

Lichaam en psyche in therapie

Body Psychotherapy. History, Concepts and Methods

Door: M.C. Heller (2012)
New York: Norton, 842 p.

Recensent: Sven Daverveld

Het is voor lichaamsgericht werkende psychologen moeilijk om wetenschappelijke erkenning te krijgen voor hun groeiende vakgebied. De twee voornaamste kritiekpunten luiden al jaren: er is geen wetenschapper van formaat in staat gebleven om met duidelijke expliciete theorieën én *evidence based*-onderbouwing buiten de lokaliteit van de eigen training anderen te overtuigen van wat lichaamsgerichte psychotherapie nu precies doet, laat staan de wetenschappelijke wereld daarmee te veroveren. Want tot aan 2012 is er van *practice-clinical knowledge based* naar *empirical evidence-based* werken nog geen sprake, en kunnen er geen goede resultaten worden geclaimd die de academische wereld, zorgverzekeraars en verwijzers serieus nemen.

De Amerikaans-Zwitserse wetenschapper Michael Heller heeft een moedige poging gedaan om als een van de eerste wetenschappers een degelijk academisch verantwoord overzicht van het gehele therapeutische veld te geven. Onlangs publiceerde hij een wetenschappelijk tekstboek over lichaamsgerichte psychotherapie dat hij afsluit met een nieuwe theorie. Het boek is geschreven voor iedereen die een vorm van lichaamsgerichte psychotherapie beoefent of geïnteresseerd is in de geschiedenis van deze stroming. Ook nodigt het boek academisch geschoolde therapeuten uit met een eigen visie te komen, om zo het veld van *body psychotherapy* meer te openen voor gerichte theoretische en praktische benaderingen.

NIEUWE WERKVORMEN

Heller laat op erudiete wijze zien dat het vaststellen van de relatie en theorie tussen lichaam, organisme en geest een eeuwige zoektocht is en een lange geschiedenis kent, met wortels tot diep in westerse en oosterse tradities. Hoe wij ons voelen, is het resultaat van de integratie van alle processen die binnen en buiten ons plaatsvinden, zo helpt Heller ons herinneren. Onze geest is in interactie met andere individuen, 'zoals patiënten interacteren met therapeuten'; hoe wij ons voelen is niet alleen terug te voeren 'op het brein'. De invloed van hormonen, het centraal zenuwstelsel, stressreacties, adem en spieren hebben wel degelijk impact, zo constateert Heller op basis van ruim 1250 academische referenties.

Naast wetenschapper is Heller ook psychotherapeut. Hij schrijft enthousiast over lichaamsgerichte psychotherapie, die hij indeelt in twee



Handboek psychiatrie en genetica

Redactie: S. Claes en J. van Os (2013)
Utrecht: de Tijdstroom, 223 p.

Dit boek brengt alle actuele ontwikkelingen in de psychiatrische genetica bij elkaar. Het gaat o.m. in op interacties tussen genen en omgeving en op klinische implicaties van de genetica, zoals de farmacogenetica. Ook behandelt het de ethische aspecten van het omgaan met genetische gegevens.



Dialectische gedragstherapie in de praktijk

Door: S. van Dijk (2013)
Amsterdam: Hogrefe, 221 p.

Een praktisch naslagwerk over dialectische gedragstherapie en de toepasbaarheid daarvan om mensen met onder andere een bipolaire stoornis te kunnen helpen met emotieregulatie.



Slim maar...

Door: R. Guare, P. Dawson en C. Guare (2013)
Amsterdam: Hogrefe, 288 p.

Met behulp van praktische hulpmiddelen, voorbeelden, adviezen en oefeningen geeft dit boek direct inzetbare strategieën aan ouders en professionals voor het verstevigen van de executieve functies van pubers.





(Hersen)werk in uitvoering

Redactie: I. Franken (2013)

Leusden: Mark Two Academy, 229 p.

In dit boek geven 27 Nederlandse en Vlaamse onderzoekers uit de vakgebieden van de klinische en de neuropsychologie een kijkje in hun keuken. Zij vertellen over hun zoektocht naar wat er zich precies in het menselijk brein afspeelt.



De angstjager

Door: J. van Os (2013)

Maassluis: de Brouwerij, 284 p.

Het hoofdpersonage uit deze roman lijdt aan het Urbach-Wiethe syndroom, een zeldzame aandoening waarbij het deel van de hersenen dat angst kan voelen, blijvend is uitgeschakeld. Hij raakt gefascineerd door angst en begint er een zoektocht naar.



Je wordt weer gelukkig. Positief scheiden

Door: E. Jurry (2013)

Utrecht: Lev, 239 p.

De auteur zet uiteen hoe mensen positief uit een scheiding kunnen komen. Dat het leven er uiteindelijk sterker, onafhankelijker en rijker uit ziet, mits men daarvoor genoeg moed en energie opbrengt.

historische stromingen. De eerste komt uit Californië en is ontstaan in de jaren zeventig als onderdeel van de humanistische psychologie. Deze wordt tegenwoordig veel gebruikt in de verschillende coachingspraktijken. De tweede stroming is meer gefocust op therapeutische doelen.

Heller beschrijft de voortdurende verandering van het veld van lichaamsgerichte therapie, en hoe recente invloedrijke therapeutische zienswijzen zoals bio-energetica, core-energetics en aanverwante benaderingen uit de oud-Reichiaanse school aan populariteit inboeten. Therapeuten zoals Peter Levine en Pat Ogden hebben gezocht naar nieuwe vormen. Uit hun initiatieven zijn bijvoorbeeld de traumagerichte therapieën ontstaan. Heller beschouwt nieuwe werkwijzen van de sensorimotor-therapie, Somatic Experiencing Traumahealing, Pesso Boyden-therapie en Gerda Boyesen biodynamische psychologie als onderdeel van een nieuwe trend waarin recente inzichten uit wetenschap, meditatie, mindfulness, non-verbale communicatie, psychofysiologie, gedragswetenschap en cognitieve therapie gemixt worden in therapie. Sommige van deze nieuwere werkwijzen zijn speciaal ontwikkeld voor het werken met kinderen of families. Zo werken George Downing, Mark Ludwig en Bessel van der Kolk samen met Harvard University, Columbia University en Boston University aan nieuwe werkvormen die recente inzichten combineren met de oude methoden uit de lichaamsgerichte therapie.

GROEIEND VAKGEBIED

Verbale therapieën en lichaamstherapieën zijn volgens Heller evenveel waard en beide bruikbaar. In de praktijk is er veel integratie gaande, in de wetenschap kost die integratie echter veel meer tijd. Het nieuwe veld van lichaamsgerichte therapieën omschrijft hij als 'een baby die probeert te gaan lopen, leeftijd tussen de één en twee jaar, die nieuwe dingen ontdekt, zoals: kunnen we aanraking gebruiken in therapie? Wat doet aanraking met het brein? Er zijn veel onderwerpen die we in de wetenschap pas relatief recent beginnen te ontdekken. Het vakgebied is groeiende.'

De Nederlandse sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen (LWP), die in haar begintijd binnen het NIP nog wel eens gemarginaliseerd aangekondigd werd als 'sexy LWP-NIP', is in twaalf jaar tijd opgeklommen tot een intersector met ruim achthonderd NIP-leden. De sectie is inmiddels een serieuze speler met financiële middelen, heeft een goedbezochte jaarlijkse expertisedag, en sinds kort is er de vaste wetenschapscommissie LWP-NIP. Deze commissie zet zich ervoor in om een Nederlandse hoogleraar onderzoek naar lichaamsgerichte therapie te laten doen en om studenten modules lichaamsgerichte psychotherapie aan te bieden. Het boek van Heller zal uitermate geschikt zijn als leerboek voor studenten die het mogelijk toekomstige vak 'Inleiding in body psychotherapy' willen volgen.

Drs. Sven Daverveld werkt als lichaamsgericht therapeut, adviseur en journalist. Hij is lid van de onlangs opgerichte wetenschapscommissie van het lwp-nip. Hij schrijft regelmatig artikelen over psychologie op zijn blog www.daverveld.nl.