stressvolle situaties is er moeite om op de been te blijven en wordt de neiging groter om verantwoordelijkheid af te schuiven. Dit kan zich uiten in emotionele instabiliteit en een sterke focus op het verleden of onrealistische toekomstbeelden. In het moment blijven en verantwoordelijkheid nemen kan zowel beangstigend als noodzakelijk zijn voor iemand met onvoldoende gronding.. Het grondingsproces kan voor de cliënt een ingrijpende ervaring zijn. Het is essentieel dat de coach dit proces zelf heeft doorleefd en geïntegreerd, zodat hij zijn cliënt met vertrouwen kan begeleiden. Wanneer de coach dit vertrouwen uitstraalt, kan zijn aanwezigheid alleen al voldoende zijn om de cliënt te helpen in contact te komen met gronding.

Als de coach echter zijn eigen onzekerheid en onmacht niet erkent, maar desondanks grondingsoefeningen toepast, zendt hij een tegenstrijdige boodschap uit. Dit kan ertoe leiden dat de cliënt het contact met zijn gevoelens en behoeften verliest, waardoor echte gronding onmogelijk wordt. Het is daarom van groot belang dat de coach zijn eigen onzekerheid en machteloosheid onder ogen ziet en doorwerkt. Dit betekent niet dat hij een ‘supermens’ moet zijn, maar wel dat hij authentiek en bewust aanwezig is in het proces. Daarnaast is het essentieel dat de coach respect heeft voor eventuele weerstand bij de cliënt. Wanneer deze weerstand genegeerd wordt, kan de therapie een mechanisch of zelfs dwingend karakter krijgen, waardoor het natuurlijke proces van gronding wordt verstoord. Voor de cliënt kan het ontwikkelen van gronding aanvankelijk een innerlijk conflict veroorzaken tussen zijn werkelijke situatie en zijn denkbeeldige verwachtingen. Om steviger in zijn gronding te komen, zal hij deze denkbeelden moeten herkennen en loslaten. Daarnaast zal hij de angst, die hij mogelijk heeft proberen te

compenseren met een schijnzekerheid, onder ogen moeten zien en vrijlaten. Wanneer dit proces met zorg en bewustzijn wordt begeleid, ontstaat er een veilige ruimte waarin de cliënt zich werkelijk kan verbinden met de grond en met zichzelf.

Zij die enig verschil zien tussen lichaam en geest hebben geen van beiden

Oscar Wilde

7 Het Zenuwstelsel

De balans tussen spanning en ontspanning

Het zenuwstelsel speelt een cruciale rol in hoe we reageren op onze omgeving en bestaat uit twee componenten: het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel. Deze systemen werken samen om een balans te creëren tussen spanning en ontspanning, afhankelijk van de situatie waarin we ons bevinden.

Het sympathische zenuwstelsel

Het sympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd in situaties waarin alertheid, inspanning of snelle actie vereist is. Het stelt ons in staat om te presteren, fysieke inspanning te leveren en adequaat te reageren op stressvolle of bedreigende omstandigheden. Dit systeem is nauw verbonden met het vecht-, vlucht- en bevroesmechanisme, dat een cruciale rol speelt in onze overleving. Bij gevaar reageert het sympathische zenuwstelsel direct door het lichaam in een staat van paraatheid te brengen. Een klassiek voorbeeld: stel je voor dat je een straat oversteeft en plotseling een tijger achter je ziet verschijnen. Je lichaam reageert onmiddellijk door adrenaline en noradrenaline vrij te maken, twee stresshormonen die ervoor zorgen dat je hartslag versnelt, je ademhaling toeneemt en je spieren zich aanspannen. Dit stelt je in staat om razendsnel te vechten of te vluchten.

Het parasympathische zenuwstelsel

Zodra het gevaar geweken is, neemt het parasympathische zenuwstelsel de controle over. Dit systeem zorgt voor ontspanning, herstel en regeneratie. Je hartslag vertraagt, je ademhaling wordt dieper en je spieren ontspannen zich. Dit is essentieel om het lichaam weer in balans te brengen en de opgebouwde stressreactie af te bouwen.

Bevriezing

Soms is een situatie zo overweldigend dat vechten of vluchten geen optie meer is. In dat geval schakelt het lichaam over op de bevroeringsreactie. Dit betekent dat het zenuwstelsel nog steeds hoog geactiveerd is, maar dat de energie niet wordt gebruikt voor actie. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij ernstige trauma's of langdurige stress. Wanneer deze bevroeringsreactie te lang aanhoudt, blijft de opgebouwde energie vastzitten in het lichaam. Dit kan, vaak pas jaren later, leiden tot lichamelijke, emotionele en psychische klachten. Symptomen kunnen variëren van chronische vermoeidheid en spierspanning tot angst, depressie en andere aandoeningen. We noemen dit een spierblokkades

Spierblokkades & Zenuwstelsel

Spierblokkades en zenuwstelsel blijken invloed op elkaar uit te oefenen. Een spierblokkade heeft te maken met een langdurige verstoring van het zenuwstelsel. Onze stressrespons die bestaat uit vechten of vluchten is bedoeld voor een acute reactie. De stressrespons mobiliseert het hele systeem en vreet energie. Langdurige stress put ons lichaam uit. Een spierblokkade is in wezen terug te leiden tot het niet meer kunnen reguleren van het sympathische zenuwstelsel. Dit deel van het zenuwstelsel is een stimulus tot vechten en vluchten als we bedreigd worden. Daar waar het sympathische zenuwstelsel leidt tot spanning, zorgt het parasympathische zenuwstelsel voor ontspanning. We hebben het parasympathische zenuwstelsel nodig om te kunnen ontspannen, maar het is ook in het parasympathische systeem waar de energie in beweging stolt, waardoor we niet meer kunnen vechten of vluchten. Er is dan vecht- en vluchtenergie die onderdrukt wordt. Dat is de energie die voor een spierblokkade zorgt. Boosheid bijvoorbeeld hoort bij de vechtreflex. Boosheid is een emotie die tot actie aanzet,

Wanneer ze onderdrukt wordt blijft ze weerstand bieden, want ze wil zich uitdrukken. Zo heeft men ontdekt dat de meeste rugklachten te maken hebben met onderdrukte boosheid, zelfs nog uit de kindertijd. Niet alleen boosheid, maar alle onderdrukte emoties verstoren de spontane stroom van de levensenergie door het lichaam. De energiestroom in het lichaam, is eigenlijk fundamenteler voor de conditie van het menselijke organisme, dan gedachten en emoties. Iemand die depressief is, bijvoorbeeld, heeft veel onderdrukte emoties. Zo iemand kan zijn emotionele staat niet veranderen door alleen maar positief te denken. Het lichaam zal eerst de spierblokkades moeten loslaten. Spierblokkades zijn de oorzaak van de meeste fysieke maar ook van de veel emotionele en psychische problemen.

Wanneer de sympathicus domineert wordt dit gekenmerkt door een zekere rigiditeit, de persoon lijkt vrijwel continu 'op springen te staan', hij/zij is klaar om te vechten of te vluchten en tracht verrassingen te voorkomen door zich zo volledig mogelijk voor te bereiden op wat komen gaat en is bereid met eventuele dreigingen geconfronteerd te worden. De persoon bij wie de parasympathicus over actief is heeft weinig weerstandsvermogen of veerkracht. Hij/zij probeert zo weinig mogelijk te denken aan onaangename situaties en heeft de neiging zich terug te trekken in een veilige gedachtewereld. Hij komt moeilijk in actie en tracht stressvolle situaties zoveel mogelijk te vermijden. In beide gevallen betreft het een verstoring van de balans tussen sympathische en parasympathische tak van het autonome zenuwstelsel. Men spreekt dan van een 'verstoring van het autonome evenwicht'. Hoe meer dit evenwicht verstoord is des te minder flexibel men is en des te meer men vatbaar is voor psychosomatische klachten

Zenuwstelsel, de verbinding tussen lichaam en geest.

Het zenuwstelsel vormt ook de verbinding tussen lichaam en geest. Het maakt het niet alleen mogelijk om prikkels die in je lichaam ontstaan te voelen, maar ook emoties. Want elke emotie kunnen we ook lijfelijk voelen. Onze taal is rijk aan uitdrukkingen die dit bevestigen. Zo geeft 'een brok in je keel' ook aan dat we verdriet hebben gevoeld. En wat is 'een steen op je maag' anders dan een probleem dat we niet aankunnen? Woede doet ons bloed koken. Bij teleurstelling zinkt ons hart in de schoenen. Wanneer we gefrustreerd zijn voelen we dat in onze nek. Spanning kan een gevoel geven alsof we 'op springen staan'. Fysieke gevoelens kunnen dus te maken hebben met emotionele toestanden. Men spreekt van 'pijnlijke ervaringen' of van 'gekwetste gevoelens'. De pijn die we voelen wanneer we worden afgewezen is even pijnlijk als die van een beknelde vinger.

Veel emotionele pijn ontstaat omdat een dieper gevoel niet waar mag zijn. Dus een 'brok in je keel' betekent niet alleen verdriet of ontroering maar ook dat het er niet mag zijn. De brok in onze keel ontstaat alleen omdat we niet willen huilen of ons te laten gaan. De samentrekking van onze maag spieren die het gevoel van 'de steen op onze maag' veroorzaakt is ook een manier om een sterker gevoel van angst tegen te gaan. Want misschien denken we wel dat als angst echt bezit van ons neemt dat we gaan trillen of beven. Wanneer we de blokkerende pijn van de brok in onze keel of de steen op onze maag voelen hebben we de neiging om er met onze geest tussen te komen. Als we een brok in onze keel voelen, proberen we misschien afleiding te zoeken. Wanneer we een steen op onze maag voelen bedenken we mogelijk iets om onze stemming te veranderen. Maar als we niets anders met die onaangename gevoelens doen dan ze 'weg te poetsen' blijven we steeds in hetzelfde schuitje zitten. Dan

blijven we in ons hoofd zitten. En zolang onze gevoelens in ons hoofd zitten in plaats van in ons lichaam kunnen we ook geen prettige dingen ervaren. Want als we onaangename gevoelens tegenhouden, houden we ook de aangename tegen.

Herstel van evenwicht

Gezond functioneren van het zenuwstelsel hangt af van een goede balans tussen actie en ontspanning. Spierblokkades of onverwerkte trauma's kunnen ervoor zorgen dat het sympathische systeem te vaak actief is, zonder dat het parasympathische systeem voldoende ruimte krijgt om het lichaam te herstellen. Dit onderstreept het belang van ontspanning, lichaamsgerichte therapieën en stressregulatie om het zenuwstelsel te ondersteunen en langdurige klachten te voorkomen

Zenuwstelsel en de ademhaling

Ademhalen is een fundamenteel proces dat ons in staat stelt om te overleven en te groeien. Maar wist je dat elke keer dat we ademhalen, we ons autonome zenuwstelsel beïnvloeden en onze hartslag reguleren? De wetenschap van hartslagvariabiliteit (HRV) laat ons zien hoe ons lichaam reageert op de ademhaling en de balans tussen ons sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Onze hartslag varieert van moment tot moment. Soms klopt het snel, soms langzaam, soms regelmatig en soms onregelmatig. Dit is allemaal te danken aan de werking van ons autonome zenuwstelsel. In ademen activeert ons sympathische zenuwstelsel en versnelt onze hartslag. Uitademen daarentegen activeert ons parasympathische zenuwstelsel en vertraagt onze hartslag. Dit resulteert in hartslagvariabiliteit, wat de mate van schommelingen in de tijd tussen twee opeenvolgende hartslagen aangeeft. Een goede HRV betekent dat ons gaspedaal en rempedaal goed werken en in evenwicht zijn. Dit is een teken van

ons algemeen welzijn. Mensen met een slecht gereguleerd autonoom zenuwstelsel hebben vaak een slechte HRV. Dit kan leiden tot een verhoogde gevoeligheid voor stress, angst en depressie. Het kan ook van invloed zijn op ons vermogen om impulsen en emoties te beheersen. Bij mensen met PTSS is de balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel verstoord, waardoor ze overdreven kunnen reageren op kleine stressoren. Gelukkig zijn er manieren om onze HRV te verbeteren. Een daarvan is het vergroten van ons lichaamsbewustzijn. Door onze lichamelijke gewaarwordingen te registreren en er naar te handelen, kunnen we ons veilig door het leven bewegen. Lichaamsbewustzijn kan ook ons tijdsgevoel veranderen, ons helpen emoties te reguleren en ons vermogen om met lichamelijk en emotioneel ongemak om te gaan versterken. Maar wat is lichaamsbewustzijn eigenlijk?

Lichaamsbewustzijn verwijst naar onze capaciteit om ons bewust te zijn van onze fysieke sensaties en om onze aandacht naar ons lichaam te richten. Het omvat ook ons vermogen om deze sensaties te begrijpen en er op een effectieve manier op te reageren. Wanneer we ons bewust zijn van onze fysieke sensaties, kunnen we beter begrijpen wat ons lichaam ons probeert te vertellen en beter voor ons lichaam zorgen. Een van de manieren om ons lichaamsbewustzijn te vergroten, is door middel van adem, beweging en stem. De ademhaling is een van de belangrijkste en meest directe manieren om ons lichaamsbewustzijn te vergroten. Door onze adem te intensiveren en daarbij te bewegen, helpt ons om spanningen en emoties te voelen, stress te verminderen en ons parasympathische zenuwstelsel te activeren. Beweging kan ons helpen ons lichaamsbewustzijn te vergroten. Door onze aandacht naar ons lichaam te richten tijdens het bewegen, kunnen we ons bewust worden van spanningen en lichamelijke sensaties en hoe ons

lichaam beweegt. Het gebruik van onze stem kan ons eveneens helpen om emoties te uiten en ons lichaamsbewustzijn te vergroten. Een goede therapeut zal je aanmoedigen die spanning te voelen. Dit versterkt ook je vermogen om met lichamelijk en emotioneel ongemak om te gaan. Ook het besef dat elke ervaring tijdelijk is , verandert de kijk op jezelf. Verder effecten zijn: dat je emoties sterker worden, al komt het misschien gewoon omdat je ze nu kunt herkennen. Je kunt je gevoelens meer uiten, omdat je ze beter herkent. Je kunt nu zien dat je keuzes hebt, dat je zelf kunt beslissen en je eigen leven kunt kiezen. Je kunt je lichaam bewegen en je daarin thuis voelen als een veilige plek.

Emoties ontstaan waar lichaam en geest elkaar ontmoeten

Eckhart Tolle

8 Bodyreading

Onderstaande elementen kunnen een beeld geven van iemands emotionele en psychologische toestand. Dit om hem beter te ondersteunen in zijn helingsproces. Houd altijd in gedachten dat lichaam en geest één eenheid is. Wat je in het lichaam waarneemt, is vaak een uitdrukking van diepere psychologische processen. Het is van essentieel belang om deze observaties te benaderen met empathie en zonder oordeel, om een veilige en ondersteunende omgeving te bieden voor je cliënt.

Contact met de grond

Hoe maakt iemand contact met de grond? Voelt dat stevig en geaard aan, of lijkt dat zweverig en losgekoppeld? Dit kan inzicht geven in hoe verbonden iemand zich voelt met zijn lichaam en de realiteit. Hierbij spelen de voeten een cruciale rol, omdat zij het contact met de grond vormen en daarmee zorgen voor aarding en basiszekerheid. Door te observeren hoe iemand staat, stevig en stabiel of juist wankel en onrustig, kunnen inzichten ontstaan over diens fysieke en emotionele balans. Onbewuste gewichtsverschuivingen, een neiging tot weglopen of het optillen van de voeten bij het zitten kunnen bijvoorbeeld duiden op een gevoel van onveiligheid in de fysieke realiteit. Dit kan zich uiten in een holle voet, een onnatuurlijke stand of moeite om rechtop te blijven staan. De spanning in de benen en voeten weerspiegelt vaak diepere innerlijke overtuigingen. Veel mensen zijn zich hier nauwelijks bewust van, totdat er druk op hun spieren wordt uitgeoefend. Een voortdurend gevoel van moeten presteren of onzekerheid over het bestaan kan resulteren in verhoogde spanning in de benen. Ook het enkelgewricht speelt hierin een rol: stijfheid of moeite met het loslaten van spanning kan

duiden op onzekerheid over de eigen basis. Het gevoel geen controle te hebben over de voeten kan symbool staan voor machteloosheid.

Houding & Structuur

Bekijk de algemene houding van het lichaam. Is er een verschil of afwijking zichtbaar? Let daarbij op de positie van de schouders, bekken, hoofd, en linker en rechterhelft van het lichaam. Kijk hoe het hoofd op het lichaam rust, is het een eenheid of is er een grens vanuit de nek naar de hals. Hoe ziet het bovenlichaam er uit? Als een eenheid? Of is er een splitsing tussen de bovenste en onderste helft van het lichaam? Let op de algemene houding van het lichaam. Hoe iemand staat, zit, en beweegt kan veel zeggen over zijn emotionele toestand en karakterstructuur. De manier waarop iemand zijn lichaam omhoog houdt kan veel zeggen over zijn emotionele en psychologische staat. Bijvoorbeeld, een ingezakte houding kan duiden op depressie of een gebrek aan zelfvertrouwen

Knieën

Hoe hoger in het lichaam, hoe meer invloed iemand kan uitoefenen op zijn eigen houding en beweging. De knieën vormen een overgangspunt waar onzekerheid zichtbaar kan worden. Bijvoorbeeld, het overstrekken van de knieën kan wijzen op een gecreëerde schijnzekerheid als compensatie voor faalangst.

Billen

Het zitvlak weerspiegelt iemands gevoel van recht op een eigen plek. Gespannen bilspieren of juist een gebrek aan spanning kunnen wijzen op onzekerheid over de eigen positie. Dit gebied is ook verbonden met het besef van persoonlijke ruimte en bezit. Diepere spanningen hier kunnen gevoelens van eenzaamheid of verlatenheid

oproepen, ondanks dat het bekken doorgaans als een veilige kern wordt ervaren.

Achterkant van het lichaam

De achterkant van het lichaam symboliseert iemands kracht en doorzettingsvermogen, terwijl de voorzijde meer verbonden is met zachtheid en ontvankelijkheid. In de onderrug bevindt zich een diepe, instinctieve kracht die vaak pas in noodsituaties wordt aangesproken. Wanneer het vertrouwen in deze kracht wordt ondermijnd, kan de toegang ertoe geblokkeerd raken, wat kan leiden tot gevoelens van onmacht. Dit kan zich uiten in overdreven hard werken of juist in passiviteit en zelfontkenning.

De bovenkant van de rug

Hoger in de rug wordt duidelijk of iemand kan volhouden wat hij begonnen is. Dit gebied weerspiegelt het vermogen om staande te blijven en het leven aan te kunnen. Spanningen in de rugspieren laten vaak zien hoe iemand zichzelf overeind houdt. De bovenrug is bovendien een belangrijk gebied voor zelfstandigheid en assertiviteit. Wanneer hier spanning ontstaat, kan de eigen kracht onderdrukt worden, wat zich kan uiten in opgehoopte agressieve energie in de schouders en bovenrug.

Nek, Kaak en Achterhoofd

De nek is sterk verbonden met bewuste controle en het verlangen om "het hoofd boven water te houden." Spanning in dit gebied wordt vaak zichtbaar wanneer iemand voorover hangt of het hoofd ontspant in de handen van een coach. Ook de kaak is een belangrijk spanningsgebied. Gevoelige plekken in de kauwspieren kunnen wijzen op moeite om persoonlijke verlangens te uiten. Dit wordt

vaak pas merkbaar wanneer er druk wordt uitgeoefend en de cliënt kauwbewegingen maakt. Ten slotte kan spanning in het achterhoofd of een drukkend gevoel boven de ogen duiden op het vermijden van de eigen kracht en mogelijkheden. Dit kan wijzen op angst om deze onder ogen te zien en werkelijk te benutten.

Ogen & Gezichtsuitdrukking

Ogen en gezicht kunnen veel informatie geven over iemands innerlijke toestand. Let op spanningen rond de ogen, mond en kaak. Deze kunnen wijzen op onderdrukte woede, verdriet of angst. Zijn de ogen levendig of dof? Levendige ogen kunnen duiden op aanwezigheid en emotionele beschikbaarheid, terwijl doffe ogen kunnen wijzen op terugtrekking of depressie.

Ademhaling

Let op hoe de persoon ademt. Is de ademhaling diep of oppervlakkig? Neem waar hoe de adem door het lichaam stroomt en of er bepaalde gebieden zijn waar de ademhaling lijkt te stagneren. Zijn er spanningen of blokkades zichtbaar tijdens de ademhaling? Ademhalingspatronen kunnen wijzen op emotionele blokkades en spanningen. Bijvoorbeeld, een oppervlakkige ademhaling kan duiden op angst of onderdrukte emoties.

Beweging & Coördinatie

Kijk naar de manier waarop de persoon beweegt. Zijn de bewegingen vloeiend of juist houterig en beperkt? Bewegingen kunnen inzicht geven in hoe vrij iemand zich voelt om zichzelf uit te drukken. Vloeiende, natuurlijke bewegingen wijzen vaak op een goed doorstromend energiesysteem.

Stem en geluid

De manier waarop iemand spreekt en de klank die hij of zij maakt kan ook veelzeggend zijn. Een zachte, monotone stem kan wijzen op onderdrukte emoties, terwijl een luide, schreeuwerige stem kan wijzen op een ongereguleerde expressie.

Spierblokkades

Emotionele ervaringen worden opgeslagen in de spieren als spanningen of blokkades. Zoek naar gebieden met overmatige spanning of juist slapheid. Voel of er gespannen spieren zijn of juist plekken waar weinig tonus is. Spierspanning kan wijzen op vastgehouden emoties of stress. Chronische spanning in bepaalde spiergroepen kan gerelateerd zijn aan specifieke emotionele ervaringen of trauma's.

Levensenergie

Normaal gesproken is er een vrije stroom van levensenergie door het lichaam. Blokkades in deze energiestroom kunnen zich uiten als koude of gevoelloze gebieden in het lichaam. Let op verschillen in temperatuur en sensatie. Zijn er gebieden waar de energie lijkt te stagneren? Stagnatie of verstoring in de energiestroom kan duiden op blokkades die aandacht behoeven in het therapeutische proces.

9 Spierblokkades in het lichaam

Bewustwording van spierblokkades in het lichaam is een duidelijke uitgangspositie voor het veranderingsproces. Het is iets wat aanwijsbaar aanwezig is. Men kan er niet omheen.. Het gaat hier niet om vage angsten of onbegrepen processen in het onderbewuste, maar men weet waar men aan toe is. We kunnen bijvoorbeeld voelen dat we geblokkeerd zijn in de schouders en dat de bewegingsvrijheid wordt beperkt. We kunnen de verharding in de spieren voelen. Men kan ook bewust worden van de lichaamshouding waarin men zich bevindt, en die uitdrukt hoe men in het leven staat. Gebukt onder verantwoordelijkheid, of van boven angstig wegstijgend met spanning in de voeten. Misschien is het hoofd wat weggedraaid zodat men alles in de gaten kan houden, met spanning in de nekspieren.

Spieren en botten zijn het meest voelbaar, Herstel van het contact met het lichaam zorgt er voor dat men weer meester wordt in eigen huis. Dit betekent tegelijkertijd weer het contact herstellen met de realiteit van het bestaan. De feiten onder ogen zien. Dat lijkt makkelijker als je denkt. Het vraagt een bepaalde manier van kijken die we niet gewend zijn. Normaal gesproken kijken we niet echt. We gaan vaak af op indrukken en we denken het al te weten voordat we het werkelijk hebben gezien. Het vraagt echter bewust naar het lichaam te kijken en open te staan voor wat zich hier en nu aandient. Zonder verklaring te geven waarom dit toevallig zo is. Want daarmee proberen we eigenlijk te zeggen dat de indruk die we hebben niet waar is. We zitten vol met overtuigingen die ons beletten dat we contact krijgen met ons eigen lichaam. Wanneer we een bepaalde verdikking zien stappen we daar gemakkelijk over heen omdat aannemen dat dit er altijd al heeft gezeten.

We letten ook niet meer op een bepaalde houding omdat we er van uitgaan “dat het in de familie zit” of dat het te wijten is aan een ongeluk of een operatie. Maar het is beter om er van uit te gaan dat er geen toevalligheden bestaan en dat alles wat in het lichaam verschijnt, betekenisvol is. Hierdoor gaan we meer en meer beseffen hoe wonderlijk rijk de uitdrukkingswijze van het lichaam is. De eerste stappen die we zetten bij coaching zijn dat we opnieuw leren kijken, opnieuw leren voelen en dat we bewust zijn dat we bestaan. In het lichaam leren we onszelf kennen. We merken bijvoorbeeld waar we onszelf tegenhouden en belemmeren en waar we precies onszelf in het lichaam vasthouden of waar we eigenlijk helemaal niet bekend mee zijn. En hoe het voelt om stevig met beide benen op de grond te staan. De grondhouding ten opzichte van de werkelijkheid drukt zich in het lichaam uit in de stand van het skelet en de spierontwikkeling in de verschillende delen van het lichaam.

Elke spiergroep heet hierbij een eigen betekenis. Een evenwichtige spanningsverdeling geeft een gevoel van zekerheid, van aanwezigheid, een gevoel dat we er zijn. Ook verstoringen van het evenwicht worden zichtbaar in de diverse patronen van spierspanning. Zo wordt schijnzekerheid in stand gehouden door een overspanning, terwijl zelfontkenning gepaard gaat met een onderspanning. Dergelijke spanningen ontstaan vanuit verdediging en weerstand. Het is een reactie op het ervaren van onzekerheid en onveiligheid. Na verloop van tijd kan een dergelijk mechanisme een beperking gaan vormen waar we door belemmerd worden en waar we geen zeggenschap over hebben. Hierdoor wordt de overspanning een druk die gepaard gaat met een inperking van de vrijheid van bewegen, een vast zitten. Terwijl een onderspanning ervaren kan worden als een niet aanwezig zijn, of een gevoel alsof we nergens bij horen. Ofschoon spanningen in het hele lichaam voorkomen, is

het van belang om te letten op de onderkant van het lichaam zoals de voeten, knieën, benen en bekken. Maar ook op de bovenkant zoals het hoofd, ogen, nek, schouders en kaken. Ik geef hier een overzicht van.

De gevolgen van spierblokkades

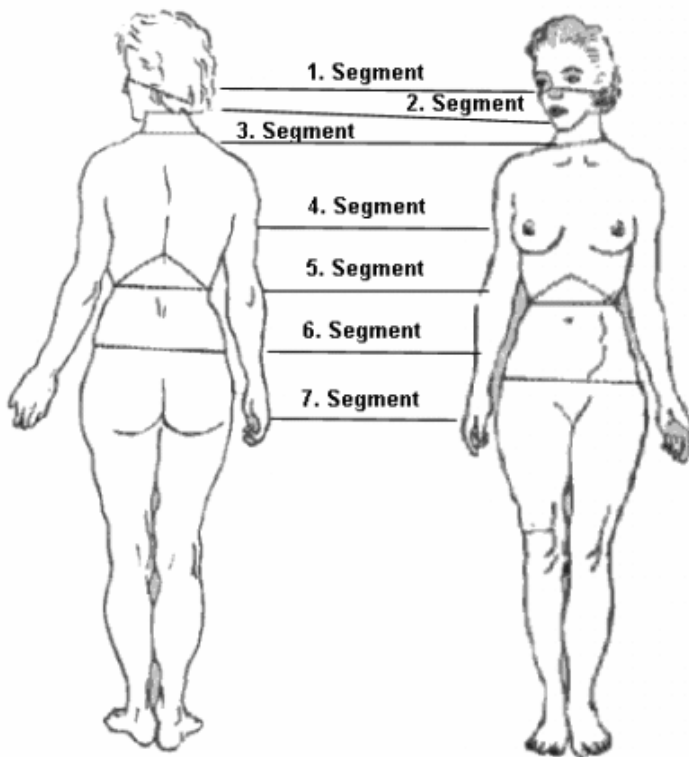
De gevolgen van spierblokkades betreft niet alleen bepaalde de segmenten, maar reduceert ook de bewegelijkheid van het totale organisme, de bewegingen worden 'houterig, en krijgen een agressief karakter, De adem wordt belemmerd, de gronding wordt minder of verdwijnt, hierdoor verliest men de beschikking over zijn assertieve vermogen. Spierblokkades hebben ook afhankelijkheid van de omgeving tot gevolg, men verliest het contact met eigen kracht en talent. Men voelt een gemis in zichzelf, waardoor men zich gaat richten op de omgeving in de hoop dat zij deze tekorten kunnen opvullen. Een spierblokkade vervreemdt de persoon van zijn primaire behoeften en impulsen.

Het vermindert de draagkracht, het vermogen om met stress om te gaan. Dat is de tegenstrijdigheid van de spierblokkades. In onze vroegste jeugd was het een vorm van zelfbescherming. Maar nu geldt hoe meer men gespannen leeft, des te kwetsbaarder men is. Een Spierblokkade isoleert de persoon gedeeltelijk van zijn omgeving en zorgt daarmee niet alleen voor gevoelens van eenzaamheid, maar het heeft ook vele psychosomatische klachten tot gevolg. Dit wordt duidelijk als we ons realiseren dat het altijd samengaat met een storing van tenminste drie met elkaar verbonden vitale processen. Een verstoring van de ademhaling, verstoring van de bloedcirculatie en verstoring van het autonome evenwicht. Maar vanzelfsprekend zijn ook alle karakterstructuren met zijn specifieke symptomen een gevolg van spierblokkades. Mensen die zich afsluiten voor de wereld om hen heen, vechten niet alleen tegen hun

eigen emoties, maar ook tegen die van anderen. Dit komt omdat ze bang zijn voor de veranderende wereld om hen heen. Opvoeders die zich afsluiten, kunnen niet tolereren dat hun kinderen zich op een natuurlijke manier bewegen en gedragen. Dit brengt angst bij hen teweeg, omdat dit hen confronteert met hun eigen geblokkeerde gedrag. Daarom proberen ze elke gedachte of manier van leven die bedreigend kan zijn, te stoppen. Hierdoor worden spierblokkades al op jonge leeftijd opgebouwd. Wanneer kinderen worden geboren en opgevoed in een liefdeloze, onveilige en onbeschermdde omgeving, wordt hun natuurlijke expressie gesmoord. Dit kan leiden tot een opbouw van energie, verdere terughoudendheid, en een toename van spanning en angst, neurotische symptomen, psychologische verstoringen en een verlies van het natuurlijke gevoel van welzijn. Als we echter een kind observeren dat in een liefdevolle, veilige en verzorgende omgeving verkeert, zien we een heel ander beeld. Deze kinderen zijn vaak bewegelijk en levendig en kunnen zich goed uitdrukken. Je kunt je voorstellen hoe we zouden functioneren als we allemaal zo aan het leven zouden beginnen. Laten we dit iedereen toewensen!

Niet de kracht, doch de duur van het diepe gevoel maakt de diepe mens.

Nietzsche



10 De segmenten

Segmenten zijn gebieden in het lichaam waar spanningen zich opslaan. Je kunt een segment zien als een ring die bij spanning samen knijpt, en bij ontspanning zijn oorspronkelijke vorm weer aanneemt. Segmenten zijn genoemd naar de voornaamste lichaamsdelen die er toe behoren: ogen, kaak en mond, nek en keel, borst, middenrif, buik en bekken. Deze indeling lijkt op die van het Oosterse chakrasysteem. Maar er is één verschil, het gaat hier

om levensenergie. Deze energie pulseert in een beweging van contractie en expansie. Elk segment bevat spiergroepen, die als ze ontspannen zijn, energie-impulsen door het lichaam laten stromen. Maar het lichaam heeft ook het vermogen om datgene wat te pijnlijk is te onderdrukken. Het doet dat door de betreffende segmentring in een reflexbeweging samen te knijpen, waardoor de vrije energiestroom in dat gedeelte onderbroken wordt. We houden daar onze spieren continue krampachtig vast en durven in dat gebied nauwelijks meer te ademen. Zo ontstaan spierspanningen. Als de levensenergie niet meer stroomt wordt het pijnlijke gevoel niet langer meer waargenomen.. Daarom zijn de meeste mensen zich niet bewust van hun eigen spierspanningen. Omdat we onze spieren gespannen houden, voorkomen we dat we ons bewust worden van onze emoties en gevoelens. Wordt het samengeknepen segment chronisch dan kan dit resulteren in een bepaalde lichaamshouding. We houden dáár onze spieren continu krampachtig vast en durven in dat gebied nauwelijks meer te ademen.

1. Oculair segment (ogen, voorhoofd, schedel)

- **Fysieke kenmerken:** Strakke oogspieren, starende of juist afgewende blik, fronslijnen, spanning in het voorhoofd en de schedelbasis.
- **Psychologische functie:** Gevoelens van angst, controle en dissociatie. Dit segment is verbonden met perceptie en bewustzijn.
- **Blokkades:** Onderdrukking van emoties via het niet-uiten van oogcontact, vermijden van expressie in de ogen, of een ‘bevrozen’ blik.
- **Expressieoefeningen:** Oog oefeningen (zoals kijken zonder fixatie), hoofdbewegingen en uiting van onderdrukte emoties via het gezicht.

2. Orale segment (mond, kaak, keel, nek)

- **Fysieke kenmerken:** Gespannen kaak, strakke lippen, moeite met slikken of spreken, vastgezette ademhaling in de keel.
- **Psychologische functie:** Behoeftte aan verbinding, expressie van verlangens en emoties (zoals verdriet en honger naar liefde).
- **Blokkades:** Opgekropte emoties door niet te spreken of huilen, moeite met vragen om wat men nodig heeft, onderdrukking van woede door tanden op elkaar te klemmen.
- **Expressieoefeningen:** Schreeuwen, huilen, zuchten, zingen en kaakmassage.

3. Cervicaal segment (nek, schouders)

- **Fysieke kenmerken:** Stijve nek, verhoogde spierspanning in de schouders, beperkte hoofdbeweging.
- **Psychologische functie:** Onderdrukking van boosheid en controle over emotionele expressie.
- **Blokkades:** "Inhouden" van woorden en emoties, zoals het inslikken van woede of het vermijden van confrontaties.
- **Expressieoefeningen:** Hoofd en nek losmaken, stemgebruik, brullen, schouderbewegingen.

4. Thoracaal segment (borst, bovenrug, armen)

- **Fysieke kenmerken:** Opgetrokken schouders, geblokkeerde ademhaling, een 'harnas' rond de borst, stijve armen.
- **Psychologische functie:** Controle over emoties als liefde, verdriet en boosheid. Dit segment wordt geassocieerd met het vermogen om te geven en ontvangen.
- **Blokkades:** Inhouden van tranen en onderdrukking van liefdevolle of boze gebaren. Mensen met een blokkade hier kunnen moeite hebben met diepe ademhaling en omhelzing.

- **Expressieoefeningen:** Diep ademen, slaan op kussens, uitreiken met de armen, bewegingen maken die onderdrukte gevoelens losmaken.

5. Diafragmatisch segment (diafragma, solar plexus.

- **Fysieke kenmerken:** Oppervlakkige ademhaling, spanning in het middenrif, gespannen buik.
- **Psychologische functie:** Angst en zelfcontrole. Dit segment regelt de vrije stroom van gevoelens tussen boven- en onderlichaam.
- **Blokkades:** Angst die zich vastzet als een gespannen middenrif, vaak bij mensen die hun emoties onderdrukken door hun adem in te houden.
- **Expressieoefeningen:** Diepe buikademhaling, geluid maken (zoals kreunen of zuchten), lachen en schreeuwen.

6. Abdominaal segment (buik, onderrug)

- **Fysieke kenmerken:** Gespannen buikspieren, moeite met ontspannen in de onderbuik, verkramping rond de onderrug.
- **Psychologische functie:** Gevoelens van kwetsbaarheid, basisveiligheid en instinctieve reacties.
- **Blokkades:** Onderdrukking van primitieve emoties zoals angst en woede, moeite met loslaten en vertrouwen.
- **Expressieoefeningen:** Diepe buikademhaling, buikmassage, bewegingen die de onderrug losmaken.

7. Pelvis segment (bekkenbodem, heupen, bovenbenen)

- **Fysieke kenmerken:** Stijve heupen, gespannen bekkenbodem, verminderde doorbloeding in de geslachtsorganen.
- **Psychologische functie:** Seksuele expressie, vitaliteit, en het vermogen om vreugde en plezier te ervaren.

- **Blokkades:** Onderdrukking van seksuele energie, schaamte en schuldgevoel, angst voor overgave of verlies van controle.
- **Expressieoefeningen:** Heupbewegingen, dans, schudden, springen, en het loslaten van opgebouwde spanning in de bekkenbodem.

11 De coaching praktijk

Nu je de stof uit de vorige hoofdstukken hebt doorlopen, is het tijd om naar de praktijk te kijken. De inhoud van dit boek is niet zomaar uit de lucht komen vallen, maar gebaseerd op meer dan vijfenveertig jaar praktijkervaring. Het boek is overigens niet bedoeld als praktische handleiding. Lichaamsgerichte coaching is niet iets wat je uit een boek kunt leren. Wie er alleen over leest zonder ermee te werken, loopt het risico op een onjuiste interpretatie en toepassing. Mensen kunnen om verschillende redenen een beroep doen op een coach. Ook coaches kiezen om verschillende redenen voor dit beroep. Vaak hoor je zeggen; 'om mensen te helpen'. Maar als ik probeer iemand te helpen lijkt het alsof ik over bepaalde kwaliteiten beschik die de ander niet heeft.

Dit is schadelijk voor je client, want zo ontstaat er een machtspositie die zijn pogingen om vrij te worden ondermijnt. Coaching heeft net zo min iets te maken met iemand 'beter' maken. Dat zou betekenen dat de coach zou beschikken over een buitengewone kracht waarvan de client geneest. Tenzij we met 'beter' bedoelen dat de client zijn vermogen tot acceptatie, vertrouwen en vrijheid toenemen. Maar in werkelijkheid zijn dit prettige bijkomstigheden, het is niet waar het eigenlijk omdraait. Waar het wat mij betreft meer omdraait is dat de coaching de client helpt om de werkelijkheid onder ogen te zien. Zijn illusies los te laten, waardoor het leven makkelijker of moeilijker, tragisch of extatisch voelt. Maar hij zal in ieder geval een beter contact hebben met zichzelf, maar ook met datgene 'waar hij voor gekomen is'.

De beginfase van een veranderingsproces

Onzekerheid kan een krachtige drijfveer zijn voor verandering. Vaak begint dit proces al lang voordat iemand besluit om een coach te raadplegen. Soms wordt men door anderen geadviseerd of doorverwezen, wat een eerste vorm van houvast kan bieden in een situatie waarin men de grip dreigt te verliezen. Zelfs het maken van een eerste afspraak, al ligt die nog ver in de toekomst, kan al helpen om weer enigszins stevig in de werkelijkheid te staan. Ook een kennismakings- of intakegesprek kan een belangrijke stap zijn in het op gang brengen van het veranderingsproces. Een essentieel beginpunt is bewustwording en het werken aan een gevoel van basiszekerheid. Dit begint met de bereidheid om eerlijk naar de eigen situatie te kijken. Zonder deze stevige basis heeft verdere verandering weinig zin. Problemen kunnen wellicht tijdelijk worden opgelost, maar zonder een sterke fundering keren ze vaak snel terug.

Daarom is de eerste fase van coaching gericht op het creëren van die basisvoorwaarden, zowel voor de cliënt als voor de coach. De relatie tussen coach en cliënt speelt hierbij een cruciale rol. Een accepterende houding van de coach is essentieel, maar acceptatie betekent niet per se het geven van gelijk of het meegaan in emoties. Het gaat erom de cliënt te helpen zich bewust te worden van waar hij of zij staat, zonder als coach diezelfde positie in te nemen. Werkelijke acceptatie wordt alleen ervaren als deze oprecht is. Dit vraagt ook van de coach om objectief te blijven en zich niet te laten leiden door eigen ervaringen of vergelijkingen met andere cliënten. Het veranderingsproces komt niet op gang als er sprake is van (voor)oordelen. Een eerste contactmoment heeft een helende werking wanneer de cliënt zich zonder oordeel begrepen voelt. Dit lost de onzekerheid niet direct op, maar biedt wel een basis van vertrouwen. Coaching draait niet om het scheppen van een illusie

binnen de harde realiteit, maar juist om het onderzoeken van die realiteit zonder schijnzekerheden. De fundamenteën van een duurzaam veranderingsproces moeten helder en transparant zijn. Dit betekent duidelijkheid over de aard van het probleem, de werkwijze, de verwachtingen, de duur en frequentie van de sessies, kosten en andere praktische aspecten. Zeker bij een lichaamsgerichte aanpak is het essentieel dat dit vooraf helder wordt gecommuniceerd. Daarnaast is het van belang om de oorzaken van de problematiek te verhelderen. Niet alleen voor de coach, maar vooral voor de cliënt zelf. Inzicht in de voorgeschiedenis kan helpen om de huidige situatie beter te begrijpen, maar werkelijke verandering vindt plaats in het directe ervaren van het hier en nu. De problematiek is niet slechts iets uit het verleden of de werkomgeving; ze manifesteert zich in de relatie met de coach. Wanneer de coach dit begrijpt, zal de problematiek zich vanzelf uitdrukken en kan er een proces van verandering in gang worden gezet.

Dit gebeurt geleidelijk en in fasen, waarbij steeds nieuwe aspecten van het probleem naar voren komen. Een belangrijk aspect in de beginfase is het ervaren van zekerheid. De manier waarop de cliënt zich verhoudt tot de werkelijkheid weerspiegelt vaak de probleemstelling. Grote drempelvrees, gespannenheid of wantrouwen ten opzichte van de coach kunnen wijzen op weerstand. Dit kan betekenen dat de cliënt moeite heeft om het probleem onder ogen te zien of het probleem steeds weer wegpraat. Bij weerstand kan een gespannen irritatie ontstaan. De cliënt probeert zekerheid te behouden door moeilijkheden buiten zichzelf te plaatsen. Als de weerstand toeneemt, kan de spanning zich uitbreiden tot een chronische fysieke spanning. Dit komt voort uit angst om geen basiszekerheid te kunnen vinden. Soms voelt de cliënt zich machteloos en ervaart hij of zij geen controle over de situatie. In

beide gevallen is er sprake van weerstand tegen de werkelijkheid, die als onveilig wordt beschouwd. Dit kan leiden tot een houding van terugtrekking en ontkenning, omdat de realiteit als bedreigend wordt ervaren. Dit belemmert verdere groei. Lichaamsgerichte coaching richt zich op het verminderen van deze spanning en het herstellen van een basisgevoel van zekerheid. Spierspanningen en ademhalingspatronen kunnen inzicht geven in de problematiek en helpen om deze concreet voelbaar te maken. Bodyreading kan bijvoorbeeld gebruikt worden om vast te stellen waar blokkades zich bevinden, zodat deze gericht kunnen worden aangepakt. Zonder een stevige basis kan er geen duurzame verandering plaatsvinden. Door middel van lichaamswerk kan de cliënt leren om spanning los te laten en zich meer in het hier en nu te verankeren, wat een noodzakelijke voorwaarde is voor een succesvol veranderingsproces.

Twijfel is de waakhond van het inzicht

Confucius

12 De kernfunctie van de schizoïde structuur



In dit hoofdstuk wordt de zekerheidsproblematiek beschreven. In de karakterstructuren van Reich wordt dit behandeld als de Schizoïde structuur, die moeite heeft met het contact met de realiteit. Dit uit zich vaak in een neiging om een splitsing aan te brengen tussen lichaam en geest. Deze scheiding kan het natuurlijke evenwicht tussen het boven- en onderlichaam verstoren. Wanneer dit evenwicht goed functioneert, zijn we in staat om de fysieke, “aardse” realiteit van ons bestaan bewust te ervaren. Echter, bij een verstoring hiervan kan angst, onzekerheid ontstaan. Om deze onzekerheid te vermijden, ontwikkelt men vaak verdediging strategieën. Deze strategieën uiten zich doorgaans in verhoogde spierspanning in specifieke delen van het lichaam. Deze spierspanning geeft een gevoel van schijnzekerheid, alsof men grip heeft op de situatie. Aan de andere kant kan het lichaam reageren met een lage spierspanning als een onbewuste reactie, waarbij de persoon vlucht in zelfontkenning. Deze dualiteit, tussen spanning en ontspanning, weerspiegelt de interne strijd van de schizoïde karakterstructuur. Het gaat niet alleen om het vermijden van onzekerheid, maar ook om het vinden van een evenwicht tussen het uiterlijke en het innerlijke, tussen lichaam en geest. Een belangrijk aspect in het werken met deze karakterstructuur is het herstellen van het natuurlijke lichamelijke evenwicht. Coaching betekent hier, dat men zich bewust wordt van de fysieke gewaarwordingen en de onderliggende spanningen. Het doel is om een veilige ruimte te creëren waarin men kan leren om de realiteit te

ervaren zonder daar afstand van te nemen. Het benadrukt de noodzaak om de verbinding tussen lichaam en geest te herstellen

Zeker zijn van jezelf

Wanneer je contact kunt maken met je eigen lichaam, is er geen enkele twijfel mogelijk: je voelt dat je bestaat. Dit gevoel van bestaan is fundamenteel voor een diepere verbinding met jezelf en met de wereld om je heen. Je voelt je pas echt thuis op deze aarde wanneer je direct en bewust je eigen bestaan kunt ervaren. Tijdens deze ervaring ontstaat een opmerkelijke innerlijke helderheid; je kunt jezelf waarnemen op een manier die verder gaat dan het verstand. Het is op dat moment dat je ontdekt wat bestaanszekerheid werkelijk betekent. Bestaanszekerheid is echter geen vaststaand gegeven. Het is geen statisch begrip, maar eerder een dynamisch proces, een subtiële balans die voortdurend heen en weer schommelt tussen twee polen. Je lichaam vormt de minpool, een bron van aarding en stabiliteit, terwijl je bewuste denken fungeert als de pluspool, het domein van reflectie en inzicht. Samen vormen deze twee polen een harmonieus geheel, een balans tussen lichaam en geest. Wanneer deze verhouding optimaal is, ervaar je een sterk realiteitsgevoel – een bewust contact met je eigen lichaam dat je verankert in het hier en nu. Wanneer dit contact zich ook uitstrekt tot je voeten, krijgt de aarde een nieuwe betekenis. Ze wordt niet langer een abstract idee of een fysieke plek, maar een stevige basis, een fundament dat je opvangt en draagt. De aarde wordt een thuis, niet alleen in de letterlijke zin, maar ook op een diep, existentieel niveau. Dit gevoel van aarding en thuiskomen in jezelf kan een diepgaand gevoel van bestaansrecht geven. Het is alsof je hele wezen – lichaam en geest – wordt verwelkomd op de plek waar je bent. Je voelt dat je mag zijn wie je bent, met het lichaam dat je gegeven is, precies zoals het is.

De dynamiek van zekerheid

Door de tunnel van angst bereiken we uiteindelijk zekerheid. Toch voelen we een diepe weerstand om deze zekerheid te omarmen. Het onbekende houdt ons gevangen, samen met de angst of we ooit nog terug kunnen keren. Liever blijven we in onze vertrouwde omgeving, waar alles bekend en veilig voelt. We vullen onze dagen met dromen en toekomstplannen, maar vergeten werkelijk te leven. Op een gegeven moment beseffen we echter dat we vastzitten in ons denken, losgeraakt van ons voelen. Onze omgeving biedt ons niets nieuws meer, en de drang om te veranderen wordt onvermijdelijk. Dan komt het moment waarop we besluiten de weerstand te doorbreken. Een innerlijke impuls duwt ons vooruit, spoort ons aan om stappen te zetten. Dit kan het begin zijn van een diepgaande transformatie, een doorbraak die groei en ontwikkeling mogelijk maakt.

Toch roept diezelfde impuls vaak een krachtige tegenkracht op. Plots doemt er een schaduw op, een beklemming die onze spieren verstijft en ons gevangen houdt in angst. We wachten af, gespannen en onzeker. Maar de worsteling is begonnen, want diep van binnen weten we dat het anders kan. We verlangen naar de veiligheid van het bekende, terwijl we tegelijkertijd worden aangetrokken door iets nieuws en onbekends. Misschien zijn we eigenlijk altijd al op zoek geweest naar de kern van ons bestaan. We proberen, leren, ondernemen soms tot het punt van uitputting. Dit voortdurende streven heeft ons innerlijk uitgehold en vermoeid achtergelaten. Totdat we niets anders meer kunnen dan loslaten. Dan dringt het besef door: we hebben niets, we zijn niets. Wat rest, is onzekerheid en diepe twijfel over ons bestaan. Maar juist hier ligt het begin van een grote verandering. Het vraagt ons om de schijnzekerheden die we met ons denken hebben opgebouwd, los te laten. Het nodigt ons

uit om af te dalen in de diepten van ons lichaam, opnieuw contact te maken met onze wortels, diep verankerd in de grond van het bestaan. Pas daar, in die diepte, vinden we de kracht om werkelijk te groeien en te leven. Onze ontdekkingstocht begint met twijfel. Het gevoel dat er iets niet klopt. Een ontevredenheid over wie we zijn en hoe we onszelf beleven. Het beeld dat we van onszelf hebben, komt niet overeen met onze dagelijkse ervaringen. Dingen lopen anders dan we willen, situaties pakken onverwacht uit. We worden een raadsel voor onszelf, en ons leven lijkt onvoorspelbaar. Maar dan kan ineens de vonk overslaan. Er ontstaat een nieuwsgierigheid naar het onbekende, een aantrekkingskracht naar nieuwe mogelijkheden. We openen ons voor het avontuur van verandering, en juist daar ligt de sleutel tot een diepere verbinding met onszelf en het leven.

Wanneer lichaam en geest samenwerken is alles mogelijk

Cris Angel

OVERZICHT 1

De kernfunctie van de Schizoïde structuur

Zekerheid

Evenwichtsverstoringen

Algemene kenmerken

- Gevoel van geen recht van bestaan
- Moeite met een stabiele verhouding tot de werkelijkheid
- Er niet mogen zijn

Strategisch gedrag: schijnzekerheid

- Ambitieuze gedrag
- Overmatige geldingsdrang
- Drang naar controle en perfectie
- Jezelf moeten bewijzen
- Alles op je nemen

Onderstaande termen corresponderen met het strategische deel

- Overspanning
- Sympaticus
- Inademing
- Expansie
- Overmatige gronding
- Bovenlichaam

OVERZICHT 2

De kernfunctie van de Schizoïde structuur

Zekerheid

Evenwichtsverstoringen

Algemene kenmerken

- Gevoel van geen recht van bestaan
- Moeite met het vinden van een stabiele relatie met de werkelijkheid
- Het gevoel er niet te mogen zijn

Teruggetrokken gedrag: zelfontkenning

- Gebrek aan eigenwaarde
- Inertie
- Afwezigheid en moeite met betrokkenheid
- Neiging tot dagdromen en ontsnappen in fantasie
- Angst om te falen

Onderstaande termen corresponderen met het teruggetrokken deel

- Onderspanning
- Parasympaticus
- Uitademing
- Contractie
- Geringe gronding
- Onderlichaam

De vorming van je teruggetrokken deel

Je teruggetrokken deel ontstaat in de vroegste fase van je leven, mogelijk zelfs al vóór je geboorte. Sommige kinderen ervaren vanaf het begin een situatie waarin hun levenskracht wordt onderdrukt. Vaak speelt de moeder hierin, onbewust, een rol. Dit kan voortkomen uit haar eigen angst voor het leven, spanningen tijdens de zwangerschap, of een gebrek aan warme, tastbare verbondenheid. Misschien was je ongewenst, voelde je moeder zich overweldigd, of was er een subtiele, maar constante afstandelijkheid in het contact tussen jullie. Soms is er zelfs sprake van openlijke of verborgen vijandigheid. Wanneer een kind zich niet welkom of veilig voelt, kan dit als een diepgaande bedreiging worden ervaren. Angst en pijn komen op, en om te overleven zoek je een manier om die gevoelens te ontwijken. Vaak gebeurt dit door je terug te trekken in je hoofd en je gevoel af te snijden. Zo ontstaat er een splitsing tussen lichaam en geest. Vanaf dat moment ben je nooit helemaal aanwezig; een deel van jou is altijd ergens anders, waardoor je de pijn van ‘er niet mogen zijn’ niet meer bewust voelt.

De vorming van je strategische deel

Je strategische deel ontwikkelt zich als reactie op deze pijn. Het probeert de wond van ‘er niet mogen zijn’ te omzeilen door controle te zoeken in denken en strategieën. Dit leidt vaak tot een houding van ‘gewoon doorgaan’, jezelf sterk houden, alles op je nemen en koste wat kost je hoofd boven water houden. Maar wanneer de omgeving als onveilig wordt ervaren, kan je strategie veranderen. In plaats van vechten, trek je je terug in zelfontkenning. Dit kan zich uiten in vermijdingsgedrag zoals snel opgeven, afwezig zijn of angst voor persoonlijke contacten. De wereld kan hierdoor vreemd en onwettelijk aanvoelen. Soms wordt deze dynamiek pas echt zichtbaar bij ingrijpende gebeurtenissen, zoals een echtscheiding,

een mislukking of een gemiste kans in je carrière. Zelfs een verhuizing of een nieuwe baan kan een diepere onzekerheid blootleggen en laten zien hoezeer je hebt geleund op schijnzekerheid. Dit besef kan een sterke behoefte aan echte stabiliteit in je wakker maken

Het lichaamsevenwicht tussen boven en onder

Ons lichaam en onze geest vormen samen een dynamisch samenspel waarin twee krachten een cruciale rol spelen: de fysieke realiteit en de bewuste aandacht. Enerzijds is er de materie, de tastbare aanwezigheid van ons lichaam, en anderzijds is er onze mentale focus, die bepaalt hoe we deze fysieke realiteit ervaren. Pas wanneer we met volle aandacht in ons lichaam aanwezig zijn, kunnen we een diep gevoel van zekerheid, gronding en evenwicht ervaren. Veel mensen leven grotendeels in hun hoofd, verloren in gedachten, analyses en externe prikkels. Dit kan ervoor zorgen dat het lichaam een ondergeschikte rol krijgt, een voertuig dat wel functioneert, maar niet echt wordt gevoeld of bewoond. Zonder bewuste aandacht kan de wereld om ons heen afstandelijk of zelfs onwerkelijk aanvoelen. We kunnen rationeel weten dat alles er is, maar het raakt ons niet echt. Wanneer de verbinding tussen lichaam en geest ontbreekt, ontstaat er een kloof tussen ons innerlijke beleven en de wereld om ons heen. We kunnen dan rationeel begrijpen dat we bestaan, dat we lopen, staan of zitten, maar de ervaring voelt afstandelijk en onwerkelijk. Onze voeten raken de grond wel, maar voelen deze niet echt. Onze benen kunnen stijf en houterig aanvoelen, alsof ze niet volledig bij ons horen. Ook ons bekken, de kern van onze fysieke basis, kan zonder bewuste acceptatie een vaag en onbekend gebied worden, iets waarmee we ons niet verbonden voelen. Dit verlies van belichaming beïnvloedt niet alleen onze fysieke gewaarwording, maar ook ons emotionele welzijn. Wanneer

we onvoldoende aanwezig zijn in ons lichaam, kunnen onze ledematen aanvoelen als die van een marionet, gestuurd zonder echte innerlijke beleving. Ons gezicht kan verstarren tot een levenloos masker, een reflectie van de afwezigheid van interne verbinding. Bewustzijn in ons lichaam brengen betekent meer dan simpelweg voelen; het is een proces van werkelijk aanwezig zijn. Pas wanneer we ons met onze adem, onze bewegingen en onze zintuigen verbinden, wordt het vlees en bloed van ons lichaam een levendige werkelijkheid. Dit verankert ons in het hier en nu en geeft een diepe basis van zekerheid. Mensen die moeite hebben met deze belichaming, ervaren vaak een fundamentele onzekerheid over hun bestaan. Het is alsof ze tussen twee werelden in zweven, zonder stevig fundament. Door bewust contact te maken met ons lichaam, door middel van adem, beweging en aandacht kunnen we deze basis herontdekken en herstellen. Pas dan ontstaat er een evenwicht tussen boven en onder, tussen denken en voelen, tussen hoofd en lichaam.

Fysieke energie

Door een combinatie van activerende en ontspannende methoden kunnen diepgewortelde trauma's worden verwerkt. Dit betekent niet dat je nooit meer uit balans raakt, maar wel dat je er beter mee leert omgaan. Je wordt niet langer overgeleverd aan deze ervaringen, maar krijgt de mogelijkheid om zelf je evenwicht te herstellen. Een verhoogd lichaamsbewustzijn helpt je niet alleen om balans te hervinden, maar ook om andere innerlijke processen waar te nemen. Je lichaam is een levend organisme met een eigen manier van reageren. Tijdens ontspanningsoefeningen kun je bijvoorbeeld onverwacht kramp ervaren. Dit is vaak een natuurlijke tegenreactie van het lichaam, veroorzaakt door angst voor controleverlies. In eerste instantie kun je geneigd zijn deze reacties weg te rationaliseren, maar na verloop van tijd beseft je dat je lichaam een

uiterst gevoelig instrument is. Kleine veranderingen in je evenwicht kunnen effect hebben op je hele systeem. Elke fysieke reactie heeft een betekenis: knipperen met de ogen kan wijzen op een drang naar controle, adem inhouden kan een onderdrukt gevoel weerspiegelen, een stekende pijn bij het hart kan duiden op gekwettheid, en druk rondom de ogen kan betekenen dat je iets niet onder ogen durft te zien. Dit dynamische spanningspatroon in het lichaam biedt een kans om jezelf op een directe manier te leren kennen. Angst kan plaatsmaken voor verwondering, en je raakt gefascineerd door het leven dat zich binnenin je afspeelt. Je zelfbeeld verandert: je voelt je sterker en meer in contact met jezelf. Je bent niet langer op de vlucht. Door overtollige spanning los te laten, komt er energie vrij, een stroom van zekerheid en acceptatie. Dit voelt als een innerlijke kracht die je doet ervaren dat je er bent, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen.

Fysieke energie ontstaat in ons lichaam onder invloed van de zwaartekracht en het elektromagnetische veld van de aarde. Veranderingen in deze krachtstroom kunnen sensaties oproepen zoals zwaarte, druk of een veranderde lichaamshouding. Soms lijkt het alsof je groter wordt of dat je ene been hoger ligt dan het andere. De manier waarop de zwaartekracht op ons inwerkt, wordt beïnvloed door onze lichaamshouding. Liggend, met maximaal contact met de grond, kan deze kracht het beste doorwerken. Tijdens de slaap maakt het dagelijkse bewustzijn plaats voor de wereld van het onderbewuste. Het opstaan vergt bewuste inspanning, omdat de spieren tegen de zwaartekracht in moeten werken. Pas wanneer we staand een nieuw evenwicht vinden en ons ontspannen, kan de fysieke energie weer vrij stromen. Het rechtop staan is in de evolutie van de mens gepaard gegaan met een verhoogd bewustzijn. Dit complexe evenwicht vraagt een ‘gecentreerde’ houding, waarin de

spieren die het lichaam rechtop houden minimale inspanning leveren. Elke extra spierspanning verstoort dit evenwicht en vermindert de stroom van fysieke energie. Lichaamsgerichte coaching helpt bij het optimaliseren van deze balans, zodat de natuurlijke aantrekkingskracht van de aarde optimaal benut wordt.

Thuiskomen in Jezelf

Wat als je jezelf zou toestaan om de werkelijkheid te zien zoals die is, zonder er luchtkastelen omheen te bouwen? Zonder jezelf voor te houden dat de toekomst mooier zal zijn dan het heden, zonder uitwegen te zoeken in dromen en verwachtingen? Op dat moment zou je iets wezenlijks ontdekken: de realiteit begint precies hier, op de plek waar je nu bent. Niet door je ogen te sluiten en te wachten tot er een nieuw, hoopvol vergezicht verschijnt, maar juist door je ogen te openen en jezelf volledig te laten aankomen in het moment. Tot nu toe heb je misschien slechts een fractie van je eigen aanwezigheid gevoeld. Je hebt het leven ervaren, maar vaak op een afstand, alsof je een toeschouwer bent van je eigen bestaan. Gevoelens zoals liefde, vreugde, genegenheid en verwondering zijn weliswaar in je aanwezig, maar je ervaart ze zelden in hun volle diepte. Niet omdat ze er niet zijn, maar omdat jij er niet volledig bent. Jij bent liefde. Jij bent vreugde. Jij bent verwondering. Deze kwaliteiten liggen niet buiten je bereik, ze maken deel uit van wie je in essentie bent. Maar zolang je je verstoort, zolang je jezelf inhoudt of aanpast uit angst, onzekerheid of oude overtuigingen, blijven ze in de schaduw. Ook je creativiteit, zachtheid, loyaliteit, veelzijdigheid, intuïtie en invoelend vermogen zijn krachten die al in jou leven. Misschien heb je af en toe een glimp van deze eigenschappen opgevangen, een moment waarop je spontaan en vrij was, zonder oordeel over jezelf. Maar ze kunnen pas volledig tot uiting komen wanneer jij bereid bent om zichtbaar te zijn, niet alleen

voor de buitenwereld, maar vooral voor jezelf. Misschien heb je jezelf onbewust aangeleerd om steeds vooruit te kijken, om altijd op zoek te zijn naar zekerheid en bevestiging buiten jezelf. Misschien is er een deel van jou dat gelooft dat je iets moet worden, voordat je iets bent. Dat je eerst succes, erkenning of liefde moet verdienen, voordat je jezelf volledig mag voelen. Maar wat als dat niet waar is? Wat als je helemaal nergens naartoe hoeft? Wat als je niets hoeft te bewijzen? Wat als alles wat je zoekt, de rust, de zekerheid, de vervulling, alleen gevonden kan worden door simpelweg hier te zijn? Je hoeft niet langer te vluchten in een schijnwereld van verwachtingen en onzekerheden. Werkelijke zekerheid vind je niet in de toekomst, maar in het diepe besef dat je nú bestaat, en dat dit genoeg is. Je hoeft jezelf niet langer waar te maken, want de waarheid leeft al in jou. Wanneer je jezelf toestaat om écht aanwezig te zijn, niet alleen in je hoofd maar in je hele wezen, wordt de aarde je thuis. De zwaartekracht, de grond onder je voeten, de lucht die je inademt, alles draagt je. Er is niets buiten jou dat je hoeft te vinden. Alles wat je nodig hebt, alles wat je bent, bevindt zich al in jou. Je bewust toevertrouwen aan het leven, aan de aarde, voelt als een thuiskomen in jezelf. Dit kan een diep, stil besef geven: ik mag er zijn. Hier. In dit lichaam. In dit moment. En het mooiste is: zodra je dat werkelijk voelt, verandert alles. Niet omdat de wereld verandert, maar omdat jij er eindelijk bent om haar te ervaren.

Grond onder je voeten

De eerste stap naar het herstellen van bestaanszekerheid is het ervaren van het besef: 'Ik mag er zijn', 'Ik ben iemand'. Dit proces is geen cognitief of verstandelijk proces, maar een puur lichamelijke ervaring. Het lichaam is de plaats waar je jezelf leert kennen. Het is via je lichaam dat je ontdekt waar je jezelf vasthoudt, waar je jezelf tegenhoudt, of waar je eigenlijk geen verbinding mee hebt. Je kunt

je bewust worden van blokkades en de verharding die zich in je spieren heeft vastgezet. Je merkt wat je met je ademhaling doet, of wat je misschien juist nalaat. Zo krijg je inzicht in hoe het voelt om volledig met beide benen op de grond te staan, in contact te komen met de realiteit van het hier en nu. In dat moment kun je het gevoel van stevigheid ervaren, het gevoel van geworteld zijn in deze wereld. Het is het moment waarop je je op je gemak voelt, je realiseert dat je er mag zijn en je je thuis voelt. Wortelen in jezelf betekent dat je het leven en jezelf accepteert zoals ze zijn. Als je deze innerlijke kracht niet kunt voelen, creëer je een eigen wereld, een wereld die gedomineerd wordt door gedachten en angst. De enige manier om deze kracht weer te ervaren, is door volledig aanwezig te zijn in de situatie waarin je je bevindt. Dit betekent dat je uitstapt uit de onwerkelijke wereld van het verleden en de toekomst, van gisteren en morgen. Je komt terug in het 'nu', je leven krijgt weer een alledaags karakter, een herkenbare, praktische aanwezigheid. In dit moment ben je aangekomen op je werkelijke bestemming, een bestemming die altijd al dichtbij was, maar vaak moeilijk te voelen. Je hebt jezelf teruggevonden in het alledaagse leven en hebt je plaats in deze wereld weer opgepakt.

Bestaanszekerheid

Materiële zaken en bezit bieden op zichzelf geen bestaanszekerheid. Wanneer het lichaamsbewustzijn zich terugtrekt, ontstaat een gevoel van ontheemding. Het huis voelt niet als een thuis, de omgeving biedt geen veiligheid, en er lijkt geen plek om te rusten. Soms kan dit leiden tot een verlies van controle, waarbij men op drift raakt in een maalstroom van chaotische gedachten. Alsof het innerlijke anker niet zwaar genoeg is om stabiliteit te bieden. Deze vervreemding van het lichaam en de wereld om ons heen vindt vaak zijn oorsprong in vroege ervaringen van onveiligheid. Wanneer

iemand in zijn jeugd een onveilige omgeving heeft ervaren, kan dit leiden tot een patroon van mentale vlucht. De angst voor herhaling van deze dreiging zorgt ervoor dat men zich niet meer volledig verbindt met het fysieke lichaam. Aan de andere kant kan een overdreven focus op mentale controle ook problematisch zijn. Wanneer het leven wordt geregeerd door het denken en het 'moeten', ontstaat er een continue druk. Alles wordt een taak, een verplichting, een bewijs dat er nog meer moet gebeuren. Dit kan leiden tot een verbeten doorgaan, waarbij men zich sterk houdt en koste wat kost blijft presteren. In extreme gevallen kan dit resulteren in een vervorming van de eigen lichaamskracht, die zich uit in agressie of negativiteit. De fysieke omgeving wordt in zo'n geval nooit echt eigen, omdat men altijd streeft naar verbetering en controle.

Wanneer zekerheid gezocht wordt in materiële zaken of prestaties, ontstaat een voortdurende drang naar meer. Maar ware zekerheid en acceptatie ontstaan pas wanneer er een balans is tussen de realiteit van het moment en de geest die daarin aanwezig kan zijn. Wanneer bewuste spanning de overhand krijgt, wijst dat vaak op negatieve ervaringen bij de ontwikkeling van het zelfbewustzijn. Dit kan ontstaan door een opvoeding die vooral gericht was op wat niet goed genoeg was, door afwijzing in de vroege jeugd of door een gebrek aan tastbare en liefdevolle aanwezigheid van ouders. Dergelijke ervaringen kunnen spanning creëren die zich vastzet in het lichaam en het gevoel van zekerheid ondermijnt. Echte zelfacceptatie ontstaat wanneer er een evenwicht is tussen de krachten van lichaam en geest. Wanneer iemand aanwezig kan zijn in het hier en nu, zonder het gevoel iets te moeten, kan er een diepe rust ontstaan. Zekerheid vindt zijn wortels zowel in de directe ervaring van lichamelijke kracht als in het besef daarvan. Gevoelens van veiligheid ontstaan wanneer de omgeving als eigen wordt ervaren en

er geen fundamentele scheiding wordt gevoeld tussen de persoon en de buitenwereld. Door ons bewust toe te vertrouwen aan de aarde als draagvlak van ons bestaan, kan er een diep gevoel van zekerheid ontstaan. We ervaren dan dat het goed is zoals het is, op de plek waar we zijn, in het lichaam dat ons gegeven is.

De zekerheid van de coach

Wanneer we ons realiseren dat anderen direct invloed kunnen hebben op ons evenwicht, begrijpen we ook dat de aanwezigheid van een coach een directe invloed kan uitoefenen wanneer er op belevingsniveau wordt gewerkt. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de cliënt, maar ook voor de coach zelf. Het persoonlijke groeiproces van de coach bepaalt in hoeverre hij of zij in staat is een ander te begeleiden. De manier waarop een coach met zijn of haar eigen spanningen omgaat, is een maatstaf voor de effectiviteit van de begeleiding. In de eerste fase van een veranderingsproces is het essentieel dat de coach voldoende geaard is. Dit betekent niet dat er geen spanningen mogen zijn, maar wel dat er bewust en adequaat mee omgegaan moet worden. Als een coach bijvoorbeeld bij opkomende angst zelf in een teruggetrokken gedrag vervalt, kan hij of zij de cliënt niet helpen het evenwicht te herstellen. Het vraagt om een bewuste omgang met eigen spanningen en een stabiele aanwezigheid, zonder zich te laten overweldigen. Daarnaast kan de coach worden beïnvloed door strategisch gedrag, zoals de drang om te presteren, het vermijden van fouten of de behoefte aan controle. Een cliënt die met problematiek worstelt, heeft vaak een verstoorde relatie met de realiteit en daarmee ook met de coach. Een valkuil is dat de coach de defensieve strategieën van de cliënt bevestigt, vooral in de vorm van projecties. De cliënt kan zijn problemen buiten zichzelf plaatsen en ervaren als iets dat hem overkomt, waar hij geen

controle over heeft. De coach kan ook deel uitmaken van deze projectie: als iemand naar wie verwezen wordt, als laatste hoop of als persoon die zekerheid en veiligheid biedt. Wanneer een cliënt zich onzeker voelt en steun zoekt, kan er een natuurlijke neiging ontstaan om bescherming en zekerheid te bieden. Dit kan echter onbedoeld de zelfontkenning van de cliënt versterken en een verwachting scheppen die niet realistisch is. Als een coach zich te veel laat leiden door de behoeften van de cliënt en een sterke hulpdrang ervaart, kan het contact met de eigen zekerheid verloren gaan. Hierdoor kan de cliënt de coach gaan overtuigen hoe hij de situatie zou moeten benaderen. Sommige cliënten, die angst compenseren met schijnzekerheid, hebben moeite om daadwerkelijk een beroep te doen op de coach. Ze kunnen hun problemen bagatelliseren en suggereren dat ze met wat aanwijzingen zelf verder kunnen. Anderen kunnen juist kritisch worden en de coach vergelijken met eerdere begeleiders waarbij het niet goed ging.

Dit kan ontmoedigend werken en het risico vergroten dat de coach minder betrokken raakt. Een gebrek aan betrokkenheid ondermijnt echter de noodzakelijke veiligheid die een cliënt nodig heeft om zich te kunnen ontspannen en ontwikkelen. Het is daarom belangrijk om een reële verwachting te scheppen en als coach stevig te staan in eigen onzekerheden. Dit vraagt om het vermogen om op eigen benen te staan en fysieke energie te reguleren. Deze stabiliteit weerspiegelt zich in de klank van de stem, de aard van gebaren en zelfs in aanrakingen. Aanraking heeft een grote invloed op het gevoel van zekerheid en kracht en wordt vooral als veilig ervaren wanneer deze vanuit rust en aanwezigheid plaatsvindt. In de beginfase van een begeleidingstraject zijn oefeningen die het contact met de grond versterken het meest effectief. Complexe, fijngevoelige nuances, zachte stemintonaties of imaginaire reizen zijn minder geschikt in

deze fase. Het draait om de realiteit van beweging, het herkennen van spierblokkades en het nuchter waarnemen van fysieke reacties. Het verkennen van angst beladen gebieden wordt vergemakkelijkt door de kalme en stabiele aanwezigheid van de coach de kalme en stabiele aanwezigheid van de coach .

OVERZICHT 3

De kernfunctie van de Schizoïde structuur

Algemene werkwijzen

- In het hier-en nu houden
- Veel laten gronden,
- veel ademen om vibrerend zichzelf te kunnen voelen
- na de inademing kort de uitadem vasthouden,
- tijdens het ademen de energie omlaag brengen,
- voeten masseren,
- voeten plat op matras zetten
- met armen bewegen
- vuisten laten ballen,
- langzaam werken,
- veelvuldig vasthouden,
- toestemming vragen voor aanraking,
- veel vertrouwen geven

Specifieke werkwijzen

Oculair segment

Het oogsegment zorgt er voor of we aan of afwezig zijn. Door het samen te knijpen ervaar je een sterk gevoel van afwezigheid. Van het afgescheiden zijn van de buitenwereld en je eigen lichaam. Alles lijkt ver weg en onbereikbaar te zijn. Verkramping van dit segment hoort dan ook typisch bij de kernfunctie van de schizoïde karakterstructuur. Niet aanwezig zijn is voor deze kernfunctie het centrale thema. Anderzijds kun je merken dat als je ogen zachter en

opener zijn dat je je direct verbonden voelt met de wereld om je heen. Hoewel je oog weliswaar geen spier is, lijkt het er op dat hij hetzelfde reageert. Je verdedigt je tegen een chronisch pijnlijke situatie door middel van druk achter je ogen, of er als ware uit weg te gaan. Als je iemand vraagt om aanwezig te zijn, zal je hem dus moeten uitnodigen die verdediging in het contact met jou los te laten.

Segmentale interventies

- Rechterhand onder de nek, leg de vingertoppen van de linkerhand zachtjes op het voorhoofd en masseer zachtjes in cirkelvormige bewegingen
- Laat je client met de ogen je vinger of een ander voorwerp volgen, hoofd stilhouden en geluid maken
- Druk licht op de punten net boven de wenkbrauwen en houd de druk vast voor enkele seconden voordat je loslaat.
- Raak je client aan op een plek waar hij aangeraakt wil worden. Vraag hem daar contact te maken. Zodra je allebei een energetische verbinding voelt op die plek, een contactstroom tussen hand en lichaam, vraag je je client zijn ogen te openen en te proberen of hij met zijn ogen dezelfde soort verbinding kan maken.

Diafragmatisch segment

Het gebied van het middenrif omvat de zonnevlecht, de organen vlak boven en onder het middenrif en het middenrif zelf. Het is de splitsing tussen het onderste en bovenste deel van ons lichaam. Het middenrif is onze voornaamste ademhalingsspier. Het middenrif is de eerste spier die hard en gespannen wordt als een baby niet voldoende liefde krijgt, waardoor een spontane en natuurlijke ademhaling onmogelijk wordt. Hiermee verdedigt het zich tegen het

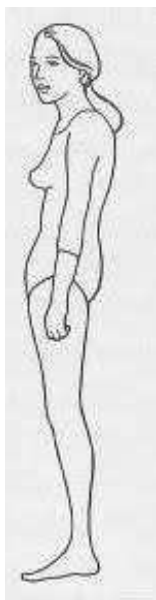
vrij laten stromen van energie in het middenrif. Het spierpantser verzet zich hiermee tegen de intense ervaring van angst die opgeroepen wordt door de beweging van het middenrif. Het middenrif herbergt dus heel veel angst die ons voor de eerste keer afsloot van onze levensenergie. Hoe harder het middenrif des te groter de splitsing tussen buik en hoofd, tussen verstand en gevoel, tussen het bewuste en onderbewuste, tussen 'hemel en hel'. Mensen met spierspanning in het middenrif ademen vaak alleen met hun buik of alleen met hun borst. Ademen ze toch met beide lichaamsdelen tegelijk, dan zijn de bewegingen vaak totaal niet op elkaar afgestemd. Als de buik inzakt gaat de borst omhoog of omgekeerd. Men noemt dit ook wel een paradoxale ademhaling

Segmentale interventies

- Houd het gehele segment aan beide zijden van het lichaam tussen je handen en neem notitie van de spierspanning, maar ga er niet in mee, geef alleen ruimte
- Maak licht kloppende beweging op dit segment. Daarna je hand er losjes opleggen.
- Duw op de borst met de uitademing mee, je kunt deze met de vlakke hand als het ware naar beneden schuiven.
- Je kunt de inademing stimuleren door zachtjes met de hand te schudden.

Stimuleer het middenrif met cirkelvormige masserende bewegingen om gevoelens naar buiten te brengen

12 De kernfunctie van de orale structuur



In dit hoofdstuk wordt de psychologische functie van vertrouwen onderzocht, zoals deze binnen de karakterstructuren van Reich wordt begrepen. Met name de orale karakterstructuur speelt hierin een centrale rol. Mensen met deze structuur hebben vaak moeite om alleen te zijn en zoeken houvast bij anderen. Dit uit zich niet alleen in hun gedrag, maar ook in hun lichaam: een onderontwikkelde spierstructuur duidt op een verstoring in de balans tussen de ontvankelijke voorzijde en de krachtige achterzijde van het lichaam. Wanneer dit evenwicht verstoord raakt, kan er een geremd verlangen ontstaan, waarbij een diepgeworteld wantrouwen in anderen naar voren komt. Dit kan zich uiten in een constante behoefte aan bevestiging en het gevoel van een onvervuld tekort. Een andere reactie op deze disbalans is juist het tegenovergestelde: men trekt zich terug en verliest het vertrouwen in zichzelf.

Wanneer beide defensieve mechanismen niet meer volstaan, kan dit leiden tot depressie. In zo'n geval raakt het energiecentrum van het lichaam, het bekken, ontregeld. Binnen coaching vraagt deze problematiek om een activerende benadering. Omdat het bekken de belangrijkste plek is waar deze innerlijke strijd tot uiting komt, ligt daar ook de sleutel tot verandering. Door middel van lichaamsgerichte begeleiding kan niet alleen het fysieke evenwicht worden hersteld, maar ontstaat er ook ruimte voor de cliënt om vertrouwen op te bouwen, zowel in zichzelf als in de ander. Dit proces vormt de basis voor het verdiepen van de vertrouwensrelatie

binnen de coaching en biedt de cliënt de mogelijkheid om zijn of haar gevoelens op een dieper niveau te verkennen.

Vertrouwen hebben in je leven

Vertrouwen is de basis van elke relatie die we met anderen aangaan. Het vormt de kern van menselijke verbinding en biedt een fundament van veiligheid, waardoor we in openheid en vrijheid met elkaar kunnen zijn. Zonder vertrouwen is er geen echte intimiteit, geen diepe verbinding en geen authentieke interactie. Vertrouwen is echter geen vaststaand gegeven, maar een pulserende, dynamische energiestroom van geven en ontvangen. Ware verbondenheid ontstaat niet door vastklampen, pleasen of jezelf opofferen, maar door een vrije en natuurlijke afwisseling tussen geven en ontvangen. Het vraagt om de moed om je open te stellen en tegelijkertijd de kracht om je eigen ruimte te bewaken. Dit subtiele evenwicht maakt vertrouwen tot een levend proces, dat zich voortdurend ontwikkelt en verdiept. Ons lichaam weerspiegelt de diepere lagen van vertrouwen op een subtiele, maar veelzeggende manier. De voorkant van ons lichaam symboliseert onze capaciteit om te ontvangen en ons open te stellen voor het leven. Hier ligt onze ontvankelijkheid: ons vermogen om liefde, steun en aanraking toe te laten. Wanneer we ontspannen en vrij kunnen ademen, geven we ons over aan de stroom van het leven en ervaren we een diepe innerlijke veiligheid. De achterzijde van het lichaam daarentegen vertegenwoordigt onze kracht. Hier zet je jezelf neer, bepaal je je richting en geef je je grenzen aan. Een sterke rug betekent een stevige basis, een fundament van zelfvertrouwen en autonomie. Wanneer de voor- en achterkant in balans zijn, kunnen we zowel geven als ontvangen, zowel kwetsbaar zijn als krachtig, zowel openen als begrenzen. Vertrouwen kent twee fundamentele dimensies:

1. Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen betekent vertrouwen in je eigen lichaam, in je intuïtie en in je innerlijke kracht. Het is het besef dat je voldoende bent zoals je bent, dat je mag voelen wat je voelt en dat je je plek in de wereld met zekerheid kunt innemen. Dit vraagt om een diepe verbinding met je ademhaling, je lichaam en je emoties. Een open, diepe ademhaling staat symbool voor innerlijk vertrouwen. Wanneer we onze adem vastzetten, is dat vaak een teken van angst of onderdrukking. Door bewust te ademen en spanning los te laten, versterken we ons zelfvertrouwen en creëren we een basis van innerlijke veiligheid. Zelfvertrouwen groeit wanneer we onszelf toestaan om ervaringen op te doen, fouten te maken en te leren zonder angst voor afwijzing. Het betekent niet dat je nooit twijfelt, maar dat je ondanks die twijfel toch stappen zet.

2. Vertrouwen in anderen

Vertrouwen in anderen betekent dat je je durft over te geven aan de stroom van relaties, dat je anderen dichtbij laat komen en dat je erop vertrouwt dat je kwetsbaarheid niet tegen je wordt gebruikt. Dit vraagt om een balans tussen openheid en begrenzing, tussen jezelf laten zien en ruimte geven aan de ander. Vaak ontstaat wantrouwen door pijnlijke ervaringen uit het verleden. Wanneer we gekwetst zijn, bouwen we muren om onszelf te beschermen. Maar deze muren houden niet alleen pijn buiten, ze belemmeren ook liefde en verbinding. Vertrouwen in anderen vraagt daarom om het vermogen om los te laten en oude patronen te doorbreken. Vertrouwen is geen eenmalige keuze, maar een voortdurende beweging. Het beweegt zich in de ritmische golfslag van het leven. Wanneer we deze beweging toestaan, ontstaat er een moeiteloze en natuurlijke stroom van verbinding. Dit is geen rigide zekerheid, maar een levend, ademend proces waarin we steeds opnieuw mogen leren vertrouwen

in onszelf, in de ander en in het leven zelf. Door vertrouwen te zien als een dynamisch en pulserend proces, kunnen we loslaten wat ons tegenhoudt en ons overgeven aan de diepere wijsheid van ons lichaam en ons hart.

De dynamiek van vertrouwen

Je kunt het gevoel hebben dat je er mag zijn, dat je plek in de wereld gerechtvaardigd is. Maar zonder betekenisvolle verbindingen kan die wereld leeg en onbevolkt aanvoelen. Het kan een stille, onbezielde werkelijkheid zijn – als een verlaten stad in een surrealistisch schilderij. Wanneer andere mensen in beeld komen, ontstaat een nieuwe dynamiek. De onvoorspelbaarheid van hun reacties vraagt om aanpassing en afstemming. De mate van zekerheid die we in relatie tot anderen ervaren, noemen we vertrouwen. Dit vertrouwen is essentieel voor ons bestaan en stelt ons in staat ons verbonden te voelen met anderen. Het doorbreekt de eenzaamheid en maakt het mogelijk onze werkelijkheid te delen. Vroegere ervaringen, vooral in de lichamelijke interactie met de moeder tijdens de opvoeding, spelen hierin een grote rol. Wanneer iemand in zijn jeugd niet welkom werd geacht, kan hij of zij teruggeworpen worden op zichzelf – als een ongewenst individu, een ongenode gast. Soms wordt dit isolement versterkt door de opvoeding: aanwezig zijn, maar niet mogen leven; er zijn, maar je stil moeten houden; huilen zonder troost, zonder reactie, zonder nabijheid of koestering. Deze ondraaglijke ervaring van afwijzing kan diep inwerken op de levensstroom en de manier waarop iemand zichzelf handhaaft. Dit kan leiden tot gevoelens van depressie en onderdrukking, waardoor men zich niet op zijn gemak voelt in gezelschap. In vertrouwensrelaties kan dit uitmonden in een crisis, waarin diepere gevoelens ongrijpbaar worden en het vermogen om te geven en te ontvangen verstoord raakt. Dit tekort aan liefde en

verbondenheid kan zich op twee manieren manifesteren. Sommigen projecteren het tekort op anderen en ontwikkelen een fundamenteel wantrouwen. Ze vinden het moeilijk zich over te geven en blijven op hun hoede. Anderen richten het tekort op zichzelf, met gevoelens van minderwaardigheid en zelfverwijt. Het beeld dat niemand zich om hen bekommert, wordt een beschermingsmechanisme om de pijn van afwijzing te verzachten. Tijdens een coaching-proces kan dit gebrek aan vertrouwen juist zichtbaar worden wanneer er een zekere mate van veiligheid ontstaat. Dit biedt tegelijkertijd de mogelijkheid om vertrouwen te ontwikkelen en groei mogelijk te maken. Het gaat niet alleen om het herkennen en accepteren van beperkingen, maar ook om het aangaan van een relatie met de realiteit. Door in contact te treden met de eigen problematiek ontstaat een bewustwording: men is niet het probleem zelf. De pijn en de klachten definiëren niet de volledige persoon. Deze bewustwording is een cruciale tweede stap in het proces. Men gaat inzien dat men zelf zowel de veroorzaker als de instandhouder van de klachten is, maar dat dit niet betekent dat men overgeleverd is aan de problematiek. Er is invloed mogelijk. Het opbouwen van vertrouwen is dan ook een fundamenteel onderdeel van coaching. Het brengt een groeiend besef van eigenwaarde en respect voor de ander met zich mee. In een veilige vertrouwensrelatie krijgt de cliënt ruimte om diepere gevoelens te uiten, waardoor coaching een proces van samenwerking en interactie wordt.

OVERZICHT 4

De kernfunctie van de orale structuur

Vertrouwen

Verstoringsen van evenwicht

Algemeen

- Geen recht van bestaan
- Moeilijk kunnen komen tot een stabiele verhouding tot de werkelijkheid
- Er niet mogen zijn

Strategische gedrag: geen vertrouwen in de ander

- Zich tekort gedaan voelen
- Spanning in het bekken
- Overdreven behoefte aan contact
- Sterke behoefte aan aandacht
- Zich terug houden aan de voorzijde

Onderstaande termen corresponderen met het strategische deel

- Overspanning
- Sympathicus
- Inademing
- Expansie
- Overmatige gronding
- Bovenlichaam

VERZICHT 5

De kernfunctie van de orale structuur

Vertrouwen

Verstoringen van evenwicht

Algemeen

- Geen recht van bestaan
- Moeilijk kunnen komen tot een stabiele verhouding tot de werkelijkheid
- Er niet mogen zijn

Teruggetrokken gedrag: geen zelfvertrouwen

- Kwaad zijn op zichzelf
- Zich terughouden aan de achterzijde
- Spanning in de onderrug
- Verongelijkt, vaak mokken
- Minderwaardigheidsgevoelens

Onderstaande termen corresponderen met het teruggetrokken deel

- Onderspanning
- Parasympaticus
- Uitademing
- Contractie
- Geringe gronding
- Onderlichaam

De vorming van je teruggetrokken deel

Rond je eerste levensjaar, een periode waarin je volledig afhankelijk was, kon het zijn dat je moeder je warmte, voedsel en steun onthield. Het ontbreken van borstvoeding is pijnlijk, maar vaak is het gemis van liefde nog ingrijpender. Wat je als kind het meest nodig had, was moederliefde in de vorm van aandacht, warmte en genegenheid. Misschien wilde je moeder dit wel geven, maar kon ze het niet door stress of andere omstandigheden. Misschien was ze er fysiek wel, maar niet met haar hart, of was ze zich niet bewust van haar tekortschieten. Als kind werd je daardoor op jezelf teruggeworpen. Je was er, maar leek niet echt te mogen leven. Je wilde je uiten, maar moest stil zijn. Je huilde, maar kreeg geen reactie. Geen troost, geen nabijheid, geen koestering, je was alleen. Hoe hard je ook huilde of riep, het leek geen verschil te maken. Zo'n onverdraaglijke ervaring kan een diepgeworteld gevoel achterlaten dat je niet gewent bent, dat je een last bent voor de wereld.

De vorming van je strategische deel

De tragiek van je karakterstructuur is dat je nu, in je strategisch gedrag, onbewust hetzelfde pijnlijke gevoel oproept als destijds in de relatie met je moeder. Je ervaart hetzelfde gemis, dezelfde leegte en hetzelfde onvermogen om alleen te zijn. Om de pijn van dit tekort te vermijden, heb je doorgaans twee strategieën ontwikkeld: je ziet het als een tekortkoming van de ander of als een tekort in jezelf. Dit leidt ertoe dat je het vertrouwen in anderen of in jezelf opzegt. Beide strategieën zijn bedoeld om de onverdraaglijke gevoelens van afwijzing te ontlopen. Wanneer je probeert de pijn van eenzaamheid te vermijden door je op anderen te richten, ontstaat een intens verlangen naar verbondenheid. Maar hoe meer genegenheid je ontvangt, hoe groter de honger ernaar wordt, omdat het vermogen

om echt te ontvangen is afgesloten. Toch blijf je jezelf geven, als een drenkeling die zich wanhopig vastklampt aan iedere vorm van contact. Het kan ook zijn dat je een dwingende persoonlijkheid hebt ontwikkeld, iemand die voortdurend aandacht opeist en zich vastklampt aan de ander. Dit alles is een manier om niet opnieuw de leegte en eenzaamheid van vroeger te voelen.

De stroming van vitale energie

Het bekken vormt de kern van vertrouwen. Hier ontspringt niet alleen leven en gevoel, maar ook seksualiteit. Dit gebied in het lichaam is de voedingsbodem voor vitale emoties en de diepste verbondenheid met anderen. Tegelijkertijd is het een terrein waar veel schade is aangericht door eeuwenlange taboes. Spanning in het bekken kan wijzen op onbekendheid, terughoudendheid of trauma's met betrekking tot lichamelijke overgave en het je toevertrouwen aan een ander. Dit wordt zichtbaar wanneer een cliënt gevraagd wordt een draaiende beweging met het bekken te maken. Soms is de afwijzing van dit lichaamsdeel zo sterk dat de beweging simpelweg niet gemaakt kan worden. Als de beweging wel mogelijk is, is het belangrijk om te observeren of deze los van de benen en het bovenlichaam kan plaatsvinden. Ook spanning in de onderbuik kan duiden op geremdheid in dit gebied, vaak zichtbaar door een beperkte adembeweging. Vrijheid in het bekken staat gelijk aan vertrouwen. Dit uit zich op twee manieren: enerzijds het vermogen om op anderen te kunnen rekenen en je aan hen toe te vertrouwen, anderzijds het besef van eigenwaarde en het vertrouwen in het eigen lichaam. Het houdt in dat iemand zowel kan geven als ontvangen in relaties. Wanneer deze levensfunctie verstoord is, kan dat leiden tot gevoelens van eenzaamheid, verlatenheid en zelfs depressie. Omdat diepe gevoelens van eenzaamheid moeilijk te verdragen zijn, ontwikkelen mensen overlevingsstrategieën die het interne

evenwicht verstoren maar toch zorgen voor een manier van bestaan. Het begrijpen van dit gedrag geeft inzicht in vertrouwensproblematiek en helpt bij de begeleiding ervan. Er zijn grofweg twee strategieën om een gebrek aan vertrouwen te compenseren: een tekort aan vertrouwen in anderen (strategisch gedrag) of een gebrek aan zelfvertrouwen (teruggetrokken gedrag). Wie de pijn van eenzaamheid probeert te ontvluchten door een strategisch gedrag, gaat zich op anderen richten in een diep verlangen naar verbondenheid. Dit uit zich in een constante behoefte aan bevestiging, zonder deze werkelijk te kunnen ontvangen. Elke vorm van genegenheid wakkert de hunkering slechts verder aan, omdat het vermogen om liefde te ontvangen geblokkeerd is. Dit kan resulteren in: Een romantische persoonlijkheid die droomt van een onbereikbare liefde en de nabijheid niet ziet. In een persoon die voortdurend aandacht opeist en dwingende claims op anderen legt.

Of een overgave aan anderen vanuit een wanhopige drang naar verbondenheid, alsof men dreigt te verdrinken. Een andere reactie is het vermijden van emotioneel gemis door een teruggetrokken gedrag. Dit biedt bescherming tegen kwetsbaarheid, maar een onuitgesproken protest blijft aanwezig. Dit kan zich uiten in een ingehouden boosheid als reactie op een gemis aan liefde en erkenning. In een beeld van de buitenwereld als kil en onrechtvaardig, wat gevoelens van verwaarlozing en achterstelling oproept. In een hevige verontwaardiging en boosheid die zich naar buiten richt. In een superieure houding: "Ik heb niemand nodig." Een afwijzing van complimenten of genegenheid: "Dat moet een vergissing zijn." In een verongelijkte, makkende houding vol zelfverwijt. In minderwaardigheidsgevoelens, zoals: "Laat mij maar, ik ben toch niet goed genoeg." Voor sommigen is het nog dragelijker zichzelf naar beneden te halen dan de pijnlijke ervaring onder ogen

te zien dat een ander niet om hen geeft. Dit kan leiden tot zelfontkenning en zelfdestructie. Gevoelens van schaamte en de neiging om zich te verstoppert wisselen zich af met irritatie en boosheid op zichzelf. Het onvermogen om te geven uit angst voor afwijzing kan een diep geschokt vertrouwen weerspiegelen. Een geschokt vertrouwen laat zich ook in het lichaam zien. Bij degenen die zich tekortgedaan voelen, ontstaat vaak een houding van krachteloosheid: een holle rug en een slappe buik. Wie zich terugtrekt, vertoont eerder verstijving en een beperkte flexibiliteit van de rug. Voor een effectieve diagnose van vertrouwensproblematiek is het belangrijk niet alleen naar houding en spierspanning te kijken, maar vooral naar de energiebalans in het lichaam. De essentie van de problematiek ligt in het terughouden van lichaamsenergie. Dit kan onder andere worden waargenomen in een verminderde bloeddorstrooming en een beperkte adembeweging.

Een coach kan deze blokkades verder onderzoeken door de hand net onder de navel van de cliënt te leggen en het adempatroon te observeren. Daarbij geldt: Wie moeite heeft met ontvangen, ademt vaak onvoldoende in. Wie een laag zelfvertrouwen heeft, ademt onvolledig uit. Door cliënten bewust te maken van hun ademhaling en de invloed hiervan op hun emotionele staat, krijgen zij inzicht in hun eigen rol bij het in stand houden van deze problematiek. Bewustwording is de eerste stap naar herstel en een vrijere, meer verbonden levenshouding. De levensprocessen in je lichaam geven alles bezieling. Ze vormen de diepste bron van je voelen, als een ongrijpbare beweging diep van binnen, het prille begin van een opkomend gevoel. Het lijkt alsof je bloedbanen, hormonen en celvocht een eigen intelligentie bezitten, een ritme dat soms een cyclus volgt en soms reageert op verandering. Dit vermogen om zich

aan te passen, stelt het lichaam in staat om zichzelf steeds weer te herstellen, waardoor elke transformatie resulteert in een nieuw evenwicht. Deze vitale impuls houdt je leven stromend en zorgt ervoor dat al je ervaringen samenkomen in een doorgaande stroom. De ademhaling speelt hierin een cruciale rol. Cyclisch en steeds veranderend past de adem zich aan, precies zoals je nodig hebt. De inademing stimuleert je levenskracht, vooral aan de rugzijde van je lichaam. Uitademing brengt je in contact met de meer ontvankelijke, zachte voorzijde. Wanneer de ademhaling diep in je onderrug voelbaar wordt, kan dit samengaan met een gevoel van eigenwaarde. Zelfvertrouwen ontstaat wanneer je de kracht van je eigen levensstroom ervaart. Wanneer de adem vrij mag stromen tot in het bekkengebied, vormt dit een basis van vertrouwen. Het opent de mogelijkheid om niet alleen jezelf, maar ook anderen toe te laten in je leven.

Wanneer de krachtige rugzijde en de zachte voorkant van je lichaam in harmonie samenwerken, kun je de heelheid in jezelf voelen. Dan groeit er diep van binnen een respect voor het leven. Pijn daarentegen is de ervaring van niet leven. Het duidt op een verstoring van het levensproces, een breuk in het vertrouwen met het leven. Depressieve gevoelens kunnen voortkomen uit een gevoel van afgesneden zijn van deze stroom. Op zo'n moment stopt de levensenergie en manifesteert zich dit vaak als verstijving in het lichaam, een gevoel van houterigheid of rigiditeit. Dit hangt nauw samen met de ademhaling: een verstoorde balans kan de pijndrempel beïnvloeden en leiden tot verhoogde gevoeligheid, vooral voor stekende of snijdende pijnen. Ook het fysieke lichaam kan hierdoor uit balans raken, bijvoorbeeld door hormonale onregeling, menstruatieklachten of problemen in het bekkengebied. Onvruchtbaarheid kan een diepere symboliek hebben: het

onvermogen om het leven werkelijk te ontvangen. Soms uit het zich in het onbewuste verlangen niet meer alleen verder te willen, het gevoel niet op eigen benen te kunnen staan. Dit zijn allemaal tekenen dat men het eigen leven niet volledig durft aan te gaan. Maar wanneer je je hiervan bewust wordt, ontstaat de mogelijkheid tot verandering. Door samen met je adem af te dalen in de diepten van je lichaam, kun je de plekken opzoeken waar verstarring en pijn je tegenhouden. Op dat moment kan het wonder zich voltrekken: het besef dat je leeft, en dat je er helemaal mag zijn, in volledige aanvaarding van jezelf.

Het lichaamsevenwicht voor-achter

Vertrouwen is geen vaststaand gegeven, maar een dynamisch vermogen om te handelen en te reageren. Een vertrouwensrelatie ontstaat niet zomaar; het is een voortdurende uitwisseling van geven en ontvangen. Dit proces van afstemming tussen jezelf en de ander vormt de basis voor diep vertrouwen. Het gaat niet om krampachtig vasthouden, jezelf volledig overleveren of opofferen, maar om een natuurlijke wisselwerking waarin geven en ontvangen vrij en vloeiend in elkaar overlopen. Zo ontstaat een nieuwe dimensie van verbondenheid, gedeelde aanwezigheid en wederzijdse waardering. Het evenwicht van vertrouwen weerspiegelt zich in het lichaam, met de voorzijde en achterzijde als complementaire polen. De voorzijde, onze zachte en ontvankelijke kant, is gericht op ontvangen en openstellen. Hier bevinden zich de vitale organen die ons leven ondersteunen. De achterkant vertegenwoordigt kracht en vooruitgang, het vermogen om initiatief te nemen en op te komen voor onze eigen waarde. Vertrouwen ontstaat wanneer we de vrijheid ervaren om zowel te ontvangen als onszelf uit te drukken. In de kern van dit evenwicht ligt geen blinde overgave, maar een bewuste keuze om ons open te stellen, terwijl we verbonden blijven

met onszelf. Geven en ontvangen worden een brug, een levendige verbinding waarin tegenstellingen samensmelten. Wanneer de balans doorslaat naar de voorzijde, kan dit leiden tot een onvervuld verlangen naar het verleden of een projectie op de toekomst. Dit uit zich in een voortdurende hunkering, een gemis dat niet vervuld kan worden. Het resulteert in een energetische terughouding in de voorzijde van het lichaam, waar ook de bron van onze gevoelsstroom ligt. In een toestand van tekort kunnen we vervallen in een ongrijpbare nostalgie naar een onbereikbaar ideaal. Als een crisis deze bron onverwachts opent, kan een heldere stroom van emoties vrijkomen, maar vaak gepaard met overweldigend verdriet. Dit verdriet heeft te weinig ruimte gekregen en overkomt ons in plaats van dat we het bewust ervaren. We verliezen de controle, waardoor de voorzijde overspoeld raakt, terwijl de achterkant zich terughoudt. Om vertrouwen te herstellen, is het essentieel dat deze gevoelens tot uitdrukking komen.

Dit kan niet door een ander worden opgelost, maar vraagt om een eigen uiting. Hoewel verdriet gedeeld kan worden, is de beleving van vertrouwen daar niet van afhankelijk. Vertrouwen ontstaat vanuit de balans tussen voor- en achterzijde, waarbij de energie vrij kan stromen. Wanneer deze balans verstoord raakt, bijvoorbeeld door zelftwijfel of terugtrekking, kunnen positieve gevoelens niet volledig worden ervaren. Men houdt zichzelf tegen, uit angst om te ontdekken dat men niet genoeg waard is. Dit kan leiden tot een façade van schijnkracht, waarbij men zich afsluit voor de waardering van anderen en elke vorm van erkenning als afwijzing interpreteert. Dit uit zich in een gespannen rug, het onvermogen om naar voren te treden, te vragen of zich open te stellen. Een crisis kan echter ook de krachtstroom activeren, wat zich soms uit in boosheid. Dit is een onhandige, maar vaak noodzakelijke manier om opnieuw contact te

maken met de ander en het evenwicht te herstellen. Boosheid is geen negatieve kracht, maar een ingehouden levensenergie die, wanneer geblokkeerd, de natuurlijke afstemming met de ander verstoort. Diepe verstoringen van het evenwicht tussen voor- en achterzijde kunnen voortkomen uit traumatische ervaringen, zoals bedreiging van de vitale functies of ingrijpende gebeurtenissen rondom geboorte en seksualiteit. Seksuele problematiek is vaak verbonden met een disbalans in de verdeling van lichaamsenergie, wat de beleving van een orgasme kan belemmeren. Wilhelm Reich gebruikte dit als maatstaf voor de gezondheid van zijn cliënten. Hoewel dit een beperkte kijk op het menszijn is, blijft het waar dat de verdeling van vitale energie een diepgaande invloed heeft op ons vermogen om te genieten en een fundamenteel vertrouwen in het leven te ervaren.

De verborgen sleutel

Er leeft diep in jou een onbestemd gevoel, alsof je een geheim kent dat je ooit hebt geweten, maar allang bent vergeten. Misschien voel je het als een vaag verlangen, een stille roep, een ondefinieerbare hunkering naar iets wat je niet kunt benoemen. Het is een herinnering, een ongrijpbare gewaarwording die zich af en toe aandient, als een zachte echo uit een ver verleden. En toch er beweegt iets in jou. Een subtiele verandering, een innerlijke verschuiving die je nauwelijks kunt duiden. Alsof een deel van jou wakker begint te worden en zich herinnert dat er meer is. Meer diepte. Meer waarheid. Meer leven. Dit is het begin van een herinnering die zich langzaam wil ontfouwen. Als je met al je aandacht in dat prille moment kunt blijven, zonder weg te glijden in afleiding, angst of de neiging om het te rationaliseren, dan zou je zomaar de sleutel kunnen terugvinden tot iets wat altijd in jou verborgen lag. Je levensstroom, jouw unieke onderstroom, is als een

rivier die zijn weg door het landschap baant. Maar ergens onderweg is die stroom onderbroken, vertraagd of geblokkeerd geraakt. Misschien door een pijnlijke ervaring, een diep ingesleten overtuiging, of simpelweg doordat je jezelf bent gaan aanpassen aan wat de wereld van je vroeg. Om terug te keren naar je eigen natuurlijke stroming, moet je de bedding volgen tot het punt waar de stroom werd onderbroken. Daar ligt een essentiële ervaring op je te wachten iets wat je diep van binnen verlangt, maar waarvoor je tegelijkertijd een diepgewortelde angst voelt. Wat houdt je tegen? Waar ben je eigenlijk nog bang voor? Misschien ben je bang voor de immense levenskracht die in jou huist, een kracht die veel groter is dan je ooit had durven denken. Misschien schrik je van de mogelijkheid dat je vrijer, spontaner en gelukkiger kunt zijn dan je jezelf nu toestaat. Misschien heb je jezelf zo lang ingehouden dat je niet eens meer weet hoe het voelt om volledig aanwezig te zijn in je eigen lichaam, in je eigen leven.

Ons verlangen naar controle is vaak wat ons klein houdt. We proberen het leven in banen te leiden, onze emoties te beheersen, onze verlangens in te tomen. We houden onszelf vast in oude patronen, omdat ze bekend en vertrouwd voelen, ook al beperken ze ons. Maar het decor van het leven verandert voortdurend. Alles is in beweging. Hoe lang wil je nog vasthouden aan een beeld van jezelf dat misschien allang niet meer klopt? Hoe lang wil je nog gevangen blijven in verhalen die ooit betekenis hadden, maar die je nu belemmeren om ten volle te leven? Wat als je niet langer vasthoudt aan beperkende gedachten over jezelf? Wat als je de moed hebt om jezelf te zien zoals je werkelijk bent, niet zoals je denkt te moeten zijn? Wat als je zou durven voelen hoe wijs, liefdevol en gevoelig je werkelijk bent? Wat als je zou toestaan dat het leven door je heen stroomt, zonder dat je het hoeft te beheersen? Misschien ben je wel

veel sterker dan je ooit hebt gedacht. Misschien kun je veel meer dragen dan je jezelf hebt verteld. Misschien schuilt er in jou een diepe kracht, een vreugde, een levendigheid die wacht op erkenning. De sleutel ligt in het loslaten. In het vertrouwen op de stroom die er altijd al was. In het toestaan van jouw natuurlijke beweging, zonder verzet, zonder angst. Wanneer je dit werkelijk kunt omarmen, ontstaat er een diepe overgave, een vertrouwen dat alles al aanwezig is in jou. Dat het leven jou draagt, net zoals een rivier moeiteloos haar weg vindt naar de oceaan. Laat los. Adem in. Voel de beweging in jou en laat je meenemen. Het leven wacht op jou. De enige vraag is: durf jij het werkelijk te ontvangen?

Het vertrouwen herstellen

Het herstellen van een gestagneerd ontwikkelingsproces rondom vertrouwen vraagt meer dan alleen bewustwording van je problemen, spanningen en pijn. Bewustzijn is een eerste stap, maar op zichzelf niet voldoende om de blokkades op te heffen die je levensstroom tegenhouden. Echte transformatie ontstaat pas wanneer je de realiteit van je innerlijke tekort onder ogen durft te zien en er op een directe, lichamelijke manier contact mee maakt. Vaak proberen we het gevoel van tekort te begrijpen of te analyseren door erover te praten. Hoewel dit kan helpen om inzicht te krijgen, lost het de werkelijke stagnatie niet op. Integendeel, het bevestigt vaak alleen maar het idee dat er iets ontbreekt. Werkelijke verandering ontstaat wanneer je met aandacht en ademhaling contact maakt met het gebied waar vertrouwen fysiek geworteld is: het onderlichaam. Dit is de plek waar de diepste verbondenheid met jezelf en anderen ervaren kan worden, maar ook de plek waar je levensstroom kan stagneren als gevolg van oude pijn en onverwerkte ervaringen. Door je ademhaling te verdiepen en bewust te richten op je onderlichaam, maak je direct contact met dit centrum van

vertrouwen. Je zult dan wellicht opmerken dat het niet de buitenwereld is die jouw levensstroom blokkeert, maar dat jij zelf, vaak onbewust de natuurlijke stroom tegenhoudt. Deze levensstroom is er altijd aanwezig, maar raakt verstoord wanneer je met je verstand controle probeert uit te oefenen op wat gevoeld mag worden. Wanneer de adem vrij mag bewegen door je onderlichaam, ontstaat een diepere verbinding met jezelf. Dit is de essentie van zelfvertrouwen: het ervaren van je eigen levensenergie zonder deze te onderdrukken of te controleren. Hoe meer je jezelf toestaat om in deze stroom te ontspannen, hoe natuurlijker vertrouwen wordt—zowel in jezelf als in anderen. Zelfvertrouwen is dus niet iets wat je ‘ontwikkelt’ door externe bevestiging, maar iets wat je hervindt door het toestaan van je eigen vitale energie. In die overgave aan je levensstroom ontstaat moeiteloosheid: de vrijheid om te voelen, te vertrouwen en in verbinding te zijn met het leven zoals het zich aandient.

Het vertrouwen van de coach

Wanneer we wantrouwen tot de kern terugbrengen, draait het om het aandurven van het eigen leven in het diepe gevoelsgebied van het bekkensegment. Dit proces omvat de verbinding tussen de voorkant en de achterzijde van het lichaam, tussen gevoel en kracht, wanhoop en woede, de ander en jezelf, en tussen ontvangen en geven. Bij zekerheidsproblematiek kan het evenwicht relatief eenvoudig hersteld worden door te werken aan ontspanning en bewuste aanwezigheid als afzonderlijke polen. Vertrouwen vraagt echter om een diepgaandere benadering: het verbinden en op elkaar afstemmen van tegenstellingen. Waar zekerheidsvragen langs een logische lijn kunnen worden aangepakt door aandacht te schenken aan alle lichaamsdelen van hoofd tot voeten, kan een verhoogde energiestroom nieuwe spanningen elders veroorzaken. Werken aan

vertrouwensproblematiek vereist een verbindende aanpak. Kenmerkend voor deze problematiek is het verschuiven van symptomen. Het is essentieel om in te gaan op de reacties van de cliënt zonder van de hak op de tak te springen. Door elke reactie te koppelen aan de voorgaande, wordt continuïteit gewaarborgd. Zo kan een plotselinge stekende pijn in het borstsegment, terwijl men werkt met het bekkensegment, een aanwijzing zijn om de relatie tussen beide gebieden te onderzoeken. Een andere manier van verbindend werken is het in relatie brengen van de gevoelige voorzijde van het lichaam met de sterke achterzijde. Omdat het bij vertrouwensproblematiek belangrijk is in te gaan op de reacties van de cliënt, bestaat het risico dat de coach zich te veel laat leiden door de cliënt. Dit vraagt om een balans waarin de cliënt erkend wordt in zijn gevoelens, terwijl de coach het kader blijft bewaken. Het verschuiven van symptomen kan dienen als een manier om onderliggende problematiek te vermijden.

Soms kan dit lijken op een ‘spel’, waarbij de werkelijke kern uit de weg wordt gegaan. De symptomen lossen echter op wanneer de diepere problemen erkend en verbonden worden met de emotionele laag er onder. Voor de coach kan het werken met vertrouwensproblematiek uitdagend zijn, vooral wanneer hij sterk gedreven wordt door de behoefte om te helpen. Cliënten met diepe gevoelens van verbondenheid kunnen een sterk áppel doen op de coach, wat vraagt om het vermogen om distantie te bewaren zonder afwijzing. Naarmate depressieve gevoelens dichterbij komen, kan de defensie zich sterker manifesteren, vooral in de relatie met de coach. Het orale type bijvoorbeeld verlangt volledige aandacht, maar enkel ingaan op deze wens zou het defensieve patroon bevestigen. De coach kan vertrouwen en aandacht schenken, maar het is essentieel om de focus te leggen op de gevoelsreacties van de

cliënt zelf. In deze fase van coaching speelt pijnervaring een belangrijke rol. Emotionele pijn kan gezien worden als het vasthouden van vitale energie. Wanneer de coach gevraagd wordt om de pijn weg te nemen, ligt de werkelijke taak in het vergroten van de eigen kracht en weerbaarheid van de cliënt. De cliënt wordt ondersteund om niet terug te trekken, maar juist de confrontatie aan te gaan. Dit proces kan confronterend zijn voor de coach zelf, vooral wanneer hij zijn eigen vertrouwensproblematiek tegenkomt. Toch werkt het bevrijdend voor de cliënt als de coach, ondanks eventuele boosheid of terughoudendheid, de onderliggende angst blijft zien. Angst om zich bloot te geven, om verlaten te worden, en om geraakt te worden in zijn diepste gevoelens. Terwijl het gedrag van de cliënt soms irriterend kan zijn, vraagt het om geduld en toewijding om hem te ondersteunen bij het doorvoelen van zijn eigen emoties. Het toelaten van verontwaardiging en boosheid zonder dat de coach zich persoonlijk aangesproken voelt, geeft de cliënt een gevoel van kracht.

Hierdoor wordt het makkelijker om zich ook kwetsbaar op te stellen. De interactie met de coach vormt een leersituatie waarin de cliënt kan ervaren hoe hij zichzelf in relaties kan laten zien. Dit kan een geleidelijk proces zijn, waarin de cliënt in eerste instantie aandacht vraagt vanuit boosheid of verdriet, en later steeds meer in staat is om vanuit zijn eigen gevoel te reageren. Het werken met vertrouwensproblematiek vraagt van de coach een diep vertrouwen in het leven. Het is niet de bedoeling om alle pijn en moeilijkheden direct op te lossen, maar om ze te zien als kansen voor verdere groei. Dit houdt in dat de coach het lijden van de ander kan laten zonder het over te nemen, weg te willen werken of erin mee te gaan, terwijl hij toch gevoelsmatig blijft resoneren. Op die manier kan hij de cliënt begeleiden in het transformeren van verdriet, pijn, verlangen

en het diepe gevoel van verlatenheid naar een positieve gevoelskracht. Een kracht waarin verbondenheid bestaat met de bron van het leven die ieder mens in zich draagt.

OVERZICHT 6

De kernfunctie van de Orale structuur

Algemene werkwijzen

- Zo weinig mogelijk praten
- Opvoeren energie
- Verdiepen van de ademhaling
- Energie proberen vast te houden
- Energie niet meteen weer ontladen
- Bij ontladen, uitreiken, trappen, protesteren en bewegen
- Alles moet een totale lichaamservaring zijn

Specifieke werkwijzen

Het orale segment

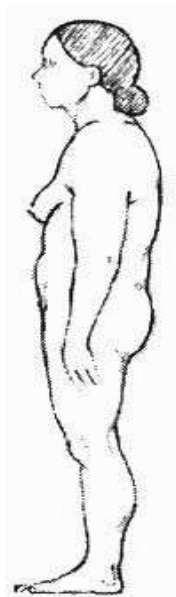
Dit is het gebied rond de mond, lippen, kin en kaak. Het geeft ons de mogelijkheid tot expressie, zoals spreken, huilen, lachen, bijten, zuigen spuwen en overgeven. Bij een spierpantsering functioneren de spieren van de kaak tong en keel als een beheersing en controle mechanisme. Er zijn diversen manieren waarbij dat mogelijk is, bij voorbeeld de kaken of kiezen op elkaar doen, de tong tegen de tanden duwen, maar het kan ook iets wegslikken, zoals verdriet, woede, ergernis, enzovoort. De lippen van mensen maken heel goed zichtbaar wat ze doen met hun emotionele en seksuele gesteldheid. Zo heb je sensuele lippen en lippen die zowel naar binnen als naar buiten trekken. Of de 'stijve onderlip' die een diepe onbewust geworden droefheid onderdrukt. Een gepantserd kaak en mondsegment maakt de stem onhoorbaar, vlak en toonloos. Iemand

met een dergelijk pantser brengt wel een mechanisch geluid voort maar zijn stem is niet levendig en gevoelvol. Je kunt dit gemakkelijk herkennen door de toonloze, zeurderige en beverige toon van iemand.

Segmentale interventies

- Hoge hyoid. Client eerst even laten slikken, dan kan je de hyoid goed voelen net onder de kaak, links en rechts met duim en wijsvinger even losmaken
- Lage hyoid. Deze zit net onder de hoge hyoid, op dezelfde manier losmaken.
- Vraag je client zijn mond en ogen wijd open te doen, vervolgens zijn tong uit te steken en geluid te maken.
- Plaats je vingertoppen op beide zijden van de kaak en masseer in cirkelvormige bewegingen

13 De kernfunctie van de masochistische structuur



In dit hoofdstuk behandelen we de verschillende variaties van emotionele problematiek binnen de masochistische karakterstructuur. Deze structuur kenmerkt zich door een uiterlijke onderworpenheid, terwijl er in de kern een ingehouden emotionele negativiteit aanwezig is. Mensen met deze structuur kunnen een innerlijke spanning ervaren die aanvoelt alsof ze elk moment kunnen exploderen. Lichamelijk wordt deze karakterstructuur vaak gekenmerkt door een kort, stevig en gespannen postuur, waarbij bewegingsvrijheid beperkt is. Eten speelt vaak een belangrijke rol binnen dit patroon. In wezen is er sprake van een verstoring van het emotionele evenwicht, waarbij zowel de inwaartse als

uitwaartse stroom van creatieve energie belemmerd wordt.

Bij de masochistische structuur is er een sterke gerichtheid op de buitenwereld, waardoor men geneigd is alles te slikken ter wille van anderen, zonder werkelijk contact te maken met de eigen behoeften. In deze dynamiek wordt de ingaande beweging, de confrontatie met het eigen gevoel, onderbroken. Het tegenovergestelde patroon is een remming van de uitgaande impuls, wat leidt tot ingehouden emotionaliteit en een gebrek aan expressie. Coaching kan ondersteunen bij het herstellen van de balans tussen de in- en uitgaande stroom van energie. Vooral expressieve methoden zijn hierbij van belang. De belangrijkste fysieke locatie waar deze problematiek zich manifesteert, is het buiksegment, net boven de

navel. Een blokkade in dit gebied gaat vaak gepaard met gevoelens van onmacht. Werken aan dit evenwicht vraagt om betrokkenheid en kan gezien worden als een fase van zelfconfrontatie binnen het bredere coaching proces

Jezelf zijn

Jezelf zijn betekent niet simpelweg aanpassen aan de buitenwereld of je terugtrekken in je schulp. Het is een dynamische beweging van confrontatie en verwerking, een voortdurende wisselwerking tussen wat je van buitenaf ervaart en hoe je dat binnenin jezelf verwerkt. Dit proces is onlosmakelijk verbonden met zelfexpressie. Echte zelfexpressie houdt in dat je zowel positieve als negatieve gevoelens toelaat en vormgeeft. Het betekent dat je uiting geeft aan wat er in je leeft, zonder censuur of oordeel. Je geeft ruimte aan je behoeften en wensen, terwijl je tegelijkertijd afstand neemt van datgene wat niet bij je past. Dit vraagt om moed, eerlijkheid en een bereidheid om jezelf te ontmoeten zoals je werkelijk bent. In dit proces kom je voortdurend je eigen mogelijkheden en grenzen tegen. Grenzen zijn geen obstakels, maar signalen die je uitnodigen om te voelen waar jouw ruimte ligt. Door deze grenzen te respecteren en te verkennen, ontdek je je eigen kracht en leer je negatieve invloeden te herkennen en los te laten. Dit creëert een innerlijke helderheid, waardoor je verantwoordelijkheid kunt nemen voor jouw energie en jouw straatje schoon kunt houden. Het uiten van negatieve gevoelens is hierin een essentieel onderdeel. Het biedt ruimte om emoties zoals boosheid, verdriet of frustratie een stem te geven, zonder jezelf erin te verliezen. Door deze emoties te uiten, ontstaat er ruimte voor helderheid en opluchting.. In dit proces kom je zowel je mogelijkheden als je grenzen tegen. Je ontdekt wat je kracht geeft en welke invloeden je energie ontnemen. Belangrijk is dat je niet machteloos bent tegenover negatieve krachten. Je kunt leren om

negatieve invloeden te vermijden, los te laten of om te buigen naar iets positiefs. Zo hou je jezelf en je omgeving vrij van belastende energieën. Zelfexpressie helpt je om jezelf te bevrijden van opgehoopte spanning, onderdrukte emoties en belemmerende overtuigingen. Door jezelf te uiten in adem, beweging, stem of creatieve vormen, ervaar je de stroming van je levenskracht. Dit brengt een diepe voldoening en een gevoel van authenticiteit. Je voelt dat je leeft vanuit je ware essentie, vrij van opgelegde maskers en patronen. Jezelf zijn is een voortdurende dans tussen binnen- en buitenwereld, waarin zelfexpressie de sleutel is tot innerlijke vrijheid en vervulling.

De dynamiek van emotionaliteit

Wanneer lichaamsgevoel zich voldoende heeft ontwikkeld en er een basis van zekerheid en vertrouwen is ontstaan, wordt het mogelijk om echt in het lichaam aanwezig te zijn. Dit markeert het begin van een groeifase waarin het individu leert omgaan met zijn of haar emoties. Hoewel de eerste schreeuw bij de geboorte al een vorm van expressie is, komt de werkelijke uitdrukingskracht tot ontwikkeling tijdens de voeding en zindelijkheidstraining. In deze fase verkent het kind zijn eigen grenzen met handen, voeten en hoofd, maar deze natuurlijke drang tot zelfexpressie wordt niet altijd positief ontvangen. Strikte opvoedingspatronen kunnen de spontane uiting van emoties onderdrukken, wat later kan leiden tot apathie en lusteloosheid. Wanneer een kind onvoldoende ruimte krijgt om zijn motorische en emotionele expressie te ontwikkelen, kan dit resulteren in aangepast gedrag waarin vitaliteit en creativiteit onderdrukt worden. Dit heeft gevolgen voor de vrije ontplooiing als handelend en voelend persoon. In een omgeving waar expressie wél wordt aangemoedigd, kan iemand groeien in creatief handelen, wat een diep gevoel van voldoening geeft. Dit vormt de kern van sociale

verbondenheid en kan zich later uiten in maatschappelijke betrokkenheid, gulheid en samenwerkingsvermogen. Creatieve activiteit geeft letterlijk en figuurlijk handen en voeten aan de eigen levenskracht. Het vergroot de actieradius van de persoon en stelt hem of haar in staat om zichzelf te manifesteren in de wereld. Wanneer dit natuurlijke initiatief wordt onderdrukt, zoekt men andere manieren om zich te handhaven, vaak ten koste van authentieke expressie. Dit kan leiden tot vervormd gedrag en het verlies van spontane zelfexpressie. Coaching kan hierin een belangrijke rol spelen. Het helpt om de beperkende patronen los te laten en opnieuw contact te maken met de oorspronkelijke levenskracht. Dit proces is echter geen eenvoudige weg; het vraagt om moed en bereidheid om de confrontatie aan te gaan met diepgewortelde overtuigingen en blokkades. Alleen goede wil is niet voldoende.

Een gedegen lichaamsbewustzijn is nodig om werkelijk tot verandering te komen. In deze fase draait het om het concreet maken van de problematiek. Zachte benaderingen en kleine stapjes zijn vaak niet toereikend. Het is een intens proces waarin storm, branding en vuur kunnen losbarsten. De inzet om los te breken uit oude patronen moet volledig zijn; vrijblijvendheid heeft hier geen plaats. De confrontatie met blokkades moet direct en intens worden aangegaan. Dit kan door expressie te geven aan vastzittende emoties via houding, gebaren en beweging, zodat deze niet langer genegeerd kunnen worden. Wanneer een gebaar uitgroeit tot een beweging waarbij het hele lichaam betrokken is, kunnen diep opgeslagen emoties worden vrijgemaakt. De ademhaling kan worden versterkt door geluid te maken of innerlijke spanning tot uiting te brengen via een schreeuw. Het ervaren van onderdrukte emoties kan intens en zelfs beangstigend zijn, maar als men er doorheen gaat, voelt het als

een wedergeboorte – een bevrijding en een nieuw begin. Essentieel in dit proces is de eigen aanwezigheid. Dit betekent niet roekeloos in het onbekende springen, maar bewust de confrontatie aangaan en erin aanwezig blijven. Hoewel deze vorm van coaching een sterk appèl doet op de expressie van onbewuste ervaringen, is het niet de bedoeling dat men de bewuste controle verliest. Vrije en ongecontroleerde emotionele uitbarstingen leiden zelden tot verwerking en kunnen zelfs herhalingspatronen in stand houden. Werkelijke transformatie ontstaat pas wanneer men met volledige aanwezigheid en bewustzijn de confrontatie aangaat. Alleen dan kan echte verandering plaatsvinden.

Natuurlijke vonken hebben meer kracht dan bedachte dingen

Toon Hermans

OVERZICHT 7

De kernfunctie van de masochistische structuur

Emotionaliteit

Verstorings van evenwicht

Algemeen

- Groot uithoudingsvermogen
- Zichzelf wegcijferen
- Veel schuldgevoelens

Strategisch gedrag: zichzelf verliezen

- Onbevredigende, rusteloze dadendrang
- Alles slikken, geen nee kunnen zeggen
- Moeite met volledige inademing
- Zichzelf verliezen in externe activiteiten
- Zichzelf opofferen, pleasen

Onderstaande termen corresponderen met het strategische deel

- Overspanning
- Sympathicus
- Inademing
- Expansie
- Overmatige gronding
- Bovenlichaam

OVERZICHT 8

De kernfunctie van de masochistische structuur

Emotionaliteit

Verstoringen van evenwicht

Algemeen

- Groot uithoudingvermogen
- Zichzelf wegcijferen
- Veel schuldgevoelens

Teruggetrokken gedrag: terugtrekken in zichzelf

- Vasthouden emoties
- Opgekropte boosheid
- Moeite met uitademen in de buik
- Inhouden van expressie
- Lusteloos, weinig opnemen

Onderstaande termen corresponderen met het teruggetrokken deel

- Onderspanning
- Parasympaticus
- Uitademing
- Contractie
- Geringe gronding
- Onderlichaam

De vorming van je teruggetrokken deel

Hoewel je direct na je geboorte een eerste schreeuw laat horen, komt je ware uitdrukingskracht pas echt naar voren tijdens de periode van voeding en zindelijkheidstraining. In deze fase begin je met handen en voeten je grenzen aan te geven. Maar niet al je initiatieven worden met enthousiasme ontvangen. Dit brengt je in conflict met de autoriteit van je ouders, die je spontane acties vaak proberen te onderdrukken. Je wordt aangespoord om te eten op gezette tijden en zindelijk te worden volgens een vast schema. Ook op andere gebieden worden je eigen keuzes en initiatieven genegeerd of ontmoedigd. Door overmatige zorg en controle van je ouders wordt je zelfexpressie langzaam ingeperkt. De druk om je aan te passen neemt toe, en wanneer je eigen initiatief niet wordt gewaardeerd, geef je je verzet uiteindelijk op. Uit de diepe behoefte om liefde en goedkeuring te behouden, pas je je gedrag aan. Je leert te handelen naar de verwachtingen van je omgeving, zonder nog stil te staan bij je eigen behoeften en verlangens. In dit proces raak je het contact met je eigen levenskracht kwijt.

De vorming van je strategische deel

Ondanks een diepgeworteld verlangen om je te uiten, houd je jezelf voortdurend in. Er is een onbewuste drang om je ongenoegen te uiten en te laten weten dat het leven als een last voelt. Maar in plaats daarvan slik je alles in en onderdruk je je gevoelens. Aan de buitenkant lijk je onderdanig en meegaand, maar vanbinnen kunnen gevoelens van frustratie, boosheid en zelfs superioriteit sluimeren. Je streeft naar harmonie in relaties en past je aan door te pleasen, vaak uit angst om iemand te verliezen. Hierdoor ga je voorbij aan je eigen grenzen en verlangens. Het voelt alsof je tegen de stroom in zwemt, dingen doet die niet bij je passen, maar toch 'ja' zegt omdat het van je verwacht wordt. Dit kan leiden tot een innerlijk conflict: je verliest

de verbinding met jezelf en je eigen wilskracht. Kleine problemen lijken steeds groter te worden, en het leven voelt als een zware last.

Het lichaamsevenwicht centraal-uitwendig

Emotionele energie stroomt vanuit het midden van de romp naar het hoofd, de handen en de voeten. Tegelijkertijd bestaat er een tegengestelde beweging, waarbij de energie zich samentrekt rond de navel. Dit proces kenmerkt zich door een constante afwisseling tussen expansie en contractie, tussen betrokkenheid bij de buitenwereld en inkeer in jezelf. Wanneer dit evenwicht verstoord raakt, kan de energie zich te veel naar binnen of naar buiten richten. Als de energie zich overmatig naar binnen keert, ontstaat er een opeenhoping in de organen van het buiksegment. Dit kan aanvoelen als een drukkend of opgeblazen gevoel in de maag en leverstreek, of als een gespannen en hard buikgebied. Wanneer deze toestand chronisch wordt, kan dit leiden tot verstoringen in het spijsverteringssysteem. Aan de andere kant kan een eenzijdige, naar buiten gerichte energiestroom het natuurlijke contact tussen de romp en de ledematen verstoren. Dit kan resulteren in een verbreking van de verbinding tussen het innerlijke 'ik' en de uitwendige activiteiten. Vaak manifesteert dit zich in spanningen of blokkades in de schouders, liezen, knieën en voeten. De energie wordt als het ware naar buiten geduwd, waardoor het interne energiepeil zakt en er een tekort aan emotionele voeding ontstaat. Dit kan eveneens spijsverteringsproblemen veroorzaken. Elke vorm van verstoring in het lichaamsevenwicht heeft een eigen karakter. Bij het balanspunt tussen boven en onder, wat vaak speelt bij zekerheidsproblematiek, kunnen spierblokkades optreden die de verbinding tussen beide polen isoleren. Bij het voor-achter evenwicht, gerelateerd aan vertrouwensproblemen, wordt energie ingehouden, wat de doorstroming belemmert. Bij het centraal-uitwendige evenwicht

zien we dat een opeenhoping van energie aan één pool kan leiden tot een verlies van verbinding tussen beide polen. Coaching kan bijdragen aan het herstel van dit evenwicht door de vastgehouden energie opnieuw in verbinding te brengen met de tegenpool in het lichaam. Dit kan bijvoorbeeld door met de handen een energetische verbinding te leggen tussen het buiksegment en het nek- en keelsegment. Op deze manier wordt de doorstroming gestimuleerd. De coach fungeert als een schakel in het energetische circuit, waardoor opgesloten energie weer kan gaan stromen. Zodra de energiebalans hersteld wordt, kan er een emotionele ontlading plaatsvinden, wat zorgt voor verlichting en herstel.

Het stromen van emotionele energie

Wanneer we vertrouwd raken met de natuurlijke stroom van energie, zowel naar binnen als naar buiten gericht, komen we in contact met de essentie van emotionele energie. Dit is een continu proces dat zich op alle levensniveaus afspeelt, een dynamiek van expansie en contractie, van uitzetten en inkrimpen. We herkennen deze beweging in de ritmes van het leven, net zoals in het uitdagende en samentrekkende universum waarin voortdurend schepping plaatsvindt. Binnen het fysieke lichaam wordt deze beweging gereflecteerd in het borstsegment. Dit segment reguleert de instroom en uitstroom van emotionele energie en speelt een cruciale rol in het behouden van emotioneel evenwicht. Het functioneert als het centrum van ons lichaam en beïnvloedt de verbinding met onze perifere acties, denken, handelen en bewegen, via hoofd, handen en voeten. Wanneer we het contact met onszelf verliezen, wordt dit vaak voelbaar in het borstsegment. Dit kan zich uiten als een gevoel van leegte, futloosheid of onmacht. We raken verwijderd van onze innerlijke stroom wanneer we onszelf verliezen in externe verwachtingen, handelen zonder bewuste keuze, of ons terugtrekken

zonder onze eigen behoeften te uiten. Dit leidt tot een energietekort in het borstgebied, alsof we tegen onze natuurlijke stroom in bewegen. We zeggen "ja" terwijl we "nee" voelen, nemen verplichtingen op ons omdat het zo hoort, en laten ons leiden door opgelegde overtuigingen zonder stil te staan bij onze eigen verlangens. Het borstsegment fungeert als een reguleringsmechanisme dat ons uitnodigt om bewust te voelen wat we echt willen. Het helpt ons om stil te staan bij de vraag: Ben ik in harmonie met mezelf? Wat wil ik écht? Coaching kan je hierbij ondersteunen door je opnieuw bewust te maken van je eigen behoeften. Op het moment dat je de neiging krijgt om je nog verder terug te trekken, moet je juist uit je schulp komen en je laten zien. Een effectieve manier om vastzittende emotionele energie los te maken, is het werken met ademhaling en expressie.

De staccato-ademhaling, gecombineerd met expressieve methoden zoals beweging, geluid en lichaamswerk, kan de energiestroom activeren. Kleine gebaren kunnen worden uitvergroot tot volledige lichaamsbewegingen; druk kan worden versterkt tot kracht; en een strekking kan worden verlengd voorbij handen en voeten. Ook stemgebruik speelt een rol: geluiden kunnen worden aangemoedigd om luider, dieper of langer volgehouden te worden. Muziek kan een krachtig hulpmiddel zijn om emotionele expressie te bevorderen. Expressieve, dynamische muziek helpt om geblokkeerde energie vrij te maken en de natuurlijke stroom van emotionele energie te herstellen. Wanneer deze energie weer vrij kan bewegen, wordt dit vaak ervaren als een warme, milde stroom door het lichaam. Wanneer een blokkade smelt, kunnen intense warmtegolven vrijkomen. Maar bij stagnatie of een gebrek aan emotionele energie kan juist een kil of onpasselijk gevoel ontstaan, gepaard met een diepe behoefte om je terug te trekken. Door bewust te werken met

ademhaling, beweging en expressie, kunnen we de emotionele energie opnieuw laten stromen en het contact met onszelf herstellen.

De kracht van beweging

Wanneer je de pure kracht van beweging eenmaal hebt ervaren, ontdek je de essentie van je eigen vermogen. Niet alleen fysiek in actie komen, maar ook mentaal en emotioneel durven bewegen opent de deur naar een diepere verbinding met jezelf. Het moment waarop je werkelijk dóét, in plaats van te blijven denken over wat mogelijk is, brengt een ongekende energie met zich mee. Je voelt een kracht die je niet alleen in staat stelt om uitdagingen aan te gaan, maar die je ook een fundamenteel besef geeft: alles wat je nodig hebt, is al in jou aanwezig. Op dat moment lijkt het alsof alles in harmonie samenvalt. Alsof niet alleen jij in beweging komt, maar ook de wereld om je heen met je meewerkt. Je ervaart een natuurlijke stroom waarin mogelijkheden zich moeiteloos aandienen.

Dit kan aanvankelijk een bijna magisch gevoel geven, een verwondering over hoe vloeiend het leven kan zijn als je erin durft te stappen. Wanneer deze eerste verbazing wegebt, besef je dat je leven wezenlijk is veranderd. Je bent niet langer passief toeschouwer, maar een actieve deelnemer in het grote geheel. Door deze transformatie ontstaat er een diepe tevredenheid. Je voelt je niet langer gevangen in twijfels of onzekerheden, omdat je hebt ervaren dat je de kracht hebt om te handelen. Dit besef brengt een innerlijke rust met zich mee, een kalmte die ook naar buiten straalt. Mensen voelen je aanwezigheid als krachtig, maar tegelijkertijd warm en toegankelijk. Je bent een rots in de branding, een inspiratiebron voor anderen. Deze rust stelt je in staat om gezonde grenzen te bewaken. Je hoeft je niet langer te bewijzen of voortdurend de goedkeuring van anderen te zoeken. In plaats daarvan ben je thuis bij jezelf. Dit

geeft je de ruimte om je eigen vrijheid en zachtheid volledig te omarmen. Vrijheid om te zijn wie je werkelijk bent, zonder jezelf in te perken. Zachtheid om met compassie naar jezelf en anderen te kijken, zonder te oordelen of te eisen dat iemand anders verandert. Wanneer je stevig in je eigen kracht staat, ontstaat er iets bijzonders: een liefde die vrij is van voorwaarden. Het is een veelkleurige, ronde liefde, warm, open en uitnodigend. Je kunt anderen werkelijk de ruimte geven om zichzelf te zijn, zonder de behoefte hen te veranderen of te sturen. Je ziet hun eigen unieke pad en waardeert hen precies zoals ze zijn. Vanuit deze liefde en vrijheid ontstaat een nieuwe laag van creativiteit. Je voelt de drang om niet alleen passief liefde te ontvangen, maar ook actief liefde te geven. Dit gebeurt op een speelse, lichte manier, zonder zwaarte of verplichting. Je durft initiatief te nemen, mensen te benaderen en nieuwe verbindingen aan te gaan. Niet vanuit een tekort, maar vanuit een overvloed die van binnenuit komt. Je potentieel ligt niet in grootse theorieën of abstracte ideeën, maar in het werkelijk leven van je eigen kracht. Het zit in de moed om te bewegen, de bereidheid om te groeien en de openheid om liefde te geven zonder voorwaarden. Wanneer je deze kracht belichaamt, ben je niet alleen een inspiratiebron voor jezelf, maar ook voor anderen. Je aanwezigheid wordt een stille uitnodiging voor de mensen om je heen om hetzelfde te doen: hun eigen kracht te ontdekken en hun eigen pad te bewandelen. Zo wordt jouw beweging een bron van transformatie, niet alleen voor jou, maar voor de hele wereld om je heen.

De emoties van de coach

Een coach moet leren omgaan met zijn eigen emoties, zodat deze niet onbewust het strategische gedrag van de cliënt bevestigen. Dit betekent echter niet dat de coach zijn emoties volledig buitenspel kan zetten. Integendeel, om de cliënt effectief te confronteren met

zijn probleem, moet de coach zijn eigen emotionaliteit op een bewuste manier inzetten. Wanneer een cliënt wordt uitgedaagd om de bron van zijn teruggetrokken gedrag onder ogen te zien, kan dit sterke verdedigingsmechanismen activeren. Een veelvoorkomende reactie is negatieve gevoelsoverdracht: de cliënt projecteert zijn innerlijke strijd op de coach, wat zich kan uiten in irritatie of negatieve opmerkingen. Hoewel dit uitdagend kan zijn, is het een belangrijk teken dat de cliënt zijn strategische gedrag begint te doorbreken. De coach speelt hierin een cruciale rol. Net zoals een strategisch gedrag de cliënt kan uitdagen om zich met zijn angsten te confronteren, kan ook de negatieve overdracht van de cliënt worden gebruikt als ingang tot diepere inzichten. De valkuil voor de coach ligt in het niet herkennen van deze overdracht waardoor hij geraakt zal worden door zijn eigen emoties. Dit kan het proces stagneren. Daarom is het essentieel dat de coach deze dynamiek bespreekbaar maakt en de cliënt helpt bewust te worden van zijn gedrag en gevoelens.

Effectieve coaching vraagt om scherpe feedback. De coach moet de discrepantie benoemen tussen het strategische gedrag van de cliënt en de onderliggende behoefte die hij voelt. Het doel is om het verbroken contact tussen het strategische en het teruggetrokken deel van de cliënt te herstellen. Maar wanneer diepere emoties een rol spelen, is alleen verbale feedback niet voldoende. In zulke gevallen moet de coach tijdelijk fungeren als een verbindingskanaal, een 'gesloten circuit' met de cliënt vormen. Dit kan alleen als de coach zelf vrij is in zijn eigen emotionele contact. Wanneer de coach geraakt wordt door zijn eigen behoeften, kunnen er emoties ontstaan die deze verbinding belemmeren. Het is daarom cruciaal dat hij afgestemd blijft op zichzelf én op de cliënt. Dit betekent dat de coach de emoties die de cliënt bij hem oproept, ook als deze negatief lijken

bewust moet ervaren en inzetten in de coaching. De kern ligt in het confronteren van de cliënt met zijn eigen angst, zonder deze te omzeilen. Dit kan verschillende vormen aannemen. Een cliënt die zich angstig terugtrekt, kan worden uitgenodigd om letterlijk en figuurlijk naar voren te komen en zich te laten zien. Aan de andere kant moet een cliënt die zich volledig plooit naar de verwachtingen van de coach worden geconfronteerd met zijn eigen wil en gevoelens. Als de coach in deze dynamiek verstrikt raakt en de druk steeds verder opvoert, bevestigt hij onbedoeld het defensieve patroon van de cliënt. In plaats daarvan moet de cliënt worden aangemoedigd om vanuit zichzelf expressie te geven aan zijn gevoelens, zonder rekening te houden met de verwachtingen van de coach. In deze fase is het van belang dat de coach zijn emotionele expressie bewust inzet om het proces te begeleiden. Hij fungeert als een regisseur die, door middel van zijn eigen betrokkenheid en expressie, de onderliggende problematiek helpt bloot te leggen. De sleutel ligt in het behouden van contact met zichzelf: alleen dan kan de coach onderscheiden of hij handelt vanuit echte betrokkenheid bij de cliënt, of dat zijn eigen emotionele behoeften een rol spelen.

Als je altijd blijft doen wat je altijd deed zal je altijd krijgen wat je altijd kreeg.

NN

OVERZICHT 9

De kernfunctie van de masochistische structuur

Algemene werkwijzen

- Veel geduld hebben
- Niet aandringen
- Niet onder druk zetten
- Uit zijn schulp zien te krijgen
- Ademhaling verdiepen
- Energie opladen
- Bij ontladen, trappen en slaan
- Lichamelijke vrijheid laten ervaren

Specifieke werkwijzen

Cervicaal segment

Elk segment heeft een zachte naar binnen gerichte en een harde naar buiten gerichte kant. In dit segment is dat duidelijk te zien; de keel is zacht en de nek hard. Hoe meer iemand in z'n hoofd leeft hoe harder en gespannen de nekspieren zullen zijn. Zo'n nek moet controle houden om te voorkomen dat het hoofd overspoelt wordt door lichamelijke gevoelens. Geblokte nekspieren manifesteren zich vaak als een trotse, stijve houding en verhullen een dieperliggende angst of een ingehouden agressie. Het merendeel van de expressieve energie die zich ontwikkelt in onze romp moet zich door het nauwe kanaal van de zachte keel omhoog worstelen, om uiteindelijk door de mond en ogen naar buiten te kunnen komen. Het is daarom niet verwonderlijk dat deze doorgang gemakkelijk

geblokkeerd raakt. Een verstikkend gevoel van 'er niet door kunnen komen' van de opkomende energie kan grote angst veroorzaken in het keelgebied. De reden dat de angst omhoog trekt heeft wat mij betreft te maken met de vecht en vlucht reactie. De energie gaat naar boven toe, wat je lichaam in staat stelt om te vechten of te vluchten. Het is een overlevingsmechanisme, een antwoord op een onveilige situatie. Het afmaken van een vecht en vlucht reactie houdt in dat je het gevecht hebt gewonnen, of dat je door te vluchten je weer veilig voelt. Verkeer je echter in een permanente onveilige situatie dan kun je de vecht-vlucht reactie niet afmaken. De weg terug is de angst weer te voelen en de werkelijkheid te ervaren zoals die is.

Segmentale interventies

- Je vraagt je client zijn kaak naar voren te steken, zijn tanden te laten zien, trek een boos gezicht en maak geluid
- Het hoofd van je client in de nek op je vingertoppen laten rusten in de ruimte vlak onder de atlas-occiput, totdat de nekspieren ontspannen.
- Masseer de keel door zachte, opwaartse strijkbewegingen uit te voeren, waarbij de spanning in de keelspieren loslaat
- Nek masseren met 'konijnengreep'

Abdominaal segment

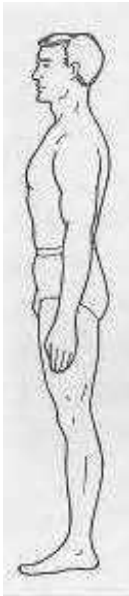
De buik is een uiterst kwetsbaar gebied. Via onze navel zijn we hier met onze moeder verbonden geweest. Het is de bron van waaruit het leven ontspringt. Een spierpantser in je buik kun je voelen als een aangetrokken band rondom je lichaam aan elke kant van de navel. De buik is hierdoor een opslagplaats geworden van vastgehouden, onuitgesproken of niet herkende gevoelens, beelden en verlangens. Hoe meer de bovenliggende segmenten van ons lichaam gespannen zijn des te meer we deze gevoelens onderdrukken. Elke keer als we

inslikken wat we niet kunnen zeggen, doen of voelen, voegen we nieuw materiaal aan dit segment toe. De buik is ook het gebied waar primaire impulsen worden opgewekt, alles wat te maken heeft met voeding en afscheiding. Een belangrijk deel van ons eetgedrag wordt aangestuurd door onbewuste verdrongen emoties. Psychologisch gezien zijn het verdrongen emoties die bepalen wat we in ons mond stoppen. Maar het laat ons ook zien, hoe onze relatie is ten opzichte van voedsel en emoties. Want hoewel onze emoties en stemmingen invloed hebben op ons eetgedrag, heeft ons eetgedrag ook invloed op onze emoties en stemmingen.

Segmentale interventies

- Oefen zachte druk uit op het middenrif, net onder de ribbenkast op de uitademing.
- Maak plotselinge verrassingsbewegingen op de buik, dit geeft stimulans in de buik.
- Maak cirkelvormige bewegingen met je vingertoppen over de buik, met de klok mee en tegen de klok in, .maakt niet alleen de buik wakker maar werkt ook harmoniserend
- Maak neergaande massage bewegingen op de uitademing, dit activeert de verwerkingsstroom. Je helpt je client te zakken en daarmee te verwerken

14 De kernfunctie van de rigide structuur



In dit hoofdstuk wordt de problematiek beschreven rondom het omgaan met gevoelens binnen de rigide karakterstructuur. Mensen met deze structuur ervaren vaak moeite met het uitreiken naar anderen in hun behoefte aan liefde en verbinding. Hun gevoelens worden sterk gecontroleerd, waardoor spontaniteit en overgave lastig zijn. Lichamelijk kenmerkt de rigide structuur zich door een rechte houding: een opgerichte rug en een fier geheven hoofd. Dit duidt op een diepgeworteld patroon van zelfbeheersing en terughoudendheid, wat vaak zijn oorsprong vindt in vroegere ervaringen waarin kwetsbaarheid niet werd geaccepteerd of veilig gevoeld. Wanneer we kijken naar het evenwicht binnen de gevoelswereld, kunnen we twee hoofdrichtingen onderscheiden. Een geringe afstemming naar buiten, waarbij men moeite heeft om emotionele signalen van anderen te ontvangen en hierop in te spelen. Een gering invoelingsvermogen naar binnen, waarbij men moeite heeft om eigen gevoelens en behoeften te herkennen en te erkennen.

Binnen coaching is het doel om een balans te vinden tussen de binnenwereld en de externe omgeving. Dit betekent dat iemand zich zowel bewust wordt van zijn of haar eigen gevoelens als die van anderen, zonder hierin te verstarren of zichzelf te verliezen. Het borstsegment is het lichaamsgebied waar deze problematiek zich manifesteert. Dit segment omvat het gebied rondom het hart, dat als centrum van gevoelsenergie fungeert. Wanneer hier fundamentele blokkades optreden, kan dit leiden tot een verminderd vermogen om lichamelijk contact en affectie te ervaren of toe te laten. In de bredere

context van het coaching-proces vormt het werken met deze structuur een essentiële fase. Hierin krijgt men de kans om de eigen mogelijkheden en grenzen te verkennen en geleidelijk meer vrijheid te ervaren in het uiten en toelaten van gevoelens. Door middel van ademhaling, beweging en lichaamsbewustzijn kan de vastgezette spanning in dit segment worden verzacht, waardoor meer ruimte ontstaat voor gevoelens en verbinding.

Leven vanuit je gevoel

Leven vanuit je gevoel betekent dat je diep afgestemd bent op jezelf en de ander, in een natuurlijke, vloeiende beweging van bewustzijn en aanwezigheid. Het is een subtiele resonantie met je eigen kern, waarin je jezelf volledig erkent en tegelijkertijd openstaat voor de wereld om je heen. Dit betekent niet dat je jezelf verliest in de ander of je grenzen opgeeft om tegemoet te komen aan verwachtingen. Ware afstemming is geen zelfopoffering en ook geen onbegrensde overgave. Je laat je niet leiden door de neiging tot aanpassen of het idee dat je moet voelen wat anderen voelen. Evenmin betekent het dat je je emoties ongefilterd uit zonder rekening te houden met de impact ervan. Pure expressie van emotie is niet hetzelfde als diepgaand voelen; het is een ontlading, terwijl werkelijk voelen een bewuste en verfijnde ervaring is. Leven vanuit je gevoel vraagt om een voortdurende afstemming, een luisteren naar de subtiele signalen in jezelf. Het is als het stemmen van een instrument: net zoals een pianist zorgvuldig elk akkoord en elke klank afstemt om harmonie te creëren, stem jij je innerlijke belevingswereld af op wie jij werkelijk bent. Wanneer je in deze afgestemde staat leeft, verdwijnen de muren tussen jou en de ander. Contact wordt geen worsteling, geen spel van macht of bevestiging, maar een open en authentieke ontmoeting. In deze afstemming ontstaat een diepe innerlijke rust en vreugde. Niet een vreugde die afhankelijk is van

omstandigheden of externe prikkels, maar een vreugde die voortkomt uit het simpele feit dat je in verbinding bent met jezelf. Dit innerlijke gevoel van vervulling opent de poort naar dankbaarheid. Een dankbaarheid die niet slechts een gedachte is, maar een gevoel dat diep in je wezen verankerd is. Wanneer je je opent voor deze dankbaarheid, ontstaat er een natuurlijke, spontane ontroering. Niet vanuit verdriet of gemis, maar vanuit een diep doorvoelde erkenning van het leven zelf. In die ontroering voel je de pure essentie van het bestaan, zonder oordeel, zonder weerstand, zonder angst. Echte afstemming vindt plaats in het voelen. Voelen betekent niet alleen bewust zijn van je eigen emoties, maar ook het waarnemen van de diepere lagen daaronder. Daar, in die openheid, vallen de begrenzingen tussen jou en de ander weg. De ander is dan niet langer een obstakel of een spiegel waarin je slechts je eigen pijn of verlangens ziet, maar een toegangspoort naar een dieper begrip van jezelf. Leven vanuit je gevoel betekent dat je aanwezig bent—bewust, kwetsbaar en moedig. Dat je niet leeft vanuit angst of controle, maar vanuit vertrouwen en openheid. Het vraagt om een voortdurende afstemming op wat echt is, wat klopt, en wat in het moment de juiste beweging is. Als je op deze manier leeft, wordt contact een dans, een moeiteloze stroom waarin jij en de ander samen een ruimte delen van wederzijds respect en echtheid. Het leven zelf wordt dan geen strijd, maar een ervaring van diepe verbondenheid. Dát is leven vanuit je gevoel: een bewuste, authentieke manier van zijn, waarin je niet verdwijnt in de ander, maar waarin je juist dichterbij jezelf komt, en van daaruit de wereld omarmt.

De dynamiek van sensitiviteit

In deze fase draait het om het verder verkennen van de nieuwe ruimte die zich voor je opent. Het is een proces van aftasten en

onderzoeken, blijft het gevoel bestaan als je de glimlach achterwege laat? Zijn je emoties echt, of slechts een reflectie van verwachtingen? Binnenin jou kan een diep vertrouwen ontstaan, een gewaarwording van een innerlijke kern, een plek waar je je thuis voelt, waar je vrij in en uit kunt bewegen en waar je intuïtief de weg weet te vinden. Maar wat als je je niet thuis voelt bij jezelf? Als je je eigen gevoel niet vertrouwt en niet weet of je werkelijk voelt, of slechts dént dat je voelt? Dan is er werk aan de winkel. Dit kan zich kenbaar maken in het contact anderen, alsof er een onzichtbare grens is die je niet kunt oversteken, een glazen wand tussen jou en de ander. Als de harmonie ontbreekt, kan de buitenwereld als een beklemmende druk voelen, alsof je gevangen zit. Ook je binnenwereld kan zijn vertrouwdeheid verliezen, alsof er van binnenuit op de deur wordt gebonsd.

Soms uit zich dat in plotselinge emoties of een verlamdend gevoel, zonder duidelijke aanleiding. Dit kan betekenen dat je bent afgesloten van de buitenwereld of het contact met je innerlijke wereld bent kwijtgeraakt. In deze fase gaat het om herstel van openheid, het experimenteren met de grenzen die je ervaart en die je belemmeren in het contact, zowel naar binnen als naar buiten. Dit vraagt om bewuste verandering: het loslaten van controle, jezelf niet langer schrap zetten, je kwetsbaar opstellen. Maar het kan ook betekenen dat je een innerlijke kracht en veerkracht ontwikkelt waarmee je vrijheid ervaart. Echte openheid betekent afstemming, je laten beïnvloeden zonder de greep op jezelf te verliezen. Iemand met een teruggetrokken gedrag, beschermt zichzelf. Hij bouwt een muur op omdat de buitenwereld te pijnlijk of overweldigend is. Maar deze bescherming heeft een prijs: verlies van vrijheid. Iemand die zijn kwetsbaarheid probeert te ontlopen door strategisch gedrag, raakt de oriëntatie in het contact kwijt. Zijn ontwikkeling stagneert

omdat hij wordt bepaald door de omgeving in plaats van door zijn eigen gevoel. Hij leeft op de emoties van anderen en zoekt houvast in externe prikkels en spectaculaire gebeurtenissen, omdat hij zijn eigen innerlijke afstemming mist. Dit gedrag wordt niet altijd herkend, omdat het zich soms uit in grote sociale activiteit. Anderen zien iemand die betrokken en energiek lijkt, terwijl hij in werkelijkheid niet echt openstaat voor contact. In andere gevallen kan het leiden tot een obsessie met signalen uit het eigen lichaam, een manier om grip te krijgen op een binnenwereld die te onzeker aanvoelt. Maar juist hierdoor raakt iemand gevangen in oppervlakkige emoties en verliest hij het vermogen om werkelijk in contact te staan met zijn gevoel. De kern van coaching in deze fase is het vinden van balans in gevoelsmatige openheid: leren afstemmen op zowel de binnen- als de buitenwereld. Dit gaat verder dan alleen sensitiviteit naar buiten of meer lichaamsbewustzijn. Het gaat om het onderscheid kunnen maken tussen gevoelens die van binnenuit komen en indrukken die van buitenaf worden ervaren. Wanneer deze niet met elkaar in overeenstemming zijn, wordt dit vaak als een grens gevoeld. De uitdaging is om deze grens niet als een obstakel te zien, maar als een uitnodiging tot groei en zelfontdekking.

OVERZICHT 10

De kernfunctie van de rigide structuur

Sensitiviteit

Verstoren van evenwicht

Algemeen

- Hoge eisen stellen aan zichzelf en anderen
- Verdringen van emoties en verlangens
- Trots, arrogantie, prestatiegericht

Strategisch gedrag: afstemming naar buiten

- Ambitieuze
- Wedijverend
- Agressief
- Trots & Hoogmoed
- Perfectionistisch

Onderstaande termen corresponderen met het strategische deel

- Overspanning
- Sympathicus
- Inadaming
- Expansie
- Overmatige gronding
- Bovenlichaam

OVERZICHT 11

De kernfunctie van de rigide structuur

Sensitiviteit

Verstoringen van evenwicht

Algemeen

- Hoge eisen stellen aan zichzelf en anderen
- Verdringen van emoties en verlangens
- Trots, arrogantie, prestatiegericht

Teruggetrokken gedrag: afstemming naar binnen

- Moeite met lichamelijk contact
- Terughouden van gevoelscontact
- Afstandelijkheid
- Angst voor intimiteit
- Gereserveerdheid

Onderstaande termen corresponderen met het teruggetrokken deel

- Onderspanning
- Parasympaticus
- Uitademing
- Contractie
- Geringe gronding
- Onderlichaam

De vorming van je teruggetrokken deel

Rond je vierde en vijfde levensjaar begin je je aangetrokken te voelen tot de ouder van het andere geslacht. In deze fase ontwaakt je besef van mannelijkheid of vrouwelijkheid, en je genitale functies beginnen zich te ontwikkelen. Als meisje richt je je aandacht op je vader; hij wordt je eerste grote liefde en het eerste object van je vrouwelijke verlangen. Je zoekt toenadering en wilt je liefde uiten. Wanneer je vader echter moeite heeft met lichamelijk contact of zijn eigen gevoelens wantrouwt, zal hij je benadering niet liefdevol beantwoorden. Dit kan diep kwetsend zijn, omdat je liefde wordt afgewezen. Toch toon je je verdriet niet openlijk. In plaats daarvan onderdruk je je gevoelens en bevriest je liefde tot een vorm van haat. Haat is in wezen bevroren liefde en wordt soms omschreven als een "gebroken hart", het resultaat van een pijn die te groot is om onder ogen te zien. Deze geblokkeerde liefde blijft echter in je aanwezig. Ironisch genoeg is liefde juist de krachtigste energie om zulke blokkades te doorbreken.

De vorming van je strategische deel

Om te voorkomen dat je opnieuw gekwetst wordt, heb je jezelf zowel naar binnen als naar buiten afgesloten voor je gevoel. Lichamelijk contact kan ongemakkelijk aanvoelen, waardoor je niet vanzelf toenadering zoekt. Ook het uiten van emoties naar anderen verloopt moeizaam, alsof er een onzichtbare barrière tussen jou en de ander staat. Ondanks een diepe behoefte om je gevoelens te uiten, lijkt het alsof je er geen grip op krijgt. Vaak heb je het contact met je eigen binnenwereld verloren. Dit betekent niet dat je niet met jezelf bezig bent, integendeel, van binnen wordt er constant op de deur geklopt. Soms laat je die deur even op een kier, maar je trekt hem snel weer dicht. Wanneer iemand je emotioneel aanspreekt, reageert je lichaam direct: je bloost of voelt je hart in je keel bonzen.

Je kunt je ook zorgen maken over kleine lichamelijke ongemakken, maar je durft er niet echt naar te kijken. Soms voel je je verkrampt zonder duidelijke reden. Hoe goed je je ook probeert voor te bereiden op spannende situaties, telkens weer schiet je in die verkramping. Dit patroon van terugtrekken en afsluiten is een overlevingsstrategie, ontstaan uit een diepgewortelde angst voor herhaling van vroegere pijn. Maar juist door je weer open te stellen voor liefde, hoe moeilijk dat ook lijkt, kun je beginnen met het doorbreken van deze blokkades.

Het lichaamsevenwicht tussen binnen en buiten

Wanneer je niet resoneert met wat zich buiten je afspeelt, ervaar je de wereld als een verzameling objecten en dingen. Je botst als het ware op de levenloosheid van de materie. De buitenwereld blijft onbezield zolang je er niet met je adem en gewaarzijn bij aanwezig bent. Je kunt proberen dit te compenseren door herinneringen op te roepen of jezelf voor te stellen dat je een spannende ervaring beleeft. Maar dit creëert slechts een schijnwerkelijkheid, een wereld van beelden die verwijzen naar gevoelens, zonder werkelijk contact met het moment zelf. Prikkel die sensaties oproepen worden zo de bakens van je belevingswereld. Ze kunnen een gevoel van zekerheid bieden, een bevestiging dat er emotie is, maar niet persé een verruiming van je ervaring. Zolang er een kloof blijft bestaan tussen binnen en buiten, blijf je je bewust van het feit dat je opwinding losstaat van de realiteit. Je denkt misschien dat je in een verse appel bijt, maar proeft eigenlijk de herinnering aan je kindertijd. Wanneer je je echt zou afstemmen op het moment zelf, zou je kunnen merken dat de koelhuis-smaak van de appel helemaal niet zo aangenaam is. Onze zintuigen verliezen hun onderscheidingsvermogen wanneer we reageren op mentale beelden in plaats van op directe ervaringen. Een onbewust zintuiglijk ervaren is niet meer dan een herhaling van

associaties. Dit helpt bij oriëntatie, het maakt de wereld herkenbaar, maar mist de levendigheid van werkelijk contact. Pas in een directe, open ervaring kan je jezelf steeds opnieuw ontdekken. Ditzelfde principe geldt voor je innerlijke belevingswereld. Wanneer het voelen van jezelf geen proces is van afstemmen, invoelen en doorwerken tot in de fijnste lagen van je lichaam, ontstaat er geen echte verbinding met je gevoel. Soms worden emoties opgeroepen omdat het ‘zo hoort’, of ontstaan ze onverwachts en overweldigend, zonder zichtbare aanleiding. Dat is echter geen vrije emotionele expressie, maar eerder een herhaling van een oud reactiepatroon, gebaseerd op een indruk van de situatie. Wanneer emoties je gevangen houden ontstaat innerlijke onvrijheid. Zonder afstemming tussen binnen en buiten is het moeilijk om los te komen van deze patronen. Zelfreflectie helpt hierbij: het vergroot het onderscheidingsvermogen en leidt tot een bewuste ervaring van jezelf. Dit betekent nagaan of wat je van binnen voelt overeenkomt met de realiteit buiten je.

Door je open te stellen voor het moment ontstaat er ruimte voor afstemming. Dit doorbreekt de herhalingsdwang van mentale beelden en opent een nieuw besef van jezelf, waarin schijnbare grenzen vloeibaar worden. In coaching draait het om het vergroten van deze ruimte, om flexibiliteit terug te vinden wanneer het zelfgevoel beklemd raakt tussen beelden en emoties. Het gaat niet zozeer om grenzen verleggen, maar om inzien dat veel van die grenzen slechts denkbeeldig zijn. Wanneer binnen en buiten in balans zijn, worden grenzen doorlaatbaar. Je kunt je vrij bewegen als je je laat leiden door onderscheidingsvermogen in plaats van door automatische beelden en emoties. Reflectie betekent je eigen wensen en behoeften van buitenaf bekijken, terwijl een levend zintuiglijk bewustzijn juist betekent dat je de buitenwereld van

binnenuit ervaart door te proeven, voelen en aftasten. In deze wisselwerking tussen binnen en buiten ontstaat ruimte voor bewustzijns groei. Dit maakt het mogelijk om het ego los te laten en de wereld te ervaren met open, belangeloze liefde. Het is de werking van geest in materie. Onze huid vormt hierin een essentiële grens: het is een intelligent orgaan met onderscheidingsvermogen, een poort tussen jezelf en de ander, tussen binnen en buiten. Wanneer we ons vrij voelen in gevoelscontact, ontstaat een dynamisch evenwicht. In aanraking ligt de kern van verbinding: een afstemming tussen onze eigen wereld en die van een ander. Ware sensitiviteit betekent balans in het openstellen naar zowel buiten als binnen. In dit subtiele samenspel kan de huid transparant aanvoelen, waardoor de gevoelsenergie zich vrij kan bewegen.

Je potentieel

Je beschikt over een krachtig en goed ontwikkeld lichaam dat een natuurlijke vitaliteit en energie uitstraalt. Je fysieke aanwezigheid spreekt van een diepe verbondenheid met jezelf en met het leven. Dit lichaam, dat je met zoveel gevoel en bewustzijn bewoont, laat zien dat je leeft met hartstocht, overgave en een intense liefde voor het bestaan. Het is zichtbaar in je houding, in de soepelheid van je bewegingen en in de kracht van je ademhaling. Deze levenslust is niet alleen iets wat je uitstraalt, maar ook iets wat diep in je wezen verankerd ligt. Je hebt een sterk innerlijk kompas, een intuïtief besef dat je feilloos laat aanvoelen of je op de juiste weg bent. Dit innerlijk weten geeft je een gevoel van vrijheid: de vrijheid om te geven, om lief te hebben en om jezelf zonder terughoudendheid te verbinden met de wereld om je heen. Jij kiest zelf hoe en aan wie je jouw energie schenkt, en dat maakt je krachtig en autonoom. Toch vraagt deze overgave aan het leven soms geduld. Het volledig toelaten van verbinding en openheid gebeurt niet in een oogwenk. Het vraagt tijd,

bewustzijn en de bereidheid om jezelf echt te laten zien. Maar jij hebt die tijd. Je beschikt over een diep geworteld uithoudingsvermogen en een innerlijke rust die je helpt om ook in het proces van groei en ontwikkeling trouw te blijven aan jezelf. Je bent iemand die het leven recht in de ogen kijkt, zonder je terug te trekken of de realiteit te vermijden. Je vastberadenheid is sterk, en je innerlijke vuur drijft je steeds vooruit. Er is een gedrevenheid in je, een vurige toewijding aan wat je doet, gecombineerd met een scherpe intelligentie en een diep doorvoelde intuïtie. Soms kan dit gepaard gaan met een neiging tot perfectionisme, een verlangen om alles tot in de kleinste details goed te doen. Maar ware vervulling ligt niet in de zoektocht naar perfectie, het ligt in de moed om jezelf in al je facetten te laten zien. Wanneer je jezelf toestaat om ook de niet-perfekte kanten van je leven en je wezen te tonen, ontstaat er iets bijzonders. Juist in je kwetsbaarheid schuilt een diepe kracht.

Want het is niet je onfeilbaarheid die je beminnelijk maakt, maar je echtheid. Het is in het toelaten van je eigen imperfecties dat je de ware essentie van liefde en verbondenheid ontdekt. Hierin ligt een zachte overgave: het vertrouwen dat het leven je precies daar zal brengen waar je diep van binnen het allerliefst wilt zijn. Deze plek van diepe vervulling is er niet alleen in jezelf, maar ook in de verbinding met anderen. Wanneer je je volledig openstelt, wanneer je jezelf toestaat om liefde te ontvangen en te geven zonder maskers of terughoudendheid, ontstaat er een ruimte van echte intimiteit. Dit is een verbondenheid waarin je niet hoeft te kiezen tussen liefde en vrijheid, tussen nabijheid en autonomie, tussen zachtheid en kracht. Het is een plek waar je helemaal jezelf mag zijn, met al je verlangens, je passie, en je diepe liefde voor het leven. Jij bent het leven in al zijn volheid. Je lichaam, je energie en je hartstocht zijn een viering van die onbegrensde levenskracht die door je heen

stroomt. En wanneer je deze energie zonder angst durft te omarmen, zul je merken dat het leven moeiteloos naar je toestroomt, je omarmt en je precies daar brengt waar je thuishoort.

Van denken naar voelen

Veel mensen leven grotendeels vanuit hun verstand. Het rationele denken biedt controle, structuur en overzicht. Maar tegelijkertijd vormt het een barrière: het verstand kan jouw diepere, emotionele problemen niet begrijpen of oplossen. Het kan geen strategie ontwikkelen om je volledig onkwetsbaar te maken, hoe graag je dat misschien ook zou willen. Evenmin brengt het je in echt, oprecht contact met de ander. Toch blijven we vaak vasthouden aan het denken als primaire manier van leven. Het lijkt veilig, beheersbaar. Maar als je voelt dat er iets ontbreekt, dat je ondanks alle controle nog steeds vastloopt of geen echte verbinding ervaart, is dat een belangrijk signaal. De eerste stap op weg naar verandering is dan ook de bewustwording dat je niet alleen vanuit je hoofd kunt leven.

Pas wanneer je erkent dat je gevoel een even grote, zo niet grotere rol speelt in je welzijn, ontstaat er ruimte voor groei en heling. Ons verleden heeft ons gevormd. Als kind ontwikkelen we overlevingsstrategieën om te gaan met pijn, afwijzing of een tekort aan liefde en erkenning. Soms trekken we ons terug, maken we ons onzichtbaar of bouwen we een muur om ons heen. Anderen leren juist om zichzelf voortdurend te bewijzen of de controle te houden, zodat ze zich veilig voelen. Hoewel deze strategieën ooit noodzakelijk waren, kunnen ze ons als volwassene belemmeren. We blijven vasthouden aan oude patronen die ons niet langer dienen, simpelweg omdat ze vertrouwd voelen. Maar om echt in contact te komen met je gevoel, is het nodig om deze patronen onder ogen te

zien en ze los te laten. Dit vraagt moed: het betekent dat je bereid moet zijn om de oude pijn die eronder ligt te voelen. Loslaten betekent niet vergeten of ontkennen wat je hebt meegemaakt, maar wel dat je jezelf toestaat om niet langer gevangen te zitten in een verleden dat je niet meer hoeft te beschermen. Het betekent dat je je opent voor de mogelijkheid van iets nieuws. Wanneer je de eerste lagen van oude bescherming aflegt, ontstaat er ruimte om je opnieuw open te stellen, voor jezelf én voor anderen. Dit kan een kwetsbaar proces zijn. Je hebt misschien jarenlang controle gehouden, jezelf ingehouden of op een bepaalde manier aangepast om afwijzing te voorkomen. Nu wordt je uitgenodigd om jezelf te durven laten zien, inclusief je angsten, verlangens en onzekerheden. Dit vraagt oefening. Soms betekent het dat je controle moet leren loslaten, dat je jezelf niet langer schrap zet en dat je durft te ervaren wat er gebeurt als je je openstelt. De angst voor afwijzing kan nog steeds aanwezig zijn, maar wanneer je leert om die angst niet als een vijand te zien, maar als een natuurlijke reactie, wordt het makkelijker om ermee om te gaan.

Voor sommigen betekent deze stap juist het tegenovergestelde: niet loslaten, maar juist kracht ontwikkelen. Als je jarenlang hebt geleerd om jezelf klein te maken of je eigen ruimte niet in te nemen, kan het nodig zijn om te oefenen met stevigheid en zelfexpressie. Vrijheid gaat niet alleen over kwetsbaarheid toelaten, maar ook over het volledig durven belichamen van jouw energie. Wanneer je steeds meer ruimte maakt voor je gevoel en jezelf toestaat om echt aanwezig te zijn, groeit het vertrouwen in jezelf. Dit vertrouwen is niet afhankelijk van externe omstandigheden of goedkeuring van anderen. Het komt van binnenuit, als een diep weten dat je veilig bent in jezelf. Dit proces voelt als een thuiskomen. Alsof je na een lange reis eindelijk de plek bereikt waar je volledig mag zijn wie je

bent. Dit is geen eindbestemming, maar een nieuwe manier van leven. Je ervaart dat je vrij kunt bewegen tussen kwetsbaarheid en kracht, tussen openheid en grenzen. Je hoeft niet meer voortdurend na te denken over wat ‘goed’ of ‘veilig’ is, omdat je voelt dat je op jezelf kunt vertrouwen. Vanuit deze innerlijke vrijheid wordt contact met anderen moeiteloos. Je hoeft jezelf niet langer te bewijzen, te verbergen of aan te passen. Je bent simpelweg aanwezig, en dat is genoeg.

De gevoelens van de coach

Tijdens het coaching proces kan het contact tussen coach en cliënt een kritische fase bereiken. In deze fase worden vaak verdedigingsmechanismen zichtbaar, omdat het doel is om echt contact te ervaren. De cliënt kan onbewust proberen de gevoelens van de coach bij de situatie te betrekken of zelfs emoties bij de coach op te roepen. Dit kan dienen als een houvast in een situatie waarin de cliënt nog moeite heeft met het herkennen en reguleren van zijn eigen gevoelens. Het is echter belangrijk dat de coach zich hier niet door laat meeslepen. Ingaan op deze dynamiek bevestigt namelijk een defensief patroon dat de cliënt juist belemmert in zijn eigen gevoel. Mensen die nog weinig grip hebben op hun eigen gevoel, kunnen het beste ondersteund worden door hen bewust stil te laten staan bij hun ervaring en hen te leren waarnemen wat er in hen omgaat. Voor de coach is het cruciaal om afgestemd te zijn op zowel zijn eigen gevoelens als die van de cliënt. Hij moet kunnen onderscheiden welke reacties authentiek zijn en welke dienen als een manier om echt gevoelscontact te vermijden. Dit vraagt om een alerte aanwezigheid in het hier en nu. Gedachten, aannames, bedenkingen, agressie, verdriet en boosheid kunnen allemaal manieren zijn om contact uit de weg te gaan. De coach moet open en empathisch blijven en tegelijkertijd de cliënt ondersteunen in

deze kwetsbare fase. Een coach heeft ook de innerlijke kracht nodig om de cliënt zijn grenzen te laten ervaren en hem uit te nodigen deze te verkennen. Dit vereist contact met de eigen gevoelens én met die van de ander. De coach moet bovendien zijn eigen verdedigingsmechanismen onderkennen, zodat deze het proces niet verstoren. Een belangrijk aspect hierbij is het onderscheid maken tussen gevoelens en emoties. Soms zal een coach mee resoneren met het verdriet van de cliënt, maar in andere gevallen kan hij vragen: "Kun je proberen niet te huilen, maar uit te drukken wat je voelt?" Op dezelfde manier kan het uiten van boosheid worden aangemoedigd, maar ook worden herkend als een afleiding van daadwerkelijk gevoelscontact. Een essentieel onderdeel van coaching is het onderscheiden van persoonlijke betrokkenheid en professionele afstemming op de cliënt. Wanneer de coach zich laat leiden door eigen behoeften, zoals zekerheid, macht, waardering of erkenning, verliest hij het vermogen om de strategieën van de cliënt te voorzien.

Dit kan het coaching proces vertragen of zelfs blokkeren. Omgekeerd kan ook de cliënt zich emotioneel gaan hechten aan de coach op een manier die losstaat van het daadwerkelijke coaching proces. Dit wordt overdracht genoemd. De cliënt kan de coach gaan zien als de vader- of moederfiguur waar hij of zij altijd naar heeft verlangd, zonder dat dit beeld realistisch is. Overdracht op zich is niet problematisch; het kan zelfs een waardevol onderwerp van gesprek zijn binnen de coaching. Maar als het niet wordt herkend, kan het een vertekend beeld van de relatie creëren en de vooruitgang belemmeren. Daarnaast bestaat er tegenoverdracht, waarbij de coach op de cliënt reageert vanuit onbewuste eigen gevoelens en ervaringen. Hierdoor verliest hij het objectieve beeld van de cliënt en handelt hij vanuit persoonlijke emotionele reacties. Het is

belangrijk dat de coach zich hiervan bewust is en indien nodig hierover reflecteert in supervisie, zodat de coaching niet vastloopt in een wederzijdse impasse. Sensitiviteit in coaching betekent het kunnen onderscheiden van gevoelens, zowel die van de cliënt als de eigen gevoelens van de coach. Dit bewustzijn helpt om het proces zuiver en effectief te houden, zodat er ruimte ontstaat voor echt contact en persoonlijke groei.

OVERZICHT 12

De kernfunctie van de rigide structuur

Algemene werkwijzen

- Kleine stappen zetten
- Zorgvuldig werken
- Openen van het hart
- Uiten van gevoelens
- Veel ademen
- Langzaam en veilig werken
- Buitenste agressieve laag doorbreken
- Het laten voelen van het gebrek aan liefde en de frustraties daarover.

Specifieke werkwijzen

Thoracaal segment

Het borst segment omvat het voorste deel van het lichaam tussen hals en middenrif. We kunnen de spierspanning voelen in de borst, de schouders, het bovenste gedeelte van de rug en de armen en

handen, en natuurlijk ons hart. Dit gebied kan verstijfd zijn door opgetrokken schouders en te grote zelfcontrole. Of de borst is ingevallen door chronische depressie en innerlijke zwakte. Bij de meeste mensen is het hart geheel of gedeeltelijk gesloten, wat van invloed is op het vermogen diepgaande gevoelens te uiten en intieme contacten aan te gaan. Bewust of onbewust is hun hart in het verleden gekwetst, bevroren, gebroken, afgeschermd of afgesloten. Sommige mensen ademen niet of slechts oppervlakkig in hun borst. Bij anderen is er wel beweging in de borst, maar is geen vloeiende overgang van de buik naar de borst. Veel mensen onderbreken op een of andere manier de cyclus van de in-en uitademing. Vaak is er een lange pauze tussen het in-en uitademen of andersom. De een houdt zijn borst halfvol lucht waardoor men nauwelijks hoeft in te ademen. Het zijn allemaal onbewuste manieren om de levendigheid te onderdrukken, minder te voelen en minder aanwezig te zijn

Segmentale interventies

- Steek beide armen omhoog, alsof een baby die naar zijn moeder uitreikt, probeer met iedere inademing je armen nog verder uit te strekken.
- Masseer de intercostale spieren (tussen de ribben) door lichte prikkende druk uit te oefenen. Dit kan soms een lacheffect geven, hetgeen bevorderend werkt op de ademhaling
- Leg je rechterhand in de ruimte tussen de schouderbladen en open dit segment door met je linkerhand de borst met lichte druk en cirkelvormige bewegingen te masseren.
- Stimuleer de inademing door je handen aan de zijkanten van de borst te plaatsen en met de inademing omhoog te trekken.

Pelvis segment

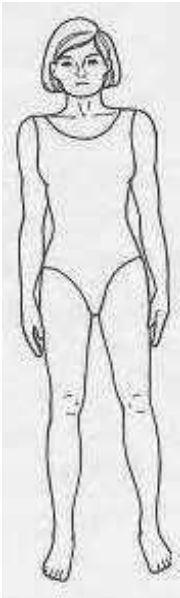
Het bekken is de bron waar de levensenergie ontspringt. Als je bekken golft, beweegt en open is, word je als het ware gevoed door

die bron. Wanneer je vanuit die bron leeft, dan beweegt de levensenergie naar buiten toe, dit geeft plezierige, krachtige, vitale en seksuele gevoelens, en je bent nooit bang. Maar de levensenergie kan ook een beweging naar binnen maken, wat wel angst oproept, kwetsbaarheid, controle, maar ook boosheid. Het bekken is met de benen verbonden. Vandaar dat het als één segment wordt behandeld. Met je benen sta je in contact met de wereld om je heen. Als je met beide benen op de grond staat voel je je veilig, dan kun je je 'laten zakken' en 'zwaar' worden, dit geeft een gevoel dat je er mag zijn zoals je bent. Als je je niet veilig voelt, worden je benen opgetrokken van de grond. Je verlaat daarmee je eigen grond en gaat daar als ware boven zweven. Dit kan grote onzekerheid oproepen, omdat je je gaat afvragen hoe je moet zijn. Vanuit die onzekerheid stap je uit de spontane stroom van levensenergie en daarmee uit je echtheid. Je gaat nu op een strategische manier invullen hoe je moet zijn.

Segmentale interventies

- Neem de voet van je client in je rechterhand onder de hiel, je linkerhand onder de knie, buig het been langzaam naar verschillende richtingen, neem weerstand waar. (spanning)
- Rugligging, voeten plat op matras, met de uitademing knieën naar buiten laten vallen en met de inademing weer omhoog brengen.
- Linkerhand onder hiel van voet, met rechterhand bovenkant van voet naar beneden drukken, tegendruk geven met linkerhand onder hiel.
- Rugligging, voeten plat op matras, bij iedere inademing bekken naar achter kantelen en bij iedere uitademing naar voren.

15 De kernfunctie van de psychopathische structuur



In dit hoofdstuk staat zelfstandigheid centraal. Hierin wordt de psychopathische karakterstructuur beschreven, met de specifieke aandacht op de uitdagingen die gepaard gaan met het realiseren van de eigen identiteit. Deze structuur kenmerkt zich door een neiging tot dominantie, een sterk gevoel voor macht en de behoefte om controle over anderen uit te oefenen. Voor deze mensen is het beeld dat zij in de ogen van anderen oproepen vaak belangrijker dan hun eigen innerlijke beleving. Ze zijn gevoelig voor mislukkingen en ervaren moeite met afhankelijkheid. Lichamelijk kenmerkt deze structuur zich door een disharmonie, het bovenlichaam, met name hoofd en schoudergordel, is over ontwikkeld en gespannen, terwijl de basis, het onderlichaam, vaak zwakker is. Er kan ook een insnoering optreden in het middenrifsegment, wat leidt tot een verstoring in de energiebalans. Op psychologisch niveau draait het hier om de uitdaging verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf en het evenwicht te vinden tussen 'groot willen zijn' en 'zich klein voelen'. Het psychopathische karakter wordt gekenmerkt door een neiging om zich groter voor te doen dan men zich voelt. Het tegenovergestelde type uit zich juist in een patroon van afhankelijkheid, waarbij zwakte wordt ingezet om confrontatie met eigen gevoelens te vermijden. Coaching richt zich in dit proces op het bevorderen van een gezonde, evenwichtige zelfstandigheid. Het belangrijkste werkgebied hierbij is het nek- en keelsegment, dat een cruciale rol speelt in de regulering van het evenwicht tussen autonomie en afhankelijkheid. Wanneer dit segment ontregeld is,

kan er een diep gevoel van hulpeloosheid ontstaan. In de begeleiding staat daarom het leren nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag centraal

Je vrij voelen

Je vrij voelen is meer dan alleen het vermogen om je voorkeuren en afkeuren uit te spreken. Het is de diepe innerlijke ruimte ervaren waarin jij volledig jezelf kunt zijn, zonder belemmeringen van angst, schuld of schaamte. Vrijheid betekent dat je in contact staat met je ware gevoelens en verlangens, en dat je deze moeiteloos tot uitdrukking kunt brengen. Het gaat om het besef dat jij de regisseur bent van jouw leven en dat jij bepaalt welke koers je vaart. Vrijheid begint bij bewustwording.. Het stelt je in staat verantwoording te nemen voor je eigen leven. Dat betekent voor jezelf opkomen, door te laten zien wie je bent en wat je wilt. Het is een onvoorwaardelijk achter jezelf staan voor wat jij belangrijk vindt en hoe jij je leven gestalte wilt geven. Je bent pas echt vrij als je bewust kunt kiezen voor hoe jij je eigen levenskoers wilt varen. Het is een scheppen van je eigen wereld, waarin al je mogelijkheden gerealiseerd kunnen worden. En wel zodanig dat daarin ook je innerlijke waarde handen en voeten krijgt. Wanneer je jezelf toestaat je ware stem te laten horen, erken je je eigen waarheid. Dit kan in woorden, maar ook in daden. Het betekent dat je zonder terughoudendheid uitkomt voor wat jij belangrijk vindt, zonder de angst om veroordeeld te worden. Het geeft je de mogelijkheid om op een authentieke manier in verbinding te staan met de wereld om je heen. Voor deze vorm van onafhankelijkheid hoeft je geen prestaties te leveren. Het is niet een vrijheid die veroverd hoeft te worden. De weg die je kiest is een volwassen, bewuste keuze. Daarom kost het je geen enkele moeite, want het realiseren van wat je wilt gaat niet gepaard met je groter of flinker voor te doen als je bent.

OVERZICHT 12

De kernfunctie van de psychopathische structuur

Zelfstandigheid

Verstorings van evenwicht

Algemeen

- Zich groot willen houden
- Overdreven behoefte aan erkenning
- Alles alleen willen doen

Strategisch gedrag: onafhankelijkheid

- Willen in plaats van voelen
- Naar macht streven
- Extreme dominantie
- Manipuleren
- Superieur willen zijn

Onderstaande termen corresponderen met het strategische deel

- Overspanning
- Sympathicus
- Inademing
- Expansie
- Overmatige gronding
- Bovenlichaam

OVERZICHT 13

De kernfunctie van de psychopathische structuur Zelfstandigheid Verstoringsen van evenwicht

Algemeen

- Zich groot willen houden
- Overdreven behoefte aan erkenning
- Alles alleen willen doen

Teruggetrokken gedrag: afhankelijkheid

- Angst voor overgave
- Klein willen zijn
- Controle
- Angst er alleen voor te komen staan
- Bang om te verliezen

Onderstaande termen corresponderen met het teruggetrokken deel

- Onderspanning
- Parasympaticus
- Uitademing
- Contractie
- Geringe gronding
- Onderlichaam

De vorming van je teruggetrokken deel

Bij iedere karakterstructuur gebruikt een persoon zijn wil om zich te verzetten tegen de natuurlijke stroom van het leven. Dit verzet dient vaak om de bestaande situatie in stand te houden. Een dergelijke verdedigingshouding heeft een typisch psychopathisch karakter en kan al vroeg in het leven ontstaan als een extra laag over een andere karakterstructuur heen. Meestal ontwikkelt deze structuur zich echter tijdens de puberteit, zoals ook in jouw situatie. Tijdens je vroege puberteit, een periode waarin je jezelf wilde ontdekken en vormen, werden je keuzes beïnvloed door je ouders. Zij dwongen of verleidden je om hun wil te volgen. Dit gebeurde vaak via dubbele boodschappen, zoals: "Als je dit doet of laat, krijg je dát." Bijvoorbeeld: "Als je je bord leeg eet, krijg je een ijsje." Hierin ervoer je zowel liefde als macht en manipulatie, vooral als het beloofde ijsje uiteindelijk uitbleef. Dit soort machtsspelletjes tastten je vertrouwen aan. Doordat je niet de steun kreeg die je nodig had, moest je op jonge leeftijd verantwoordelijkheid dragen waarvoor je nog niet klaar was. Hierdoor kreeg je nooit echt de kans om volledig kind te zijn. Je mocht je niet zwak voelen of je laten gaan. Dit alles leidde ertoe dat je afhankelijkheidsgevoelens afgebroken en ondermijnd werden.

De vorming van je strategische deel

Aan de buitenkant lijkt je zelfstandig. Je hebt de neiging om alles zelf te doen. Maar in werkelijkheid komt jouw zelfredzaamheid voort uit een diepgewortelde moeite met afhankelijkheid. Het is moeilijk voor je om op anderen te steunen, omdat je bang bent jezelf te verliezen. Overgave is een onbekend begrip in jouw leven. Zelfs overgave aan je eigen gevoelens voelt als een risico. Daarom probeer je met wilskracht alles op te lossen. Je innerlijke overtuiging luidt: "Als je

maar wilt, kun je alles." Hulpeloosheid sta je jezelf niet toe. Dit leidt ertoe dat je controle probeert te behouden en soms manipuleert om situaties naar jouw hand te zetten. Je houdt je liever groot dan je kwetsbaarheid te tonen. In elke situatie wil je beter en exclusiever zijn dan anderen, maar diep van binnen voel je dat jouw superioriteitsgevoel fragiel is. Je leeft met een constante angst om door de mand te vallen, onmaskerd te worden. Je houding is een manier om je staande te houden tegen faalangst. Maar ergens diep van binnen weet je dat deze façade instabiel is en op elk moment kan instorten.

Je ongekende vermogen.

Stel je voor dat je leven een film is, een groots en meeslepend verhaal waarin jij de hoofdrol speelt. Maar niet alleen dat, je bent ook de regisseur, en de producent. Jij hebt de macht om te bepalen welke richting het verhaal opgaat, welke scènes worden uitgelicht en welke boodschap uiteindelijk centraal staat. Alles wat je nodig hebt om deze film te maken, zit al in jou. Je beschikt over een ongekend vermogen om de creatieve schepper van je eigen leven te zijn. Toch is een regisseur zich niet alleen bewust van de scènes die hij creëert, maar ook van de subtiliteiten van het verhaal. Het gaat niet alleen om actie, controle en richting geven. Soms vraagt het leven iets heel anders: overgave. En juist dat is waar veel mensen moeite mee hebben. Je lichaam is je instrument. Je hebt handen, armen en schouders die je in staat stellen om te grijpen, vast te houden, naar je toe te trekken, af te weren, richting te geven en bij te sturen. Hiermee neem je letterlijk je leven in eigen handen. Dit fysieke aspect van creatie is krachtig, je handelt, je maakt keuzes, je beweegt door het leven met een duidelijk doel voor ogen. Maar is alleen handelen genoeg? Wat als er momenten zijn waarop je merkt dat je, ondanks al je inspanning, vastloopt? Dat het lijkt alsof het

leven niet meewerkt, hoe hard je ook probeert? Dat is het moment waarop een ander principe in werking treedt: overgave. Echte creatie vraagt niet alleen om actie, maar ook om vertrouwen. Er is een subtiele kracht in het leven die zich pas openbaart als je leert om los te laten. Overgave betekent niet dat je opgeeft, maar dat je het leven toestaat om je de weg te wijzen. Soms moeten we stoppen met het forceren van een uitkomst en in plaats daarvan ruimte maken voor wat zich wil onvouwen. Het paradoxale is dat overgave de grootste vrijheid geeft die je ooit zult ervaren. Er is geen mentale of fysieke inspanning voor nodig, alleen de moed om jezelf toe te staan te ontspannen in het onbekende. Dit kan spannend zijn, want het betekent dat je niet langer met je verstand probeert te controleren wat er gebeurt. Maar zodra je deze sprong waagt, merk je dat het leven je precies brengt waar je moet zijn. In die overgave ontdek je een diep vertrouwen, een innerlijke rust die je tot dan toe misschien niet voor mogelijk had gehouden.

En hoe meer je dit vertrouwen in jezelf ontwikkelt, hoe meer je het ook aan anderen kunt geven. Werkelijke verbinding ontstaat wanneer je jezelf niet langer hoeft te bewijzen, wanneer je durft te zijn wie je bent, zonder masker, zonder verzet. Maar voordat je anderen echt kunt helpen, moet je eerst leren om zelf hulp te ontvangen. Dat betekent luisteren naar je innerlijke stem, je intuïtie. Het betekent dat je leert onderscheiden wat werkelijk belangrijk is en wat slechts afleiding is. Wanneer je bereid bent om op dat diepe innerlijke weten te vertrouwen, zul je merken dat de juiste woorden en daden moeiteloos op het juiste moment komen. Wanneer je deze balans tussen actie en overgave beheerst, verandert niet alleen je innerlijke wereld, maar ook de wereld om je heen. Je handen worden niet langer alleen gebruikt om vast te houden of te sturen, maar om te creëren, iets nieuws, iets echts. Je bouwt niet langer een leven

gebaseerd op angst of controle, maar op inspiratie en authenticiteit. Jij bent de regisseur van jouw leven. Maar de grootste regisseurs weten wanneer ze hun script moeten herschrijven en wanneer ze het leven zelf de kans moeten geven om het verhaal te vertellen. Durf jij los te laten en te vertrouwen op wat zich wil ontfouwen?

Onafhankelijk zijn

Wanneer je deze kernfunctie bij jezelf herkent, kan het confronterend zijn om onder ogen te zien dat er iets in jou speelt. Vaak zoeken we de oorzaak van onze problemen buiten onszelf en geven we anderen de schuld. Dit is een natuurlijke reactie, een beschermingsmechanisme om pijn en ongemak te vermijden. Maar zodra je bereid bent écht te kijken naar wat er in jou gaande is, vervalt de mogelijkheid om excuses te maken of anderen verantwoordelijk te houden. Dan ontstaat er een kans om te groeien, om volwassen en onafhankelijk te worden. Volwassen worden betekent niet alleen stoppen met het spelen van de rol van slachtoffer of martelaar, maar ook de moed hebben om te voelen waarom je deze patronen in stand houdt.

Wat houdt je tegen om je eigen kracht volledig te omarmen? Welke angsten zitten daarachter? Vaak zijn het oude overtuigingen en emotionele blokkades die ons vasthouden in deze dynamiek. Misschien heb je als kind geleerd dat je pas liefde en aandacht kreeg als je jezelf klein hield. Misschien was het veiliger om niet op te vallen, om je aan te passen aan de verwachtingen van anderen. Maar wat ooit een overlevingsstrategie was, kan in je volwassen leven een belemmering vormen. Lichaamswerk kan een krachtig hulpmiddel zijn om deze blokkades te doorbreken. Veel van onze oude patronen zitten niet alleen in ons hoofd, maar ook opgeslagen in ons lichaam. Spanning in de spieren, een oppervlakkige ademhaling, een

verstijfde houding, het zijn allemaal signalen dat er iets vastzit. Door bewust met ademhaling, beweging en stem te werken, kun je deze spanning loslaten. Je kunt uitdrukken wat je diep van binnen dwarszit, letterlijk van je afschudden wat als een last op je schouders drukt. Soms is het nodig om geluid te maken, om te schreeuwen, te huilen of diep te zuchten, zodat opgekropte energie eindelijk vrij kan stromen. Dit proces kan voelen als een bevrijding, alsof er letterlijk een gewicht van je afvalt en je weer ruimer kunt ademen. Dit proces vraagt echter om overgave en vertrouwen. In het begin kan het ongemakkelijk zijn om je emoties zo direct te uiten. Misschien voel je weerstand, misschien komen er oude herinneringen of emoties naar boven. Dit is normaal. Het lichaam bewaart alles wat je ooit hebt meegemaakt. Maar juist door deze gevoelens de ruimte te geven, kun je ze transformeren. Maar loslaten alleen is niet genoeg. De volgende stap is om de draad weer op te pakken, precies daar waar je hem ooit bent kwijtgeraakt. Dit vraagt om een sprong in het onbekende. Het betekent je overgeven aan het “niet weten”, aan dat wat nog komen gaat.

En juist dat kan spannend zijn, want het vraagt om vertrouwen. Echte overgave is geen inspanning, geen worsteling, het is een proces van toelaten. Het is de bereidheid om te laten gebeuren wat er wil gebeuren, zonder controle, zonder verzet. Dit moment van overgave is het hier en nu. Het is de plek waar alles samenkomt: het verleden en de toekomst, afhankelijkheid en onafhankelijkheid, het kind en de volwassene. Daar, in dat moment, ligt je kracht en vrijheid. Bewustwording alleen is echter niet voldoende. Pas als je actie onderneemt, kunnen echte veranderingen plaatsvinden. Dit betekent dat je nieuwe keuzes moet durven maken. Misschien betekent het dat je grenzen stelt die je eerder niet durfde te stellen. Misschien betekent het dat je leert luisteren naar je eigen behoeften,

in plaats van altijd voor anderen te zorgen. Of misschien betekent het dat je jezelf toestaat om fouten te maken, om te vallen en weer op te staan. Werkelijke transformatie gebeurt in kleine stappen. Elke keer dat je een oude reactie doorbreekt en kiest voor een nieuwe, bewustere manier van zijn, groeit je kracht. Je begint te voelen dat je niet langer een speelbal bent van je verleden, maar een schepper van je eigen leven. Dit is de weg naar volwassenheid: niet langer leven vanuit oude wonden, maar vanuit bewuste aanwezigheid.

De zelfstandigheid van de coach

In deze fase van het coaching-traject komt het moment van afronding in zicht. Dit kan vragen oproepen: in hoeverre is de cliënt er klaar voor om zelfstandig verder te gaan? Het is een periode waarin de cliënt oefent met het uiten van eigen waarden en het durven innemen van standpunten, zelfs wanneer deze afwijken van die van anderen. Gaandeweg leert de cliënt niet alleen te benoemen wat er niet goed gaat, maar ook welke stappen hij of zij zelf kan zetten om hierin verandering te brengen. De rol van de coach is in deze fase om een begeleidende, maar niet sturende, aanwezigheid te zijn. Dit betekent alert en beschikbaar blijven zonder de ruimte onnodig in te vullen. De cliënt moet gestimuleerd worden om zelfstandig vragen te formuleren en richting te geven aan het eigen proces. Sommige cliënten hebben de neiging om te vroeg het coaching-traject af te ronden, vooral wanneer zij gewend zijn alles zelf te willen doen en moeite hebben om hulp te vragen. Een opmerking over eigen verantwoordelijkheid kan dan al voldoende zijn waardoor de cliënt besluit dat het "wel goed zal gaan". Wanneer de coach hierin meegaat, kan de cliënt mogelijk te vroeg losgelaten worden. Dit kan een herhaling zijn van een patroon uit het verleden, waarbij iemand al op jonge leeftijd verantwoordelijkheden moest dragen en nooit echt de ruimte had om kwetsbaar te zijn of hulp te

vragen. Deze vroeg ontwikkelde onafhankelijkheid kan een strategisch gedrag zijn dat doorbroken moet worden voordat het een breekpunt in de coaching-relatie wordt. De coach moet zich bewust zijn van de valkuil om te snel mee te gaan in het idee dat de cliënt er klaar voor is. Hoewel het niet te bewijzen valt dat dit niet het geval is, kan de coach wel toetsen of de cliënt in staat is bewust vorm te geven aan diepere gevoelens. In deze fase is het essentieel dat de cliënt de kans krijgt om zichzelf te laten zien, zonder dat het gevoel ontstaat de veiligheid te verliezen. De coach kan geconfronteerd worden met projecties van verborgen boosheid richting vader of onuitgesproken verwijten richting moeder. Het is belangrijk dat de coach deze emoties niet persoonlijk neemt, maar de situatie blijft zien als een kans voor de cliënt om zich bewust te worden van onderliggende gevoelens. De coach biedt de ruimte waarin de cliënt zichzelf kan ontmoeten en zijn of haar ware gevoelens kan leren tonen. Dit betekent echter niet dat de coach alles moet accepteren. Grenzen stellen blijft essentieel. Juist in deze fase is het belangrijk om duidelijk te maken waar je als coach voor staat en wat je eigen mening is. Dit kan de cliënt helpen om in contact te komen met eigen weerstand en de eigen levenswil te versterken. Tegelijkertijd kan het ook zijn dat de coach moeite heeft om de cliënt los te laten. Wanneer het coaching-traject blijft voortslepen zonder duidelijke afronding, is het goed om als coach na te gaan of er sprake is van een persoonlijke gehechtheid aan de cliënt. Deze laatste fase vraagt van de coach een zekere onafhankelijkheid en het vermogen om de cliënt daadwerkelijk los te laten. Een belangrijke vraag in deze fase is: kun je de ander helpen door niet te helpen? Kun je bewust aanwezig zijn zonder de ruimte in te vullen, zodat de cliënt de kans krijgt om zijn of haar zelfstandigheid te ervaren? Alleen door deze balans te bewaken, kan de cliënt gaan voelen dat hij of zij daadwerkelijk zelfstandig is, zelfs binnen de context van een coaching-relatie.

OVERZICHT 15

De kernfunctie van de psychopathische structuur

Algemene werkwijzen

- Veel geduld hebben
- Leren vertrouwen
- Niet provoceren
- Niet uitlachen
- Met ademen in contact komen met zachte kant
- Expressie van gevoelens
- Laten voelen dat men okay is
- Laten voelen dat men niet meer hoeft te vechten

Specifieke werkwijzen

Thoracaal segment

Het borst segment omvat het voorste deel van het lichaam tussen hals en middenrif. We kunnen de spierspanning voelen in de borst, de schouders, het bovenste gedeelte van de rug en de armen en handen, en natuurlijk ons hart. Dit gebied kan verstijfd zijn door opgetrokken schouders en te grote zelfcontrole. Of de borst is ingevallen door chronische depressie en innerlijke zwakte. Bij de meeste mensen is het hart geheel of gedeeltelijk gesloten, wat van invloed is op het vermogen diepgaande gevoelens te uiten en intieme contacten aan te gaan. Bewust of onbewust is hun hart in het verleden gekwetst, bevroren, gebroken, afgeschermd of afgesloten. Sommige mensen ademen niet of slechts oppervlakkig in hun borst.

Bij anderen is er wel beweging in de borst, maar is geen vloeiende overgang van de buik naar de borst. Veel mensen onderbreken op een of andere manier de cyclus van de in-en uitademing. Vaak is er een lange pauze tussen het in-en uitademen of andersom. De een houdt zijn borst halfvol lucht waardoor men nauwelijks hoeft in te ademen. Het zijn allemaal onbewuste manieren om de levendigheid te onderdrukken, minder te voelen en minder aanwezig te zijn

Segmentale interventies

- Steek beide armen omhoog, alsof een baby die naar zijn moeder uitrekt, probeer met iedere inademing je armen nog verder uit te strekken.
- Masseer de intercostale spieren (tussen de ribben) door lichte prikkende druk uit te oefenen. Dit kan soms een lacheffect geven, hetgeen bevorderend werkt op de ademhaling
- Leg je rechterhand in de ruimte tussen de schouderbladen en open dit segment door met je linkerhand de borst met lichte druk en cirkelvormige bewegingen te masseren.
- Stimuleer de inademing door je handen aan de zijkanten van de borst te plaatsen en met de inademing omhoog te trekken.

Emoties ontstaan waar je geest en je lichaam elkaar ontmoeten.

Eckhart Tolle

16 Het coaching traject

Tijdens een coaching traject is het noodzakelijk om de bestaande structuur van een persoon te doorbreken, zodat een nieuw evenwicht kan ontstaan. Vaak is deze structuur al op jonge leeftijd gevormd als een manier om te overleven en zichzelf te handhaven. Hoewel deze strategieën destijds functioneel waren, kunnen ze op latere leeftijd tekortschieten in het omgaan met de uitdagingen van het leven. Dit vraagt om het loslaten van zekerheden die ooit bescherming boden in bedreigende situaties, toen er nog geen andere manier was om ermee om te gaan. Hierdoor kan iemand opnieuw geconfronteerd worden met gevoelens die vroeger als ondraaglijk werden ervaren. Tijdens de coaching leren cliënten deze ervaringen op een andere manier te verwerken, zonder hun eigen mogelijkheden te beperken. Defensieve structuren, blokkades en remmingen kunnen zich op verschillende manieren manifesteren.

Soms heeft iemand zichzelf ingeperkt omdat de fysieke realiteit te bedreigend was. Om deze angst te ontwijken, bouwt het lichaam spanningspatronen op die als barrière dienen tegen bewustwording van angst. Dit kan zich uiten in spierblokkades en een krampachtige houding, die bedoeld zijn om zekerheid te bieden. Om depressieve gevoelens van diepe verlatenheid te vermijden, kan iemand zijn eigen levensstroom afremmen. Dit zorgt ervoor dat de pijn minder voelbaar is, maar ondermijnt tegelijkertijd de vitaliteit. Het gevoel er niet bij te horen of altijd buiten te vallen, kan leiden tot een verminderde bewegingsvrijheid en een afname van emotionele expressie. Iemand kan zich afsluiten om afwijzing of gebrek aan waardering te vermijden. Daarnaast kan men controle uitoefenen om te voorkomen dat situaties ontstaan waarin men veroordeeld of afgewezen wordt. Dit belemmert echter de mogelijkheid tot

zelfacceptatie. Deze mechanismen spelen zich vaak onbewust af, waardoor men erdoor beheerst wordt zonder dat het een bewuste keuze is. Coaching helpt om deze dynamieken weer onder bewuste controle te brengen. Dit proces vereist bewustwording, verwerking en het maken van nieuwe keuzes. Het betekent teruggaan naar de basis, opnieuw leren vertrouwen en de moed vinden om zich open te stellen. Het brengt iemand weer in contact met zijn of haar gevoel. Tegelijkertijd vraagt het om volwassenheid en verantwoordelijkheid nemen voor de mogelijkheden die zich aandienen. Een diepgaand ontwikkelingsproces kan niet simpelweg voortbouwen op oude structuren; er moet worden teruggesnoeid en soms zelfs opnieuw geworteld. Zonder het doorbreken van de bestaande patronen, zal nieuw verworven inzicht tijdens de coaching alsnog op de oude manier worden verwerkt. Soms wordt dit proces in gang gezet door een levenscrisis, maar ook wanneer dat niet het geval is, zal de coach hier actief bij ondersteunen.

Defensieve patronen hebben zich vastgezet in het lichaam in de vorm van spierblokkades. Daarom is het essentieel steeds terug te keren naar de basis om een stevige grond te leggen voor verdere groei. Goede bedoelingen, vastberadenheid en inspiratie zijn onvoldoende als de fundering niet stevig is. Daarbij is het belangrijk te beseffen dat een cliënt zijn of haar probleem vaak strategisch presenteert. Dit gebeurt onbewust en is een manier om basisangst te vermijden. Zo kan iemand bijvoorbeeld klagen over hoofdpijn, slapeloosheid en een gebrek aan levenslust, terwijl de spanning in de voeten, die het contact met de realiteit bemoeilijkt, nauwelijks als problematisch wordt ervaren. Het coaching traject kan niet uitsluitend gebaseerd worden op de richting die de cliënt zelf aangeeft. Doelgerichte verandering vraagt om methodische begeleiding en een holistische visie op menselijk welzijn. In onze

benadering betekent dit een ontwikkelingsproces waarin lichaam en geest als één geheel worden ervaren. Coaching richt zich op het vrijmaken van de onbewuste beperkingen die iemand gevangen houden. Het doel is om het verloren evenwicht te herstellen op de plekken waar flexibiliteit is verdwenen en waar verstarring is opgetreden in een defensieve structuur. Coaching is geen vrijblijvende training, maar een bewuste en gerichte poging om een diepgaand veranderingsproces in gang te zetten. Het doorbreken van onbewuste patronen en het herwinnen van de vrijheid om volledig mens te zijn, begint altijd bij de basis.

*Niet het lichaam heeft bewustzijn, maar het bewustzijn heeft
lichamen*

Nisargadatta

17 De eindfase

In de eindfase van het coaching-proces ligt de nadruk op bewuste keuzeprocessen die de cliënt doorloopt. Het doel is niet enkel een tijdelijk evenwicht, maar het harmoniseren van het geheel. Problemen krijgen betekenis in de bredere context van het leven en de persoonlijke zingeving.

Bewustwording en expressie

Tijdens deze fase staat het ervaren van eigen kracht centraal. Dit gaat gepaard met het in beweging brengen van diepere gevoelslagen en het uitdrukken van persoonlijke wensen en behoeften. Dit proces omvat niet alleen lichaamswerk, maar ook een heroriëntatie op de eigen levenshouding. Hoewel verbale communicatie in deze fase kan toenemen, blijft het gesprek resoneren op diepere lagen van het bewustzijn. Binnen lichaamsgericht werk speelt het hoofd een belangrijke rol, niet als rationele afronding, maar als bewuste integratie van lichaam en geest.

Duur en structuur van het proces

De coaching-relatie wordt op een natuurlijke manier beëindigd zodra de cliënt een persoonlijk evenwicht heeft hervonden. Dit proces kan variëren in duur, bijvoorbeeld een jaar lang met wekelijkse of tweewekelijkse sessies. De eerste bijeenkomsten zijn doorgaans gericht op het verlichten van lichamelijke spanningen. Naarmate de cliënt meer lichaamsbewustzijn ontwikkelt, ontstaat ruimte voor een diepere verwerking van persoonlijke problematiek. De opeenvolging van fasen is essentieel: elke fase bereidt de weg voor de volgende, waardoor een duurzame verandering mogelijk wordt.

Dagelijkse toepassing en integratie

Verandering beperkt zich niet tot de sessies; de cliënt dient dagelijks aan zichzelf te werken, bijvoorbeeld door lichaamswerk te doen. Elke sessie weerspiegelt in het klein het grotere transformatieproces: een terugkeer naar de basis, activatie, versterking van problematiek, expressie en bewuste verwerking, resulterend in een hernieuwd evenwicht. De focus verschuift gaandeweg van behandeling naar afronding, afhankelijk van de aard van het probleem en de bijbehorende methodiek.

Holistische benadering

Problemen worden niet geïsoleerd behandeld, maar gezien als onderdeel van het totale lichaamsevenwicht. Elke klacht wordt binnen de bredere lichaamsprocessen geplaatst. Dit betekent dat tegenovergestelde aspecten van een probleem worden onderzocht. Bijvoorbeeld:

- Hardnekkige gedachten kunnen duiden op een gebrek aan aarding.
- Overweldigende emoties kunnen wijzen op geblokkeerde innerlijke kracht.
- Gevoelens van afwijzing kunnen samenhangen met een tekort aan zelfacceptatie.

Door symptomen in het geheel van lichaam en geest te beschouwen, richt de behandeling zich niet direct op de klacht zelf, maar op het onderliggende evenwicht dat verstoord is. De aard van de problematiek bepaalt waar de focus van de begeleiding het best kan liggen.

De basis als fundament

Het coaching-proces start altijd met het versterken van de basis. Als er te veel spanningen zijn, moet eerst gewerkt worden aan ontspanning en lichaamsbewustzijn. Wanneer de doorstroming in het bekkensegment nog beperkt is, is het bijvoorbeeld te vroeg om aan emotionele expressie te werken. Existentieel gerelateerde problemen vereisen eerst aandacht voor de fysieke en energetische basis voordat mentale integratie mogelijk is.

Veranderende werkwijze

De methodiek verandert gedurende het proces, afhankelijk van de problematiek die aan de oppervlakte komt. De coaching wordt afgestemd op de specifieke behoeften van de cliënt, waarbij zowel lichaam als geest in hun totaliteit worden benaderd. Hierdoor ontstaat een duurzaam en geïntegreerd transformatieproces.

18 Fysieke problematiek

Fysieke problematiek heeft betrekking op de eerste drie fundamentele ontwikkelingsgebieden: zekerheid, vertrouwen en emotionaliteit. Deze vormen de basis van ons functioneren en welzijn. De oorsprong van deze problematiek ligt vaak in de vroege kindertijd, vanaf de zwangerschap tot en met de kleuterfase. In deze periode ontwikkelen we een gevoel van veiligheid en verbondenheid, zowel met ons eigen lichaam als met de buitenwereld. Invloeden die in deze fase een rol spelen, hebben veelal een lichamelijk karakter. Denk hierbij aan het verloop van de zwangerschap en de geboorte, het vroege lichamelijke contact met verzorgers, het voedingspatroon en de motorische ontwikkeling. Wanneer er in deze vroege levensfase verstoringen optreden, zoals een moeilijke geboorte, weinig huid-op-huidcontact, een onregelmatig voedingsritme of een beperking in bewegingsvrijheid, kunnen deze zich vastzetten in het lichaam.

Naarmate een kind opgroeit, kunnen deze vroeg ontstane blokkades zich verdiepen en structureel worden. Dit kan zich uiten in spanning, ademhalingsproblemen, een verstoord lichaamsbewustzijn of moeite met het ervaren van fysieke veiligheid. Een belangrijk kenmerk van deze problematiek is dat ze zich concreet in het lichaam manifesteert. Dit betekent dat de blokkades voelbaar aanwezig zijn in de spierstructuren, de ademhaling en de algehele lichaamshouding. Omdat de oorsprong van deze blokkades diepgeworteld is, zijn ze voor de cliënt vaak moeilijk bewust waar te nemen of direct te benoemen. Ze worden pas zichtbaar en voelbaar wanneer er gerichte aandacht aan wordt besteed.

Aanpak en werkwijze

De benadering van deze problematiek vraagt om een lichaamsgerichte en concrete aanpak. Het fundament hiervan ligt in het versterken van het contact met de aarde, oftewel de fysieke basis van het lichaam. Dit betekent werken vanuit de basis, waarbij de onderste lichaamssegmenten, zoals het bekkensegment en het buiksegment, centraal staan. Door met deze gebieden te werken, wordt de natuurlijke energiestroom in het lichaam hersteld en wordt de cliënt geholpen om een steviger fundament in zichzelf te ervaren. De coach of therapeut hanteert hierbij een actieve en behandelende aanpak, waarbij verschillende methoden worden ingezet om blokkades los te maken en het lichaamsbewustzijn te vergroten. Belangrijke werkvormen hierbij zijn:

- **Het losmaken van spierblokkades:** Spieren die door spanning verstrakt zijn, worden bewust gemaakt en losgemaakt door middel van gerichte druk, beweging en stretching.
- **Ademhaling activeren:** Veel cliënten met fysieke problematiek vertonen een ingehouden of oppervlakkige ademhaling. Door ademhalingsoefeningen, zoals de staccato ademhaling, kan de adem weer vrijer gaan stromen, wat helpt bij het loslaten van spanning en het herstellen van emotionele balans.
- **Expressieve motoriek ontwikkelen:** Door middel van beweging, stemgebruik en bio-energetische oefeningen wordt de cliënt geholpen om vastzittende energie los te laten en vrijer te gaan bewegen.

Het uiteindelijke doel is om de cliënt te helpen een veilige en zekere fysieke realiteit te ervaren. Dit betekent niet alleen dat het lichaam meer ontspannen en vrij aanvoelt, maar ook dat het innerlijk gevoel van veiligheid en verbondenheid wordt versterkt. Wanneer de

problematiek zich op dit niveau bevindt, vraagt dit doorgaans om diepgaand lichaamswerk en herhaalde oefeningen.

Opladende methoden

Voor een langzame oplading adem je het beste door de neus. Voor een snelle oplading adem je door de mond. Snel ademen door de mond met een beetje uitademen leidt tot een hoge oplading.

De borst kun je opladen door je hand op iemands borst te leggen en daar naar toe te laten ademen. Gebruik daarbij lichte vibraties met je handen om het gevoel van vullen in de borst te stimuleren.

Plaats je handen met de handpalmen boven, onder het bovenste gedeelte van de nek en laat je client helemaal in je handen ademen

Zacht kloppen boven het sleutelbeen en het onderste gedeelte van de keel kan een snelle en hoge lading teweeg brengen. Het kan ook een hoestreactie op gang helpen.

De buik kun je opladen door je client te suggereren een ballon te zijn. Het bevordert ook het ademen in het middengebied.

Als iemand in een mechanisch ritme ademt (rigide) probeer je dat te doorbreken met een interventie die je client uit dit verstarde ritme haalt. Dit betekent dat je met je hand druk geeft op de borst met de inademing en na de derde keer tegelijkertijd als je client begint met de inademing plotseling je hand los laat.

Een ander opladende methode is dat je je client vraagt zich voor te stellen over het heel het lichaam te ademen , zelfs door de huidporiën.

Iemand met de kernfunctie van de masochistische structuur zit al helemaal “vol” . Wanneer je zo’n iemand snel laat opladen komen

ze tot een snelle moeilijke en onvolledige ontlading, omdat ze onbewust geen volledige ontlading durven voelen.

Werk dus op met een langzame oplading, focus op ontspanning, niets doen, vertraag de sessie door zo weinig mogelijk aanraking.

Iemand met de kernfunctie van de orale structuur begint met weinig energie . Maar omdat ze behoeftig zijn willen ze vaak opladen. Ze doen dat hoog en snel en ontladen ook weer snel, en komen dan weer bij hun gebruikelijke lage energie toestand

Werk dus met langzaam maar zeker op te laden. Voorkom zo veel mogelijk ontlading. Als oplading te snel gaat gebruik pauzes. Als er toch een snelle ontlading komt breng je client dan onmiddellijk weer terug naar het opladen.

Je leert als begeleider intuïtief aan te voelen of iemand boosheid, verdriet, vreugde of pijn voelt. Als je de eigenheid van emotionele energie niet kunt onderscheiden ontstaat er een incongruente begeleiding. B.v (“Kom in je kracht”, als iemand tegen een diep gevoeld verdriet aanzit !)

Ontladingsmethoden

Soms ontstaat er spontaan een ontlading. Mocht dit niet het geval zijn , terwijl er wel een lading aanwezig is, kun je je client helpen om met onderstaande methoden tot een ontlading te komen

Rug ligging , voeten plat op matras, met de inademing haalt de client zijn voeten naar zich toe, en met de uitademing met geluid de benen weer strekken. Voer het tempo op.

Rugligging, voeten plat op matras, met inademing bekken omhoog brengen en bij de uitademing met geluid het bekken laten vallen. tempo op voeren

Rugligging, voeten plat op matras, kussen plaatsen tussen benen van client, de client klemmt het kussen vast met zijn benen terwijl hij blijft ademen en geluid maakt, jij probeert het kussen er tussenuit te trekken en stimuleert om het kussen zolang mogelijk vast te houden

Rugligging, voeten plat op matras jij houdt de client zijn knieën vast en vraagt zich te bevrijden door zijn benen uit elkaar te doen

De relatie met andere probleemgebieden

Hoewel de kern van de problematiek zich in het fysieke vlak kan bevinden, is het belangrijk om ook andere ontwikkelingsgebieden te onderzoeken. Vaak zien we dat problemen die later in het leven ontstaan, hun oorsprong vinden in verstoringen in de basis. Angst, onzekerheid, moeite met relaties en een verstoord zelfbeeld kunnen allemaal voortkomen uit een tekort aan fysieke veiligheid in de vroege kindertijd. Wanneer fysieke problematiek niet de primaire oorzaak is, maar wel aanwezig is, kan lichaamsgericht werk alsnog waardevol zijn. In dat geval helpt het om een stevige basis te creëren, waardoor verdere therapie op emotioneel of mentaal vlak beter geïntegreerd kan worden. Door een holistische aanpak, waarin zowel het fysieke als het emotionele en mentale niveau worden meegenomen, kan er een duurzame verandering plaatsvinden.

19 Gevoelsproblematiek

De kernfuncties sensitiviteit en zelfstandigheid vallen binnen het domein van de gevoelsproblematiek. Ze hebben betrekking op verstoringen in het evenwicht van gevoelsgevaarwordingen en de manier waarop gevoelens vorm krijgen en worden uitgedrukt. Dit proces speelt zich af binnen het dagelijks bewustzijn en beïnvloedt de manier waarop iemand ervaringen opdoet, handelt en contact legt met de omgeving waarin hij of zij leeft.

Ontstaansgeschiedenis en invloeden

Fundamentele verstoringen op dit gebied vinden hun oorsprong vaak in de ontwikkelingsfase van de prepuberteit tot de jongvolwassenheid. Tijdens deze cruciale groeifasen kunnen belangrijke personen uit de directe omgeving een significante invloed hebben uitgeoefend. In de eerste plaats gaat het hier om ouders, maar ook broers, zussen, andere familieleden en vrienden kunnen bijdragen aan de vorming of verstoring van het gevoelsleven. Deze fase is bepalend voor de groei van het zelfbewustzijn en de eerste bewuste ervaringen van een 'ik' in relatie tot anderen. Wanneer hierin verstoringen optreden, kunnen deze een langdurige impact hebben, niet alleen op de emotionele ontwikkeling maar ook op de fysieke groei. Dit komt tot uiting in de manier waarop iemand zich manifesteert in houding en gedrag. Bij gevoelsproblematiek is de blokkade vaak minder een fysieke, rigide constellatie van spieren, zoals bij diepere karakterstructuren – en meer een dynamische manier van reageren op situaties en prikkels.

Aanpak en begeleiding

De benadering van gevoelsproblematiek vraagt om een specifieke werkwijze die ruimte biedt voor zelfonderzoek en ontdekking. De cliënt heeft hierbij geen baat bij dwingende instructies, maar profiteert juist van een open ruimte waarin hij of zij op verkenning kan gaan, begeleid door suggesties die als mogelijkheden worden aangeboden. Dit proces balanceert voortdurend op de grens tussen het dwalen in onbekend terrein en het bewust kiezen van een richting. In lichaamsgericht werk betekent dit een wisselwerking tussen lichamelijke gewaarwording en bewuste reflectie. Dit gebeurt door afwisselend te werken met lichaamswerk en verbale verwerking. Het doel is om een brug te slaan tussen voelen en willen, tussen het ervaren van emoties en het uitdrukken ervan. Hierbij kunnen zowel non-verbale technieken worden ingezet, zoals ademhaling, beweging, geluid en expressie, als verbale technieken waarin geprobeerd wordt gevoelens onder woorden te brengen.

Werken met de segmenten

In de lichaamsgerichte benadering richt het werken met gevoelsproblematiek zich vooral op de segmenten borst, nek, keel, kaak en mond. De behandeling volgt een ritmische beweging van beneden naar boven, waarbij gevoelens en innerlijke kracht in een werkbare verhouding worden gebracht. Het accent ligt op het versterken van het contact met de eigen gevoelens en het durven inzetten van persoonlijke kracht voor het creëren van een eigen bestaansruimte. Bemoedigende en sensitieve begeleiding is essentieel in dit proces. De cliënt wordt gestimuleerd om steeds opnieuw het contact met zichzelf te verdiepen en vrijer te worden in de uitdrukking van gevoelens. Dit kan variëren van actieve lichaamsbewegingen en ademhalingsoefeningen tot speelse experimenten met stemgebruik en fysieke expressie. Werken aan

gevoelsproblematiek veronderstelt een stabiele basis. Wanneer angst, onzekerheid, wantrouwen of diepgewortelde emotionele problematiek de overhand nemen, wordt het moeilijk om tot een juiste gevoelsafstemming te komen. Daarom is het belangrijk dat eerst aan eventuele onderliggende blokkades wordt gewerkt, voordat er een verdieping in gevoelsverwerking kan plaatsvinden. Door een veilige ruimte te creëren waarin zowel vrijheid als steun aanwezig is, krijgt de cliënt de mogelijkheid om op eigen tempo te verkennen, te ervaren en uiteindelijk stappen te zetten richting een evenwichtiger gevoelsleven.

*Wanneer je in harmonie bent met je lichaam, wordt het een
vertrouwde leraar*

Deepak Chopra

20 Overdracht en Tegenoverdracht

De eerste instinctieve reacties van een kind op zijn omgeving zijn openen en sluiten. Wanneer het kind onvoldoende afgestemd wordt, niet gevoed, gekend of erkend, kan het zich niet anders dan afsluiten. Het trekt zich terug door zijn energie en vitaliteit weg te nemen van de ouderfiguur. Dit is een reflexmatige, onwillekeurige reactie op pijn en onlust, een mechanisme dat bij elk organisme voorkomt. Bij langdurige miskennis ontwikkelt het kind een ‘teruggetrokken deel’. Dit is de toestand waarin het kind zijn energie naar binnen keert en stillegt als bescherming tegen een niet-passende omgang. Hierdoor wordt het gemis aan liefde en verbinding minder voelbaar. Naarmate het kind ouder wordt en meer invloed kan uitoefenen op zijn omgeving, leert het strategisch gedrag te gebruiken om goedkeuring en erkenning te krijgen.

Dit noemen we ‘het strategische deel’. Dit deel is functioneel en richt zich op denken en doen om in de gunst te vallen of situaties te beheersen. Echter, het mist de verbinding met de authentieke gevoelswereld, waardoor emoties en reacties vaak als ‘gemaakt’ of overdreven worden ervaren. Dit kan leiden tot ongemakkelijke interacties en een complexe dynamiek in relaties. Het ontbreken van een solide basis heeft grote gevolgen. Het kind leert zichzelf hoog te houden en ontwikkelt angst om zijn ware gevoelens te tonen, uit vrees voor afwijzing. Het strategische deel probeert onbewust alsnog de liefde en erkenning te verkrijgen die het teruggetrokken deel heeft gemist. Een voorbeeld hiervan is parentificatie: kinderen nemen de zorg op zich voor hun ouders in de hoop dat zij daardoor de ouderfunctie weer kunnen oppakken en alsnog aan de behoeften van het kind zullen voldoen.

Overdracht vanuit het teruggetrokken deel

Een cliënt die zich in zijn jeugd heeft moeten terugtrekken, kan later in overdracht een sterke behoefte voelen om ergens ‘onderdak’ te vinden: iemand die lief is, begrijpt en zorg draagt. Dit kan zich uiten in positieve of negatieve overdracht.

- **Positieve overdracht:** De cliënt ziet de coach als een goede ouder en wil zich daaraan hechten. Dit kan leiden tot idealisering, please gedrag, interne dialogen of een symbiotisch verlangen.
- **Negatieve overdracht:** De coach wordt juist gezien als een afwijzende ouder en wordt als niet veilig, niet liefdevol of niet ondersteunend ervaren. De cliënt wijst hechting af en blijft in isolement.

Tegenoverdracht

In beide gevallen beleeft de cliënt zichzelf als een zoekend kind. Wanneer de coach op deze dynamiek ingaat en de rol van ‘goede ouder’ op zich neemt, ontstaat er een symbiotische relatie. Dit werkt desintegrerend, omdat de cliënt afhankelijk blijft in plaats van op eigen benen te leren staan. Wanneer de coach vanuit zijn eigen teruggetrokken deel in tegenoverdracht komt, projecteert hij zijn behoeften op de cliënt. Hij biedt bijvoorbeeld troost en steun niet omdat de cliënt dat nodig heeft, maar omdat hij dit zelf mist. Het risico ontstaat dat de cliënt klein gehouden wordt, zodat de coach zich nuttig voelt. De coach kan de cliënt ook onbewust aansporen tot acties die hij zelf niet durft te ondernemen.

Doe ik dit voor de cliënt of voor mezelf?

Dit is een wezenlijke vraag voor de coach. Onderdak zoeken hoeft echter niet per definitie negatief te zijn. Het kan ook betekenen dat de stilgelegde energie weer gaat stromen en de cliënt zich veilig genoeg voelt om verbinding aan te gaan. De taak van de coach is dan niet om dit verlangen te vervullen, maar om het te bevestigen. Uiteindelijk moet de cliënt zichzelf emotioneel onderdak bieden. Dit wordt vaak verwoord als: “Ik wil thuiskomen bij mezelf.” De coach biedt hierbij een veilige aanwezigheid, maar de cliënt blijft zelf verantwoordelijk voor zijn proces.

Overdracht vanuit het strategische deel

Het strategische deel zoekt bestaansrecht door goedkeuring van anderen. Dit komt voort uit een diepe angst om authentiek contact te maken, uit vrees om afgewezen of belachelijk gemaakt te worden. Hierdoor moet de persoon voortdurend ‘iets doen’ in plaats van simpelweg te ‘zijn’. Dit leidt tot vervormingen in gedrag, zoals:

- Zich goed voelen terwijl hij zich eigenlijk beroerd voelt.
- Boos zijn maar niets zeggen.
- Voor anderen zorgen terwijl hij dat niet wil.

In positieve overdracht richt de cliënt zich op wat de coach goedkeurt en doet er alles aan om in de smaak te vallen. Dit kan zich uiten in overmatig proberen, extreme gevoeligheid voor signalen van af- of goedkeuring en een rationele benadering van het eigen lichaam. Wanneer de coach aangeeft dat dit niet nodig is, kunnen angst en schaamte naar boven komen. De cliënt vreest dat er zonder masker niets van hem overblijft en kan in negatieve overdracht omslaan naar frustratie, kritiek op de coach, rationaliseren of zelfs roddelen en ruzie zoeken. Voor de coach is het belangrijk om de cliënt te begeleiden naar het ervaren van eigen bestaansrecht, zonder

afhankelijkheid van externe goedkeuring. Dit betekent dat de cliënt mag leren voelen zonder dat dit tot rampscenario's leidt. Zo ontstaat ruimte voor individuatie en het besef: Ik mag er zijn zoals ik ben. Ook de coach kan handelen vanuit zijn strategische deel, bijvoorbeeld door zichzelf te zien als bron van heling en zich verplicht voelen om de cliënt 'op te lossen'. Dit sluit naadloos aan bij de neiging van de cliënt om de coach als een 'goede of slechte ouder' te zien. Het is daarom essentieel dat de coach zijn eigen patronen herkent en bewust blijft van de overdrachtdynamieken in de begeleiding. Overdracht en tegenoverdracht zijn complexe fenomenen die voortkomen uit oude patronen en onverwerkte pijn. Zowel de cliënt als de coach kunnen onbewust in rollen stappen die hen gevangen houden in symbiotische relaties of strategische overlevingsmechanismen. Door bewustzijn te ontwikkelen over deze dynamieken, kan de coach een ruimte creëren waarin de cliënt zichzelf kan ervaren, zonder de noodzaak om erkenning van buitenaf te verkrijgen. Zo ontstaat echte groei en heling.

Zodra we onze grenzen accepteren, gaan we ze te boven."

Einstein

21 Weerstand

Veel mensen proberen verandering te forceren vanuit een sterke wil: ze willen ergens vanaf, iets loslaten of zich van iets bevrijden. Maar juist dat ‘willen’ creëert een innerlijke strijd. Zodra je iets afwijst roept dat weerstand op. En weerstand houdt niet alleen het probleem in stand, maar voedt het zelfs. Weerstand is als een muur die je optrekt tegen delen van jezelf die je niet wilt zien of voelen. Hoe meer energie je erin steekt, hoe sterker deze muur wordt. Je worstelt niet alleen met het probleem zelf, maar ook met de emotionele lading die erbij hoort. Het ironische is dat juist door te vechten tegen wat je niet wilt, je het sterker maakt. Wanneer je in verzet gaat tegen een deel van jezelf, wijs je dat deel af. Maar je bent een compleet mens, met licht en schaduw, kracht en kwetsbaarheid. Zolang je bepaalde delen van jezelf bestrijdt, ontken je jouw eigen heelheid. Pas wanneer je stopt met vechten en alles in jezelf accepteert, zowel het lichte als het donkere, ontstaat er ruimte voor werkelijke transformatie. We hebben onszelf aangeleerd om overal tegen te vechten: tegen onze gedachten, emoties, gevoelens en zelfs tegen het leven zelf. We spreken over:

- “Mijn strijd”
- “Mijn eeuwige gevecht”
- “Ik worstel met...”
- “Ik heb last van...”
- “Ik word gek van...”
- “Ik raak het maar niet kwijt...”

Al deze uitspraken laten zien hoe diepgeworteld onze neiging is om in verzet te gaan. Het vechten tegen negatieve gedachten, emoties of levensomstandigheden lijkt een tweede natuur geworden. Maar

vechten tegen jezelf is een vorm van energieverpilling, een eindeloze oorlog die niemand kan winnen. Sterker nog, hoe harder je vecht, hoe groter het probleem vaak wordt. Je kent misschien mensen die jarenlang geprobeerd hebben om bepaalde patronen, angsten of eigenschappen te onderdrukken, zonder succes. Niet ondanks hun gevecht, maar juist dankzij hun gevecht werden deze patronen alleen maar sterker. Vechten is weerstand, en weerstand is energie. Door energie te geven aan wat je niet wilt, houd je het levend. Als je stopt met vechten en leert om gewoon te **zijn** met wat er is, verandert de dynamiek. Dan pas komt er ruimte voor echte groei. De sleutel ligt in acceptatie. Dit betekent niet dat je alles moet goedkeuren of dat je nooit mag veranderen, maar dat je eerst volledig erkent wat er is. Wanneer je ophoudt met je verzetten en het huidige moment aanvaardt, ontstaat er een diepe, stille vrede. Je hoeft niet langer energie te verspillen aan een strijd die je toch niet kunt winnen.

Acceptatie betekent niet dat je passief wordt of je neerlegt bij alles wat gebeurt. Integendeel, ware acceptatie geeft je juist de vrijheid om bewuste keuzes te maken. Door te accepteren wat is, neem je de lading ervan weg. Je geeft het geen energie meer en daardoor kan het zich vanzelf oplossen. Wanneer je jezelf toestaat om te voelen zonder oordeel, om je gedachten te observeren zonder erin verstrikt te raken, en om je ervaringen te omarmen zoals ze zijn, dan verdwijnt de noodzaak om te vechten. En op dat moment kan er een echte innerlijke verschuiving plaatsvinden. De waarheid is simpel: alles wat echt is, bestaat zonder jouw medewerking. Maar alles wat onecht is, heeft jouw constante inspanning nodig om te blijven bestaan. Zodra je ophoudt met vechten, verdwijnt de illusie en blijft alleen over wat werkelijk is. Durf jij de strijd los te laten?

22 Aandachtspunten voor de coach

- Als je moe wordt tijdens een sessie, is dat het gevolg van dat je iets gemist hebt, dat je als coach niet bent in gegaan op de energie die er was.
- Als coach moet je je eigen defensie kennen. Als je steeds weer tegen dezelfde dingen aanloopt in je leven, heb je jouw dingen niet goed of niet lang genoeg doorleeft.
- Wanneer je als coach geen ruimte kan geven tijdens een sessie, kan je client niet bij zichzelf komen. Wanneer je dit merkt bij jezelf, of als de sessie op een of andere manier niet werkt, kun je je client even op zijn linkerzij laten liggen met de benen opgetrokken en, met een deken over zich heen. Hierdoor kan iemand de kans krijgen om weer bij zichzelf te komen.
- Als er een reactie komt op hetgeen waar je op dat moment mee bezig bent op het lichaam, kun je met datgene wat naar buitenkomt verder gaan.
- Wanneer je client tot bepaalde inzichten is gekomen maar het nog niet helemaal helder is, kun je dit eerst laten ‘zakken’ en er volgende keer mee verder gaan.
- Zonder motivatie gebeurt er niets in therapie.
- Mensen die klagen over dat ze geen energie hebben, ontladen op onbewuste momenten.
- Als iemand een hoge energie heeft, niet te hard op het lichaam werken.
- Verkramping kan een verdediging zijn tegen oud ‘zeer’, want je kunt niet alleen je grenzen verleggen, maar ook dichterbij halen.
- Wanneer je client niet meer kan uiten, geen geluid meer kan maken, vanwege een ‘dikke’ keel, kun je de keel masseren.

- Het is belangrijk om te weten hoe het controle- mechanisme van iemand in elkaar zit. Zo'n controle- mechanisme is bijvoorbeeld om uit de werkelijkheid weg te gaan door elders te gaan vertoeven. Wanneer dit het geval is kun je iemand de voeten plat op het matras laten zetten. Als je bovendien je handen op iemands voeten legt versterkt dat de gronding.
- Want als er geen gronding is, is er ook geen grensstelling, dan is iemand er gewoon niet.
- Maar men kan ook teveel gronding hebben, met als gevolg dat iemand nog meer geblokkeerd raakt.
- Wanneer een sessie helemaal niet loopt , kun je het beste de sessie even onderbreken, iemand de ogen laten openen, even oogcontact maken en laten gronden.
- Als je totaal aanwezig bent tijdens een sessie ervaar je geen onderscheid tussen psychologisch werk en lichaamswerk. Als je als coach een stap moet zetten om lichaamswerk te doen met een client, is dat vaak een indicatie dat je vanuit een splitsing (blokkade) werkt.
- De voornaamste oorzaak van een blokkade is contactvermijding.
- Wat mij betreft is aanraking dan ook de beste manier om contact te herstellen.. Ik geloof dat aanraking in principe een volledige methode is om alle blokkades op te heffen, het is zo direct, nabij en energetisch krachtig, dat het met weinig andere methoden vergeleken kan worden.

23 De Coach als mens

Ook een coach kan momenten ervaren waarop hij of zij het even niet meer ziet zitten. Soms ontstaat er verwarring en twijfel: Doe ik het wel goed? Een onverwachte gebeurtenis kan je eigen basis aan het wankelen brengen, of er wordt iets geraakt in een diepere emotionele laag. Dan kan het besef komen dat de coaching relatie meer voor je betekent dan alleen een professioneel contact. In je betrokkenheid kan het gebeuren dat je onbewust het probleem van de cliënt overneemt. Misschien vind je dan een oplossing, maar laat je de cliënt zelf achter. Je kunt geconfronteerd worden met onvermoede kanten van jezelf, waardoor het moeilijker wordt om helder te blijven of de realiteit onder ogen te zien. Coaching laat zich immers niet volledig plannen of controleren. Soms kom je als coach op een punt waar je je eigen grenzen bereikt. Dat hoeft geen probleem te zijn, zolang je bereid bent deze grenzen te erkennen. Het gevaar ontstaat wanneer je eroverheen gaat, vaak omdat je je eigen motieven niet voldoende doorziet. Wanneer je hier geen zicht op hebt, kun je geen betrouwbare coach zijn. Uiteindelijk is er altijd een grens waar het leven van de cliënt weer volledig bij hem zelf ligt.

Als coach is het essentieel om de verantwoordelijkheid van de ander te respecteren. Je kunt iemands last verlichten, maar niet diens leven uit handen nemen. Je kunt helpen de consequenties onder ogen te zien, maar de uiteindelijke keuze ligt altijd bij de cliënt. Zo erken je de ander als een autonoom persoon, met de vrijheid om het eigen leven vorm te geven. De weg naar deze helende houding verschilt in wezen niet van het groeiproces dat een cliënt doormaakt. Het vraagt om jezelf vrij te maken. Technieken en diagnostische vaardigheden kunnen helpen, maar zijn slechts middelen om je eigen onzekerheden los te laten. Dit proces brengt je in contact met je

gevoelens, spreekt je innerlijke kracht aan en nodigt uit tot respect voor de wisselwerking tussen geest en lichaam. Inzichten, methoden en oefeningen zijn opstapjes naar zelfacceptatie. Wanneer je innerlijke kracht voldoende ontwikkeld is, kunnen veel oefeningen zelfs mentaal dezelfde werking hebben als fysiek. Toch gebruiken we in coaching vaak diverse hulpmiddelen, juist omdat een cliënt vaak nog niet beschikt over die geconcentreerde geestkracht.

Als coach kun je niet beginnen met het laatste hoofdstuk. Je start met het onder ogen zien van je eigen onzekerheden, het ontwikkelen van vertrouwen, het leren uiten van emoties, het innemen van standpunten en het accepteren van je eigen mogelijkheden. Coaching is ook voor de coach een bron van persoonlijke ervaring. Echte groei komt echter niet alleen door het vak uit te oefenen. Net zoals coaching geen vervanging is voor het leven, is het werk geen garantie voor ontwikkeling. Ervaring vraagt verwerking. Daarom is het waardevol om na iedere sessie niet alleen een verslag te maken, maar jezelf ook te vragen: Wat heeft dit voor mij betekend? Wat raakte mij persoonlijk? Wanneer je leert de stagnatie in een proces eerst te onderzoeken bij jezelf in plaats van bij de cliënt, vergroot je je bewustzijn en je vermogen om te begeleiden. Hoe meer je jezelf kunt aanvaarden, hoe groter je mogelijkheden worden om anderen te ondersteunen bij het vinden van hun eigen identiteit.

24 De opkomst van de lichaamsgerichte coaching

In de afgelopen tien jaar is lichaamsgerichte therapie steeds meer in de belangstelling komen te staan. Deze groeiende aandacht hangt samen met een toenemende behoefte van veel mensen aan benaderingen die de vervreemding van het eigen lichaam en de natuurlijke lichamelijke processen kunnen opheffen. Steeds meer mensen voelen dat een louter mentale of verbale aanpak niet volstaat, en zoeken naar methoden die lichaam en geest opnieuw met elkaar verbinden. Maar er zijn ook bredere maatschappelijke ontwikkelingen die de opkomst van lichaamsgerichte werkwijzen hebben beïnvloed. In de jaren zestig vond er een krachtige aanval plaats op de heersende burgerlijke moraal. Dit kwam tot uiting in studentenprotesten, de seksuele revolutie, de opkomst van antiautoritaire opvoeding en de plotselinge vrijheid die de anticonceptiepil mogelijk maakte.

Het was een tijd van maatschappelijke en persoonlijke bevrijding, waarin veel vanzelfsprekendheden ter discussie werden gesteld. In dit veranderingsklimaat sloten de ideeën van Wilhelm Reich, de geestelijke vader van de lichaamsgerichte therapie, naadloos aan. Zijn inzichten over patronen van maatschappelijke onderdrukking, morele regulatie, seksualiteit en de toepassing van zelfregulatie bij de opvoeding spraken een generatie aan die op zoek was naar meer authenticiteit en vrijheid. Reichs visie legde een directe verbinding tussen psychisch welzijn en lichamelijke expressie, en bood daarmee een radicaal alternatief voor de destijds gangbare, sterk cognitief georiënteerde benaderingen. Vandaag de dag is deze behoefte actueler dan ooit. In een wereld waarin stress, prestatiedruk en digitale overprikkeling ons steeds verder van ons lichaam kunnen verwijderen, biedt lichaamsgericht werken een weg

terug naar innerlijke rust en vitaliteit. Het is niet alleen een methode om oude wonden te helen, maar ook een manier om veerkracht op te bouwen en in het dagelijks leven stevig gegrond te blijven. In dezelfde periode ontstond de zogenaamde groeibeweging, die aanvankelijk een kleine, vaak elitaire groep bereikte. Na de introductie van sensitivity training volgden andere methoden zoals Gestalttherapie en Bio-energetica, beide duidelijk geïnspireerd door of voortbouwend op Reich's werk. Deze stromingen verspreidden zich geleidelijk onder bredere lagen van de bevolking en vonden ook ingang in de vrouwenbeweging, waar thema's als zelfbewustzijn, autonomie en lichaamsbeleving centraal stonden. Naarmate Reichs ideeën bekender werden, werden ze door steeds meer therapeutische en pseudo-therapeutische stromingen omarmd, soms met, maar vaak ook zonder diepgaande kennis van zijn oorspronkelijke werk.

Zo ontstond er een breed aanbod aan lichaamsgerichte activiteiten, die in meer of mindere mate terug te voeren zijn op Reichs inzichten. Deze herwaardering van het lichamelijke kent echter ook een keerzijde. Commerciële belangen hebben in sommige gevallen de oorspronkelijke inhoud naar de achtergrond gedrongen. Er worden soms overdreven beloften gedaan en gouden bergen voorgespiegeld, waarbij de diepgang en integriteit van het oorspronkelijke werk verloren gaan. Bovendien zijn er in de loop der tijd vele vereenvoudigingen en verdraaiingen binnengeslopen, waardoor Reichs ideeën in bepaalde toepassingen sterk gemystificeerd of zelfs vertekend zijn geraakt. Toch blijft zijn erfenis onmiskenbaar. Of men nu werkt in een strikte therapeutische of coaching setting of in vrijere, ervaringsgerichte vormen: het besef dat lichaam en geest onlosmakelijk verbonden zijn, heeft blijvend wortel geschoten in ons denken over welzijn en persoonlijke groei.

25 literatuur

Almaas, innerlijke diamant, Gottmer
Aalberse & Poppelen van, Reichiaanse therapie, scriptie
Barral, Signalen van je lichaam, Ankh Hermes
Fast, De taal van je lichaam, WU
Hinto, Gronden, Bres
Kikke, In beweging komen vanuit oerkracht, Altimira
Kikke, Loskomen, Altimira
Knibbe, Zijnsorientatie, Eigen beheer
Levine, De stem van je lichaam, Altimira
Lowen, Bio-energetica, Bert bakker
Lowen, Karakterstructuren, Servire
Lowen, De ontkenning van het lichaam, Servire
Lowen, Lichaamstaal en karakter, Servire
Lowen, De spiritualiteit van het lichaam, Servire
Murray, Inzicht als uitweg, Miranda
Osho, Bodymind balancing, Osho publicaties
Osho, Met hart en ziel, Osho publicaties
Osho, Over de grenzen v/d psychologie, Osho publicaties
Overvliet, Moeiteloos met het leven meestromen, Probook
Overvliet, Reichiaanse therapie, Probook
Pacher, Zijn zonder inspanning, Altimira
Peirsman & Baken, Craniosacraal therapie, Ankh hermes
Rank, Je lichaam als spiegel, Servire
Reich, Karakter analyse, Anaconda
Seem & Kaplan, Bodymind energetica, Kosmos
Stemerding, Groei en evenwicht, Samson
Stemerding, Nu, Servire
Sky, De energie van emoties, Ankh hermes
Totton & Edmondson, Emotioneel lichaamswerk
v/d Leer, Licht leven, Bruna
Verbij, Emotionele pest, De populier
Wilber, Zonder grenzen, Karnak

Dit boek is geproduceerd in overeenstemming met de EU GPSR-richtlijnen over de veiligheid van producten.

De 'General Product Safety Regulation' is het raamwerk van de Europese Unie om ervoor te zorgen dat alle consumentenproducten, inclusief boeken, veilig zijn voor consumenten.

Dit boek is gedrukt door Printforce Nederland. De drukker heeft veiligheidscertificaten afgegeven voor de gebruikte materialen, zoals inkt, papier en lijm.

De product-ID is: 9789403865522

De auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van het boek en heeft het laten produceren door Bookmundo.

Heeft u vragen over de veiligheid van het product, neem dan contact met ons op.

Bookmundo
Delftsestraat 33
3013AE Rotterdam
Nederland
info@bookmundo.com