

Bio-energetische analyse

Een Lichaamsgerichte
Psychotherapie

Wat is bio-energetische analyse?

Bio-energetische analyse is een lichaamsgerichte psychotherapie, ontwikkeld door de Amerikaanse arts Alexander Lowen. Bio-energetische analyse biedt een integrale kijk op mens en gezondheid. Deze visie gaat ervan uit dat de beide dimensies lichaam en geest fundamenteel met elkaar verbonden zijn in een proces van permanente wisselwerking. Dit betekent dat de traditionele onderverdeling in somatische en psychische klachten is losgelaten. Een gedachtegoed dat gestaafd wordt door recent neurobiologisch onderzoek.

Levensgeschiedenis en lichaamshistorie

De bio-energetische analyse komt voort uit de psychoanalytische traditie. In overeenstemming daarmee wordt een klachtenpatroon steeds geplaatst tegen de achtergrond van een verstoerde ontwikkeling in iemands levensgeschiedenis.

Voor de bio-energetische analyse geldt daarbij nadrukkelijk dat levensgeschiedenis mede de betekenis heeft van lichaamshistorie. Ingrijpende ervaringen die iemand niet of onvoldoende heeft kunnen verwerken, hebben zowel lichamelijke als psychische gevolgen. In het lichaam kan dit bijvoorbeeld tot uiting komen in musculaire pantsering, gepaard aan lichamelijke spanningenklachten en beperking van de beweeglijkheid. Er kan ook een vermindering optreden van het potentieel aan vitale energie, of bepaalde sensorische functies kunnen uitgeschakeld raken (dissociatie).

Karakterstructuren

Het geheel van lichamelijke en psychische symptomen kan zich ontwikkelen tot een zich steeds herhalend patroon van kenmerkende belevingen en gedragingen met een disfunctionele werking. Zo'n patroon wordt in de bio-energetische analyse aangeduid met de term 'karakterstructuur'.

Een karakterstructuur ontwikkelt zich als bescherming en afweer tegen herhaling van emotioneel onverdraaglijke ervaringen. Hierin schuilt een positieve functie: de karakterstructuur fungeert als een overlevingsstrategie. Maar tegelijkertijd blokkeert diezelfde karakterstructuur de ontwikkeling van een optimale dynamiek en vitaliteit. De negatieve effecten daarvan komen niet alleen tot uiting in iemands gedrag en belevingswijze, ze vinden ook hun fysieke uitdrukking in een kenmerkende lichaamshouding, wijze van bewegen en expressie.

Optimale energieuishouding

Het therapeutisch proces richt zich op het vrij maken van de geblokkeerde lichaamsenergie. Doordat de energie weer gaat stromen, komt de verwerking van de daarmee verbonden ervaringen op gang en krijgt het lichaam een meer natuurlijke balans. Het uiteindelijke doel is het bereiken van een optimale energieuishouding, die de grondslag vormt voor een evenwichtig, gezond bestaan.

Diagnostiek

De specifieke diagnostiek van de bio-energetische analyse kent meerdere bronnen: observatie van het lichaam en een analyse van de levensgeschiedenis. Naast gericht methodisch onderzoek is ook het doorlopende interactieve proces tussen cliënt en therapeut van grote betekenis. De wijze waarop een cliënt zich juist in het contact met de therapeut verhoudt en presenteert draagt in belangrijke mate bij tot een goede beeldvorming van de persoon en diens karakterstructuur.

Observatie van het lichaam

Via observatie komen karakteristieke kenmerken naar voren in de vorm, houding en motoriek van het lichaam. Elke fysieke uitdrukking heeft betekenis: de kwaliteit van een handdruk, de blik van de ogen, de toon van de stem, de manier van bewegen, de gestalte, de hoeveelheid energie etc. Uit deze verkenning vormt zich een beeld van het fysieke energiepatroon van de cliënt en de daarin waarneembare blokkades. Tegelijk ontstaat daarmee een eerste indruk van belangrijke in het verleden doorgemaakte ervaringen, die aan het klachtenpatroon ten grondslag liggen.

Analyse van de levensgeschiedenis

Deze ervaringen worden uitgebreider geëxploreerd via een analyse van de levensgeschiedenis. De therapeut en de cliënt krijgen zo een beeld van de belangrijke feiten, gebeurtenissen en invloeden die onvoldoende verwerkt zijn gebleven. Vervolgens worden deze in verband gebracht met de gegevens uit de lichaamsobservatie.

Behandeling

De behandeling vindt doorgaans plaats in de vorm van individuele psychotherapie. Een aantal therapeuten past de bio-energetische analyse ook toe binnen relatie- en/of groepstherapie.

De praktijk van de bio-energetische analyse kent verschillende invalshoeken, waarin aandacht voor het lichaam altijd centraal staat:

Aandacht voor het lichaam

Een zitting start doorgaans met wat de cliënt in het hier en nu bezighoudt en als thematiek naar voren brengt. Vanaf dit eerste stadium activeert de therapeut een werkclimaat waarin aandacht voor het lichaam voortdurend een plaats krijgt. Door de focus op het lichaam leert de cliënt de signalen, impulsen en gevoelens die zich in zijn lichaam aandienen beter waarnemen en wordt hij zich bewust van hun betekenis.

Bio-energetische oefeningen

In aansluiting hierop kan de therapeut een ruime variatie aan bio-energetische oefeningen aanbieden. Een aantal daarvan is primair gericht op verhoging van de vitaliteit, bij andere staat vergroting van de lichamelijke beweeglijkheid voorop of het bereiken van een meer ontspannen en natuurlijke lichaamshouding. In alle gevallen gaat het vooral om de perceptie van de cliënt van wat er in het lichaam hier en nu plaatsvindt.

Al naar gelang de problematiek die bij de cliënt op de voorgrond ligt, valt de keuze op oefeningen die focussen op uiteenlopende dynamische functies. Bijvoorbeeld : 'gronden' (op eigen benen staan, standhouden), ontspannen (ontladen, loslaten), uiten van klank en gebaar (zich laten horen, laten zien), uitreiken (geven / vragen / nemen), investeren van kracht (zich inzetten, volharden), met ruimte en grenzen omgaan (naderen / afstand nemen, confronteren / weerstaan). Daarnaast wordt via gerichte oefeningen ook gewerkt aan het stimuleren, verruimen en in balans brengen van de meest fundamentele energetische functie: de ademhaling.

Verwerking van ervaringen

De uitvoering van lichaamsgerichte oefeningen roept bij cliënten dikwijls associaties en herinneringen op die verbonden zijn met onverwerkte ervaringen. Het doorwerken hiervan vormt de kern van het bio-energetische werk. Deels gebeurt dit door ondersteuning bij emotionele ontlading en expressie, deels ook door de cliënt te helpen komen tot een herwaardering van de eigen historische en/of actuele ervaringen. Hierdoor ontstaat ruimte voor het ontwikkelen van nieuw gedrag.

Wederzijdse afstemming

Voor een effectieve behandeling is de aard van de therapeutische relatie van cruciale betekenis. Deze kenmerkt zich door een specifieke vorm van interactie tussen therapeut en cliënt die bestaat uit een voortdurende wederzijdse afstemming op elkaar's uitingen, ofwel 'attunement'. Het tot stand brengen en steeds weer hervinden van deze onderlinge afstemming eist dan ook permanente aandacht van de therapeut. Dit geldt in het bijzonder wanneer in de therapie weerstand tegen verandering ontstaat of de cliënt verstrikte raakt in overdrachtsgevoelens naar de therapeut.

Duur van de therapie

De duur van de behandeling varieert sterk. De bio-energetische analyse is in principe een diepgravend proces dat de nodige tijd vergt, zeker wanneer de problematiek verwijst naar ontwikkelingsstoornissen in de eerste levensjaren. In de praktijk is dit bij lang niet alle cliënten het geval. Als de aanleiding voor therapie ligt in een actuele crisissituatie, ontstaan door een diep ingrijpende ervaring, kan het verwerkingsproces sneller verlopen. De duur van de therapie blijft bij deze cliënten beperkt tot een periode van enkele maanden of soms nog korter.

Indicaties

In het algemeen gesproken kan bio-energetische therapie effectieve hulp bieden wanneer zowel het welbevinden als de lichamelijke vitaliteit van iemand veel te wensen overlaten. Hierbij hoeft geen sprake te zijn van een medisch diagnosticeerbare aandoening.

Meer specifiek gaat het om vier categorieën klachten:

Spanningspijn

Somatische symptomen: lokale pijnklachten bijvoorbeeld in hoofd, nek/schoudergebied, lage rug, borst, middenrif, buik of bekken.

Psychische klachten: beklemde gevoelens en emoties, strakke moraal, innerlijke censuur, overmatige belasting en/of inzet.

Vegetatieve klachten

Somatische symptomen: ontregeling van orgaanfuncties, zoals spijsverteringsproblemen, anorexia, hyperventilatie, slaapstoornissen, seksuele disfunctie, psychosomatische aandoeningen.

Psychische klachten: onlust, prikkelbaarheid, stress, tegenzin, dieperliggende angst of ontreddering.

Vitale zwakte

Somatische symptomen: collaps, lage spierotonus, zwakke respiratie, bradycardie

Psychische klachten: gevoelens van leegte, slapte, isolement, depressie, uitputting, burn-out; gemis aan initiatief en daadkracht.

Dissociatieve stoornissen

Somatische symptomen: reductie c.q verlies van sensorische en perceptieve functies, amnesie, shock.

Psychische klachten: posttraumatische stress, dysforie, paniekaanvallen, geheugenverlies, desoriëntatie, rationalisatie, vervreemding.

Contra-indicaties voor bio-energetische therapie vormen zeer ernstige pathologische beelden waarbij de cliënt niet over voldoende zelfregulering beschikt om een ambulante therapie aan te kunnen. Voorbeelden hiervan zijn acute psychotische toestanden en agressieve problematiek met een psychopathische achtergrond.

Overige informatie

Verwijzing

Bio-energetisch opgeleide therapeuten werken zowel in de eerste als in de tweede lijn van de gezondheidszorg, deels in een eigen praktijk, deels binnen GGZ-instellingen. Verwijzingen vinden doorgaans plaats door huisartsen en andere hulpverleners in de gezondheidszorg. Therapeuten met een vrijgevestigde praktijk kunnen rechtstreeks worden geconsulteerd.

Voor vergoeding van de therapie kan in een aantal gevallen een beroep worden gedaan op de ziektekostenverzekeringsinstelling, de werkgever of een uitkeringsinstantie.

Opleiding

De opleiding tot bio-energetisch therapeut wordt verzorgd door het Nederlands Instituut voor Bio-energetische Analyse (NIBA), dat gelieerd is aan het International Institute for Bio-energetic Analysis. De opleiding kent een vierjarig curriculum. Voorwaarde voor toelating is een afgeronde universitaire studie in de menswetenschappen of een daaraan gelijkwaardige hogere beroepsopleiding.

Gedragscode

In de uitoefening van hun praktijk zijn de therapeuten gebonden aan de ethische gedragscode van het International Institute for Bio-energetic Analysis (IIBA) en bovendien aan het klachten- en tuchtrecht van de Nederlandse Associatie voor Psychotherapie (NAP).

Bereikbaarheid

NIBA, postbus 776, 6800 AT Arnhem,
Secretariaat: tel. 0317 – 31 10 36

www.bioenergetischeanalyse.nl

De officiële website van het Nederlands Instituut voor Bio-energetische Analyse met onder andere een lijst van bio-energetische therapeuten in Nederland.

www.bioenergetic-therapy.com

De internationale site over bio-energetische therapie met literatuurverwijzingen.



© NIBA, Nederlands Instituut voor Bio-energetische Analyse, 2004