

Non-verbale communicatie in de geestelijke verzorging

Een verkennend onderzoek naar de mogelijke betekenis van bio-energetica voor de geestelijke verzorging



Masterscriptie van de Master opleiding Religiewetenschappen, specialisatie Geestelijke Verzorging aan de Faculteit Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen van de Radboud Universiteit Nijmegen.

Tanja de Kleine

S4145518

Aantal woorden: 23.329

Begeleidend docent: Prof. dr. F.P.M. Jespers

Juni 2017

Verklaring van eigen werk

Hierbij verklaar en verzeker ik, Tanja de Kleine, dat voorliggende eindwerkstuk getiteld '*Non-verbale communicatie in de geestelijke verzorging. Een verkennend onderzoek naar de mogelijke betekenis van bio-energetica voor de geestelijke verzorging*', zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen dan die door mij zijn vermeld zijn gebruikt en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Nijmegen, 5 juni 2017

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	p.6
1.1 Probleemstelling.....	p.7
1.2 Vraagstelling.....	p.8
1.2.1 Hoofdvraag.....	p.8
1.2.2 Deelvragen.....	p.8
1.3 Doelstelling.....	p.8
1.4 Methoden en gebruikte bronnen.....	p.9
1.5 Overzicht van de opbouw van het vervolg.....	p.9
2. Rol van de geestelijk verzorger in de counselingsgesprekken.....	p.11
2.1 Studiehandleiding Religieuze Counseling.....	p.11
2.2 Narratief.....	p.12
2.3 Rollen van de geestelijk verzorger.....	p.16
2.3.1 De pastor als getuige.....	p.16
2.3.2 De pastor als helper.....	p.18
2.3.3 De pastor als metgezel.....	p.19
2.4 Rol van emoties en lichaamstaal.....	p.20
2.4.1 Non-verbale communicatie.....	p.20
2.4.2 Emoties.....	p.22
2.5 Geestelijke verzorging of psychotherapie.....	p.23
2.6 Terugblik.....	p.28
3. Bio-energetica.....	p.31
3.1 Inleiding: lichaamsgerichte interventies.....	p.31
3.2 Geschiedenis en sleutelfiguren.....	p.32
3.3 Karakterstructuren.....	p.35
3.4 Lichaamsoefeningen.....	p.40
3.5 Basishypotheses.....	p.41
3.6 Kritische noot wat betreft de theorie.....	p.43
3.7 Bio-energetica als alternatieve therapie.....	p. 45
3.8 Terugblik.....	p.48

4. Bio-energetica als aanvulling op de counselingsgesprekken binnen de geestelijke verzorging.....	p.51
4.1 Karakterstructuren als aanvulling.....	p.51
4.2 Lichaamsoefeningen als aanvulling.....	p.53
4.3 Grondbegrippen en hypotheses.....	p.55
4.4 Psychotherapie als aanvulling.....	p.57
4.5 Terugblik.....	p.59
5. Conclusie.....	p.60
5.1 Deelvragen.....	p.60
5.2 Hoofdvraag.....	p.62
5.3 Aanbevelingen.....	p.63
5.4 Reflectie op eigen handelen.....	p.63
6. Literatuurlijst.....	p.65
7. Samenvatting.....	p.69

There is a voice that doesn't use words

Listen

1. Inleiding

Het karakter bepaalt voor een groot deel waarom je doet wat je doet. Om tot het inzicht te komen waarom we handelen zoals we doen is het belangrijk om te kijken naar degenen die de basis hebben gelegd voor de leer over het karakter: dit zijn onder andere de psychoanalytici. Een stroming binnen de psychoanalyse is de bio-energetica waar in deze scriptie dieper op in zal worden gegaan. Non-verbale communicatie heeft een veel grotere invloed op een gesprek dan verbale communicatie. De verhouding is 90% non-verbale communicatie tegenover 10% verbale communicatie (Visser, Willems, Ribbens, 2005). Het is daarom van groot belang om te letten op de manier waarop gecommuniceerd wordt, en hoe dit actief inzetbaar is. In de jaren dertig deed Wilhelm Reich, grondlegger van de bio-energetica, onderzoek naar weerstand bij zijn patiënten en legde hij de basis voor een typologie van karakterstructuren. Deze karakterstructuren representeren verdedigingsmechanismen, door Reich ook wel ‘pantser’ genoemd, die patiënten in zijn onderzoek gebruikten om zichzelf te beschermen tegen confronterende of pijnlijke inzichten. Hoewel de oorsprong van deze typologie therapeutisch is, heeft de karakteranalyse tot vandaag de dag nog veel te bieden voor andere disciplines. Door de verbanden die Reich zag tussen de karakterstructuren en lichamelijke klachten van zijn patiënten ontwikkelde hij zich in de richting van de bio-energetica. Alexander Lowen heeft dit later verder uitgewerkt. Het idee dat de emoties, gedachten en het lichaam elkaar beïnvloeden, een zogenaamd holistisch beeld van de mens, is iets wat ook nog in onze maatschappij zichtbaar is. Lowen stelt dat je trauma’s en/of de invloed van iemands verleden zou kunnen ‘lezen’ in de spierspanningen van het lichaam. Dit vertelt veel over hoe en waarom een persoon reageert zoals hij reageert. Mijn idee is dat deze manier van naar mensen kijken wellicht een mooie aanvulling kan zijn op de religieuze counselingsgesprekken die de geestelijk verzorger voert. In de praktijk is er misschien wel aandacht voor de lichaamshouding en lichaamstaal van de cliënt, maar in de opleiding tot geestelijk verzorger aan de Radboud Universiteit Nijmegen is hier weinig aandacht voor, terwijl dit zo’n belangrijk punt is. Zoals eerder gezegd gaat een groot deel van de communicatie via lichaamstaal en in deze scriptie wordt onderzocht of, en in welke mate, de manieren van kijken naar lichaamstaal en hiermee werken zoals dit in de bio-energetica gebeurt een aanvulling kunnen zijn op de religieuze counselingsgesprekken van de geestelijke verzorging.

1.1 Probleemstelling

Het dagelijkse werk van de geestelijke verzorger bestaat grotendeels uit het voeren van (counselings)gesprekken met mensen. Er bestaan verschillende manieren om de rol van de geestelijk verzorger in te delen, waar in hoofdstuk 1 verder op in gegaan zal worden. Hoewel de geestelijk verzorger de therapeutische rol op zich kan nemen, is er een verschil tussen een geestelijk verzorger en een therapeut. De geestelijk verzorger zal zich altijd in de ondersteunende rol begeven en begeleidt de cliënt in zijn of haar proces. De geestelijk verzorger onderzoekt samen met de cliënt wat de situatie is, en hoe dit zijn of haar leven op existentieel en/of transcendent niveau beïnvloedt. Deze begeleiding door middel van gesprekken heeft de focus op de verhalende en denkende interpretatie van mensen van hun situatie en/of contingentie-ervaringen. De narratieve ondersteuning van de geestelijk verzorger is zeer waardevol om de cliënt te begeleiden in de narratieve integratie van zijn of haar situatie, maar vaak spelen er ook gevoelens en emoties bij de cliënt die in deze integratie gepast moeten worden. Tevens is de rol van de lichamelijke en de non-verbale communicatie van de cliënt, van essentieel belang om de ervaring van de levensgebeurtenis te integreren in het eigen levensverhaal. In de ondersteuning en begeleiding door de geestelijk verzorger kan mijns inziens een grotere rol weggelegd worden voor de focus op de lichaamstaal van de cliënt. De cliënt zou erbij gebaat zijn als de focus van de geestelijk verzorger die hem of haar begeleidt gericht is op het geheel van de cliënt, dus niet enkel welk verhaal en welke gedachtes de cliënt heeft over de situatie en wat er gebeurd is, maar ook welke gevoelens er nu spelen, hoe de cliënt zich in het lichaam voelt, wat het lichaam van de cliënt vertelt, etc. Hierbij kan de geestelijk verzorger nog steeds de begeleidende rol spelen, zonder therapeutisch behandelend bezig te zijn. De geestelijk verzorger kan, door te letten op de lichaamstaal en hier feedback op te geven, de cliënt verder helpen. Een mooie mogelijke ingang hiervoor is de bio-energetica. Bio-energetica is een therapeutische zienswijze waarin het verband wordt beschreven tussen inperkende lichamelijke en geestelijke sensaties en ervaringen. Het doel is door middel van lichamelijke bewustwording op het geestelijke vlak verlichting van beperkingen te bereiken. Wellicht zou dit ook toegepast kunnen worden in de counselingsgesprekken waar de geestelijk verzorger enkele van deze technieken inzet voor de ondersteuning en begeleiding van de cliënt. Kort samengevat kan er gesteld worden dat de geestelijk verzorger in zijn of haar werk als counselor mogelijk non-verbale signalen mist vanuit het lichaam van de cliënt die een grote hulp zouden kunnen zijn om het vastgelopen narratief van de cliënt in zijn of haar grotere levensverhaal te plaatsen.

1.2 Vraagstelling

1.2.1 Hoofdvraag:

Op welke manier is het kijken naar de lichaamstaal en de karakterstructuren zoals gebruikt in de bio-energetica, een aanvulling voor de religieuze counselingsgesprekken die een geestelijk verzorger voert?

1.2.2 Deelvragen:

- Welke rol heeft de geestelijk verzorger volgens de opleiding tot geestelijk verzorger aan de Radboud Universiteit Nijmegen? En welke rolspanningen komen hierbij kijken?
- Welke rol spelen het lichaam en emoties nu binnen de geestelijke verzorging?
- Wat is bio-energetica?
- Wat zijn karakterstructuren?
- Welke mogelijke meerwaarde/toevoeging heeft bio-energetica en de nadruk op lichaamstaal op praattherapieën met enkel cognitieve feedback?

1.3 Doelstelling

Het doel van deze scriptie is het verkrijgen van inzicht in de eventuele toegevoegde waarde van het betrekken van lichaamstaal bij de counselingsgesprekken binnen de geestelijke verzorging. Dit is van belang omdat er geen specifieke methode of handleiding is om te kijken naar de non-verbale communicatie in de geestelijke verzorging. Met lichaamstaal wordt het kijken naar emoties, gevoelens en spanningen in het lichaam bedoeld. Specifiek wordt de rol van bio-energetica onder de loep genomen. Door binnen de counselingsgesprekken de cliënt op een meer holistische manier te bekijken, kan deze beter in staat zijn tot een narratieve integratie van de levensgebeurtenissen. Het doel van dit onderzoek is om te kijken of feedback en/of interventies van de geestelijk verzorger op de lichaamstaal van de cliënt bijdraagt aan de beleving van zingeving en spiritualiteit van de cliënt. De cliënt is, volgens de hier gestelde hypothese, geholpen bij het kijken naar de lichaamstaal doordat dit kan bijdragen aan de beleving van spiritualiteit en/of zingeving. Het is voor de geestelijk verzorger van belang om te kijken naar de vraag om hulp van de cliënt en deze op een zo goed mogelijke wijze te helpen, door niet enkel de focus te leggen op het gesproken woord van de cliënt maar dit uit te breiden naar de spierspanningen en lichaamstaal. Door de focus uit te breiden kan de geestelijk verzorger beter tegemoet komen aan de behoefte aan hulp van de cliënt. Voor de geestelijk

verzorger is het uitermate belangrijk om de cliënt zo zorgvuldig mogelijk tegemoet te komen met de hulpmiddelen die hij tot zijn beschikking heeft.

1.4 Methoden en gebruikte bronnen

Dit onderzoek is opgezet als een literatuurstudie. Er is weinig onderzoek gedaan naar de non-verbale communicatie binnen de opleiding tot geestelijk verzorger. Tevens is er geen onderzoek gedaan naar de bio-energetica als methode voor het kijken naar lichaamstaal. Hierdoor is dit onderzoek een origineel onderwerp en is er een verkennende literatuurstudie nodig om dit te onderzoeken.

De primaire bronnen die gebruikt zijn voor het tweede hoofdstuk zijn afkomstig uit de studiehandleiding voor het vak Religieuze Counseling (Scherer-Rath, 2015). Ook het boek van Ganzevoort en Visser (2007) werd in de colleges met regelmaat aangehaald en is daarom ook gebruikt als literatuur voor het tweede hoofdstuk.

Voor het derde hoofdstuk over de bio-energetica bestaat de primaire literatuur uit Alexander Lowen en Wibe Veenbaas. Alexander Lowen kan worden gezien als een van de grondleggers van de bio-energetica en Veenbaas heeft toonaangevende publicaties uit de afgelopen tien jaar. Er is erg weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar bio-energetica, en de literatuur rondom dit onderwerp is schaars. De secundaire literatuur voor dit hoofdstuk is afkomstig van verschillende auteurs, onder andere: Mia Leijssen, Joyce Rupert, Frans Jespers en John Miller.

1.5 Overzicht van de opbouw van het vervolg

Het onderzoek is al volgt opgebouwd: in het tweede hoofdstuk wordt er gekeken naar de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. De studiehandleiding van het vak religieuze counseling aan de Radboud Universiteit Nijmegen van het collegejaar 2015/2016 wordt in paragraaf 2.1 besproken. Vervolgens wordt er gekeken naar het narratief, een belangrijke pijler binnen de counselingsgesprekken (2.2). Daarna worden de verschillende rollen die een geestelijk verzorger kan innemen besproken (2.3). Er wordt gekeken naar de rol van lichaamstaal en non-verbale communicatie in de literatuur in de opleiding tot geestelijk verzorger (2.4). Vervolgens wordt het verschil tussen een geestelijk verzorger en een therapeut besproken (2.5). Het derde hoofdstuk onderzoekt bio-energetica. De geschiedenis van deze methode en de sleutelfiguren worden eerst besproken (3.1), vervolgens worden achtereenvolgens de karakterstructuren (3.2), de inhoud van een sessie (3.3) en de basisprincipes (3.4) besproken. Daarna wordt een kritische blik op deze methode geworpen (3.5). In het vierde hoofdstuk wordt gekeken of de bio-energetica een aanvulling zou kunnen

zijn op de non-verbale communicatie in de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. Er worden verschillende punten vergeleken. Ten eerste wordt er gekeken naar de karakterstructuren (4.1), daarna wordt gekeken of de lichaamsoefeningen een aanvulling kunnen zijn (4.2), vervolgens wordt hetzelfde gedaan voor de grondbegrippen (4.4). In paragraaf 4.4 wordt gekeken of psychotherapie überhaupt een aanvulling zou kunnen zijn op de geestelijke verzorging. Dit onderzoek wordt in het vijfde hoofdstuk afgerond met antwoorden op de deelvragen en hoofdvraag. Er wordt gereflecteerd op het eigen handelen van de auteur en er worden aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek.

In deze scriptie wordt gesproken over ‘hij’ en ‘hem’ omdat dit de leesbaarheid van de scriptie verhoogt. In alle gevallen is dit inwisselbaar met ‘zij’ en ‘haar’.

2. Rol van de geestelijk verzorger in de counselingsgesprekken

Dit hoofdstuk behandelt de vorm van counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. De literatuur die hiervoor gebruikt wordt zijn de handboeken die aangereikt worden bij dit vak. In veel van de literatuur wordt gesproken van pastorale zorg in plaats van geestelijke verzorging. De term pastorale zorg wordt van oudsher gebruikt in de christelijke geestelijke verzorging. Gaandeweg werden de krachten van verschillende denominaties die samenwerkten gebundeld en is er ook een beroepsvereniging ontwikkeld: de Vereniging voor Geestelijk VerZorgers (2012-2017). In veel van de literatuur wordt daarom nog gesproken over pastorale zorg of pastoraat en is de kennis daarvan grotendeels ook toe te passen op de geestelijke verzorging. Allereerst wordt er in dit hoofdstuk gekeken naar hoe afgelopen studiejaar (2015-2016) het vak religieuze counseling vormgegeven is binnen de Masteropleiding Geestelijke Verzorging als specialisatie van de Master Religiewetenschappen aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Daarna wordt de constructie van het narratief bekeken en wat dit inhoudt. Vervolgens wordt gekeken naar de verschillende rollen die de geestelijk verzorger in kan nemen. Dit is van belang omdat de geestelijk verzorger moet weten welke rollen er zijn zodat er een keuze gemaakt kan worden welke rol actief ingezet kan worden. Daarna wordt de rol van non-verbale communicatie en emoties in de literatuur bekeken. Als laatste zal worden ingegaan op het verschil tussen een geestelijk verzorger en een (psycho)therapeut. Dit onderscheid is van belang om te onderscheiden wat een geestelijk verzorger is en wat zijn werkveld is.

2.1 Studiehandleiding Religieuze Counseling

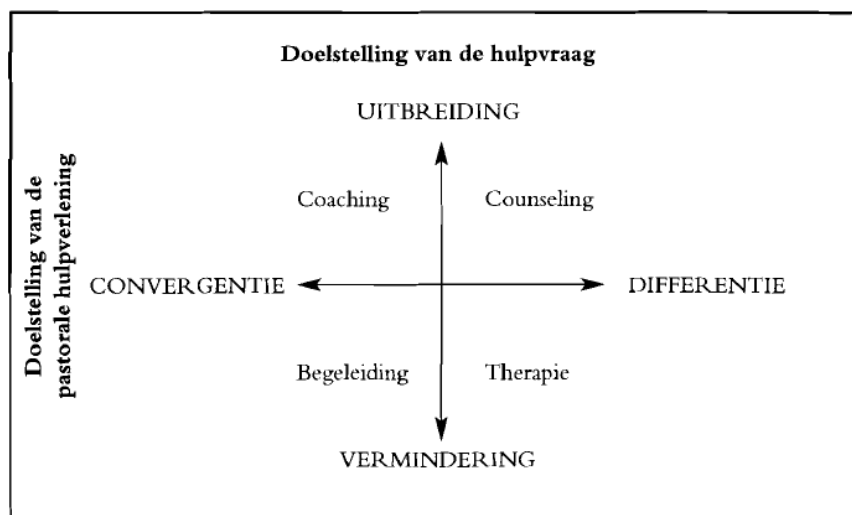
In de studiehandleiding van Religieuze counseling 2015/2016, opgesteld door Michael Scherer-Rath (2015), staat onder het kopje ‘de globale inhoud van het vak’ (Scherer-Rath, 2015, p.2) beschreven dat de geestelijke zorg opgevat wordt als hermeneutische communicatie en er in de lessen een poging wordt ondernomen om een verbinding te maken tussen de religieuze hermeneutische communicatieve praxis enerzijds en de reflectie van de geestelijke verzorger anderzijds. Deze verbinding wordt theoretisch, methodisch en praktisch aan de orde gesteld tijdens dit vak. Tevens is er aandacht voor de discussie rondom de ‘counseling’-beweging die de laatste dertig jaar heeft plaatsgevonden en staan de ontwikkeling en bestudering, onderzoek en training over en van de religieuze counseling en de praktische gevolgen daarvan centraal. De religieuze counseling wordt als ondersteunende mogelijkheid gezien bij de narratieve integratie van de ervaring van de cliënt met een cruciale levensgebeurtenis in het eigen levensverhaal. Cliënten in de gezondheidszorg worden vaak geconfronteerd met cruciale

gebeurtenissen in hun levensloop waardoor ze zich bewust worden van de contingentie van hun bestaan. Hierdoor wordt een beroep gedaan op hun zingeving en levensbeschouwing. De geestelijk verzorger ontwikkelt in het vak religieuze counseling vaardigheden en inzichten voor de ondersteuning van de interpretatie van deze levensgebeurtenissen (Scherer-Rath, 2015). Ren van Schrojenstein Lantman (2007) schrijft dat de gesprekken die de geestelijk verzorger voert een hermeneutische exploratie zijn van het levensverhaal van de cliënt. Hij omschrijft de oriëntatie in het gesprek als volgt: *'Het vanuit de (contrast)ervaring van zijn ziekte op gang brengen van de communicatie over wat hij hier en nu vanuit zijn levensverhaal benoemt als zijn eigen toekomstig (heils)perspectief en de betekenis die deze exploratie heeft in de ondersteuning en beslissingen in zijn ziekteproces.'* (p.79). De geestelijk verzorger ontdekt in het gesprek met de cliënt waar het levensverhaal stukt en welke ondersteuning hij hierbij kan bieden. Van belang is de vraag wat de narratieve integratie precies is waar de geestelijk verzorger ondersteuning bij biedt door het gesprek wat hij aangaat.

2.2 Narratief

Eén van de artikelen van het vak Religieuze counseling gaat over de conceptualisering van de pastorale zorg (Scherer-Rath, 2004). De communicatie tussen de pastor en de pastorant, of groep van pastoranten, is doelgericht en afhankelijk van de relatie die de pastorant en de pastor in een bepaalde context ontwikkelen. De mens poogt in zijn dagelijks leven zinvol te handelen. Dit is van belang omdat hij hiervoor afhankelijk is van de orde en oriëntatie voor en in zijn leven. Hij beschikt over een eigen leefwereld waarin hij probeert om zichzelf met zijn omgeving in overeenstemming te brengen. Scherer-Rath is net als Ricoeur van mening dat deze oriëntatie enkel narratief te (re)construeren is. Hij stelt dat de menselijke identiteit narratief van aard is, wat wil zeggen dat mensen zichzelf alleen via het verhaal dat zij zichzelf of anderen vertellen leren kennen. Zij hebben dus geen directe toegang tot hun eigen 'ik' (p.92). Mensen hebben het aan de ene kant voor hun zelfverstaan nodig om elke dag continuïteit te tonen in hun handelen, maar ook heeft vooral hun sociale omgeving daar behoefte aan. Deze vorm van identiteit noemt Ricoeur de 'idem'-identiteit. Dit is een vorm van identiteit en bestendigheid. Aan de andere kant moet de mens meegaan met de ontwikkelingen en veranderingen waardoor ze hun 'ik' verder moeten ontwikkelen. Ondanks deze discontinuïteit bestaat er een continuïteit die, zo stelt Ricoeur, gewaarborgd wordt door de 'ipse'-identiteit van een persoon. Doordat mensen vertellen wat ze hebben gedaan en wat zij nog van plan zijn te doen, kunnen zij afstand van zichzelf en hun levensgeschiedenis nemen én manifesteren zo tegelijkertijd hun eigen ik. De 'ipse'-identiteit is wat zich vertellend ontwikkelt, de narratieve identiteit (Scherer-Rath, 2004,

p.93). De geestelijke verzorging heeft haar wortels in de pastorale zorg waardoor het bovenstaande toegepast kan worden op de religieuze counselingsgesprekken van de geestelijke verzorging. Er wordt dus gesteld dat de mens zich narratief (re)construeert. Enkel via het verhaal leert de mens zichzelf (en de ander) kennen. Bij het volgen van deze redenering is het dus van belang dat de counselingsgesprekken gericht zijn op de narratieve integratie. Scherer-Rath stelt dat het doel van de pastorale zorg is dat de professional met de zorg-vragende communiceert waardoor een doelgerichte ondersteuning van de zorg-vragende in zijn sociale omgeving mogelijk wordt gemaakt. De pastor heeft de taak om de 'ipse'-identiteit via het zin-concept centraal te stellen om de pastorant in contact te laten komen met zijn eigen anderszijn. Deze link biedt de mogelijkheid de situatie van de pastorant in zijn sociale omgeving te transformeren naar nieuwe mogelijkheden van continuering en het duurzaam maken van het eigen 'ik'. Het eigen 'ik' dient ook benaderd te worden vanuit het sociale systeem waar de pastorant deel van uitmaakt.



Afbeelding 1: Grondvormen van pastorale hulp in de pastorale zorg (Scherer-Rath 2004, p.98)

Hetzelfde artikel van Scherer-Rath (2004) bespreekt aan de hand van Ludewig (1997, p.89) vier grondvormen van pastorale hulpsystemen. In elk van deze grondvormen staat een specifieke hulpvraag centraal. Deze vormen worden geconceptualiseerd door twee dimensies: de doelstelling van de pastorale hulpverlening door de pastorale zorgdragende (de geestelijk verzorger) en de doelstelling van de hulpvraag door de zorg-vragende (de cliënt). Het doel van de hulpvraag kan een uitbreiding of een vermindering zijn. Een uitbreiding is gericht op de vermeerdering van vaardigheden om uiteindelijk nieuwe mogelijkheden voor het duurzaam

maken en het continueren van het eigen ‘ik’ te ontwikkelen. Hierdoor is de betreffende persoon beter in staat om in het dagelijks leven vanuit een kritisch perspectief zinvol te handelen (draagkrachtverhoging). Vermindering is gericht op de afname van drempels en blokkades (draaglastvermindering) die het verstevigen en continueren van het eigen ‘ik’ en het zinvol handelen in het dagelijks leven uit een kritisch perspectief in de weg staan. Het doel van de pastorale hulpverlening is de ondersteuning van de cliënt om tot de realisering van de doelstelling van de hulpvraag te komen. De zorgdragende dimensie omvat twee uitersten: convergentie en differentie. Convergentie betekent hier: het ter beschikking stellen van de structuur van de zorgdragende en het streven naar een duurzame relatie tussen de cliënt en de zorgdragende. Differentie betekent hier: het inzetten van de structuur van de zorgdragende als een soort katalysator voor het stimuleren van processen bij de cliënt. Een langdurige relatie wordt bij de differentie vermeden. In de pastorale zorg wordt voornamelijk gecoacht, gecounseld en begeleid omdat de zorgdragende vaak nauwelijks over therapeutische opleidingen beschikt en dus niet de vaardigheden in huis heeft om therapeutisch te werken. Hier wordt later meer aandacht aan besteed bij het verschil tussen een geestelijk verzorger en een therapeut (1.5). Dit neemt niet weg dat coachen, counsellen en begeleiden ook een therapeutische werking kunnen hebben. Wel is het van belang om voor ogen te houden dat alle vier de werkvormen verschillende methodes gebruiken en gericht zijn op uiteenlopende doelstellingen.

Coaching:	Hulpvraag:	“Help mij, de mogelijkheden die ik ter beschikking heb te verruimen om zinvol te kunnen handelen”	Begeleiding:	Hulpvraag:	“Help mij, de situatie (gebrek van of zoeken naar zinvolle handelingsmogelijkheden) uit te houden resp. te verwerken”
	Oorzaak:	Ontbreken of gebrek aan vaardigheden		Oorzaak:	Onveranderlijke probleemsituatie
	Support:	Kennisoverdracht		Support:	Bestendigen van het systeem door structuur van buiten open
Counseling:	Tijdsduur:	open	Therapie:	Tijdsduur:	open
	Hulpvraag:	“Help mij, de mogelijkheden die ik ter beschikking heb te gebruiken om zinvol te kunnen handelen”		Hulpvraag:	“Help mij, aan het lijden (gebrek aan zinvolle handelingsmogelijkheden) een eind te maken”
	Oorzaak:	Interne blokkering		Oorzaak:	Veranderlijke probleemsituatie
	Support:	Bevordering van de bestaande structuur		Support:	Bijdrage voor probleemoplossing
	Tijdsduur:	beperkt, afhankelijk van opdracht		Tijdsduur:	beperkt

Afbeelding 2: typologieën van pastorale zorg (Scherer-Rath, 2004, p.99-100)

Een interventie in een counselingsgesprek kan alleen verantwoord zijn wanneer er een reflectie heeft plaatsgevonden in en op de praktijk vanuit een theoretisch kader. Met andere woorden, de

pastor heeft een referentiekader nodig van waaruit hij op de pastorale werksituatie kan reflecteren. Er is een professionele handelingstheorie nodig en een netwerk van theoretische concepten (Scherer-Rath, 2004, p. 101).

Johan Smit (2006) stelt dat het nodig is om te zien dat het gesprek zich op verschillende niveaus afspeelt, om zo tot de kern te kunnen komen. Dit is voor te stellen als de lagen van een ui. Smit onderscheidt vier verschillende lagen. Het niveau waar het gesprek meestal begint is dat van feiten en overtuigingen. Dit niveau kan meestal vrij eenvoudig met anderen gedeeld worden. Een niveau dieper is dat van de emoties. Hier gaat het vaak om persoonlijke betrokkenheid, wat men niet zomaar met iedereen deelt. De derde laag is die van de levensbeschouwing, of hoe mensen vanuit hun achtergrond kijken. De vierde en diepste laag is die van spiritualiteit of van existentiële betekenissen. De pastor zoekt, om tot de kern te komen, in een gesprek dus altijd eerst toegangen tot de laag van de feiten om via de emoties en levensbeschouwing vervolgens de laag van spiritualiteit en betekenissen te betreden.

Ganzevoort en Visser (2007, p.184-185) stellen dat er sprake is van een narratieve uitdaging op het moment dat iemand in zijn leven aanloopt tegen de grenzen van het bestaan. Het levensverhaal is volgens hen de basisstructuur die in het leven gevonden wordt en daardoor bestaan er ook grenzen aan dat verhaal. Op dit punt ontstaan de narratieve haperingen waar zorg en aandacht aan besteed moet worden. De vraag om geestelijke hulp is altijd een teken van een stagnatie in een verhaal. Het eerste deel van het narratieve proces bestaat uit het laten horen van het vastgelopen verhaal. Vervolgens wordt gezocht naar de inbedding van het verhaal in het grotere levensverhaal, de gehele biografie. Dit reconstrueren van het narratief is het persoonlijk betekenis verlenen om de gebeurtenissen van het leven tot een zinvol en samenhangend verhaal te maken. Vaak werkt het levensverhaal zoals dat ontwikkeld wordt als een routineverhaal. Dit raakt echter ontregeld door ingrijpende gebeurtenissen. De continuïteit van het verhaal staat op het spel en er is behoefte aan het herschrijven van het verhaal (Ganzevoort, 1994). Het is onvoldoende om een verandering tussen de bestaande kaders te laten plaatsvinden, vaak komen de kaders zelf ter discussie te staan. Ganzevoort en Visser halen Donders aan die spreekt van de narratieve reconstructie. Donders laat zien dat de narratieve reconstructie in eerste instantie bestaat uit het zoeken naar de temporele ordening en vervolgens uit het zoeken naar de verhouding van de ik-positie van de verteller. Van de laatstgenoemde kunnen er meerdere tegelijk van bestaan, en dit schept mogelijkheden om tot nieuwe betekenissen te komen. Het narratief integreren bestaat er dus uit om het levensverhaal van een persoon die vastgelopen is,

weer in te bedden (reconstrueren) en te integreren in het grotere levensverhaal. Dit gebeurt door gespreksvoering in de vorm van counseling, coaching of begeleiding waar de pastor de cliënt helpt om zijn levensverhaal weer op een goede manier te vertellen. Het is opmerkelijk dat Scherer-Rath in de studiehandleiding spreekt van de narratieve integratie van het levensverhaal van de cliënt, terwijl Ganzevoort en Visser spreken van de narratieve reconstructie. Logischerwijs komt eerst de reconstructie van het vastgelopen levensverhaal van de cliënt, voordat hij deze weer kan integreren in zijn grotere levensverhaal.

2.3 Rollen van de geestelijk verzorger

De geestelijk verzorger kan verschillende rollen innemen om de cliënt te helpen om het levensverhaal weer op een goede manier te vertellen. Er zijn verschillende manieren hoe je als geestelijke verzorger je rol vorm kan geven. Dit is afhankelijk van hoe je als persoon bent, en welke rol het beste daarbij past. Ganzevoort en Visser (2007) beschrijven in hun boek *Zorg voor het verhaal* verschillende modellen van het pastoraat. Er wordt door Ganzevoort en Visser gesproken van pastoraat, waardoor het een expliciete christelijke context krijgt. Deze modellen zijn echter grotendeels ook toe te passen op het werk van een algemeen geestelijk verzorger. Er zijn verschillende manieren om te kijken naar deze modellen. Ganzevoort en Visser halen Heitink aan (Ganzevoort en Visser, 2007, p.69) die een thematische indeling gebruikt voor de verschillende rollen: kerygmatisch, therapeutisch en hermeneutisch. Vervolgens wordt gekeken naar Nauer (Ganzevoort en Visser, 2007, p.69) die een analyse van negenentwintig zielzorgconcepten heeft, waarbij ze vooral vraagt welk perspectief dominant is in het concept: een bijbels-theologisch, een psychologisch, of een sociologisch perspectief. Ook wordt er gekeken naar Weber (Ganzevoort en Visser, 2007, p.69) die verschillende typologieën heeft. Hij onderscheidt een traditioneel-hiërarchisch, een functioneel-rationeel en een persoonlijk-charismatisch model van leiderschap. De indeling die Ganzevoort en Visser in hun boek aanhouden zal ook hier de structuur geven: de pastor als getuige, de pastor als professionele helper, de pastor als metgezel. Binnen deze stromingen beschrijven Ganzevoort en Visser ook een aantal nevenstromingen die volgens hen onder die stroming vallen.

2.3.1 De pastor als getuige

Deze stroming heeft het uitgebreidst vorm gekregen in het kerygmatische model omdat de eerste oudste rol van de pastor die van getuige is. Hier onder vallen kerygmatisch en kerkelijk-sacramenteel pastoraat en charismatisch pastoraat.

- 1) Bij het kerygmatisch en kerkelijk-sacramenteel pastoraat is de rol van het pastoraat om te luisteren naar het woord Gods. Als getuige belichaamt de pastor de klassiek-christelijke notie van het martyria, het ongeacht de gevolgen staan voor de waarheid van Gods openbaring (p.72). De rooms-katholieke variant van dit model is het kerkelijk-sacramentele. De primaire taak van de pastor is volgens dit model het bedienen van de sacramenten en het in stand houden en uitbreiden van de kerk als heilsinstituut. Dat omvat ook het uitdragen van de kerkelijke leer en het adviseren op het gebied van moraal en geestelijk leven. Dat kan gemakkelijk autoritair worden, net als bij de kerygmatische stroming, maar het moet ook worden opgevat in termen van het getuigenis. Met de democratisering van de jaren zestig verloor dit model veel van zijn geloofwaardigheid, maar is daarmee niet verdwenen. Voornamelijk de meer orthodoxe of zelfs fundamentalistisch georiënteerde theologen en pastores beklemtonen dat mensen voor hun heil afhankelijk zijn van wat hun van Godswege geopenbaard is en zij zien zichzelf als bemiddelaar daarvan. Toch zijn er in de rol van de pastor als getuige genoeg waardevolle elementen te vinden. Deze rol geeft midden in een radicaal gesecculariseerde wereld gestalte aan het ‘volstrekt andere’ van het Koninkrijk van God. Het grote bezwaar zit in de autoritaire neiging door de asymmetrische relatie tussen de pastor en zijn gesprekspartner. De rol van de pastor als getuige is in weberiaanse zin te duiden als een institutioneel-hiërarchische vorm van leiderschap: de positie van de pastor hangt vooral af van zijn plaats in het religieuze systeem. De pastor ontleent het gezag niet aan het functioneren of aan persoonlijke eigenschappen, maar aan het feit dat hij de traditie, de kerk, of de openbaring vertegenwoordigt (p.75).
- 2) Charismatisch pastoraat. Hoewel er bij deze substroming sprake is van onduidelijkheid onder welk model zij valt, plaatsen Ganzevoort en Visser haar onder de pastor als getuige omdat ze zeggen dat het verhaal van God principieel voorrang heeft op het verhaal van de mens. Het centrale uitgangspunt bij charismatisch pastoraat is de overtuiging dat God nog steeds op menselijke werkelijkheid betrokken is en daarin actief ingrijpt. De kracht van de Geest die daarbij gezocht en centraal gesteld wordt, uit zich onder meer in de charismata, de geestesgaven van inzicht, profetie, genezing en bevrijding. Kenmerkend voor de charismatische benadering van het pastoraat zijn drie thema's die in andere pastorale modellen niet op deze wijze aandacht krijgen. Dit zijn innerlijke genezing, lichamelijke genezing door het gebed en ten slotte bevrijding van demonische machten. De rol van de mens is hier niet alleen die van zondaar, maar ook die van gewonde waardoor genezing en heiliging een sterke nadruk krijgen (p.78).

2.3.2 De pastor als helper

De rol van de pastor als helper komt op na de democratisering van de jaren zestig. Hieronder vallen het therapeutische model en het systemisch pastoraat.

- 1) Therapeutisch pastoraat. Deze term komt van Stollberg (Ganzevoort en Visser, 2007, p.80) die de opkomst beschrijft van de 'pastoral counseling'-beweging in de Verenigde Staten in de jaren twintig en dertig van de twintigste eeuw en de kenmerken daarvan samenvat in de term therapeutisch pastoraat. Kenmerkend is dat men begint bij de hulpvragende gesprekspartner wiens problemen men serieus dient te nemen. In plaats van de gesprekspartner als zondaar is de cliënt de mens die hulp nodig heeft om te groeien en minder belemmerd te worden door de levensproblemen die hem blokkeren. Theologische noties hoeven niet expliciet aan de orde te komen, want alles wat de geblokkeerde ontwikkeling weer op gang kan brengen is dienstbaar aan dit pastorale doel. De pastor is vooral de deskundige helper die volgens een bepaald deskundigheidsmodel werkt. Kritiekpunten op deze stroming zijn bijvoorbeeld de psychologisering van het pastoraat. Een ander kritiekpunt is dat ook in dit model de pastor een machtspositie ten opzichte van de cliënt heeft. Deze positie wordt bepaald door de deskundigheid die de pastor verworven heeft. Het leiderschap is in weberiaanse zin functioneel van aard tegenover het voornamelijk institutioneel-hiërarchische van het eerste model (p.84).
- 2) Systemisch pastoraat. Deze benadering is gebaseerd op het systeemdenken en op gezinstherapie (Ganzevoort en Visser, 2007, p.85). Kenmerkend voor deze vorm is het gezichtspunt dat personen en zaken onderdeel zijn van een groter geheel. Het object maakt deel uit van de context en is daarmee ook verbonden. Tevens vormt het met andere objecten een systeem en dit systeem bepaalt mede de eigenschappen van het object. Er zijn verschillende vormen van dit pastoraat en deze worden gekleurd door therapeutische inzichten en methoden, waardoor het onder het therapeutisch pastoraat valt. De pastor heeft de rol als helper hoewel deze niet per definitie de expert is waar de zorgvrager afhankelijk van wordt. Vaak wordt juist onderstreept dat het systeem zelf over de competenties beschikt om tot veranderingen in de situatie te komen. Ook belangrijk is dat het individu in dit model niet als geïsoleerd wordt beschouwd, maar als onderdeel van een groter sociaal systeem.

2.3.3 Pastor als metgezel

Deze derde dimensie van het pastoraat is gebaseerd op de raakvlakken tussen het pastoraat en een vriendschap. De pastor wordt hier gedefinieerd als medemens of metgezel, en niet zozeer als ambtsdrager of professional. Hieronder vallen evenmenselijk pastoraat en pastoraat als presentie.

- 1) Evenmenselijk pastoraat. Bij dit model is er sprake van wederkerigheid en persoonlijke betrokkenheid en verbondenheid. Primair is de pastor iemand die niet weet en geen antwoorden heeft, maar bereid is om bij de ander te zijn. Toch brengt hij wel degelijk deskundigheid mee in het gesprek rondom kennis van hoe processen in hun werk gaan. Dit weten wordt echter van meet af aan genuanceerd door het besef dat de pastor niet deskundig is inzake het specifieke leven van deze concrete mens met wie hij in gesprek is. De bepalende categorie voor de rol van de pastor in dit model is dus niet het ambt of beroep, maar de persoon (Ganzevoort en Visser, 2007, p.88).
- 2) Pastoraat als presentie. Ganzevoort en Visser onderscheiden op basis van de filosofie van Marcel en Buber twee kernnotities in de presentie als het hart van pastorale zorg: beschikbaarheid en bevestiging (p.93). Beschikbaarheid houdt in dat men ruimte maakt voor de ander in het centrum van het eigen zelf, en dat men zich verbindt aan de ander en bereid is daar de eigen vrijheid voor op te geven. Bevestiging is het proces waarin men met de ander meestrijdt, en soms tegen de ander in, om diens psychische, spirituele en morele mogelijkheden te ontplooien. De praktijktheorie van presentie gaat uit van een aantal basale waarden: beschikbaarheid en ontvankelijkheid. Het gaat er hier om dat de pastor werkelijk vrij is om de relatie aan te gaan en daarbij geen verborgen agenda heeft. De methodiek is in een vijftal kenmerken samen te vatten: 1) de pastor volgt de gesprekspartner en niet andersom; 2) specialisering maakt plaats voor een integrale benadering; 3) de pastor sluit aan bij het geleefde leven en niet bij het bureaucratische model daarvan; 4) het goede van de gesprekspartner staat centraal en niet de goede bedoelingen van de pastor; en 5) de pastor richt zich met name op mensen die sociaal uitgestoten zijn om duidelijk te maken dat hun bestaan betekenisvol is. Zo is dus de presentie-benadering een op sterke competenties gebaseerde methode die tegelijk de hegemonie van het methodische interveniëren ter discussie stelt (p.94).

Het pastoraat speelt zich dus af tussen de drie polen van kerkelijke presentie, hulpverlening en evenmenselijkheid. Zo is de pastor altijd in meer of mindere mate getuige, hulpverlener en metgezel. In de beschreven modellen zijn dat tamelijk gefixeerde posities die in bepaalde

omstandigheden nuttig zijn en in andere schadelijk. In alle vormen van menselijke communicatie kan men een onderscheid aanbrengen tussen inhoud en relatie. Toegepast op de besproken modellen van pastoraat kan men vaststellen dat het kerygmatische pastoraat ertoe neigt de inhoud te benadrukken ten koste van de relatie. In het therapeutische en evenmenselijke pastoraat is het omgekeerde het geval: de relatie is daar belangrijker dan de inhoud. De uitdaging is dus deze aspecten zo te verbinden dat het één niet ten koste van het ander gaat en dat beide aspecten geïntegreerd worden. Die overbrugging wordt gezocht in het model van het hermeneutische pastoraat. De balansmodellen die vaak hermeneutisch worden genoemd verwijzen naar de hermeneutische functie van het verbinden van ervaring en traditie en naar de betekenis verlenende eigenschappen van mensen. Voor de geestelijke verzorging zijn deze onderscheidingen ook van belang. De kerkelijke presentie kan in een breder licht gezien worden dan enkel de christelijke kerkelijke presentie. Het gaat er hier om dat de geestelijk verzorger een bepaalde traditie kan aanreiken aan de cliënt en het zicht op de eigen traditie waar de geestelijk verzorger in staat.

2.4 Rol van emoties en lichaamstaal

2.4.1 Non-verbale communicatie

Hoe wordt er in de handboeken gekeken naar de rol die emoties en lichaamstaal spelen in de geestelijke verzorging? Een van de handboeken is dat van Van Schrojenstein Lantman *Levensverhalen in het ziekteproces* (2007) dat specifiek gaat over de narratieve integratie van het levensverhaal. Er wordt gekeken naar de geestelijke verzorging in het ziekenhuis en de auteur wil een brug slaan tussen de theorievorming rond het vak geestelijke verzorging en de ervaringsberichten vanuit de praktijk. Er wordt gesteld dat het verhaal van de cliënt belangrijk is, maar zeker niet alles. De communicatie is gebonden aan ‘talige’ communicatie en de nadruk in de counselingsgesprekken ligt daar ook op, maar de non-verbale communicatie en de lichaamstaal van de cliënt kunnen een belangrijk onderdeel van het gesprek vormen (Van Schrojenstein Lantman, 2007, p.120). Er wordt verder niet uitgeweid over hoe dit vorm zou kunnen krijgen maar hij maakt enkel de opmerking dat de lezer zich iets zou kunnen voorstellen over hoe dit eruit zou kunnen zien.

Ganzevoort & Visser hebben in *Zorg voor het verhaal* (2007) de opvatting dat de identiteit van de mens narratief van aard is. Enkel langs de narratieve weg kan de identiteit van de mens aan het licht komen. Door het vertellen van het levensverhaal kan iemand op het spoor komen wie hij is en dus ook het reconstrueren van het levensverhaal van de cliënt moet via de

narratieve weg gaan. Voor de vaardigheden die een geestelijk verzorger moet hebben verwijzen ze naar het boek van Lang en Van der Molen (2003) die veel uitgebreider ingaan op de gespreksvaardigheden. Enkel wordt kort genoemd bij de 'niet-selectieve' vaardigheden dat de non-verbale communicatie zoals de lichaamshouding en gelaatsuitdrukking van groot belang zijn. Hier wordt niet verder op in gegaan, daarvoor moet gekeken worden naar het boek van Lang en Van der Molen.

De niet-selectieve vaardigheden die Lang en Van der Molen onderscheiden vormen een belangrijk onderdeel van de gespreksvaardigheden. Ongeveer de helft van de communicatie vindt plaats langs non-verbale kanalen, aldus een onderzoek van Argyle dat aangehaald wordt (Lang en Van der Molen, 2003, p.131). De gelaatsuitdrukking wordt als eerste genoemd als belangrijk communicatiemiddel. Er wordt in het boek ingegaan op het belang van het actief inzetten van bepaalde gezichtsuitdrukkingen, en het feit dat de geestelijk verzorger zich bewust kan zijn van dat hij deze gezichtsuitdrukkingen in kan zetten. Ook het belang van oogcontact wordt aangehaald. Over de lichaamstaal in een gesprek wordt gezegd dat het van belang is dat de hulpverlener een rustige, toegenegen lichaamshouding moet hebben die maakt dat hij goed en ontspannen kan luisteren. Verder gaan Lang en Van der Molen niet in op hoe dit vorm kan krijgen en hoe de lichaamstaal actief ingezet kan worden door de hulpverlener. Over emoties en gevoelens schrijven ze dat het van belang is dat de hulpverlener opmerkt wanneer de cliënt non-verbaal laat zien dat hij geëmotioneerd raakt. Voor de hulpverlener is het goed als de hulpverlener het de cliënt gemakkelijk maakt om zijn gevoelens bewust te ervaren en te uiten, dit kan hij doen door: onvoorwaardelijke acceptatie van de cliënt, congruent verwerken van de eigen emoties van de hulpverlener, bedenken wat hij daarmee gaat doen en empathisch en invoelend reageren op de cliënt.

Smit (2006) spreekt over de totale communicatie. Hiermee stelt hij dat hoewel de pastorale ontmoetingen voornamelijk bestaan uit gesprekken, de gesproken taal niet alles is. Totale communicatie omschrijft hij als de communicatie met het hele lichaam, alle zintuigen, met woordloze geluiden, met muziek, aanraking, licht, donker, met voorwerpen en symbolen (p.17). Hij benadrukt het belang van de non-verbale communicatie. Heel het lichaam en de persoonlijkheid is betrokken bij de pastorale ontmoeting. Het is de kunst van het pastorale gesprek om daarvan bewust gebruik te maken (p.20). Verderop spreekt Smit over het belang van de pastor om zijn eigen gevoelens te kennen en onderkennen (p.50). Als pastor moet je kleur bekennen in het gesprek met de pastorant en dat kan alleen als je weet wie jij als pastor bent en wat er in jou leeft. Je bent als pastor niet enkel een lege container maar je voegt iets van jou toe voor je het verhaal weer teruggeeft aan je pastorant. Om als pastor bij je eigen gevoelens

te komen is het van belang om bij jezelf te constateren welke emoties er zijn, vervolgens kan je kijken naar wat je doet met dat gevoel. Welke impuls is daar aan verbonden? Een volgende stap is om te kijken wat deze emotie heeft veroorzaakt. Van belang is het om dit per stap zo open en eerlijk mogelijk te communiceren. Smit (2006) wijdt een heel hoofdstuk aan de fysieke component van de innerlijke ruimte (p.56-60). Hij laat de vier lagen van de innerlijke ruimte corresponderen met een laag in het lichaam. De laag van de feiten is gesitueerd in het hoofd. Als mensen nadenken over feiten dan kan je zien dat ze met hun ogen hun schedel afzoeken, of mensen wijzen naar hun hoofd als ze vertellen wat ze denken. De tweede laag, die van de gevoelens, leeft ter hoogte van de borstkas en het hart. De existentiële of levensbeschouwelijke laag ligt in de boven-buikholte. De vierde laag bevindt zich in de schoot van een persoon. Ook lichamelijk is deze laag van grote intimiteit en vraagt om zorgvuldige omgang. Smit vertelt dat de kennis van deze fysieke aspecten helpt om de taal van de cliënt te herkennen en te weten op welke laag het gesprek zich bevindt. Het helpt om als geestelijk verzorger met je aandacht bij het betreffende gebied te zijn in het eigen lichaam zodat je het gesprek bewust een kant op kan sturen.

Ook bij Straub (2005) ligt de nadruk op het narratief reconstrueren van verhalen. Er wordt kort betoogd dat ook de non-verbale communicatie hierbij hoort (p.49), maar hier wordt niet verder op ingegaan.

Jorna (2008) stelt ook dat de geestelijk verzorger zowel verbaal als non-verbaal signalen afgeeft waardoor de band tussen hem en de cliënt kan groeien. Hoe dit precies vorm kan krijgen wordt echter niet ter sprake gebracht.

In de handboeken wordt wel het belang van de non-verbale communicatie aangehaald, maar is er weinig aandacht voor de manier waarop dit vorm zou kunnen krijgen. Het is opmerkelijk dat in de opleiding tot geestelijk verzorger in de handboeken weinig aandacht is voor een zo belangrijk deel van de communicatie tussen de geestelijk verzorger en de cliënt. De manier waarop iemand iets zegt, heeft meer invloed op het gesprek dan wat hij precies zegt. Non-verbale communicatie is een onontkoombaar onderdeel van de communicatie. Volgens onderzoek zou 90% van de communicatie non-verbaal worden overgedragen (Visser, Willems, Ribbens, 2005, p.11).

2.4.2 Emoties

Bij Ganzevoort & Visser (2007) is er meer ruimte voor emoties. Er wordt een theorie aangehaald over een crisisinterventie die de geestelijk verzorger aanknopingspunten geeft voor de begeleiding van de cliënt in de vorm van een ABC-plan: Aanbieden van contact, Beperken

tot de kern en Constructieve actie. Hier is later een vierde stap aan toegevoegd: Doorwerking stimuleren (p.316). In de eerste fase wordt gesteld dat de geestelijke verzorger een emotionele ontlading mogelijk zou moeten maken. Ook moet er ruimte geschapen worden voor het vertellen van het verhaal van de cliënt. Er worden geen concrete handvatten gegeven hoe de geestelijk verzorger dit zou moeten doen. Ook in de tweede, derde en vierde fase wordt er de nadruk gelegd op dat de geestelijk verzorger op het narratieve niveau ruimte moet bieden aan de cliënt om zijn verhaal te vertellen, maar niet hoe deze met de emoties van de cliënt om kan gaan. In het hoofdstuk over woede en geweld (p.342) stellen Ganzevoort & Visser dat het van belang is om de cliënt de ruimte te geven om zijn verhaal te vertellen, om de gemarginaliseerde stemmen de ruimte te geven. Een belangrijke kanttekening die gemaakt wordt is dat als de geestelijk verzorger te maken krijgt met een boze cliënt, (therapeutische) deskundigheid noodzakelijk is. Dit om escalatie te voorkomen. Hiermee wordt dus aangegeven dat voor het omgaan met emoties een deskundigheid nodig is waar de geestelijk verzorger niet automatisch over beschikt.

Riemann wordt aangehaald (Ganzevoort en Visser, 2007, p.379) over de basisverlangens die in een mens zouden zitten, door hem benoemd als de grondvormen van het bestaan. Deze basisverlangens hangen samen met angst. Riemann leidt uit de basisstructuren voor angst bepaalde karaktertypen af. Deze theorie sluit aan bij ontwikkelingspsychologiën die de bestaansangst funderen op het noodzakelijke losmakingsproces tussen het kind en de ouder of verzorger. Er wordt door Ganzevoort en Visser kort ingegaan op deze structuren, waarna er vervolgens uitgebreid ingegaan wordt op hoe Kierkegaard en andere filosofen kijken naar angst. Er wordt niet besproken wat de indeling in karaktertypen zou kunnen bijdragen aan de geestelijke verzorging.

Hoewel er in de literatuur wel iets meer ruimte is voor emotie, kan dit ook als een eenzijdig beeld gezien worden. Er wordt enkel gesproken over de emoties die er bij de cliënt kunnen ontstaan, en niet hoe de geestelijk verzorger om moet gaan met zijn eigen emoties. Het is goed voorstelbaar dat een geestelijk verzorger in de counselingsgesprekken ook te maken krijgt met zijn eigen emotionele reacties. Tevens kan opgemerkt worden dat de literatuur spreekt over innerlijke emoties. Er wordt niet of nauwelijks aandacht besteed aan de expressie van deze emoties, of over de lichaamstaal.

2.5 Geestelijke verzorging of psychotherapie

Behalve dat het van belang is om binnen de geestelijke verzorging helder te krijgen welke rollen ingenomen kunnen worden moet er ook gekeken worden naar het verschil tussen de geestelijk

verzorger en de (psycho)therapeut. Dit is van belang om te bekijken omdat de bio-energetica een vorm van psychoanalyse is. Ogenscheinlijk hebben deze twee beroepssoorten veel met elkaar gemeen en is het lastig om hierin een duidelijk onderscheid te maken. Bij beide is er sprake van verschillende vormen van professionele begeleiding van mensen met levensproblemen, dus op het eerste gezicht lijken deze twee professies zeer sterk op elkaar. Het is lastig om een onderscheid te maken omdat er veel gemeenschappelijke factoren zijn van deze beroepssoorten. Maar dit is wel van belang voor dit onderzoek om te kijken of de bio-energetica, wat een methode is uit de psychoanalyse, een aanvulling zou kunnen zijn op de geestelijke verzorging. Hier wordt getracht dit onderscheid te verhelderen.

J.H.M. Mooren heeft een boek geschreven over de overeenkomsten en verschillen tussen de geestelijk verzorger en de psychotherapeut (1989). Naar aanleiding van een onderzoek van Clement en Warren (p.17) wordt er een onderscheid gemaakt in vier typen van integratie: conceptueel-theoretische integratie, integratie door onderzoek, integratie op het niveau van het professionele handelen en intrapersonlijke integratie. Deze vier niveaus van argumenten spelen een rol in de discussie over de relatie tussen de geestelijk verzorger en de psychotherapeut. Deze typen zullen hieronder toegelicht worden.

1) Mooren stelt dat op het niveau van de conceptueel-theoretische integratie meer problemen zitten dan je op het eerste gezicht zou denken. Levensbeschouwing en wetenschap zijn twee verschillende manieren om de werkelijkheid te onderscheiden, en deze moeten ook als verschillende disciplines onderscheiden worden. Zowel hun aanspraken op het kennen van de werkelijkheid, als de wijze waarop 'geloof' en wetenschap zich legitimeren verschillen van elkaar (p.20)

2) Het tweede niveau wat Mooren onderscheidt is dat van integratie door onderzoek. Vaak worden er argumenten gegeven om de disciplines op dit niveau gelijk te stellen, maar deze kunnen niet geldig worden verklaard. Deze argumenten luiden: dat men wijst op overeenkomsten in uitgangspunten en waarden van de gehanteerde psychologische en levensbeschouwelijke referentiekaders, een veronderstelde gelijkheid van sociale en psychologische functies van begeleidingsactiviteiten en de voornamelijk door de leergierigheid van de geestelijk verzorgers gegroeide overeenkomstigheid in methodisch opzicht. Zo kan psychologisch onderzoek wat zingeving en/of levensbeschouwing als object heeft hooguit de optimale condities en consequenties van zingevingsprocessen suggereren. Bij godsdienstpsychologisch onderzoek gaat het vrijwel nooit om een bijdrage aan het levensbeschouwelijke denken, beleven en gedragen zelf, maar om het bestuderen ervan vanuit een bepaald perspectief. De psychologie (wetenschappelijke theorie) die uit dergelijk

onderzoek voortkomt kan nooit met haar object (levensbeschouwelijk denken, handelen en ervaren) samenvallen. Als dit wel gebeurt dan is de kans van radicaal reductionisme (het levensbeschouwelijke is 'slechts' een psychisch fenomeen) groot. In dat geval vernietigt zij haar eigen object. Een andere mogelijkheid is dat de psychologie haar status als wetenschap verliest als ze samenvalt met levensbeschouwing (p.19).

3) Het niveau van professioneel handelen heeft de schijn dat geestelijk verzorgers en therapeuten hetzelfde doen. Toch is dit lang niet altijd het geval. De geestelijk verzorger doet meer dan alleen het door middel van een (counselings)gesprek begeleiden van een individu. Ook de rituele expressie en morele counseling zijn onderdeel van het werk van een geestelijk verzorger. Er bestaan in het ogenschijnlijk gelijksoortige handelingen wel degelijk verschillen. Zo is de betekeniscontext van beide beroepssoorten verschillend en moeten de handelingen waargenomen worden tegen de achtergrond van het moment waarop deze gestalte krijgen. De geestelijk verzorger staat in een levensbeschouwelijke traditie, handelt in overeenstemming daarmee en wordt als zodanig waargenomen door de cliënt. De therapeut wordt in principe alleen op basis van zijn deskundigheid betrokken bij de problemen van een individu. Op het niveau van het professionele handelen is de betekeniscontext dan ook essentieel om tot verantwoorde vergelijking tussen geestelijke verzorging en psychotherapie te komen. Ook het verschil in taalgebruik en verschillen in gehanteerde interpretatiekaders zijn van belang (p.20-21).

4) Op het vierde niveau van intrapersonlijke integratie is de integratie tussen de beroepssoorten gewenst omdat hiermee niet de gelijkstelling van beide vormen van hulpverlening tot stand wordt gebracht (p.20).

Mooren stelt dat op het eerste gezicht de geestelijk verzorger en de therapeut veel overeenkomsten hebben maar als er beter naar gekeken wordt er toch verschillen zijn. Dit onderscheid is van belang om helder te hebben als er straks gekeken gaat worden naar de bio-energetische therapie als mogelijke aanvulling op de geestelijke verzorging.

Bij twee professies die zo op elkaar lijken als de geestelijke verzorging en de psychotherapie wordt gelijksoortige kennis veronderstelt. Mooren stelt dat de kennis van de ene beroepssoort zich logischerwijs onderscheidt van de andere beroepssoort. De beroepseigen kennis heeft zowel een heuristische functie als een methodische functie. De heuristische functie betekent dat deze het referentiekader vormt in het licht waarvan de professional verschijnselen en situaties waarneemt, analyseert en evalueert. De methodische functie houdt in dat deze aanwijzingen geeft voor de te volgen handelwijze, terwijl ze het professionele handelen tegelijkertijd

legitimeert. In deze heuristische functie is het van belang om te kijken naar het primaire en het secundaire referentiekader. Het primaire referentiekader is het dominante geheel van inzichten en opvattingen dat de wijze bepaalt waarop het beroep wordt uitgeoefend. In het geval van de geestelijke verzorging en de psychotherapie is dit de wijze waarop de vragen en problemen van de cliënt worden benaderd. Bij de uitoefening van het beroep staat dit kader centraal: de zorgdrager ontleent zijn professionele identiteit aan dit primaire referentiekader en tevens legitimeert het de professional in diens beroepsmatige doen en laten. In dit referentiekader wordt de taal bepaald waarin de cliënt en de professional communiceren en worden de mogelijkheden en voorwaarden voor het contact tussen beide gesprekspartners uitgedrukt (p.29). Het secundaire referentiekader wordt door een geheel van inzichten en opvattingen gevormd die onontkoombaar de beroepsuitoefening mede bepalen, maar dat ten opzichte van de beroepsidentiteit een variabel gegeven is. Dit kader bevat de niet-beroepsspecifieke inzichten en opvattingen waarover de beroepsbeoefenaar beschikt. Voor een groot deel zijn de problemen in de verhouding tussen geestelijke verzorging en psychotherapie te beschouwen als de vraag naar het primaire referentiekader van deze beroepssoorten en op welke manier deze beroepssoorten het secundaire referentiekader in de beroepsuitoefening een plek geven. Voor de geestelijke verzorging vormt de psychologie het secundaire referentiekader, in tegenstelling tot de (psycho)therapeut voor wie dit zijn primaire referentiekader behelst. Dit referentiekader bestaat deels uit wat je 'naïeve psychologie' (een direct aan eigen ervaringen gevonden kijk op het cognitieve, emotionele en gedragsmatige functioneren van mensen) van de geestelijke verzorger zou kunnen noemen, en deels uit de systematische psychologische kennis die hij zich tijdens zijn opleiding eigen maakt (p.30). Verondersteld kan worden dat deze twee kennissystemen gaandeweg een eenheid vormen. Het hoofdaccent ligt in de opleiding tot geestelijk verzorger op de algemene inzichten uit persoonlijkheidstheorieën en niet op psychologische kennis van psychopathologie. Toch draagt de naïeve psychologie van de geestelijk verzorger in de levensbeschouwelijke tradities 'verborgen' psychologische theorie met zich mee. Dit is dus het secundaire referentiekader van de geestelijk verzorger. De betekenis die gehecht wordt aan mystieke ervaringen, het al dan niet geloven, de wijze waarop met schuldvragen wordt omgegaan, de betekenis die wordt gehecht aan rituelen, aan al deze aspecten zitten ervaringskennis en impliciete veronderstellingen vast die betrekking hebben op ons cognitief en perceptueel functioneren, op onze ervaringsverwerking, en op interactieprocessen. De psychologie beïnvloedt het handelen van de geestelijk verzorger diepgaand.

Hoewel het in dit onderzoek niet gaat over de psychotherapeut is het wel degelijk van belang om te vermelden dat ook deze een tweede referentiekader hanteert, namelijk een visie op het bestaan, mens en de wereld. Veelal zullen in dit secundaire referentiekader humanistische opvattingen te vinden zijn. Dit referentiekader bestaat uit diens persoonlijke levensvisie en uit het mens- en wereldbeeld dat inherent is aan de therapeutische benadering die hij voorstaat (p.32).

Beide beroepssoorten hebben naast een verschillend referentiekader ook een andere doelstelling. Bij de geestelijke verzorging hangt dit samen met de verscheidenheid van denominaties en levensbeschouwingen. Bij de psychotherapie hangt dit samen met het bestaan van uiteenlopende psychotherapeutische scholen. Ook hebben beide beroepssoorten een andere vorm van functioneren voor ogen. Mooren (p.45) doelt hiermee op het onderscheid tussen psychisch en geestelijk functioneren. In de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw zou de vraag naar de doelgerichtheid eenvoudig te beantwoorden zijn: geestelijke verzorging (toen nog pastoraal werk of zielzorg geheten) was de verkondiging van het Woord. We kijken hier naar de kerygmatische vorm van geestelijke verzorging, zoals we bij *Zorg voor het verhaal* ook al zijn tegengekomen. Therapie daarentegen diende zich te onthouden van de introductie van zijn levensvisie in de therapiesessies als mogelijke oplossing voor de problemen van de cliënt. Bij de geestelijke verzorging is deze doelgerichtheid verschoven naar een meer hermeneutische vorm. Het accent is verschoven naar de mogelijke betekenis die levensbeschouwing kan hebben voor de individuele mens (p.47). Het object wat op de voorgrond staat, verschilt dus bij deze beroepssoorten. Bij geestelijke verzorging is dit object het *geestelijk functioneren* terwijl bij psychotherapie het *psychische functioneren* op de voorgrond staat (p.50). Op pagina 57 verwijst Mooren naar Ten Have die het psychische aanduidt als: ‘hetgeen er in ons gebeurt bij het waarnemen, voorstellen, denken, kennen, voelen, streven, willen en andere functies’. De psychische functies stellen het individu in staat zich naar zijn leefmilieu te voegen en zijn leven en leefmilieu vorm te geven. Elk van de functies is te zien als vermogen van het individu. Het geestelijke is een moeilijker begrip om uit te leggen: Mooren verwijst weer naar Ten Have (p.59) die het begrip omschrijft als: ‘het denken van de mens over eigen bestaan en bestemming en over leven en wereld in het algemeen, zich uitend in een levensovertuiging, een wereldbeschouwing, een godsdienstig geloof, e.d.’ Hier kleven echter een aantal bezwaren aan waardoor Mooren het geestelijke van het psychische onderscheidt door het geestelijk functioneren als volgt te omschrijven: ‘een werkzaamheid of activiteit van het psychische als geheel, waarbij onderscheiden functies in onderlinge wisselwerking gericht zijn op de relatie

tussen persoonlijke betekenistoekenning en algemene universele noties.’ De doelgerichtheid van de geestelijke verzorging is dat zij zich richt op de begeleiding van mensen met levensvragen en –problemen, welke worden benaderd vanuit en geplaatst in de levensbeschouwelijke kaders van cliënt en begeleider, en welke worden besproken met een gerichtheid op het ondersteunen en bevorderen van het geestelijk functioneren van de cliënt (p. 65-66).

Mooren geeft een omschrijving van in zijn ogen het belangrijkste onderscheid van beide beroepssoorten door ze beide te beschrijven (p.80-81): Geestelijke verzorging richt zich op het begeleiden van mensen met levensvragen en –problemen, welke worden benaderd vanuit en geplaatst in de levensbeschouwelijke kaders van cliënt en begeleider. Het omgaan met die vragen in de begeleiding is gericht op het ondersteunen en bevorderen van het geestelijk functioneren van de cliënt; het professionele handelen wordt deels geïnspireerd door noties uit het zingevingskader van de geestelijke verzorger, deels (in methodisch opzicht) ontleend aan psychotherapeutische referentiekaders. Psychotherapie is het verlenen van hulp aan mensen met levensproblemen, waarbij wordt uitgegaan van een psycho(patho)logische visie op het onvermogen of disfunctioneren van de cliënt; de hulp is gericht op het herstel of het versterken van het vermogen van de cliënt tot bevredigende vormgeving aan diens leven; het professionele handelen wordt afgeleid uit de betreffende psycho(patho)logische theorie over het functioneren van de mens.

De geestelijke verzorging en de psychotherapie lijken in bepaalde opzichten sterk op elkaar, maar zoals hierboven geschetst is zijn er ook vele verschillen om deze beroepssoorten van elkaar te onderscheiden. Er zijn vier niveaus van integratie die Mooren beschrijft waarop onderscheid gemaakt kan worden. Ook de primaire en secundaire referentiekaders, en de doelstelling van beide beroepssoorten zijn verschillend. Het is van belang om het onderscheid tussen beide beroepssoorten helder te hebben omdat er in dit onderzoek gekeken gaat worden of de bio-energetische therapie als aanvulling gezien kan worden op de geestelijke verzorging. Als de verschillen duidelijk uiteengezet zijn is het ook helder welke stappen de bio-energetica mogelijk moet zetten om als complementaire methode gezien te worden.

2.6 Terugblik

In dit hoofdstuk is als eerste gekeken naar de studiehandleiding van het vak religieuze counseling waar beschreven staat wat de taak is van de geestelijk verzorger in een counselingsgesprek. De geestelijk verzorger heeft tot taak om met de cliënt te communiceren

over contingente levensgebeurtenissen. Vervolgens is gekeken naar het narratief (2.2). Omdat de menselijke identiteit narratief van aard is zijn de counselingsgesprekken gericht op de narratieve integratie. Er zijn vier verschillende vormen besproken van hulpverlening: coaching, counseling, begeleiding en therapie. De laatst genoemde van deze vormen wordt niet vaak gebruikt in de geestelijke verzorging.

In paragraaf 2.3 is ingegaan op de verschillende rollen van de geestelijke verzorging. De pastor als getuige is een vorm van kerygmatisch pastoraat, en wordt gezien als de oudste vorm van pastoraat. Het theologisch concept staat hierin centraal en dit kan ten koste gaan van de relatie tussen de cliënt en de counseler. De pastor als helper wordt gezien als meer therapeutisch pastoraat, en hierin kan de cliënt en de relatie zo centraal staan dat dit ten koste gaat van de inhoudt van het gesprek. De pastor als metgezel heeft ook de valkuil om de relatie boven de inhoudt te plaatsen. Hermeneutisch pastoraat waar de verbinding van ervaring en traditie centraal staat kan gezien worden als een balansmodel. De algemene geestelijke verzorger zou primair vooral gezien worden als helper, metgezel of hermeneutische counseler. Als er vanuit het kerygmatische model gecounseld wordt, gebeurt dit vaak door een geestelijk verzorger die een zending heeft gekregen.

De rol van emoties en non-verbale communicatie in de handboeken is in paragraaf 2.4 besproken. Het belang van de non-verbale communicatie wordt in vrijwel alle handboeken besproken maar er worden weinig tot geen handvaten gegeven hoe dit aangepakt kan worden. Er is meer ruimte voor de rol die emoties spelen bij de cliënt, al is er enkel ruimte voor innerlijke emoties en niet voor de lichaamstaal en non-verbale communicatie. Er is hierin ook weinig ruimte voor de non-verbale communicatie of emoties van de geestelijk verzorger, er vaak wordt enkel ingegaan op de cliënt. Bij Smit wordt echter wel ingegaan op de totale communicatie en hoe de pastor gebruik kan maken van zijn eigen gevoelens. Ook de innerlijke ruimte die gekoppeld is aan verschillende emoties komt bij Smit aan de orde. Ruimte voor het karakter, of aandacht voor karakterstructuren zoals bij de bio-energetica, is, op een enkele opmerking bij Ganzevoort en Visser na, helemaal niet terug te vinden in de handboeken voor de geestelijke verzorging.

Het verschil tussen de geestelijk verzorger en een psychotherapeut wordt vervolgens uiteengezet. Deze beroepssoorten lijken veel op elkaar, al zijn er ook zeker verschillen. Er worden vier niveaus van integratie onderscheiden waarop deze twee beroepssoorten van elkaar verschillen. Ook het primaire en secundaire referentiekader verschilt. Bij de geestelijke verzorging is het primaire referentie kader de levensvisie en de wetenschappelijke doordenking

daarvan. Het secundaire referentiekader voor de geestelijk verzorger is de (naïeve) psychologie. Voor een therapeut is dit omgekeerd en is het primaire referentiekader de psychologie. Het secundaire referentiekader van de therapeut is een vaak humanistische visie op de mens en het bestaan. Ook de doelstelling van de beroepssoorten is besproken, hierin worden de beroepssoorten in hun context bekeken. Bij de geestelijke verzorging ligt de nadruk op het geestelijke functioneren, terwijl de nadruk bij de psychotherapie op het psychische functioneren ligt. Hoewel de verschillen tussen deze twee beroepssoorten op het eerste gezicht vrij subtiel lijken, zijn ze er wel degelijk. Het is van belang om deze verschillen duidelijk voor ogen te houden bij het kijken naar de bio-energetica als aanvulling op de non-verbale communicatie van de geestelijke verzorging. Omdat de beroepssoorten zoveel overeenkomsten hebben zou de aanvulling positief kunnen uitpakken. Het primaire referentiekader van de geestelijke verzorging moeten hierin echter wel voorop blijven staan.

Binnen het narratief reconstrueren van het levensverhaal is ruimte om op zoek te gaan naar de non-verbale communicatie van zowel de cliënt als de geestelijk verzorger. In het volgende hoofdstuk wordt gekeken naar een stroming binnen de psychoanalyse, de bio-energetica, waarin er veel ruimte is voor lichaamstaal en daar expliciet op ingegaan wordt.

3. Bio-energetica

3.1 Inleiding: lichaamsgerichte interventies

In een counselingsgesprek tussen de cliënt en de geestelijk verzorger is het doel om het (vastgelopen) levensverhaal van de cliënt weer te kunnen integreren. Hoewel dit op een verbaal niveau speelt, speelt het lichaam wel degelijk een belangrijke rol. Zoals we gezien hebben in het vorige hoofdstuk wordt er in de handboeken gesproken van het belang van de non-verbale communicatie. Hierin zijn verschillende niveaus te onderscheiden: het lichaamsgevoel van binnenuit, hoe het lichaam waargenomen wordt van buitenaf, het lichaam in beweging en andere non-verbale expressies en het lichaam in fysiek contact met een ander lichaam, meestal door aanraking (Leijssen, 2006, p.2). Lichaamsgerichte interventies kunnen gebruikt worden om het bewustzijn van de cliënt naar het ‘hier-en-nu’ te brengen. Het maakt ruimte voor dit moment, legt de aandacht op wat er nu plaatsvindt en het maakt de cliënt alert op wat er relevant is. Door de aandacht op de lichaamssensaties te leggen krijgt de geestelijk verzorger toegang tot dysfunctionele emotionele processen en het onbewuste materiaal van de cliënt. Conflicten die iemand ooit onderdrukt of weggestopt heeft, maar nog wel ergens in de herinnering opgeslagen zitten, komen naar de oppervlakte. Meer lichaamsbewustzijn helpt om automatische reacties uit te stellen of te vertragen en heeft een kalmerend en grondend effect, en brengt iemand meer naar zijn centrum, of midden. Wilhelm Reich, een van de meest invloedrijke pioniers op het gebied van lichaamswerk, geloofde dat mensen een “musculaire bepantsering” ontwikkelen tijdens hun jeugd om pijnlijke emoties te vermijden (Leijssen, 2006, p.9). Hoewel dit harnas waardevol is in een vroeg stadium van het leven, blokkeert de hardnekkigheid ervan de natuurlijke stroom van energie in het lichaam, en beperkt het de capaciteit om te genieten. De natuurlijke stroom van energie kan gezien worden als het gevoel dat je voldoende energie voelt om activiteiten te ondernemen en dat je zonder belemmeringen emoties kan voelen en uiten. Reich was ervan overtuigd dat enkel praten ontoereikend was om dit harnas los te laten, en dus ontwikkelde hij manieren om het lichaam te manipuleren. Onder andere door aanraking zouden emoties die zich in het lichaam ophouden een weg naar buiten kunnen vinden, en tot expressie kunnen komen.

Vaak is er verwarring in de psychotherapie als er gesproken wordt over het lichaam, aangezien er vele manieren zijn om het lichaam als waardevol deel te zien van het psychotherapeutisch proces (Leijssen, 2006). Er zijn verschillende werkwijzen die gaan van verbaal tot non-verbaal. Verbale psychotherapieën die geen aandacht aan het lichaam besteden zijn aan het ene uiterste in dit continuüm gesitueerd. Het gesproken woord domineert deze therapeutische interactie en

in de verbale interventies wordt geen referentie gemaakt naar lichamelijke aspecten. Toch speelt ook hier het lichaam een rol: de therapeut en de cliënt zijn nooit enkel pratende wezens, ze zijn altijd ‘lichamen die interacteren’. Het is onmogelijk om het lichaam helemaal uit te sluiten. Verder kijkend in dit continuüm zijn er benaderingen die werken met verschillende aspecten van het lichaam, zoals hoe voelt de cliënt zijn lichaam van binnenuit; hoe ziet het lichaam er van buitenaf uit (lichaamstaal); het lichaam in beweging en non-verbale expressie en het lichaam in contact met een ander lichaam, meestal door aanraking. Leijssen (2006) schrijft dat het niet de bedoeling is om de nadruk op het lichaam te leggen, omdat daarmee een splitsing tussen ‘lichaam’ en ‘geest’ gecreëerd wordt. Ze wil lichaamsgerichte interventies vooral zien als een aanvulling op de verbale interactie. De splitsing tussen lichaam en geest begon bij Heraclitus (die als een van de eerste onderscheid maakte tussen lichaam en ziel, rond 500 v. Chr.) en is door Descartes in de Moderne Tijd levend gehouden. Met de invloed van Freud werd deze dualistische conceptie stevig verankerd in de psychologische theorie. Sinds Freud is de meeste theorie geconcentreerd op de hersens, de geest en de mentale ervaring en wordt het bestaan van het lichaam in een positie gezet van weinig tot geen significantie. Dit wordt zichtbaar in de hedendaagse geneeswijzen: er zijn artsen voor het lichaam, en artsen voor de geest (psychologen en psychiaters) (Rappaport, 1975). Psychotherapie is volgens Leijssen (2006) het meest gebaat bij de interactie tussen de verschillende dimensies van een menselijk wezens, inclusief het lichaam.

In dit hoofdstuk zal eerst de opkomst van de bio-energetica besproken worden aan de hand van Wilhelm Reich en Alexander Lowen, die samen de bio-energetica ontwikkeld hebben (3.1). Vervolgens zal een van de belangrijkste principes besproken worden: de karakterstructuren (3.2). Daarna zal gekeken worden naar de mogelijke inhoud van een sessie of reeks van sessies (3.3) om dieper in te gaan om de basisprincipes (3.4). Er zal een kritische noot wat betreft deze theorieën te lezen zijn (3.5) en de bio-energetica wordt in het grote plaatje van de aanvullende therapieën geplaatst (3.6). Afsluitend wordt een samenvatting gegeven (3.7).

3.2 Geschiedenis en sleutelfiguren

Wilhelm Reich (1897-1957) was een Oostenrijks-Amerikaanse psychiater en psychoanalyticus die als eerste een verband legde tussen het lichaam en het karakter. Hij stelde dat een karakter niet enkel psychisch is, maar ook van lichamelijke aard. Zijn hypothese is dat er een fundamentele energie is in het menselijk lichaam die zich manifesteert in psychische fenomenen of somatische beweging. Deze energie noemt hij ‘bio-energie’ (Rappaport, 1975). Hij werkte

met Sigmund Freud in de jaren twintig en was een analist gedurende het grootste gedeelte van zijn leven. Hij besteedde aandacht aan het karakter in plaats van aan individuele neurotische stoornissen. Tijdens zijn werk als psychoanalyticus werd hij zich bewust van strategieën die mensen gebruikten om confronterende of pijnlijke momenten in de therapie te vermijden. Hij noemde dit 'weerstand'. Toen hij dit verder onderzocht, ontdekte hij dat deze 'onbewuste verdedigingen' verschillende verschijningsvormen hadden, die besloten liggen in wat hij noemde de 'karaktervorm' van de persoon. Met zijn werk *Character Analysis* (1949) legde hij de basis voor de theorie over deze verschillende verschijningsvormen, die zijn opvolger Alexander Lowen (1910-2008) later uitwerkte in een typologie van zogeheten 'karakterstructuren' in zijn boek *The Language of the Body* (1958). Reich was de eerste psychoanalyticus die zich richtte op het gedrag van de patiënt tijdens de therapiesessies, en niet enkel op de inhoud van de klacht. Wanneer mensen zich bewust zouden worden van de verdedigingsmechanismen die zij gebruiken om zichzelf te beschermen, zouden zij het heft meer in eigen handen kunnen nemen. Voor Reich lag hierin de sleutel tot effectieve therapie. Dit inzicht was revolutionair in een tijd waarin de mens als marionet van zijn driften en impulsen werd gezien. Na zijn belangrijke werk *Character Analysis* ontwikkelde Reich zich in de richting van de bio-energetica vanwege de verbanden die hij zag tussen de karakterstructuren en lichamelijke klachten. Ook werd hij politiek actief, toen hij zich realiseerde dat de karakterstructuur mede gevormd wordt door de opvoeding en de maatschappij waarin wij leven. Hij was van mening dat een sociale beweging nodig was om mensen te bevrijden van de conservatieve, patriarchale en seksualiteit onderdrukkende maatschappij, waar de karakterstructuren het product van zouden zijn (Neill, 1975). Het is een verrassende keuze van Reich om deze weg in te slaan, gezien zijn ontdekking dat de sleutel tot persoonlijke ontwikkeling juist in de bewustwording van het eigen gedrag en daarmee binnen de mens zelf ligt. In plaats daarvan koos hij ervoor zich te richten op factoren buiten de mens, waarmee hij het toenmalig heersende beeld van de mens als marionet van zijn omgeving opnieuw bevestigde. Zijn politieke optreden maakte hem bovendien een omstreden en weinig geliefd figuur bij zijn collega's zoals Freud. Dit heeft er mede aan bijgedragen dat zijn inzichten maar in beperkte mate navolging hebben gekregen en zijn benut voor de psychoanalyse (Shapiro, 2002). Navolgers van Reich bevinden zich met name binnen de disciplines waarop hij zich later richtte, namelijk de (bio-)energetica (Rupert, 2014, p.8).

Een van de opvolgers van Reich is Alexander Lowen, geboren in 1910 in New York. Tegen de tijd dat hij Reich ontmoette had hij twee masters afgerond. In 1940 toen Reich naar New York

gevlucht was voor de Nazi's gaf hij een cursus in karakteranalyse waar hij en Lowen elkaar hebben ontmoet. In 1942 is Lowen in therapie gegaan bij Reich en na verloop van tijd verwees Reich patiënten naar Lowen door, die ook psychotherapeut was. Na de oorlog is Lowen geneeskunde gaan studeren om later psychiater te worden en is met zijn collega John Pierrakos zijn eigen psychotherapiepraktijk gestart. Samen hebben ze verder gewerkt aan de lichaamsgerichte aanpak (Miller, 2010). Ze bouwden voort op Reichs gedachtegoed om 'body-mind' therapie te integreren met lichaamsgerichte interventies, dit noemden ze bio-energetische analyse, of kortweg bio-energetica. Deze lichaamsgeoriënteerde vorm van psychotherapie stelt dat alle trauma terug te zien is in het spierstelsel van het lichaam.

John Pierrakos werd beïnvloed door zijn vrouw Eva Pierrakos, die hij in 1966 leerde kennen. Eva ontving naar eigen zeggen als medium een scholingsweg: het Padwerk. Dit zijn 258 lezingen waar een holistische visie is op de mens die een verbinding vormt tussen psychologie en meditatie. Deze weg die John insloeg leidde uiteindelijk tot een breuk met Alexander Lowen. Na de dood van Eva ontwikkelde John Pierrakos een synthese tussen het Padwerk en de bio-energetische methode die hij met Lowen ontwikkeld had. Dit noemde hij Core Energetica, ofwel Energetica van de Ziel. Hiermee faciliteerde hij de bevrijding van de kern van het zelf van de mens (Young, 2008).

Lowen (1978) schrijft dat wat er in de geest omgaat, weerspiegelt wat er in het lichaam gebeurt, en andersom. Lichaam en geest beïnvloeden elkaar, en op een dieper niveau wordt dit alles door energiefactoren beïnvloed (p.11). Een voorbeeld hiervan is als je denkt aan fijne vakantie dat deze gedachte automatisch een glimlach op je gezicht tovert. Lowen stelt dat deze werking echter voornamelijk oppervlakkig is. Op een dieper en onbewuster niveau worden zowel het denken als voelen geconditioneerd door energiefactoren. Lowen noemt in zijn boek *Bio-energetische oefeningen* (1978) het voorbeeld dat het voor een depressief persoon onmogelijk is om zichzelf uit zijn depressie te tillen door positieve gedachten te gaan denken. De energetische processen van het lichaam staan in verband met de mate waarin het lichaam leeft. Wat hij hieronder verstaat is hoe meer je leeft, hoe meer fysieke energie je hebt, en andersom. Door verstarring van en chronische spanning in de spieren wordt het leven verminderd en de energie verlaagd. De verstarring die aan spierspanningen als gevolg van onopgeloste emotionele conflicten te wijten is, zou vermeden kunnen worden. In de loop van de tijd worden deze spanningen die zich opbouwen in de spieren een gewoonte en voorkomen ze dat de energie vrij door het lichaam van de mens kan stromen. Iedere druk produceert een toestand van

spanning in het lichaam. Normaal gesproken verdwijnt die spanning weer als de druk wordt opgeheven. Chronische spanningen blijven echter, ook nadat de druk is opgeheven. Zulke chronische spierspanningen verstoren de emotionele gezondheid doordat ze iemands energie doen afnemen, zijn beweeglijkheid belemmeren en zijn zelfexpressie beperken. De bedoeling van de bio-energetische oefeningen is om iemand te helpen om contact te leggen met zijn spanningen en deze via de geschikte bewegingen los te laten (Lowen, 1978, p.12). Lowen geloofde dat door het weer in beweging brengen de spanning in de spieren losser kon worden waardoor het onderliggende probleem in het bewustzijn zou komen waarna het analytisch bediscussieerd kan worden (Miller, 2010). Dit is een herhalend proces. Als het probleem van de cliënt geanalyseerd wordt en er op meer weerstand of blokkades gestuit wordt, zijn er meer lichaams oefeningen nodig om de spieren losser te maken en te ontspannen. Hierna kan er een stapje verder gegaan worden in de analyse.

Volgens de Nederlandse Vereniging voor Lichaamsgerichte Psychotherapie stelt de mensvisie uit de bio-energetica dat een kind een aantal basisvoorwaarden nodig heeft zoals o.a. voeding, aanraking, bescherming, begrenzing, steun en liefde. Een kind kan opgroeien als het uiting kan geven aan alles wat het beleeft en beweegt en dit ook met waardering en respect ontvangen wordt. Hierdoor is het kind als volwassene in staat om zijn eigen behoeften te vervullen. Het is van belang om de emoties te uiten om ze te verwerken en weer verder te kunnen gaan met het leven. Vaak wordt het uiten van emoties niet toegestaan, en het kind kan dit als afwijzing opvatten. Hierdoor zal het kind zich aanpassen aan de verwachtingen van zijn omgeving en zijn gevoelens en beweeglijkheid van zijn lijf leren beheersen. Deze aanpassing brengt vaak een bepaalde spanning met zich mee die zich kan ontwikkelen tot een chronische spierspanning waardoor de energie niet vrij kan stromen en er minder mogelijkheden zijn om vrijuit te kunnen leven.

3.3 Karakterstructuren

Zoals eerder gezegd zag Reich bij zijn cliënten verschillende mechanismes van weerstand om bij pijnlijke gevoelens te komen. Deze verdedigingsmechanismen lagen verscholen in de karaktervorm van de persoon. Waar de meeste psychotherapie zich focust op het mentale en emotionele karakter van de cliënt, is het concept van karakter van Reich breder. Het geheel van de persoon manifesteert zich in de gedachten, gevoelens én de somatische processen van een persoon (Rappaport, 1975). Lowen heeft deze zogeheten karakterstructuren verder uitgewerkt in een vijftal basistypen. Vanwege de toepassing ervan in de psychoanalyse werden de

benamingen geassocieerd met psychiatrische aandoeningen. De karakterstructuren beschrijven echter nadrukkelijk geen (psychiatrische) ziektebeelden, maar functionele manifestatiestrategieën die bij alle mensen voorkomen (Rupert, p.8). Ze beschrijven op welke manier de mens in de dagelijkse praktijk handelt in uitdagende situaties. Deze karakterstructuren zijn gebaseerd op het oorspronkelijke werk van Reich en later door verschillende auteurs verder uitgewerkt (Lowen, 1978; Pierrakos, 1987; Brennan, 1988; Veenbaas et al., 2008). Op de volgende pagina's volgt een tabel met een beschrijving van de karakterstructuren. Een belangrijke nuancering hierbij is dat het gaat om een beschrijving van gedragspatronen die typisch voorkomen bij mensen. Veel mensen maken gebruik van één of twee dominante structuren, maar dit kunnen er meer zijn, die zich afhankelijk van de situatie manifesteren. Als kind doorlopen we de fases waarin de karakterstructuur zich kan vormen, afhankelijk van de ervaringen die we opdoen (Brennan, 1988; Veenbaas et al., 2008). De karakterstructuren zijn geen statisch gegeven die mensen indelen voor de rest van hun leven, maar kunnen veranderen naar gelang de behoeften en intenties van de persoon gedurende de levensloop. Tevens kennen de verschillende types geen rangorde: de ene structuur is niet beter dan de andere (Rupert, 2014).

De levensenergie die een mens tot zijn beschikking heeft zorgt voor gezondheid en welzijn, mits deze vrij door het lichaam kan stromen. De verschillende karakterstructuren zijn getypeerd door gevoelige periodes in het leven van het opgroeiende kind waar deze levensenergie geblokkeerd raakt. Dit kan komen door een onsympathieke omgeving, of doordat het kind zich moet beschermen tegen de eigen onwelkome gevoelens en emoties. Een kind kan zijn gevoel gaan onderdrukken door bepaalde spieren aan te spannen. Als dit met regelmaat gebeurt, kan het zijn dat deze spierspanning een deel van de lichaamsstructuur wordt en er een soort pantser wordt gevormd. Hierdoor voelt het kind bepaalde emoties of gevoelens niet meer en is er een karakterstructuur gevormd. Een therapeut die opgeleid is in het werken met de karakterstructuren heeft zicht op de geschiedenis van de cliënt door te kijken naar zijn of haar lichaam. Door te kijken naar waar een cliënt spierspanning heeft en hoe het lichaam zich gevormd heeft, kan een therapeut inspelen op de lichaamstaal. De communicatie tussen therapeut en cliënt gaat hierdoor verder dan enkel de verbale conversatie. Hoe zien de verschillende karakterstructuren eruit en hoe zijn ze ontstaan?

De eerste karakterstructuur heet de schizoïde structuur. De term is afgeleid van schizofrenie en geeft een individu aan in wiens persoonlijkheid neigingen bestaan tot een schizofrene toestand.

Deze neigingen zijn: het splijten van het geïntegreerd functioneren van de persoonlijkheid. Een voorbeeld hiervan is dat het denken neigt om gescheiden te zijn van het voelen. Het schizoïde individu is niet schizofreen en hoeft dat nooit te worden, maar deze neigingen zijn gewoonlijk goed gecompenseerd aanwezig in zijn persoonlijkheid. De basis voor deze structuur wordt gelegd tijdens de zwangerschap of vanaf de geboorte. Er is sprake van een vroege afwijzing door de moeder, die door de persoon zelf ervaren werd als een bedreiging van zijn bestaan. De afwijzing werd van haar kant door bedekte en vaak openlijke vijandigheid vergezeld. Wellicht was de moeder heel angstig voor het leven of de zwangerschap, of was het kind ongewenst. Het kan ook zijn dat het accent lag op alles wat er niet goed was, wat het baby'tje als bedreiging van zijn bestaan heeft ervaren. Er is bij deze karakterstructuur een splitsing tussen hoofd en gevoel. Een persoon met kenmerken van de schizoïde karakterstructuur heeft het bestaan in de deze wereld al in de wordingsfase als een grote bedreiging ervaren.

De orale structuur wordt gevormd in de orale periode van het leven, met name in de babytijd. Er is niet voldaan aan een orale behoefte, zoals het krijgen van borstvoeding waardoor er teleurstellende ervaringen zijn opgedaan door het jonge kind. Ook is het mogelijk dat het kind een tekort heeft gevoeld door een vroege ontzegging van een warme en verzorgende moeder. Het kind heeft dit misschien wel gehad, maar niet genoeg om te voldoen aan zijn behoefte. De geschiedenis onthult vaak een vroegrijpe ontwikkeling, het eerder dan normaal leren praten en lopen. Lowen verklaart deze ontwikkeling als een poging om het gevoel van verlies door het onafhankelijk worden te overkomen (Lowen, 1986, p.194).

De volgende structuur is de psychopathische structuur. De essentie van deze houding is het ontkennen van gevoel. Deze structuur contrasteert met het schizoïde karakter dat zich afscheidt van zijn gevoelens. Deze structuur is ontstaan doordat de ouders te hoge voorwaarden stelden waaraan het kind niet kon voldoen. Het kind kreeg een tekort aan onvoorwaardelijke liefdevolle ondersteuning en hulp bij het opgroeien. De ouders waren meer bezig met de bevrediging van hun eigen behoefte dan met die van het kind. Vaak maakten de ouders gebruik van de behoeftes van het kind, en zetten hun machtspositie in voor hun eigen bevrediging. Dit kan door directe overheersing, manipulatie en dwang, maar ook door indirecte verleiding (eventueel seksueel gekleurd). Het kind zal de aanname doen dat hij kan overleven door een beroep te doen op zijn wilskracht. Hij zal proberen om alles te controleren en manipuleren, en overgave komt niet in zijn boekje voor. Er wordt een vals superioriteitsgevoel ontwikkeld bij deze karakterstructuur.

De masochistische structuur ontwikkelt zich in een gezin waar liefde en aanvaarding gecombineerd zijn met ernstige druk. De liefde van de ouders was voorwaardelijk, en er werd een overmatige controle uitgeoefend over het kind. Het kind is van nature bezig om de eigen grenzen aan te geven, maar deze activiteiten worden door de ouders niet altijd met vreugde begroet. Hierdoor ontstaat er een conflict met de autoriteit van de ouders. De eigen beslissingen van het kind worden de kop ingedrukt. Door een overmatige verzorging van de ouders wordt het kind gesmoord in de zelfexpressie. Hierdoor zal het kind uiteindelijk de pogingen staken om zelf initiatief te nemen en zich gaan aanpassen.

De laatste structuur is de rigide structuur. Het begrip rigiditeit wordt ontleend aan de tendens van deze individuen om zich –uit trots- stijf te houden. Daarom wordt het hoofd vrij hoog en de ruggengraat recht gehouden. Dit zouden positieve kenmerken kunnen zijn, ware het niet dat de trots defensief is, en de rigiditeit onvermurwbaar. Het rigide karakter is bang om toe te geven, het stelt dit gelijk aan onderwerping en instorting (Lowen, 1986, p.204-205). Iemand met deze karakterstructuur lijkt op te groeien zonder noemenswaardige trauma's. Rond de genitale fase kwamen echter de teleurstellingen. Hij voelde zich afgewezen door de ouder van het andere geslacht. De ouders waren niet in staat om op een kindniveau bevestigend en erkennend te reageren op de ontluikende seksuele gevoelens bij hun kind. Door de reactie van de ouders wordt het hart van het kind gebroken, want het maakt nog geen onderscheid tussen erotisch genot, seksualiteit en liefde.

Hieronder staan de karakterstructuren met de typerende kenmerken in een schema:

	Schizoïde structuur	Orale structuur	Psychopathische structuur	Masochistische structuur	Rigide structuur
Positieve benaming	Creatieve structuur	Verbindende structuur	Leidende structuur	Verdragende structuur	Prestatiegerichte structuur
Ontwikkelingsleeftijd van de structuur	Baarmoeder tot een half jaar	Geboorte tot 2 à 3 jaar	2,5 tot 4 jaar	1,5 tot 3 jaar	3,5 tot 5 jaar
Fysieke kenmerken	Lang lichaam, hoofd vaak schuin,	Dun lichaam, soms ingezakte borst, gestrekte knieën, rond	Veel massa in bovenlichaam slank onderlichaam	Stevig en compact lichaam, opgeheven hoofd	Lang lichaam, rechte rug, borst naar voren,

	afwezige blik in de ogen	gezicht, jonge uitstraling			heldere blik in de ogen
Omgeving	Afwijzende ouders	Verwaarlozende fysieke en/ of emotionele verzorging	Overheersende of verleidende ouders met hoge verwachtingen	Indirecte manipulatie of 'smorende' ouders	Ontkennende ouders die het kind afwijzen in de liefde en ontluikende seksualiteit
Karakterbeschrijving en functioneren	Op de achtergrond, kijkt beschouwend naar de wereld, redeneert gevoelens weg, vindingrijk en scherpzinnig	Maakt gemakkelijk contact, vriendelijk, belangstellend, zorgzaam, aandacht voor behoeften anderen	Charismatisch, enthousiast, vol zelfvertrouwen, autonoom en besluitvaardig, 'rots in de branding'	Neemt leed van anderen op zich, trouw en loyaal, cijfert zichzelf weg voor de ander, groot uithoudingsvermogen	Stelt hoge eisen aan zichzelf en anderen, trots, perfectionistisch, gedisciplineerd en in goeden doen, vast in keurslijf van opvattingen over goed en slecht
Innerlijke overtuiging	Ik heb geen recht van bestaan	Ik heb geen recht op behoeftes	Ik heb geen recht op onafhankelijkheid	Ik heb geen recht op zelfstandig handelen (autonomie)	Ik heb geen recht op begeren
Verdedigingsmechanismen	In zichzelf terugtrekken/ afwezig zijn	Aan anderen vastklampen en indirect vragen	Controle uitoefenen, dominantie over anderen	In stilte piekeren en tobben, zichzelf opofferen	Succes afdwingen door controle, beperkingen opwerpen
Uitdaging	Contact maken en intimiteit ervaren en tegelijkertijd grenzen aangeven hierin	Duidelijk uitspreken van eigen behoefte, vertrouwen op eigen zelfstandigheid en onafhankelijkheid	Anderen leren vertrouwen en hulp durven vragen	Verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf, grenzen stellen, de eigen kracht zien en hierop vertrouwen	Overgave aan intimiteit, durven voelen en durven handelen op basis van gevoel

Sterke kanten	Creatief, schepzinnige analyses	Liefdevol en sociaal	Charismatisch, besluitvaardig, zelfverzekerd	Geduldig, liefdevol, gedisciplineerd, diplomatiek	Succesvol, initiatiefrijk, vooruitstrevend, zelfstandig
---------------	---------------------------------------	-------------------------	--	--	--

De manier van werken binnen de bio-energetica is door de lagen van afweer te bestuderen en de levenservaring van het individu te analyseren aan de hand van iemands karakterstructuur. Deze structuur is te omschrijven als een samenhangend geheel van opvattingen, gedragspatronen, gevoelens en het functioneren van het lichaam. Dit moet gezien worden als een reactie of defensie van het individu op zijn levensomstandigheden en de levensperiode waarin deze reactie gevormd is. Deze lagen van afweer dienen begrepen te worden als een ontwikkelingsproces. De bio-energetisch therapeut kan de cliënt helpen begrijpen hoe zijn attitude geconditioneerd is. Door de samengetrokken spieren die de expressie in bedwang houden of blokkeren weer in beweging te brengen en te mobiliseren kunnen de gevoelens weer bereikt worden. Hiertoe wordt gebruik gemaakt van aanraking en specifieke bio-energetische oefeningen. Het is van belang dat de analyse gecombineerd wordt met het werken aan de spierspanningen voor het krijgen van inzicht. Enkel het werken aan de spierspanning zonder analyse van de psychische lagen van afweer kan wel opluchting geven, maar niet direct inzicht. Juist de analyse is belangrijk ten behoeve van veranderingen in het dagelijks functioneren, zodat de ontwikkeling naar zelfverwerkelijking plaats kan vinden (Nederlandse Vereniging voor Lichaamsgerichte Psychotherapie).

3.4 Lichaamsoefeningen

In een bio-energetische therapiesessie wordt vaak een thema gekozen dat aansluit op de huidige beleving van de cliënt. Er wordt dus in het moment gekeken naar waar de cliënt behoefte aan heeft om mee aan de slag te gaan. Dit thema wordt dan geanalyseerd, waarbij de focus op het lichaam van de cliënt ligt. Hierbij leert de cliënt om de gevoelens en signalen die het lichaam afgeeft te herkennen, en zich bewust te worden van de betekenis ervan. Vervolgens worden er bio-energetische oefeningen gedaan. Deze oefeningen bestaan onder andere uit ademhalingsoefeningen, strekken, dans, vibratie, massage en meditatie. De laatstgenoemde kom je sneller tegen bij de core-energetica, de afsplitsing van Pierrakos. Het doel van deze oefeningen is het herstel van de natuurlijke levensenergiestroom van het lichaam. Hierdoor kunnen de negatieve effecten van de spanningsblokkades in het lichaam verminderen. Veel van

de aandacht van de therapeut is gericht op de ademhaling van de cliënt: het patroon, de blokkades en de gevoelens die ermee geassocieerd worden. Het lichaam krijgt een groot deel van de aandacht en focus in de therapie. Volgens de website Therapiehulp (2006-2011) kunnen oefeningen zich richten op specifieke gebieden zoals:

Gronden/ aarden: dit soort oefeningen zorgen voor het besef van grond onder de voeten waardoor de cliënt zich met beide benen op de grond voelt staan. Hierdoor kan hij zich meer bewust zijn van wat er in het hier en nu is, in plaats van zich kwijt te raken in alle gedachten.

Vrije stroom van levensenergie: deze oefeningen richten zich op het wegnemen van spanning en blokkades in het lichaam waardoor er een dynamischer gevoelsleven kan ontstaan.

Betere lichaamshouding: spanning in het lichaam heeft een directe invloed op de lichaamshouding, een heleboel uitdrukkingen zijn hieraan verbonden zoals: 'het hoofd laten hangen' of 'de last van de wereld op je schouders dragen'. Met bio-energetische oefeningen wordt de lichaamshouding weer in balans gebracht.

Onbelemmerde ademhaling: door chronische lichamelijke spanning kan de ademhaling belemmerd worden. Veel emoties staan in verband met de ademhaling en is er sprake van een wederzijdse invloed. Oefeningen rondom de adem maken de cliënt attent op spanning en trachten de ontspanning in de ademhaling terug te brengen.

Emoties: vaak wordt de expressie van gevoelens geblokkeerd als er zich blokkades en spanningen in het lichaam bevinden. Hierdoor kan de cliënt zich minder vitaal voelen, of niet in staat om uitdrukking te geven aan wat hij voelt waardoor hij geremd is. In een veilige setting van een sessie kan er gewerkt worden met oefeningen om tot een bevredigende gevoelsexpressie te komen.

Er is tijdens een bio-energetische sessie continu aandacht voor het bewust ervaren van het lichaam. Er is aandacht voor de gedachten en emoties van de cliënt, maar de nadruk ligt op het luisteren naar de lichamelijke sensaties en gevoelens.

3.5 Basishypotheses

Het is van belang om te kijken naar de basisprincipes van waaruit Reich de bio-energetica heeft opgezet. Ook de context waarin deze theorieën tot stand zijn gekomen, moeten meegenomen worden in dit onderzoek.

Lowen stelt dat Reich (Lowen, 1996) voortbouwde op Freud die mensen onderzocht met wat toen (begin de 20^e eeuw) hysterie genoemd werd. Freud gebruikte de term hysterie voor de onrust die hij waarnam bij seksueel onbevredigde vrouwen. Hij ontwikkelde een theorie over conversieneurosen, waarbij psychische problemen zich uiten in lichamelijke symptomen.

Reichs formulering van de functionele identiteit van spierspanning en emotionele blokkade is een van de belangrijke inzichten die in de geschiedenis van de analytische therapie van emotionele stoornissen is ontwikkeld. Het is wel van belang om in gedachten te houden dat stijfheid van de spieren niet enkel maar het resultaat is van het verdringingsproces. Terwijl de psychische stoornis de betekenis of het doel van de verdringing aangeeft, verklaart de spierstijfheid de wijze en het mechanisme van verdringing. Beide zijn rechtstreeks verbonden in de functionele eenheid van emotionele expressie en men kan voortdurend observeren hoe de opheffing van spierstijfheid niet alleen de vegetatieve energie vrijmaakt, maar bovendien de herinnering aan de situatie uit de kindertijd waarin de verdringing heeft plaatsgevonden weer levend maakt (Lowen, p.27).

Lustprincipe en realiteitsprincipe zijn twee belangrijke fundamentele veronderstellingen van Lowen. 1) Het lustprincipe: Freud ontdekte bij zijn onderzoek naar onbewuste mentale processen dat deze een wet volgen die verschilde van de wet die bewuste mentale activiteiten beheerst. Freud beschouwde deze onbewuste processen als ‘oudere, primaire processen, de overblijfselen van een ontwikkelingsfase waarin ze het enige soort mentale processen uitmaakten’. Deze primaire processen gaven gehoor aan een neiging die hij het ‘lust-pijnprincipe’ noemde. Dit betekent dat het organisme uit is op genot en onlust of pijn tracht te vermijden. Later werkte Freud dit principe verder uit door verband te leggen tussen ‘onlust en een toename in de hoeveelheid excitatie en tussen genot en een afname hiervan’. Lowen vereenvoudigde die uitspraak door het woord excitatie te vervangen door spanning, zodat de onlust of pijn verband houdt met een toename van spanning en genot met een afname van spanning (p.55). 2) Het realiteitsprincipe: dit is de antithese van het lustprincipe: een toestand van spanning wordt geaccepteerd en het genot wordt uitgesteld naar gelang de vereisten van een externe situatie. Het realiteitsprincipe belooft dat een dergelijke handelwijze zal leiden tot een groter genot in de toekomst of dat een ergere pijn vermeden zal worden. In eenvoudige bewoording zou gesteld kunnen worden dat het lustprincipe, wat als beslissende factor voor het psychisch functioneren is ontstaan, bestond uit een energiebeweging vanuit het centrum van het lichaam naar de periferie en terug. Een energiestroom vanuit het centrum naar de periferie vermindert de spanning en er wordt genot ervaren. Een energiebeweging in omgekeerde richting (van de periferie naar het centrum) verhoogt de spanning en staat gelijk aan onlust die niet wordt waargenomen. Dit is niet hetzelfde als angst, die ontstaat alleen als de energie van een impuls zich niet kan ontladen (p.69).

Lowen (1978) schrijft dat een gezond lichaam voortdurend verkeert in een toestand van vibratie, of het nu waakt of slaapt. Dit is te zien bij slapende kinderen doordat er kleine schokjes waar te

nemen zijn in armen of benen, en in het gezicht. Ook volwassenen hebben deze schokjes. Een levend lichaam is voortdurend in beweging; alleen als het dood is, is het helemaal stil. Deze inherente beweeglijkheid van een levend lichaam die de basis vormt van de spontane activiteit, is het gevolg van een toestand van innerlijke prikkeling, die zich voortdurend aan de oppervlakte in beweging omzet (p.14). In de loop van het bio-energetisch werk wordt iemands lichaam in een toestand van vibratie gebracht door verschillende oefeningen. Het gaat erom het vermogen van het lichaam te vergroten om genot te verdragen. Tijdens dit proces vindt er een overeenkomstige verandering plaats in iemands denkwijze en attitudes. Lichaam en geest zijn van wederzijdse invloed op elkaar. Als de vibraties door het hele lichaam gaan, voelt iemand zich verbonden en geïntegreerd. Dit gevoel leidt tot een natuurlijke oprechtheid in denken en handelen. Iemand wordt in de bio-energetische therapie geholpen om via zijn lichaam contact met zichzelf te krijgen, en met alle onbewuste processen. Met behulp van oefeningen begint de persoon te voelen hoe hij de gevoelsstroom in zijn lichaam inhoudt of blokkeert; hoe hij zijn adem heeft ingehouden; hoe zijn bewegingen beperkt zijn en zijn zelfexpressie verminderd is; met andere woorden, hoe hij zijn leven heeft besnoeid. In het analytische deel van deze therapie wordt hij geholpen het *waarom* van deze grotendeels onbewuste remmingen en blokkades vanuit ervaringen uit zijn kindertijd te begrijpen. Hij wordt geholpen en aangemoedigd om de onderdrukte gevoelens te accepteren en ze te uiten in de gecontroleerde omgeving van de therapeutische situatie. Het doel van de therapie is een levendig lichaam, dat in staat is het genot en de pijn, de vreugde en het verdriet van het leven geheel en al te ervaren. De analyse van verdrongen conflicten, het vrijkomen van onderdrukte gevoelens en de oplossing van chronische spierspanningen en blokkades, hebben als doel om levendigheid te ervaren en te vergroten (p.16).

3.6 Kritische noot wat betreft de theorie

Er zijn ook punten van kritiek te noemen op deze theorie. Deze worden hieronder toegelicht. Ten eerste moet de theorie gesitueerd worden in zijn tijd. Ten tweede kunnen vragen gesteld worden bij de rol van de onbewuste processen. De karakterstructuren worden als derde punt kritisch bekeken. Ten vierde wordt er gekeken naar de basishypotheses. Ten vijfde wordt er kritisch gekeken naar het financiële aspect en ten slotte wordt gekeken naar de grens van mogelijkheden van de bio-energetisch therapeut.

Het gedachtengoed moet natuurlijk wel in de tijd gesitueerd worden. De theorie die Reich ontwikkeld heeft bouwt voort op Freud, de grondlegger van de psychoanalyse. Hoewel Freud als een van de meest invloedrijke denkers van de 20e eeuw wordt gezien, zijn de theorieën en

methodes die hij ontwikkelde overstreden. Reich is weliswaar een andere kant opgeslagen met zijn theorieën, maar ook hij heeft vrij uitgesproken hypothesen waar weinig tot geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan is. Tevens is er ook geen onderzoek gedaan naar de werking, effectiviteit en het proces van de therapie. Hoewel zowel Reich als Lowen een wetenschappelijke achtergrond hebben, en beiden medicijnen gestudeerd hebben, is er voor de bio-energetica weinig bekend over het empirisch onderzoek waar de theorie op gebouwd is. Er is een gebrek aan empirisch bewijs van de werking van de bio-energetica. Er kunnen weinig uitspraken gedaan worden over of er resultaten geboekt worden, omdat er simpelweg geen onderzoek naar gedaan is.

Tevens is de vraag of het mogelijk is om de onbewuste processen en trauma's naar de oppervlakte te brengen met de bio-energetische oefeningen. En welke rol spelen de lichaamsoefeningen daar precies in? De fundamentele rol die de jeugdervaringen spelen in de bio-energetica is iets waar kritisch naar gekeken moet worden. Het kan zijn dat jeugdervaringen niet zo'n prominente plek innemen in de trauma's of crisissen waarvoor mensen hulp zoeken als de bio-energetica doet veronderstellen.

De karakterstructuren zijn binnen de bio-energetica een belangrijk diagnose-instrument. De therapeut 'leest' het lichaam van de cliënt en verbindt daar conclusies aan over de manier van werken en oefeningen die er gedaan worden in een sessie. Toch moet de vraag gesteld worden in hoeverre mensen in te delen zijn in vijf karaktertypen. Het onderzoek wat Reich en Lowen gedaan hebben om tot deze conclusies te komen is niet terug te vinden, dus het is niet mogelijk om hier blind op te vertrouwen en in mee te gaan. Er kunnen ook vragen gesteld worden bij de volledigheid van deze theorie. Wellicht spelen er meerdere factoren mee die niet meegenomen zijn in het onderzoek naar de karakterstructuren. Ook kan het zijn dat er niet gekeken is naar factoren die van invloed zijn op de lichaamsbouw van mensen, of op de vorming van het karakter van een persoon.

Het lust- en realiteitsprincipe, die als basisprincipes gezien worden, moeten met een kritische blik bekeken worden. In hoeverre zijn deze hypothesen hard te maken? Kunnen deze principes gebruikt worden als gedegen fundament voor de theorie waar de bio-energetica zich op baseert? Ook zijn er kritische opmerkingen te maken van financiële aard: aangezien er elke sessie gekeken wordt naar wat er op dat moment relevant is, kunnen de therapiesessies lange tijd duren en dus enkel toegankelijk zijn voor mensen met veel geld en tijd. Er zijn in Nederland verschillende verzekeraars die sessies vergoeden, maar dit is afhankelijk van hoe de therapeut geregistreerd staat. Vaak is er een gedeeltelijke vergoeding mogelijk bij een aanvullende

verzekering. Enkel als er een BIG-registratie is kan de therapie als reguliere zorg vergoed worden door de verzekeraars (Het Nederlands Instituut voor Bio-energetische Analyse, 2014). Nog een kritisch punt is dat op veel websites staat vermeld dat bio-energetische therapie niet voor iedereen geschikt is. Intense adem oefeningen, of lichaamsoefeningen kunnen bijvoorbeeld een psychose triggeren. Vaak staat vermeld dat de therapeut liever geen therapie aangaat met mensen met een psychiatrische stoornis. Er is bij de cliënt een zekere mate van zelf-reflecterend vermogen nodig, en een stabiele basis om deze therapie aan te gaan. Enerzijds is het goed dat therapeuten psychiatrische klachten serieus nemen, en weten wat wel en niet behulpzaam kan zijn, zodat ze zich bewust zijn van waar de grens aan hun mogelijkheden ligt. Anderzijds kan de vraag gesteld worden waar de grens ligt bij welke mensen baat hebben bij deze vorm van therapie. Zou het kunnen zijn dat de effectiviteit van de therapie berust op de vertrouwensband tussen de therapeut en de cliënt? Waar bevindt deze therapie zich in het spectrum van de alternatieve geneeswijzen?

Deze kritische vragen doen niet per definitie iets af aan het mogelijk nut van deze vorm van therapie. Het enige wat hiermee aan het daglicht komt is dat er weinig onderzoek gedaan is en hierdoor is er weinig zicht op de werking van de bio-energetica. Het is wel aan te bevelen om onderzoek te doen naar bio-energetica om een antwoord te kunnen krijgen op de hierboven genoemde kritische vragen.

3.7 Bio-energetica als alternatieve therapie

In deze paragraaf wordt de bio-energetica in een bredere context besproken. Dit is van belang omdat men zich een beeld kan vormen waar bio-energetica te plaatsen is in de Nederlandse context. Ook kan men hierdoor een beeld krijgen hoe de bio-energetica zich verhoudt tot het veld van de alternatieve therapieën in Nederland.

Frans Jespers verkent in zijn boek *Nieuwe religiositeit in Nederland* (2009) de verschijningsvormen van actuele religieuze of spirituele praktijken die in Nederland zijn opgekomen in de laatste drie decennia. Deze zogeheten Nieuwe Religieuze Bewegingen duiden op groepen die zich in de afgelopen eeuw hebben losgemaakt van de grote gevestigde godsdiensten en op nieuwe spirituele stromingen, die nu een eigen beweging vormen. Jespers heeft een indeling gemaakt op basis van opvattingen en praktijken die leven binnen de paracultuur van deze alternatieve religies:

- 1) Ultraorthodoxe of fundamentalistische groeperingen van de grote godsdiensten
- 2) Oude groepen, afgescheiden van de grote godsdiensten

- 3) Minderheidsgodsdiensten
- 4) Nieuwe religieuze bewegingen, losgemaakt van grote godsdiensten
- 5) Neopaganisme
- 6) Het esoterische milieu
- 7) Nieuwe volksreligie en alternatieve geneeswijzen
- 8) Human-potential activiteiten
- 9) Collectieve devoties en gefragmenteerde religiositeit

In deze indeling zou bio-energetica het beste passen binnen de ‘nieuwe volksreligie en alternatieve geneeswijzen’. Jespers bespreekt de stand van Nederlandse sociologische overzichtsstudies over nieuwe religiositeit aan de hand van drie rapporten van De Hart, Kronjee en Lampert en Becker en De Hart. Deze onderzoeken gaan over de bevolkingsgroepen die buiten de geijkte kaders of ongeorganiseerd bezig zijn met religieuze of spirituele zaken. Dit worden ook wel de ongebonden spirituelen genoemd, postmoderne spiritualiteit of zoekreligiositeit (p. 20-21). Jespers bespreekt de belangrijkste aspecten van deze ongebonden en postmoderne spiritualiteit. Ten eerste spreekt hij over een gemeenschappelijk wereldbeeld wat vaak als holistisch wordt gezien. Dit houdt in dat er een universele kracht of energie verondersteld wordt, die alles met elkaar verbindt. Alles hangt met elkaar samen en het geheel is meer dan enkel de som van alle afzonderlijke delen. Het mensbeeld is ook vaak holistisch. Men gaat hierbij uit van een wisselwerking tussen lichaam en geest, vaak aangevuld met ideeën over een ziel en reïncarnatie (p. 24). Vaak wordt er aan dit mens- en wereldbeeld een spiritueel levensdoel gekoppeld. Dit heeft de betekenis van geestelijke groei door middel van contact met een hogere macht en het zich inspannen om een ervaring op te doen van een geestelijke dimensie van het leven. De ethiek lijkt sterk subjectief en eclectisch doordat de geestelijke groei voorop staat. Ieder persoon zal voor zichzelf moeten uitmaken hoe hij concreet aan de geestelijke groei kan werken. De Hart karakteriseerde deze spiritualiteit daarom als een postmoderne geestelijke supermarkt, of ook wel een zoekreligiositeit (Jespers, 2009, p. 24). De praktijken van deze groep spirituelen zijn vaak deels ontleend aan allerlei religieuze tradities. Er lijkt een voorkeur te bestaan voor handelingen boven reflectie of leer. Deze handelingen bestaan vaak uit rituelen die soms een magisch karakter hebben.

Hoe past de bio-energetica in dit plaatje? Er wordt niet duidelijk over een holistisch wereldbeeld gesproken in de literatuur van Reich en Lowen, maar er leven wel ideeën dat alles met elkaar samenhangt. Een duidelijk holistisch mensbeeld leeft er wel. De bio-energetica is erop gestoeld

dat lichaam en geest een wisselwerking hebben op elkaar, en er wordt in de literatuur hier en daar ook gesproken over een ziel. Het idee van de vitale energiestroming in het lichaam van de mens past ook binnen het holistisch beginsel. Het spirituele levensdoel wat de betekenis heeft van ‘geestelijke groei door middel van contact met de hogere macht, zich inspannen voor de ervaring van een geestelijke dimensie van het leven’ (Jespers, 2009, p.24) is niet iets wat duidelijk terug te herleiden is tot de bio-energetica. Het gaat er in de praktijk om dat de cliënt contact legt met zichzelf en eventueel trauma wat in de jeugd opgelopen is, en niet zozeer de verbinding met een hogere macht. Wel staat in de ethiek de (geestelijke) groei van de mens voorop, en dit is sterk subjectief. Ieder mens zal voor zichzelf, of met behulp van een therapeut, uit moeten maken hoe dit ingevuld moet worden. Dit kan eclectisch, dat wil zeggen dat uit verschillende tradities oefeningen gehaald kunnen worden die bijdragen aan de groei. De praktijken van de bio-energetica zijn niet direct ontleend aan religieuze tradities. Wel is er een sterke voorkeur voor handelingen boven reflectie of leer. De handelingen zijn niet in te delen onder de noemer rituelen. Er zullen in een bio-energetische therapiesessie ongetwijfeld rituelen bestaan, zoals bijvoorbeeld vormen van meditatie, maar er zijn vooral oefeningen van waaruit de therapeut met de cliënt werkt. Dit is niet op een magisch karakter gebouwd, hoewel het idee wel is om effecten te bewerken die invloed hebben op de geest en het lichaam. Dit gebeurt echter door oefeningen en houdingen en de effecten daarvan hebben geen magisch karakter. Hoewel het niet precies aansluit, past de bio-energetica toch in dit plaatje. Vooral holistische elementen zijn terug te vinden in deze stroming, maar het kan niet erg spiritueel genoemd worden. De stroming waar Pierrakos mee verder is gegaan, de core-energetica, is wel sterk spiritueel geïnspireerd doordat het Padwerk geïntegreerd is. De kennis van het Padwerk zou zelfs als esoterische kennis gezien kunnen worden omdat deze kennis alleen voor ingewijden bedoeld is.

Binnen de alternatieve geneeswijzen wordt vaak een driedeling gemaakt (Jespers, p.195-196). De eerste categorie omvat genees- en behandelwijzen waarvan de effectiviteit bewezen is, de zogeheten evidence-based-benaderingen. Verzekeraars vergoeden vaak dergelijke geneeswijzen. Men heeft vaak voorkeur voor de aanpak van de ‘complementaire of geïntegreerde geneeskunde’ (CAM), hierbij worden alternatieve behandelingen aangeboden in klinieken waar patiënten eerst een medische behandeling krijgen en waar de reguliere arts de eindverantwoordelijkheid behoudt. Vaak probeert men in deze categorie wetenschappelijk onderzoek te laten verrichten. In de tweede categorie vallen de body-mind-benaderingen, lichamelijke therapieën om emotionele stoornissen te verhelpen. De effectiviteit is hiervan vaak

minder duidelijk, evenals de werking ervan. Verzekeraars zijn terughoudend met het vergoeden van therapieën binnen deze categorie. De derde categorie betreft onbetrouwbaar genoemde geneeswijzen. Vaak hebben behandelaars geen medische vakopleiding gevolgd en zet men zich af tegen reguliere geneeskunde. Aangezien de bio-energetica bij uitstek een benadering is die de wisselwerking tussen het lichaam en geest voor ogen heeft, is het logisch om deze in de tweede categorie te plaatsen. Zoals hierboven gesteld zijn verzekeraars terughoudend met het vergoeden van deze therapie, en kan dit enkel als je aanvullend verzekerd bent. De bio-energetica en geneeswijzen in deze categorie opereren tussen de eerste en de derde categorie in.

In het tijdschrift 'Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine' (SAGE journals) levert de zoekopdracht naar bio-energetica of bio-energetics en Wilhem Reich geen resultaten op. Het zoeken naar Alexander Lowen levert één resultaat op, een artikel van Zuess (2005). Zuess bespreekt de mogelijkheid van de 'mind' en 'spirit' om invloed uit te oefenen op lichamelijke processen en noemt Lowen als voorvechter om ervaringen in het lichaam waar te nemen, en het lichaam niet te verraden. Lowen schreef een boek over het verraden van het lichaam (Lowen, 1967). Zuess noemt deze mogelijkheid als een van de grote, al dan niet het grootste, thema van de complementaire en alternatieve geneeswijzen (p.73). Het is verwonderlijk dat de bio-energetica, die bezig is met deze thematieken, zo weinig aandacht krijgt in dit tijdschrift. Blijkbaar is er weinig tot geen onderzoek gedaan naar deze methode en de effectiviteit ervan. Hoewel er in deze scriptie geen ruimte voor is, zou het aan te bevelen zijn om onderzoek te doen naar de effectiviteit en de resultaten van de bio-energetica.

3.8 Terugblik

In een therapiesessie of counselingsgesprek kunnen lichaamsgerichte interventies gebruikt worden om het bewustzijn van de cliënt meer naar het huidige moment te halen. Toch is er in de psychotherapie verwarring als er gesproken wordt over het lichaam omdat er zoveel manieren zijn om het lichaam te integreren in een sessie. Er zijn verschillende niveaus te onderscheiden: het lichaamsgevoel van binnenuit, hoe het lichaam waargenomen wordt van buitenaf, het lichaam in beweging en andere non-verbale expressies en het lichaam in fysiek contact met een ander lichaam, meestal door aanraking. De lichaamsgerichte interventies zijn bedoeld als een aanvulling op de verbale interactie.

Wilhelm Reich legde een verband tussen het lichaam en het karakter. Hij stelde dat het karakter zich in een persoon manifesteert in de gedachten, gevoelens en somatische processen.

De fundamentele energie in het menselijk lichaam die zich uit in psychische fenomenen of somatische beweging noemt hij 'bio-energie'. Hij was geïnteresseerd in de onbewuste verdedigingsvormen van mensen tijdens de therapiesessies, en noemde dit weerstand. Dit ligt volgens Reich besloten in de karaktersvorm of karakterstructuren van een persoon. Hij zag verbanden tussen de karakterstructuren en lichamelijke klachten en hiermee ontwikkelde hij de bio-energetica. Alexander Lowen heeft samen met John Pierrakos dit gedachtegoed verder uitgewerkt. Een van de ideeën is dat lichaam en geest elkaar wederzijds beïnvloeden. Door een verstarring van de spieren, of een chronische spierspanning, wordt de levendigheid van een persoon verminderd en kan de energie niet meer vrij door het lichaam stromen. Door bio-energetische oefeningen te doen kan een therapeut helpen om iemand in contact te brengen met zijn spanningen en deze los te laten. Hierdoor zou het onderliggende probleem in het bewustzijn van de cliënt komen waarna het geanalyseerd en bediscussieerd kan worden. Dit kan gezien worden als een herhalend proces: als er een blokkade is wordt deze met behulp van bio-energetische oefeningen bewust of los gemaakt waarna er ruimte is om de onderliggende problemen te analyseren. Als er in dit proces weer een blokkade opduikt kunnen er weer oefeningen gebruikt worden om een stapje verder te komen.

Deze verdedigingsmechanismes heeft Lowen uitgewerkt in een vijftal basistypen die karakterstructuren genoemd worden. Het gaat hierbij om een beschrijving van gedragspatronen die typisch voorkomen bij mensen. De verschillende karakterstructuren zijn getypeerd door gevoelige periodes in het leven van het opgroeiende kind waar deze levensenergie geblokkeerd raakt. Zo is er de schizoïde structuur, de orale, de psychopathische, de masochistische en de rigide structuur met allemaal hun eigen ontstaansgeschiedenis en kenmerken. In een therapiesessie wordt deze informatie over de cliënt meegenomen en zijn er verschillende soorten oefeningen om de natuurlijke energiestroom in het lichaam weer vrij te laten stromen.

Twee principes waaruit de bio-energetica is opgebouwd zijn het lust- en het realiteitsprincipe. Het lustprincipe gaat ervan uit dat een organisme primair uit is op genot en pijn tracht te vermijden. Lowen bouwt dit verder uit door te stellen dat als er sprake is van pijn of onlust de hoeveelheid spanning toeneemt, en als er sprake is van genot dat er een afname is van spanning. Het realiteitsprincipe is de antithese van het lustprincipe: namelijk een toestand van spanning wordt geaccepteerd en het genot wordt uitgesteld als dit vereist wordt door een externe situatie. Lowen stelt ook dat een gezond lichaam voortdurend in beweging is, en er sprake is van spontane activiteit. Deze inherente beweeglijkheid van een levend lichaam die de basis vormt van de spontane activiteit, is het gevolg van een toestand van innerlijke prikkeling, die zich voortdurend aan de oppervlakte in beweging omzet.

Er is ook zeker een kritische noot nodig wat betreft deze theorie. Zo is het belangrijk om in het achterhoofd te houden in welke context de bio-energetica is ontstaan, en dat Reich als een omstreden figuur wordt gezien. Ook is er weinig tot geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze therapie. Ook wat betreft de financiële aard kan er kritisch gekeken worden naar deze vorm van therapie.

De bio-energetica kan geplaatst worden in een bredere context van alternatieve geneeswijzen in Nederland. Dit is van belang om een goed beeld te kunnen vormen hoe deze stroming zich verhoudt tot het veld van alternatieve therapieën. Binnen de religieuze en spirituele praktijken in Nederland valt de bio-energetica onder de nieuwe volksreligie en alternatieve geneeswijzen. In de driedeling (evidence-based, body-mind, onbetrouwbare geneeswijzen) valt de bio-energetica in de tweede categorie. Hoewel er weinig onderzoek gedaan is naar de effectiviteit van deze therapie behoren de body-mind-benaderingen tot een van de grote thema's binnen de alternatieve geneeswijzen, en zou het van belang zijn als er op een wetenschappelijke manier gekeken wordt naar deze benadering.

4. Bio-energetica als aanvulling op de counselingsgesprekken binnen de geestelijke verzorging

In de voorgaande hoofdstukken is de theorie uiteengezet over de geestelijke verzorging en de bio-energetica. Allereerst hoe de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging vormgegeven zijn en welke theorieën behandeld worden in de opleiding. Daarna is gekeken naar de bio-energetica. Vervolgens worden in dit hoofdstuk deze twee bij elkaar gebracht. Er is tussen twee mensen altijd interactie, of dit verbaal of non-verbaal is. Onderzoek heeft uitgewezen dat het non-verbale gedrag van een therapeut, en de interactie tussen hen, bepalender is voor de ervaring van de cliënt dan het verbale gedrag (Leijssen, 2001, p.196). In dit hoofdstuk wordt eerst gekeken of een belangrijk element uit de bio-energetica, namelijk de karakterstructuren, een aanvulling zouden kunnen zijn op de counselingsgesprekken zoals deze gebruikelijk zijn binnen de geestelijke verzorging. Het is van belang om dit als eerste te bekijken aangezien de karakterstructuren worden gebruikt als diagnose-element binnen de bio-energetica. Vervolgens wordt er gekeken of de lichaams oefeningen uit de bio-energetica kunnen passen binnen de counselingsgesprekken, en op welke manier dit vorm zou kunnen krijgen. Hetzelfde gebeurt vervolgens met de grondbegrippen en de hypothesen uit de bio-energetica. Daarna volgt de confrontatie tussen de bio-energetica en de geestelijke verzorging waar gekeken zal worden of het mogelijk is om met deze benadering de counselingsgesprekken aan te vullen. Het hoofdstuk eindigt met een korte terugblik.

4.1 Karakterstructuren als aanvulling

In de literatuur van de religieuze counselingsgesprekken wordt herhaaldelijk gesproken over de waarde van kijken naar lichaamstaal en de non-verbale communicatie die plaatsvindt. Zoals in het tweede hoofdstuk beschreven gaat het in de literatuur niet veel verder dan het benadrukken van het belang hiervan. Hoe deze non-verbale communicatie vorm kan krijgen wordt enkel summier besproken. Er wordt veel aandacht besteed aan het feit dat de mens zijn identiteit narratief construeert. De geestelijk verzorger wordt geacht op juist dit punt in te spelen in een counselingsgesprek door te helpen het vastgelopen levensverhaal van de cliënt weer te plaatsen in het grotere verhaal. Er wordt niet uitgesproken hoe een geestelijk verzorger de non-verbale communicatie van de cliënt het beste kan interpreteren, of hoe hij zich van zijn eigen non-verbale communicatie bewust kan zijn of deze kan inzetten.

Hoe anders is dat in de bio-energetica waar er een heel systeem is bedacht om het karakter van de cliënt te analyseren. Hoewel Veenbaas in zijn boek *De Maskermaker* aandacht besteedt aan

het karkater van de therapeut, lijkt de nadruk te liggen op de analyse van de karakter van de cliënt (Veenbaas et al., 2008). Dit is een systeem waarin het karakter van een mens gedefinieerd wordt op grond van niet enkel de gedachtes en gevoelens, maar ook de lichamelijke processen. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van een vijftal typen mensen met elk een typisch spierspanningspatroon waar hij aan herkend kan worden. Bij elk van deze typen maakt de cliënt gebruik van verschillende mechanismes om pijnlijke gevoelens te voorkomen. Deze typen hebben volgens de theorie herkenbare fysieke kenmerken. Bij elke van deze structuren ligt een andere overtuiging ten grondslag waardoor zijn levensverhaal kan vastlopen, en elk type vraagt dus ook om een andere benadering van de therapeut. Er is in de bio-energetica veel nagedacht over het werken met de lichaamstaal van zowel de cliënt als de therapeut, tevens is hier een invulling aan gegeven.

Op het eerste gezicht zou je zeggen dat de bio-energetica een mooie aanvulling is op de counselingsgesprekken binnen de geestelijke verzorging. De literatuur van de geestelijke verzorging benadrukt het feit dat de non-verbale communicatie van groot belang is, maar diept niet verder uit hoe dit vorm kan krijgen. De bio-energetica heeft een heel systeem om te kijken naar de lichaamstaal en hoe de therapeut hier mee zou kunnen werken. Hoewel het wellicht niet een sluitende oplossing zou zijn, is het systeem van de bio-energetica eventueel een invulling van het gat binnen de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. Zo kan een geestelijk verzorger meer aandacht besteden aan mogelijke pijnlijke gebeurtenissen bij het opgroeien die bepalend zijn in het karakter van de cliënt. Ook het kijken naar verdedigingsmechanismen kan in een gesprek behulpzaam zijn. Verder kijkend zijn er ook argumenten om te stellen dat de bio-energetica niet past binnen de counselingsgesprekken. Het idee van de karakterstructuren is complex en de vraag is of het waardevol is om karakterstructuren te gebruiken als indeling. Zoals in hoofdstuk twee ook al aangehaald is kunnen er vraagtekens geplaatst worden bij de volledigheid van de karakterstructuren als indeling. Wellicht dat er factoren zijn in het karakter van de mens die niet (voldoende) zijn meegenomen in deze theorie. Het empirisch bewijs voor deze methode is onvoldoende aanwezig om de geestelijk verzorger naast zijn opleiding een studie te laten verrichten naar de bio-energetische methode. Wat wel gesteld kan worden is dat de karakterstructuren functioneren als diagnose-instrument bij de kennismaking tussen een cliënt en de behandelaar. Voor de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging zou een diagnose-instrument wellicht behulpzaam zijn. Het blijft de vraag of de indeling in karakterstructuren daarvoor een passende methode is.

Toch is er in de opleiding tot geestelijk verzorger een gat binnen de theorie over hoe de non-verbale communicatie vorm zou kunnen krijgen. Ganzevoort en Visser schrijven kort over

Riemann die basisverlangens combineert met karaktertypen, maar er wordt verder niet ingegaan op de karaktertypen. Wellicht past de hele theorie omtrent de karakterstructuren uit de bio-energetica niet precies in dit vacuüm, maar zijn er wel degelijk elementen uit te halen die de geestelijk verzorger toe zou kunnen passen. Zo is het kijken naar hoe een persoon is opgegroeid en welke overtuigingen hij uit zijn jeugd heeft meegekregen belangrijk om een context te creëren waarin de cliënt zich bevindt. Hoewel het primaire doel van dit onderzoek is om te kijken naar de lichaamstaal, is het ook van belang om te kijken naar de context van de cliënt om zijn handelen in een breder perspectief te kunnen plaatsen. Ook het kijken naar hoe een persoon omgaat met emoties en gevoelens, zoals de karakterstructuren de verschillende types mensen indeelt, is in de geestelijke verzorging van belang. Zoals in paragraaf 2.5 genoemd wordt is het secundaire referentiekader van de geestelijk verzorger psychologische kennis, dus de geestelijk verzorger zou zich hier meer in kunnen verdiepen. Hier zal in paragraaf 4.4 verder op ingegaan worden. Voor de adequaatheid en stelligheid van de indeling van de vijf typen in de karakterstructuren is geen wetenschappelijk bewijs, en dus zou deze theorie niet zonder meer toegepast kunnen worden in de geestelijke verzorging.

4.2 Lichaamsoefeningen als aanvulling

Naast de karakterstructuren is er in het vorige hoofdstuk ook gekeken naar de inhoud van een sessie(reeks) in de bio-energetica, en welke soorten oefeningen daar gebruikt worden. De bio-energetica is een lichaamsgeoriënteerde therapie, dus de nadruk ligt op het ervaren van de signalen en gevoelens die het lichaam afgeeft, om de cliënt bewust te laten worden van de betekenis die deze hebben. De bio-energetisch therapeut let bij de cliënt veel op de ademhaling, en in hoeverre deze overeenkomt met wat er bij de cliënt gebeurt.

Dit in tegenstelling tot de geestelijk verzorger, die in een gesprek vooral het narratief van de cliënt volgt. Bij de verschillende rollen van de geestelijke verzorger ligt de nadruk in een counselingsgesprek op andere gebieden. Bij de rol als getuige ligt de nadruk van de geestelijk verzorger vooral op de inhoud. Dat wil zeggen dat er veel gesproken wordt over de traditie, en de geestelijk verzorger vanuit de traditie aansluiting zoekt bij de cliënt. Dit kan soms ten koste gaan van de relatie tussen de geestelijk verzorger en de cliënt. De rol van de geestelijk verzorger als hulpverlener wordt vaak gekleurd door therapeutische inzichten en methoden. Het doel is om de cliënt hulp te bieden waar hij vastgelopen is, en deze hulpvraag als uitgangspunt te nemen. De geestelijk verzorger als metgezel legt veel nadruk op de relatie, er is sprake van veel persoonlijke betrokkenheid en de grens tussen vriendschap en de geestelijk verzorger is soms lastig te trekken. In alle gevallen is het uitgangspunt dat het levensverhaal de basisstructuur is

in het leven. Als het levensverhaal tegen grenzen aanloopt of vastloopt, is er een narratieve uitdaging waar zorg en aandacht aan besteed moet worden. Dit gebeurt door het vertellen van het vastgelopen verhaal, en dit vervolgens in te bedden in het grotere levensverhaal. De geestelijk verzorger is met de cliënt bezig om het narratief te reconstrueren, en dit gebeurt door het vertellen van het levensverhaal en voor de geestelijke verzorger door de juiste vragen te stellen. Hoe de aandacht voor de non-verbale communicatie hierbinnen een plaats krijgt wordt niet duidelijk beschreven.

Het kijken naar de ademhaling zoals de bio-energetisch therapeut doet zou voor de geestelijke verzorging een aanvulling kunnen zijn: in hoeverre de ademhaling en de lichaamshouding van de cliënt in overeenstemming zijn met wat hij zegt. Het vraagt van de geestelijk verzorger om de aandacht van het narratief van de cliënt ook te verplaatsen naar de ademhaling en te kijken naar wat de cliënt vertelt met zijn lichaamstaal. De bio-energetisch therapeut kan verschillende soorten oefeningen doen met zijn cliënt om de energiestroom in het lichaam te activeren, zoals in het vorige hoofdstuk beschreven staat. Niet al deze oefeningen zouden geschikt zijn voor de geestelijk verzorger om in een counselingsgesprek toe te passen. Het doen van ademhalingsoefeningen of een meditatie zou eventueel wel in de geestelijke verzorging toegepast kunnen worden, maar het doen van strekoefeningen, dansen, massage of het oproepen van vibraties in het lichaam zou niet zo goed passen. Bij deze laatstgenoemde oefeningen ligt de nadruk teveel op de therapeutische functie en dit past niet direct binnen het counsellen. Een geestelijk verzorger zou de cliënt voor dit soort oefeningen door kunnen verwijzen naar iemand die gespecialiseerd is in het doen van lichaamsoefeningen, zoals bijvoorbeeld een lichaamsgericht therapeut.

De grens tussen het therapeutisch proces en de geestelijke verzorging is iets om goed op te letten als de bio-energetica als aanvulling zou worden gezien. Hierin is het ook van belang om te kijken naar de verschillende rollen. De geestelijk verzorger als hulpverlener zal makkelijker kunnen overstappen naar enkele eenvoudige oefeningen, zoals focus op de ademhaling, als dit behulpzaam is voor de cliënt. De geestelijk verzorger in de rol van metgezel zou eventueel ook enkele oefeningen uit de bio-energetica kunnen toepassen, als hij hier zelf enig gevoel bij heeft. Het zou niet passen voor de geestelijk verzorger als metgezel om een ongelijke verhouding in de relatie te creëren. De geestelijk verzorger als getuige zou niet zo snel oefeningen toepassen in een counselingsgesprek omdat dit niet bij zijn rol past. Belangrijk is wel om de grens tussen gewenst en ongewenst (fysiek)contact goed voor ogen te houden.

Het is niet eenvoudig om te stellen of het bij de geestelijke verzorging past om oefeningen uit de bio-energetica toe te passen in een counselingsgesprek. Dit is afhankelijk van

het soort oefening, van de rol die de geestelijk verzorger inneemt en ook van de cliënt. De vraag of het probleem van de cliënt is in een counselingsgesprek altijd de belangrijkste leidraad. In de rituele begeleiding, wat ook een taak is in de geestelijke verzorging, is het makkelijker voor te stellen om fysieke componenten toe te voegen zoals een kaars opsteken, samen bidden of een hand opleggen. Deze elementen hebben niet direct een therapeutische opzet of doel, maar kunnen wel een therapeutische werking hebben. In de praktijk is de scheidslijn tussen een counselingsgesprek en rituele elementen niet altijd even duidelijk.

4.3 Grondbegrippen en hypothesen

Zowel de bio-energetica als de geestelijke verzorging hebben beide hun grondbegrippen. De vraag is in hoeverre deze elkaar complementeren of dat ze elkaar tegenspreken.

In de counselingsgesprekken uit de geestelijke verzorging is de hypothese dat de menselijke identiteit narratief van aard is een van de basisprincipes. Scherer-Rath stelt dat de mens zichzelf via het verhaal wat hijzelf of anderen vertelt kan kennen en dat hij geen directe toegang heeft tot het eigen 'ik' (2004). Als de geestelijk verzorger tot de kern van het levensverhaal van de cliënt komt wordt dit de narratieve integratie genoemd (Scherer-Rath, 2015). Doordat het levensverhaal als de basisstructuur van het leven wordt gezien, kunnen daar ook haperingen in ontstaan. De geestelijke verzorger kan hulp bieden bij het reconstrueren om het levensverhaal weer in te bedden en te integreren. Deze werkwijze is duidelijk verschillend van de bio-energetische. Het basisprincipe hierin is het vastgelopen verhaal en de geestelijk verzorger biedt hulp op het narratieve vlak. Dit houdt in dat er veel ruimte is voor het verhaal en weinig voor de lichaamstaal, waar in de bio-energetica wel veel aandacht aan besteed wordt.

Reich en Lowen spreken in navolging van Freud van een aantal basisprincipes. Een van de principes uit de bio-energetica is dat het lichaam altijd in een toestand van vibratie verkeert. Lowen stelt dat een lichaam altijd in beweging is, en dat deze bewegelijkheid van een levend lichaam het gevolg is van een toestand van innerlijke prikkeling die zich aan de oppervlakte van het lichaam voortdurend in beweging omzet. Ook hierin komt de wederzijdse beïnvloeding van lichaam en geest naar voren. Door de vibraties in het lichaam op te wekken en onbelemmerd te laten stromen voelt iemand zich een geïntegreerd persoon en kan er een verandering plaats vinden in de denkwijze van deze persoon. Dit leidt tot een natuurlijke oprechtheid in iemands handelen en denken. Als de cliënt een levend en vibrerend lichaam heeft is hij beter in staat om zowel genot als pijn te ervaren. Het mensbeeld in de bio-energetica gaat uit van een voortdurende stroom van vitale energie die een wisselwerking heeft op de fysieke en psychische toestand. Ook bij dit principe geldt dat in de geestelijke verzorging geen sprake is van een

holistisch mensbeeld. Er zullen ongetwijfeld geestelijk verzorgers zijn die persoonlijk wel een holistisch mensbeeld hebben, en dit toepassen in de counselingsgesprekken maar dit wordt in de literatuur niet als een basisprincipe van de geestelijke verzorging omschreven. De toestand van een levend en vibrerend lichaam wat in de bio-energetica als belangrijk wordt gezien, is niet toepasbaar op de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging, al zou het wel een belangrijke aanvulling kunnen zijn. De geestelijk verzorger zou zich wel bewust moeten zijn van de fysieke toestand van de cliënt en hierop inspelen.

Een ander belangrijk principe is dat psychische problemen zich uiten in lichamelijke symptomen. Er is in de bio-energetica een holistisch mensbeeld waarin een wisselwerking is tussen lichaam en geest. Reich stelt dat psychische problemen en emotionele blokkades zich uiten in spanning in de spieren en dus een lichamelijke component hebben. Zo kunnen psychische problemen ook verlichting vinden door te werken met het lichaam. De geestelijke verzorging heeft minder uitgesproken een holistisch mensbeeld. In de opleiding is er weinig ruimte voor een holistisch mensbeeld, wel kan het per individu verschillen welke opvattingen er omtrent het mensbeeld spelen. In de counselingsgesprekken wordt sterk de nadruk gelegd op het narratief integreren van het vastgelopen levensverhaal in het grotere levensverhaal. Hoewel in de literatuur het belang van de non-verbale communicatie benoemd wordt, is er geen specifieke handleiding hoe dit vorm kan krijgen. In de literatuur wordt het lichaam en de lichaamstaal vaak minimaal uitgediept. Er wordt ook niet gesproken over de mogelijkheid dat psychische problemen zich kunnen uiten in lichamelijk symptomen, en dat lichaam en geest elkaar kunnen beïnvloeden. Ook de wisselwerking is belangrijk om voor ogen te houden. Ook de therapeut moet goed in zijn vel zitten om de non-verbale communicatie in te kunnen zetten en te herkennen.

De bio-energetica heeft ook het lust- en realiteitsprincipe als grondbeginselen. Hierin wordt voortgebouwd op Freuds onderzoek naar onbewuste mentale processen. Het lustprincipe gaat ervan uit dat een organisme uit is op genot en pijn tracht te vermijden. Pijn is een toename van spanning in het lichaam en genot is een afname van spanning in het lichaam. Het realiteitsprincipe houdt in dat een toestand van spanning geaccepteerd wordt en het genot van de afname van deze spanning uitgesteld wordt, als dit door een externe situatie vereist wordt. Er wordt verondersteld dat deze handelwijze in de toekomst zal leiden tot een groter genot (of dat een ergere pijn hiermee vermeden zal worden). Het realiteitsprincipe is de antithese van het lustprincipe. Deze principes zijn in de geestelijke verzorging niet terug te vinden, maar men is zich goed bewust van mogelijke weerstand. Hoewel deze principes als basishypotheses in de bio-energetica gelden, kunnen er grote vraagtekens gezet worden bij de waarheidsclaims van

deze stellingen. Tevens heeft het voor de geestelijke verzorging geen baat om deze principes toe te passen of hier dieper op in te gaan. Het spreekt de counselingsgesprekken niet tegen, noch is er direct een bijkomend voordeel om dit toe te passen.

De doelstelling van de geestelijk verzorger is om de cliënt te ondersteunen bij het narratief integreren van het vastgelopen levensverhaal. De geestelijk verzorger geeft dit voornamelijk vorm door te coachen, counselen of begeleiden van de cliënt. De bio-energetisch therapeut heeft daarentegen het doel om de vitale energiestroom in een lichaam weer vrijuit te laten stromen. De doelstellingen van de geestelijk verzorger en de bio-energetisch therapeut liggen dus uit elkaar. Het is afhankelijk van de vraag waarmee de cliënt komt, maar de aanpak van de zorgdragende zal zeer waarschijnlijk divers zijn.

4.4 Psychotherapie als aanvulling

Zou de bio-energetica een aanvulling kunnen zijn op de geestelijke verzorging? Is het haalbaar om kernelementen uit de bio-energetica toe te passen in counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging? Het is van belang om te kijken naar het, in het tweede hoofdstuk naar voren gekomen, verschil tussen psychotherapie/ bio-energetica en de geestelijke verzorging. Afbeelding 1 over de grondvormen van de pastorale hulp en zorg zet de doelstelling van de hulpvraag van de cliënt en de doelstelling van de hulpverlening tegenover elkaar uiteen. De hulpvraag kan een uitbreiding van vaardigheden zijn, of een vermindering van blokkades. De hulpverlenende dimensie kan bestaan uit convergentie; waarin gestreefd wordt naar een duurzame relatie tussen cliënt en hulpverlener of differentie; waarin de hulpverlener functioneert als een katalysator voor de processen die er spelen bij de cliënt. Begeleiding, coaching, counseling en therapie vallen allemaal onder deze dimensies, en hebben allemaal hun eigen specifieke hulpvraag en doelstelling waarbij ze hulp bieden. In de geestelijke verzorging wordt voornamelijk gecoacht, gecounseld of begeleid. Dit komt omdat er in de opleiding nauwelijks aandacht besteedt wordt aan therapeutische vaardigheden en de geestelijk verzorger niet over de vaardigheden beschikt om therapeutisch te werken. Dit neemt echter niet weg dat begeleiden, coachen en counselen ook een therapeutische werking kunnen hebben.

In paragraaf 2.5 staat hoe Mooren een onderscheid maakt tussen vier niveaus van argumenten in de discussie over de relatie tussen geestelijke verzorging en psychotherapie. Op het conceptueel-theoretische niveau verschillen deze vakgebieden van elkaar in de wijze van het benaderen van het kennen van de werkelijkheid. Ook de manier waarop deze professies geloof en wetenschap legitimeren verschilt. Op het volgende niveau van integratie door onderzoek gaat het in essentie om godsdienstpsychologisch onderzoek. Mooren beschrijft hierin het

verschil tussen de twee professies en laat zien dat beide vakgebieden een eigen object en subject van onderzoek hebben. Op het niveau van professioneel handelen lijken er veel overeenkomsten te zijn tussen de geestelijke verzorging en de therapeut. Kijkend naar de gespreksvoering van beide beroepssoorten zijn er verschillen in hoe de handelingen in de beroepsuitoefening vorm krijgen. De geestelijk verzorger handelt altijd vanuit een levensbeschouwelijke traditie, terwijl een therapeut op basis van zijn deskundigheid handelt. Op het derde niveau van professioneel handelen wordt het verschil in de betekeniscontext benadrukt. Er zit een verschil in taalgebruik en het gehanteerde interpretatiekader van deze beroepssoorten. Het vierde niveau van intrapersoonlijke integratie stelt de integratie tussen deze twee beroepssoorten voor, hoewel het niet de gelijkstelling tot stand wil brengen. Mooren stelt dat het primaire en het secundaire referentiekader van de geestelijk verzorger en de therapeut verschillen. Ogenscheinlijk is er sprake van gelijksoortige kennis maar bij de uitoefening van het beroep staat de professionele identiteit van het primaire referentiekader centraal en dit verschilt bij deze beroepssoorten. Kijkend naar de bio-energetische therapie als aanvulling op de geestelijke verzorging zou op het eerste gezicht dus gesteld moeten worden dat deze beroepssoorten elkaar niet zonder meer kunnen complementeren. Kort gezegd kan gesteld worden dat de geestelijk verzorger het geestelijk functioneren van de cliënt als object heeft, terwijl voor de psychotherapeut het psychische functioneren van de cliënt het object is (Mooren, 1989). Maar dit gaat voor de bio-energetische therapie niet direct op omdat hier vooral de balans wordt gezocht tussen psychisch, geestelijk en biologisch functioneren. Doordat de bio-energetica een holistisch mensbeeld heeft wordt er breder gekeken dan gebruikelijk in de psychotherapie. Deze beroepssoorten hebben op het eerste gezicht veel met elkaar gemeen maar er zitten wel degelijk verschillen tussen. Als de geestelijke verzorger meer zou kijken naar de lichaamstaal, zoals bij de bio-energetische therapie het geval is, zou deze de doelstelling van de eigen beroepssoort voor ogen moeten houden. De verschillen die Mooren benadrukt zijn zeker van belang, maar er zijn ook vele overeenkomsten tussen de twee professies waardoor de aanvulling van de ene beroepssoort op de andere van zekere toegevoegde waarde zou kunnen zijn. Hierbij is het belangrijk dat het object en de doelstelling van de eigen beroepssoort voor ogen gehouden worden. Door de vele overeenkomsten zou het niet direct problematisch zijn om te kijken naar een vorm van therapie als aanvulling op de geestelijke verzorging. Ook met een vorm van psychotherapie, zoals de bio-energetica, als aanvulling kan de geestelijke verzorging blijven functioneren als zodanig. Zolang de behandelaar zich bewust blijft van de verschillen en helder communiceert over welke professie hij uitoefent zou het geen probleem moeten zijn om een therapeutische methode als aanvulling op de counselingsgesprekken te gebruiken.

Een nadeel van het kijken naar bio-energetica als aanvulling op de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging is dat, zoals in het vorige hoofdstuk beschreven staat, er weinig tot geen wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar deze methode. Er zijn geen bewijzen te vinden voor de hypothesen die geponeerd worden. Tevens zijn er andere oorzaken voor werkingen van de bio-energetische therapie denkbaar, zoals persoonlijke aandacht van een therapeut. Hierdoor is het lastig om deze methode één op één toe te passen in het gemis van het kijken naar de non-verbale communicatie in de counselingsgesprekken.

4.5 Terugblik

In dit hoofdstuk zijn de bio-energetica en de counselingsgesprekken uit de geestelijke verzorging tegenover elkaar gezet en is er onderzocht of de bio-energetica een aanvulling zou kunnen zijn in het kijken naar de non-verbale communicatie in de geestelijke verzorging. Ten eerste is het begrip karakterstructuren uit de bio-energetica onder de loep genomen. Hiervan zijn elementen te halen die een aanvulling kunnen zijn. Toch kan deze theorie niet zonder meer overgenomen worden. Ook uit de verschillende lichaams oefeningen zijn elementen te halen die een geestelijk verzorger toe zou kunnen passen. De verschillende rollen die de geestelijk verzorger kan aannemen hebben ook invloed op de toepasbaarheid van de bio-energetische methodes op de geestelijke verzorging. Het holistische mensbeeld wat in de bio-energetica sterk naar voren komt zou afhankelijk van de persoonlijke overtuiging van de geestelijk verzorger kunnen passen. Verdere grondbegrippen uit de bio-energetica zijn niet direct van toegevoegde waarde voor de geestelijke verzorging. Als laatste is gekeken of het feit dat de bio-energetica een therapeutische methode is een bezwaar is om als aanvulling te kunnen dienen op de geestelijke verzorging. Zolang de behandelaar duidelijk voor ogen houdt wat zijn primaire referentiekader is zou dit niet uit moeten maken. Toch zou het integreren van de bio-energetica in de geestelijke verzorging door het gebrek aan wetenschappelijk onderzoek niet direct mogelijk zijn. In het volgende hoofdstuk, de conclusie, wordt dit verder uitgewerkt en wordt er antwoord gegeven op de hoofd- en deelvragen.

5. Conclusie

Voorgaande pagina's zijn het resultaat van een verkennende zoektocht naar een aspect van de counselingsgesprekken in de opleiding tot geestelijk verzorger, namelijk de non-verbale communicatie. Dit hoofdstuk zal antwoord geven op de deelvragen (5.1), en vervolgens op de hoofdvraag van dit onderzoek (5.2). Vervolgens zullen er aanbevelingen worden gegeven voor vervolgonderzoek (5.3). Ten slotte zal er kritisch gereflecteerd worden op het eigen handelen van de auteur (5.4).

5.1 Deelvragen

De eerste deelvraag uit dit onderzoek omvat de rol die de geestelijk verzorger heeft volgens de opleiding, en welke rolspanningen hierbij komen kijken. In het tweede hoofdstuk is ingegaan op de verschillende rollen die een geestelijk verzorger aan kan nemen. Deze indeling heeft het over kerygmatische, therapeutische en hermeneutische vormen van begeleiding. Elke rol heeft zijn eigen pluspunten en ook rolspanningen die hierbij komen kijken. Voor het kerygmatische model geldt dat de inhoud een prominentere plek heeft dan de relatie tussen de geestelijk verzorger en de cliënt. Bij het therapeutische model is het omgekeerde het geval en wordt de relatie als belangrijker dan de inhoud gezien. Het hermeneutische model is een balansmodel waar wordt gezocht naar een overbrugging tussen de ervaring en traditie.

De tweede deelvraag omvat de rol die het lichaam en de emoties volgens de opleiding spelen binnen de geestelijke verzorging. In het tweede hoofdstuk van dit onderzoek is daar op ingegaan. In de handboeken die gebruikt worden in de opleiding wordt veelvuldig gesproken over het belang van de non-verbale communicatie en dus het kijken naar het lichaam. Hoe dit vorm kan krijgen wordt vrijwel niet besproken, en ook worden er geen verwijzingen gegeven over waar de geestelijk verzorger deze informatie wel kan verkrijgen. Er is in de literatuur wel meer ruimte over hoe de geestelijk verzorger om moet gaan met emoties zowel van zichzelf als van de cliënt.

Het derde hoofdstuk van dit onderzoek beantwoordt de derde deelvraag wat bio-energetica is. Kort gezegd is het een psychoanalytische methode die stelt dat trauma terug te zien is in het spierstelsel van het lichaam. Er is een holistisch mensbeeld dat stelt dat lichaam en geest elkaar wederzijds beïnvloeden. De therapeut heeft verschillende methodes tot zijn beschikking om te

kijken hoe bepaalde spierspanning zich gevormd heeft bij de cliënt en hoe hij hierop met behulp van lichaams oefeningen kan inspelen om de cliënt te helpen met de klacht waarvoor hij komt.

Een belangrijk element binnen de bio-energetica zijn de karakterstructuren, en daar ging de volgende deelvraag over. In hoofdstuk twee is onderzocht hoe Reich bij zijn cliënten verschillende mechanismes van weerstand waarnam en daaruit een systeem van een vijftal karakterstructuren heeft ontworpen. Reich heeft een breed begrip van wat het karakter van iemand is, hij omschrijft het als het geheel van gedachten, gevoelens en somatische processen in een persoon. Elke structuur heeft een typische lichaamsbouw die aangeeft waar de meeste spierspanning zit. Elk mens doorloopt in zijn kindertijd de gevoelige periodes voor de verschillende structuren, en het feit of je al dan niet een trauma oploopt geeft aan of een karakterstructuur gevormd wordt. Met behulp van deze theorie kan een therapeut de cliënt helpen zichzelf te begrijpen. Door te werken met de spierspanning van de cliënt kan de therapeut de blokkade weer in beweging brengen waardoor de vitale energie weer kan gaan stromen.

De laatste deelvraag omvat de toevoeging die bio-energetica en de nadruk op lichaamstaal hebben ten opzichte van enkel 'praattherapieën'. In het derde hoofdstuk wordt Leijssen meerdere malen aangehaald omdat zij het belang van lichaamsgerichte therapieën benadrukt. Ze schrijft dat interventies gericht op het lichaam gebruikt kunnen worden om de cliënt meer in het hier-en-nu te brengen. Als de cliënt meer lichaamsbewustzijn heeft kunnen automatische reacties waargenomen worden en zo nodig uitgesteld, wat een kalmerend effect teweeg kan brengen. Leijssen zegt dat het lichaam altijd een rol speelt omdat de mens nooit enkel met woorden praat, maar interacteert met het lichaam. Het is onmogelijk om het lichaam helemaal uit te sluiten en dus is het van belang voor de therapeut om zich bewust te zijn van zijn eigen non-verbale communicatie zodat hij kennis heeft van hoe hij om kan gaan met de non-verbale communicatie van zijn cliënt. Bij tegenstrijdige signalen tussen de woorden die de cliënt spreekt en zijn lichaamstaal is het nuttig om in te kunnen spelen op deze discrepantie. Ook als voor de cliënt woorden tekort schieten of bepaalde zaken lastig zijn om uit te spreken is het handig als de geestelijk verzorger in kan spelen op de non-verbale communicatie.

5.2 Hoofdvraag

De hoofdvraag die in deze scriptie centraal stond is:

Op welke manier is het kijken naar lichaamstaal en de karakterstructuren zoals gebruikt in de bio-energetica, een aanvulling voor de religieuze counselingsgesprekken die een Geestelijk Verzorger voert?

In deze scriptie is onderzocht of de bio-energetica een bijdrage zou kunnen leveren aan het gemis van vaardigheden voor de non-verbale communicatie in de counselingsgesprekken van de geestelijke verzorging. Er is besproken hoe de counselingsgesprekken in elkaar zitten en hoe er in de literatuur van het vak Religieuze Counseling aangekeken wordt tegen de non-verbale communicatie en emoties. Hierin werd duidelijk dat het belang van het kijken naar de lichaamstaal van zowel de geestelijk verzorger als de cliënt van toegevoegde waarde is, maar er wordt in de literatuur enkel summier besproken hoe dit vorm kan krijgen. Vervolgens is er gekeken naar de bio-energetica als stroming, hoe deze ontstaan is en wat de kernelementen zijn. Er werd duidelijk dat deze methode veel gebruik maakt van de non-verbale communicatie tussen de therapeut en de cliënt en dat er een geheel eigen theorie is ontstaan rondom het karakter en de lichaamstaal. In het daaropvolgende hoofdstuk is gekeken of de bio-energetica in zijn geheel of dat er elementen in deze methode zijn die een aanvulling zouden kunnen zijn op de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. Er zijn elementen die eventueel wel als aanvulling zouden kunnen dienen, namelijk: de nadruk die de bio-energetica legt op de non-verbale communicatie, de aandacht die er is voor het eventuele trauma en overtuigingen die er komen kijken bij het opgroeien, aandacht voor de manieren waarop mensen om kunnen gaan met emoties en gevoelens. Ook kan de geestelijk verzorger gebruik maken van bepaalde lichaamsoefeningen zoals meditatieoefeningen of ademhalingsoefeningen. Toch zou de bio-energetica niet simpelweg het gat kunnen opvullen in de geestelijke verzorging doordat er te weinig onderzoek is gedaan naar de hypothesen waar de bio-energetica uit opgebouwd is. Er is nu geen bewijs voorhanden dat de werking die de bio-energetische therapie heeft gebaseerd op de theorieën van Reich en Lowen effectief is, of dat er eventueel andere verklaringen denkbaar zijn. Hierdoor luidt het antwoord op de hoofdvraag dat de bio-energetica enkel op een bescheiden en beperkte manier oplossing kan worden gezien voor het kijken naar de non-verbale communicatie in de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. De aandacht die er in de bio-energetica is voor de vorming van het karakter, het holistische mensbeeld en de non-verbale communicatie zijn aspecten die in de geestelijke verzorging wel aansluiting kunnen vinden.

De doelstelling van dit onderzoek was het verkrijgen van inzicht in de eventuele toegevoegde waarde van het betrekken van lichaamstaal bij de counselingsgesprekken binnen de geestelijke verzorging. Dit is onderzocht aan de hand van interventies zoals gebruikelijk in de bio-energetica. Er is in dit onderzoek voldaan aan de gestelde doelstelling. Door dit onderzoek is meer inzicht ontstaan. Er is vastgesteld dat in de literatuur van de opleiding tot geestelijk verzorger aan de Radboud Universiteit Nijmegen gesproken wordt over het belang van non-verbale communicatie, maar dat er weinig handvaten gegeven worden over hoe dit er uit kan zien. De bio-energetica heeft een uitgebreid systeem van het kijken naar, en werken met het lichaam. Deze methode is echter onvoldoende wetenschappelijk onderzocht om als aanvulling te kunnen dienen.

5.3 Aanbevelingen

Dat de bio-energetica niet als sluitende oplossing kan worden gezien neemt echter niet weg dat er in de geestelijke verzorging gezocht zou moeten worden naar een manier om meer aandacht te geven aan de non-verbale communicatie. De bio-energetica is een te uitgebreide en gesloten vorm van therapie. Ook is het onvoldoende wetenschappelijk onderzocht. Een werkwijze die bescheidener is, met een opener systeem zou waarschijnlijk beter passen in de geestelijke verzorging. Er zou een verkennend onderzoek gedaan kunnen worden naar de methodes die er zijn om meer te kijken naar de non-verbale communicatie en hoe dat geïmplementeerd zou kunnen worden in de opleiding tot geestelijk verzorger.

Het is tevens aan te raden om meer onderzoek te doen naar de bio-energetica. Zowel Reich als Lowen stellen dat ze onderzoeken gedaan hebben waar hun theorieën op gestoeld zijn, maar deze heb ik niet terug kunnen vinden. Deze onderzoeken zouden herhaald kunnen worden om een beter beeld te krijgen van de aannames die er gedaan worden binnen de bio-energetica. Ook zou er gekeken kunnen worden naar de werking en effectiviteit van deze vorm van psychoanalyse.

5.4 Reflectie op eigen handelen

Dit verkennende onderzoek is opgezet na mijn realisatie dat er in de opleiding tot geestelijk verzorger veel aandacht is voor het counselen en het voeren van een gesprek met de cliënt maar dat er nauwelijks aandacht besteed wordt aan de non-verbale communicatie. In mijn enthousiasme wou ik hier graag empirisch onderzoek naar doen, maar aangezien de vergelijking tussen geestelijke verzorging en bio-energetica een volledig nieuw onderwerp is, was er een verkennend literatuuronderzoek nodig. Na de waarneming van het gebrek aan verwijzingen

naar lichaamstaal ben ik uitgebreid in de literatuur gedoken van het vak religieuze counseling om na te kijken of ik wellicht dingen over het hoofd heb gezien. Hierin ben ik tot de conclusie gekomen dat er inderdaad weinig literatuur is die beschrijft hoe de geestelijk verzorger de non-verbale communicatie kan inzetten in de counselingsgesprekken. Ik heb gekozen om naar de bio-energetica te kijken als eventuele aanvulling aangezien Wilhelm Reich, de grondlegger van de bio-energetica, als een pionier op het gebied van lichaamsgerichte therapie wordt gezien. Het leek me interessant om deze twee verschillende methodes tegenover elkaar te zetten. In het ben ik me daarom gaan verdiepen in de bio-energetica als methode. Hoewel deze methode mijn interesse heeft, is er weinig empirisch onderzoek gedaan naar deze methode en worden er vaak stellige hypothesen neergezet waar op verder gebouwd wordt. Hierdoor is het slecht mogelijk om de bio-energetica als aanvulling te zien op de non-verbale communicatie in de geestelijke verzorging. Desalniettemin is dit een waardevol onderzoek geweest. Het is belangrijk om vastgesteld te hebben dat non-verbale communicatie een belangrijk deel van de communicatie behelst, maar dat er eigenlijk geen aandacht voor is hoe dit vorm kan krijgen. Vanwege bovengenoemde redenen is het ook nuttig om te weten dat de bio-energetica niet zo'n goede aanvulling is op de counselingsgesprekken, hoewel het natuurlijk voor het onderzoek leuker geweest zou zijn als dit wel het geval was. Dit onderzoek heeft mijn persoonlijke interesse in het onderwerp alleen verder aangewakkerd en ik zou graag zien dat er meer onderzoek gedaan wordt naar de bio-energetica, en de non-verbale communicatie in de geestelijke verzorging. Mijn eigen bias heeft ongetwijfeld invloed gehad op dit onderzoek, maar door constant te reflecteren op mijn betrokkenheid heb ik gestreefd zo objectief mogelijk de materie te onderzoeken.

6. Literatuurlijst

- Brennan, B. A. (1988). *Hands of light: A guide to healing through the human energy field*. New York: Bantam.
- Ganzevoort, R.R. (1994). *Een cruciaal moment. Functie en verandering van geloof in een crisis*. Zoetemeer: Boekencentrum.
- Ganzevoort, R.R., Visser, J. (2007). *Zorg voor het verhaal*. Zoetemeer: Uitgeverij Meinema.
- Het Nederlands Instituut voor Bio-energetische Analyse. (2014). *Verzekeringen*.
Geraadpleegd op 28/02/2017, van
<http://www.bioenergetischeanalyse.nl/content/verzekeringen>
- Jespers, F. (2009). *Nieuwe religiositeit in Nederland. Gevalstudies en beschouwingen over alternatieve activiteiten*. Budel: Damon.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden. Authenticiteit in de Geestelijke Begeleiding*. Amsterdam: Humanistic University Press (pp. 77-239).
- Lang, G. & van der Molen, H.T. (2007). *Psychologische gespreksvoering. Een basis voor hulpverlening*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Leijssen, M. (2001). 'Lichaamsgerichte interventies in de psychotherapeutische hulpverlening: Waardevol en ethisch verantwoord?' In: *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*(3) (pp.195-217).
- Leijssen, M. (2006). *Validation of the body in psychotherapy*. In: *Journal of Humanistic Psychology*. 46, 2 (pp.126-146).
- Lowen, A. (1967). *The betrayal of the body*. New York: McMillan.
- Lowen, A. (1978). *Bio-energetische oefeningen*. Amsterdam: Bert Bakker.

- Lowen, A. (1978). *The language of the body*. New York: Collier Books.
- Lowen, A. (1986). *Bio-energetica*. Katwijk: Servire.
- Lowen, A. (1996). *Handboek bio-energetica*. Utrecht: Servire.
- Ludewig K. (1997). *Systemische Therapie. Crundlagen klinischer Theone und Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Miller, J. A. (2010). *Alexander Lowen (1910-2008): reflections on his life*. In: *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5:2 (pp.197-202).
- Mooren, J.H.M. (1989). *Geestelijke Verzorging en psychotherapie*. Baarn: Uitgeverij Ambo.
- Nederlandse Vereniging voor Lichaamsgerichte Psychotherapie. (z.d.). *Bio-energetische Analyse*. Geraadpleegd op 25/01/2017, van <http://www.nvlp.nl/pagina.php?id=55>
- Neill, R. B. (1975). 'Character, Society, & the politics of hope: A comparative look at the theories of Wilhelm Reich, Erich Fromm, and Herbert Marcuse.' In: *Humboldt Journal of Social Relations*, vol. 2, No. 2 (pp. 36-48).
- Pierrakos, J. C. (1987). *Core energetics: Developing the capacity to love and heal*. Mendocino: Life Rhythm.
- Rappaport, B. S. (1975). *Carnal knowledge: what the wisdom of the body had to offer psychotherapy*. In: *Journal of Humanistic Psychology* 15 (1) (pp.49-69).
- Reich, W. (1961). *Character Analyses*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Rupert, J. (2014). *Karakter of pantser? Implicaties van Reichs karakteranalyse voor de organisatiepraktijk*. In: *Management en Organisatie*, vol. 3 (pp.5-21).

- Scherer-Rath, M. (2004). *Pastorale zorg: kritisch pastoraat voor het leven van alledag*, In: Sterkens, C. & van der Meer, J. (red.). *Kerk aan de stadsrand* (pp. 87-106). Budel: Damon.
- Scherer-Rath, M., (2015) *Studiehandleiding Religieuze Counseling*. Nijmegen: Radboud Universiteit.
- Smit, J. (2006). *Tot de kern komen. De kunst van het pastorale gesprek*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Schrojenstein Lantman, R. van. (2007). *Levensverhalen in het ziekteproces. Over geestelijke verzorging en interdisciplinaire samenwerking*. Dwingeloo: Kavanah.
- Shapiro, D. (2002). 'Theoretical Reflections of Wilhelm Reich's Character Analysis.' In: *American journal of psychotherapy*. EBSCO Publishing.
- Straub, J. (2005). 'Telling Stories, Making History: Towards a Narrative Psychology of the Historical Construction of Meaning'. In: *Narration, Identity, and Historical Consciousness* (pp. 44-98). Oxford: Berghahn Books.
- Therapiehulp. (2006-2011). *Bio-energetica*. Geraadpleegd op 16/02/2017, van <http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/lichaamsgerichte/bio-energetica>
- Veenbaas, W., Goudswaard, J., Verschuren, H. A. (2008) *De Maskermaker. Systemisch Werk en Karakterstructuren*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- VGVZ. (2012-2017). *Over de VGVZ*. Geraadpleegd op 18/04/2017, van <http://vgvz.nl/over-de-vgvz/>
- Visser, M., Willems, L., Ribbens, H. (2005). *Een kwestie van contact; communicatie en veranderbereidheid*. In: M & O: Tijdschrift voor Management en Organisatie, vol. 59, iss. 2 (pp. 7-24).

Zuess, J. (2005). *Social Turbulence and the Safety of the Soul: Complementary and Alternative Medicine's Response to the Mind-Body Problem*. *Complementary health practice review*, 10(1) (pp.73-84).

7. Samenvatting

In dit onderzoek is door middel van een literatuurstudie onderzocht of lichaamstaal en karakterstructuren, zoals dit in de bio-energetica gebruikt wordt, een aanvulling kan zijn op de religieuze counselingsgesprekken uit de geestelijke verzorging. De rol van de geestelijke verzorging in de counselingsgesprekken is als eerste onderzocht aan de hand van hoe dit vormgegeven wordt aan de opleiding tot geestelijk verzorger aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Daarna is er gekeken naar de bio-energetica. Zowel de geschiedenis als de belangrijkste begrippen en hypothesen zijn uiteengezet. Er is met een kritische blik naar deze methode gekeken en vervolgens is de bio-energetica gesitueerd in het veld van de alternatieve therapieën. Vervolgens is er gekeken of de bio-energetica als aanvulling zou kunnen dienen op het kijken naar lichaamstaal in de geestelijke verzorging. Dit is gedaan aan de hand van de karakterstructuren, de lichaamsoefeningen, de grondbegrippen en hypothesen en ten slotte door te kijken of een methode uit de psychotherapie als aanvulling zou kunnen dienen in de geestelijke verzorging. De conclusie van dit onderzoek luidt dat de bio-energetica enkel op een zeer bescheiden manier als aanvulling kan worden gezien op de counselingsgesprekken in de geestelijke verzorging. Er is weinig tot geen empirisch onderzoek gedaan naar de bio-energetica waardoor er beperkt gebruik gemaakt kan worden van deze methode.