



SPIPA
Karin Wagenaar,
11 oktober 2023

EFT en het lichaam

Het lichaam

- Het lichaam is “mind made manifest” (Kurtz)
- Het lichaam is een direkte ingang tot ons onbewuste, procedurele geheugen (Solms)
- De geest kan ons misleiden maar het lichaam liegt niet.

Felt sense

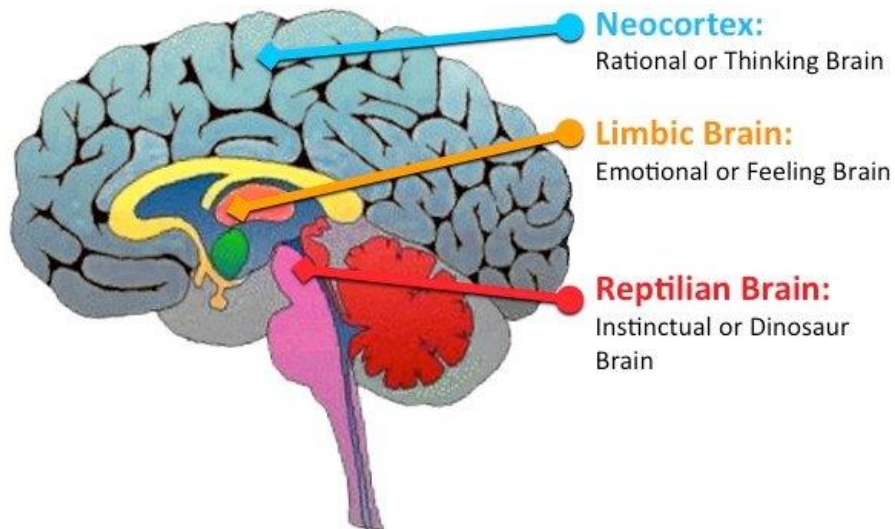
The experience of being alive in a living body that understands the nuances of its environment by way of its responses to that environment.

Peter Levine

EFT
verrijkt
met
inzichten
vanuit SP

- In EFT zijn we vooral gericht op het emotionele brein, het limbisch systeem
- Sensorimotor richt zich ook op het zintuiglijke brein, en daarmee verrijken we ons EFT werk

Drie breinen



- Denkende brein (cortex) cognities
- Voelende brein (emoties) gevoelens
- Zintuiglijke brein (zintuiglijke ervaringen: geur, geluid, aanraking, beweging, warm-koud)



Een relatie is een neuraal duet

- We reguleren elkaar en we reguleren onszelf
- Dit gebeurt grotendeels onbewust, op het niveau van het autonome zenuwstelsel

twee
zenuwstelsels

'maken of
breken'

- kunnen elkaar maken en breken
- **koppels in stress triggeren elkaar**

- EFT helpt om elkaars bron van veiligheid en vertrouwen te worden

Het zenuwstel -sel van de therapeut

- Bij hevig onregelde koppels moeten we ons eigen zenuwstelsel reguleren
- **Hechtingsbril helpt daarbij:**
- emoties zijn logische overleving, emoties wijzen ons de weg naar de pijn
- onze eigen emoties/lijf begrijpen/verdragen als logische reactie op stress....
- kijk naar de resonantie in je eigen lijf met datgene wat is opgeroepen door het koppel

aansluiten en attunement

- door onze attunement kunnen reactieve emoties gevalideerd worden als logische respons op een onlogische situatie en ontstaat ruimte en veiligheid voor primaire emoties (kern-emoties) van de partner(s)
- attunement: nonverbaal, lichamelijk spiegelen, verbaal clients woorden

Hoe kan
focus op
het
lichaam
EFT
helpen?

- Bij trauma gerelateerde problematiek:
Lichaam is broodnodig omdat taal ontbreekt
- Bij ontwikkelingsgerelateerde problematiek:
Lichaam is ingang voor verdieping, om niet benoemde ervaringen boven te halen

5 basis Bewegingen in EFT



De tweede figuur kan:
De andere partner zijn
Ook een innerlijk deel van het Zelf



Stukje video

- D en T:
- 02:56 – 06:13 D vertelt over zichzelf als oester
- 07:13 – 09:06 T vertelt over relatie

- Wat neem je waar aan het lichaam, uitstraling, houding, manier van kijken? Hoe weerspiegelt het lichaam het innerlijk?

Primaire bewegingen

- Reach (uitreiken naar de moeder)
- Push (afzetten met de voetjes)
- Pull (zich optrekken)
- Yield (toevertrouwen, toegeven)
- Hold (vasthouden)

Primaire bewegingen

- Nodig voor ontwikkeling
- Als die niet zijn doorlopen dan stagnatie
- Ook in emotionele zin:
- Geen hulp durven vragen (no reaching)
- Geen begrenzing (no pushing)
- Niet durven leunen (no yielding)

Het
lichaam
toont
blokkades

- Als er iets gebeurd is, laat het lichaam sporen zien
- Blokkades in beweging
- Verstijving, verstillings, verharding
- Lichaam toont verschil in links-rechts
- Lichaam toont verschil in boven-beneden

Even terug naar T

- Denk na over haar vermogen tot hulp vragen
- Durven leunen en vertrouwen

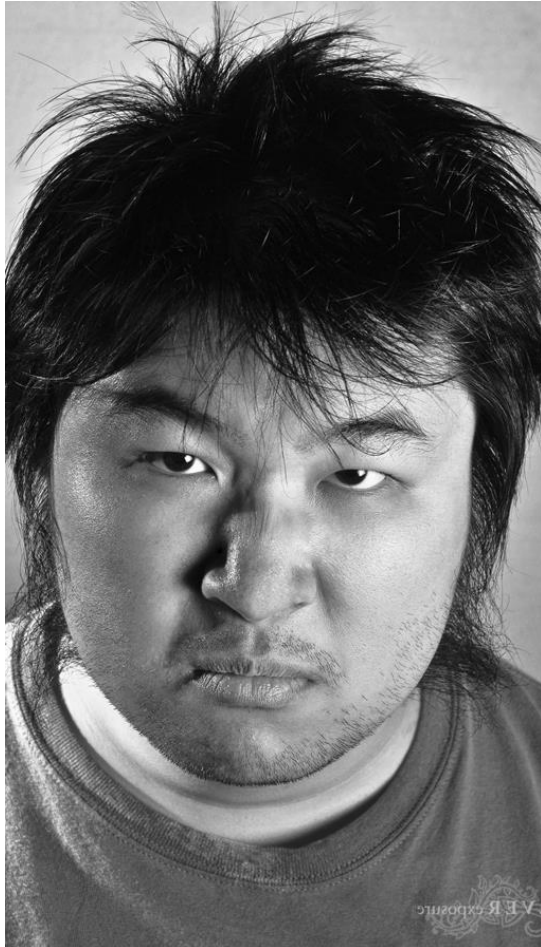
Even terug naar D

- Denk na over zijn vermogen tot hulp vragen
- Durven leunen en vertrouwen

Het lezen van het lichaam

- We onderzoeken de betekenis van die blokkades
- Want die verwijzen naar emotionele onvervulde behoeften, die onbewust zijn geworden
- Of verwijzen naar trauma's

inschatten van veiligheid of gevaar: neuroceptie



- Onbewust en automatisch
- Kijken, luisteren, ruiken, proeven, voelen
- Sjablonen aanwezig:
- glimlach, vriendelijk gezicht, vriendelijke toon = veilig
- Nors gezicht, harde toon=onveilig

echtparen in escalatie

- In koppel dat geëscaleerd is, is sprake van neurologische onveiligheid (fight-flight)
- Sociaal betrokkenheidssysteem werkt niet voldoende
- Therapeut moet werk doen om het sociaal betrokkenheidssysteem aan te krijgen.
- Als dat aan is: co-regulatie en groei!
- Interactive repair!!

Onveilig= oranje licht



Doodsangst= rood licht



Wat kan
therapeut
doen om
het veilig
te maken
voor
cliënten?

- Een vriendelijk gezicht
- De client aankijken
- Een vriendelijke afgestemde toon
- Een prettig ruikende omgeving
- Een rustige fysieke aanwezigheid
- Hoofd een beetje schuin, zachtjes bewegen
- Eigen hartslag laag door rustige ademhaling

Veilig: sociale
betrokkenheidssysteem
aan



interoception

- Interne zintuiglijke gewaarwordingen in je lijf, zoals trillerig, hongerig, warm, koud, snelle hartslag....die je informatie geven over je emoties
- Trauma-cliënten kunnen die ervaringen niet duiden. Overspoeling (over-reactief) of te weinig voelen (dissociatie)

Bij trauma

- Begin met bottom-up technieken om angst te verminderen
- **Begin bij het lichaam**, begin met het waarnemen van zintuigen, ademhalingsoefeningen
- Herstel connectie met het lijf

in
echtpaar:

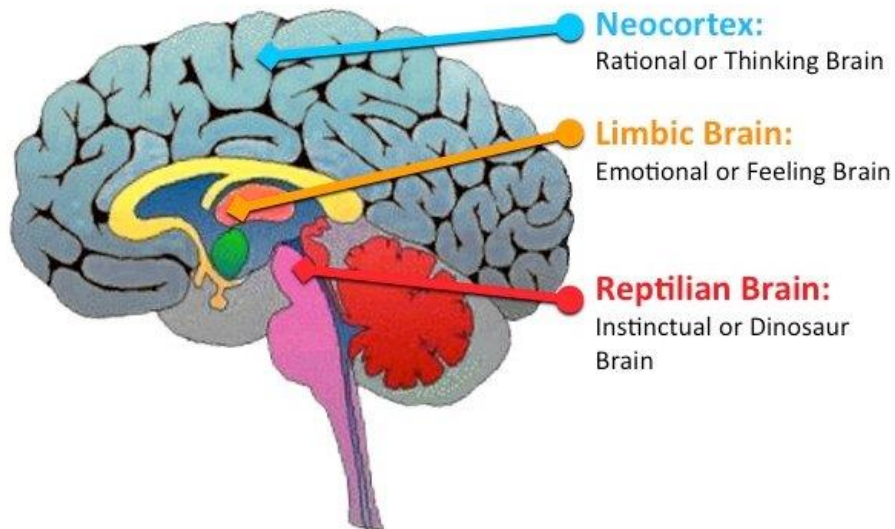
in
kwadraat!

- Het werkt twee kanten op: door iets aan het lichaam te veranderen, verandert ook het brein.
- Vervolgens verandert interactie

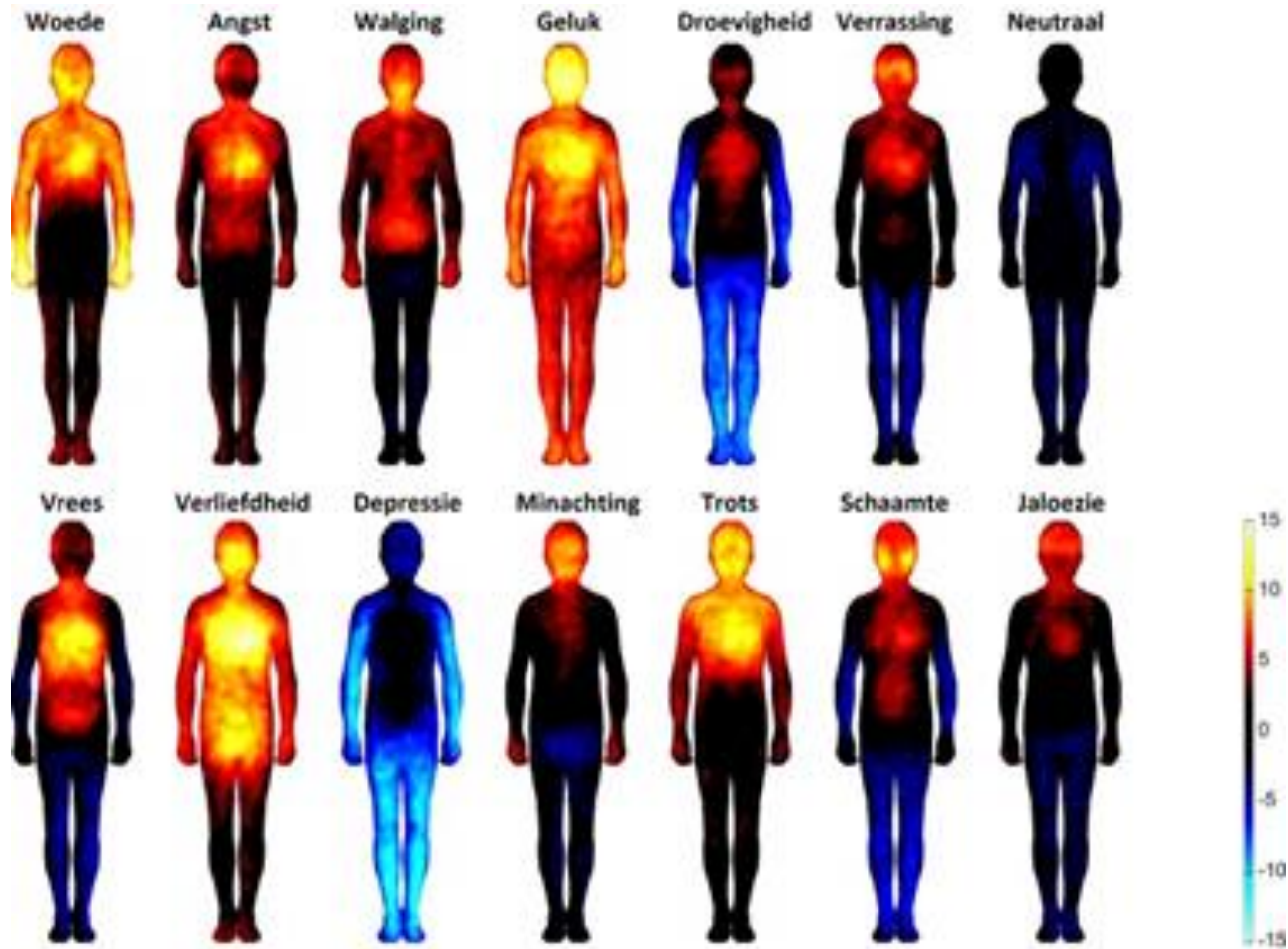
emoties



Drie breinen

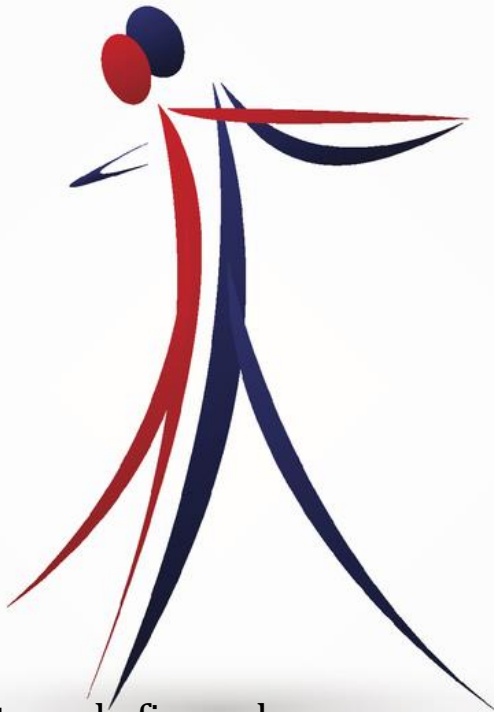


- Denkende brein (cortex) cognities
- **Voelende brein (emoties) gevoelens**
- Zintuiglijke brein (zintuiglijke ervaringen: geur, geluid, aanraking, beweging, warm-koud)



Op deze 'emotiekaarten' kan je zien wat mensen gemiddeld voelen in hun lichaam bij elke emotie. Geel en rood duiden op extra activiteit, blauw op een verminderd gevoel, en zwart is neutraal. Vrijwel elke emotie veroorzaakt meer activiteit in de borst: een blijk een versnelde hartslag en ademhaling. Dat mensen het hoofd ook vaak rood inkleuren duidt op activiteit van de gezichtspieren, maar ook op veranderingen in gedachten en gevoelens.

5 basis Bewegingen in EFT



De tweede figuur kan:
De andere partner zijn
Ook een innerlijk deel van het Zelf



Video observatie Tom en Hanneke

- Tom vertelt over zijn vraag: wil je de moeder van mijn kinderen worden? Hanneke overvallen door vraag.
- 2018-video-1.mov
- Kijk naar de lichamelijke reactie, naar de gezichtsuitdrukking, hoor de woorden die ze beschrijft, en de emotie die volgt

Link tussen EFT en SP

Veel overeenkomsten met het proces van EFT

Extra vertraging en verdieping via het lichaam in move 2

Hoe?

Sensorimotor
Psychotherapie:

CAPTI

- **C**ontact maken met het lichaam
- **A**ansluiten en ingang zoeken (frame)
- **P**rocessen van lichamelijke sensaties, emoties, herinneringen, actietendens, IWM
- **T**ransformatie van IWM
- **I**ntegratie van nieuwe lichamelijke ervaring

Bottom up ervaringen maken

- Zullen we bij de spanning in je buik blijven?
- Wat vertelt het jou?
- Neem de tijd....hoor je wellicht een woord in jezelf?
- Blijf bij je lichaam en kijk hoe het verandert..
- Wat komt er bij je op nu? Een beeld een herinnering?
- Is er een beweging die je wilt maken?

Bottom up ervaringen maken

- Laat de beweging komen en kijk waar het je heenbrengt..
- Welk gevoel roept het bij je op?
- Is er een behoefte die bij je opkomt?
- Wat vertelt je lichaam je?
- Maak de beweging in slow motion en kijk wat het je vertelt...

Bij Hanneke

- Had ik kunnen stilstaan bij haar tranen en het gevoel door de poten te zakken. Dan is dat het frame. Mogen we daar eens bij stil staan?
- Als je zegt door mijn poten zakken, is er dan een beeld of een sensatie die bij je opkomt?

SP en
Polyvagal zijn
aligned met
EFT

- Denk bijv aan zachte en modulerende (child-directed speech) stem: relatie met Polyvagal system. Stem en gehoor beide via Nervus Vagus.
- RISSSSC!
- Op volgende slides: per stap van de tango uitgewerkt.

even terug
naar het
EFT
proces

- Fase 1: cirkel centraal om te helpen de-escaleren
- Fase 2: assembleren van de emoties om onderliggende hechtingsbehoeften te bereiken en nieuwe diepere verbinding te maken

5 basis Bewegingen in EFT



De tweede figuur kan:
De andere partner zijn
Ook een innerlijk deel van het Zelf



Tracking the cycle move 1

- We volgen de interactie in de kamer tussen de partners
- Ontdekken de trigger voor de dans
- Exploreer de posities in de dans
- Ontdekken welke reactieve emoties ingezet worden om de onderliggende gevoeligheden te kunnen hanteren
- Erken de pijn in de relatie en valideer de reactieve emoties als 'noodverband', en verken emoties die wegblijven

Video observatie Tom en Hanneke

- Kijk naar het gezicht en de houding van Tom, en naar dat van Hanneke
- Wat zie je eraan?
- Wat roept het bij je op?
- [2018-video-2.mov](#)
- De cirkel in beeld

Tracking the cycle move 1

- **Focus op incongruentie tussen verbaal en non-verbaal gedrag**
- **Vertraag interactie, en focus aandacht op impliciete emotie in het non-verbale gedrag**

Tracking the *body* move 1 en 2

- We volgen de lichamelijke signalen van beide partners
- Kijken naar subtiele veranderingen in huid, houding, energie, ademhaling, beweeglijkheid
- Dit geeft informatie over de innerlijke ervaring die opgeslagen zit in het procedurele geheugen (en dus onbewust is!)



Video observatie Tom en Hanneke

- Kijk naar het gezicht en de houding van Tom
- Wat zie je eraan?
- Wat roept het bij je op?
- [2018-video-3.mov](#)
- Tom's binnenwereld

Focus op het lichaam

- *Lichamelijke stress is symptoom van een onvervulde behoefte*
- Volg de lichamelijke stress-blijf erbij-vergroot het, verander het subtiel door een beweging-onderzoek wat het je vertelt
- ‘Als je spanning zou kunnen praten, wat zou het dan tegen je zeggen? Wat zou het jou over jezelf vertellen?’

Creëer enactment Move 3

- Nieuwe emotionele ervaring die doorvoeld wordt, helpen uitspreken
- Kijk naar lichaamstaal, actietendens bij uitspreker en bij ontvanger
- Blijf bij lichamelijke gewaarwording-neem de tijd om te laten ontstaan
- Elkaar aankijken helpt veilig maken!

Werk
langzaam
en
mindful

- Emoties en somatische sensaties komen pas op als er ruimte en tijd voor is en als er geen druk is
- Het lichaam brengt ons naar de pijnplek en naar de behoefte

Terug naar Tom

- Als je via het lichaam kijkt, wat zie je dan?
- Wat zegt zijn lichaam?
- Wat zegt zijn gezicht?
- Wat zeggen zijn ogen?
- Wat voor beeld heeft hij over zichzelf?
- Welke boodschap heeft hij meegekregen als kind? Wat doet dit met zijn zelfgevoel? Wat doet dit met zijn gevoel over de ander?

Sociale betrokkenheids systeem bij Hanneke

- Wat doet de ingehouden emotie van Tom bij Hanneke?
- Hoe helpt ze Tom door emotioneel te zijn?

Tom en Hanneke

- Hanneke kan niet kijken door haar verdriet.
- Ze reguleert zichzelf, en vervolgens reikt ze uit naar hem
- Ze raakt verzacht door zijn emoties

Tom en Hanneke

- Als er verdriet opkomt, er dan bij blijven en een *implicit* geven (een empathische reflectie) het is pijnlijk he?
- tegen Tom..ondertitelen met 'cooing' ...
- Als je die arm nu zo voelt van Hanneke, en je haar gezicht zo bij je voelt- hoe voelt dat voor je?

- Tom doet ogen dicht, contact met lijf.
- Ik had meer kunnen reflecteren (een implicit geven): pijnlijk he? Het is bijna niet te verdragen he?
- je voelt het nu weer he?
- als je nu weer aan de muziek denkt dan ga je weer helemaal naar jezelf...

observatie

- Wat doet het jou om dit werk in een koppel te zien?
- Wat maakt het spannend/mooi?
- Welke emotie gebeurt er bij jou van binnen?

Erbij blijven (move 2)

- Tom's verdriet voelt als een oude pijn, een 'child state', hij klinkt ook anders qua toon en taal.
- "Blijf daar maar bij, en als je dat nu voelt wat komt er dan bij je op?"
- "Heb je nog meer beelden, gedachtes, gevoelens?"

Ruimte maken

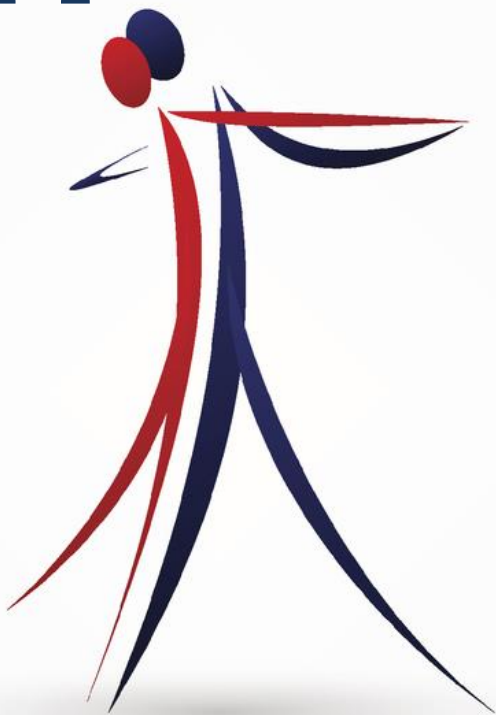


- Als woorden teveel ontregelen moeten we ruimte maken voor stilte
- Even adem halen
- Blijf even bij jezelf
- Resource in je eigen lijf: waar voel ik me goed over
- Resource: kijk om je heen, wat voedt mij?

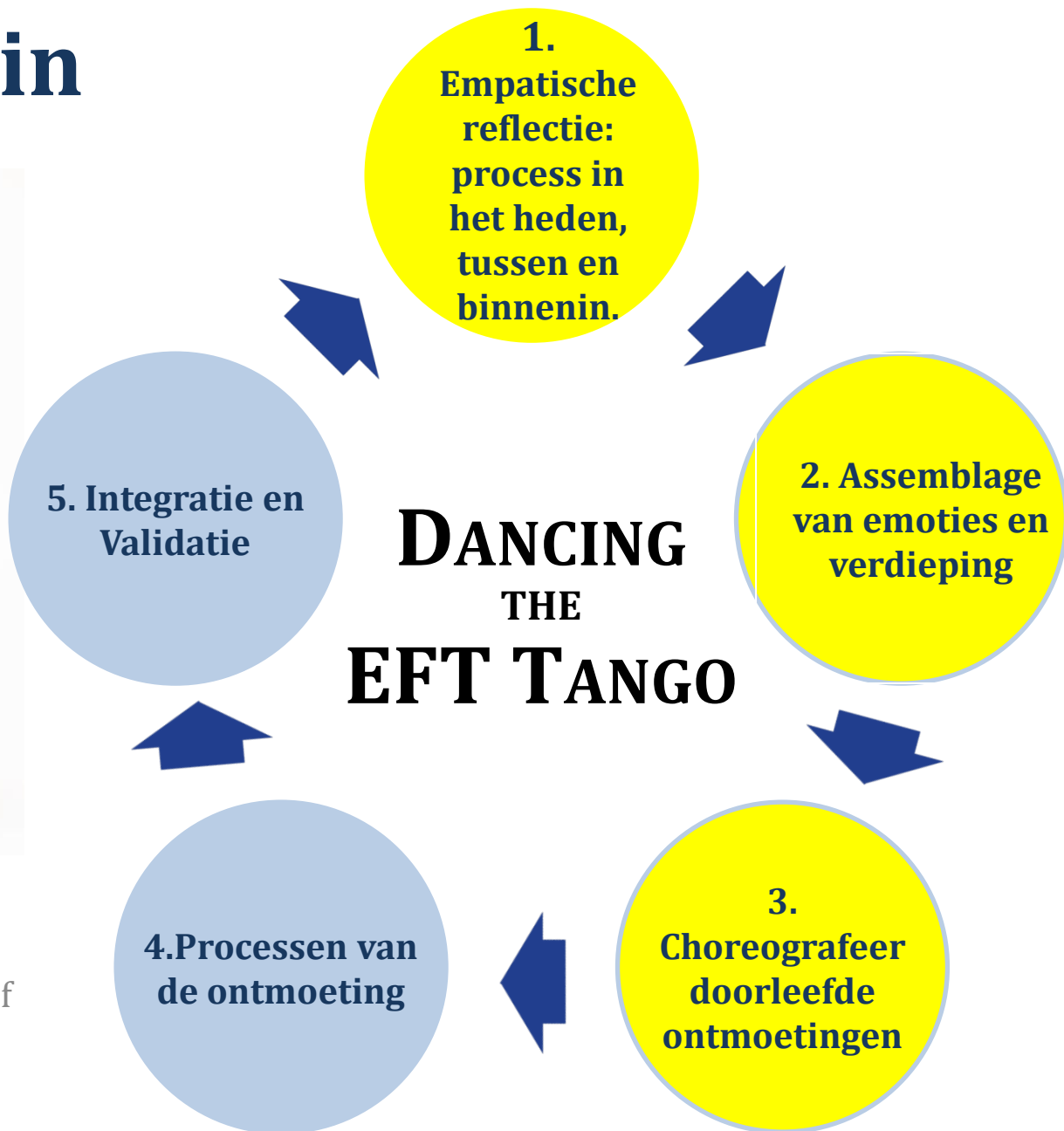
Tom en
Hanneke
(move 3)

Hanneke reikt uit en
zegt, 'het is de eerste
keer dat ik je zo
verdrietig zie', ze
huilt

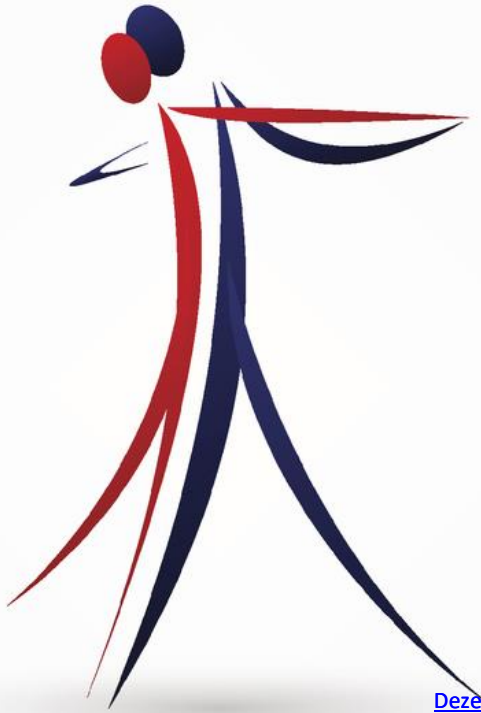
5 basis Bewegingen in EFT



De tweede figuur kan:
De andere partner zijn
Ook een innerlijk deel van het Zelf




5 basis Bewegingen in EFT



[Deze foto](#) van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-NC-ND](#)

De tweede figuur kan:
De andere partner zijn
Ook een innerlijk deel van het Zelf





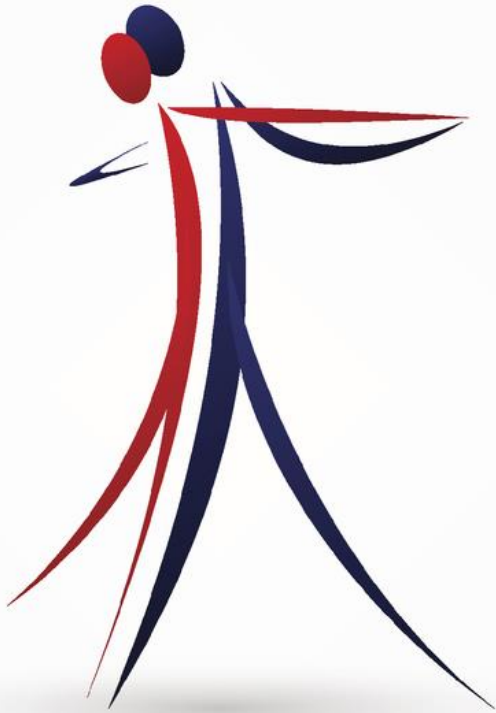
Verbinding verankeren in lichaam



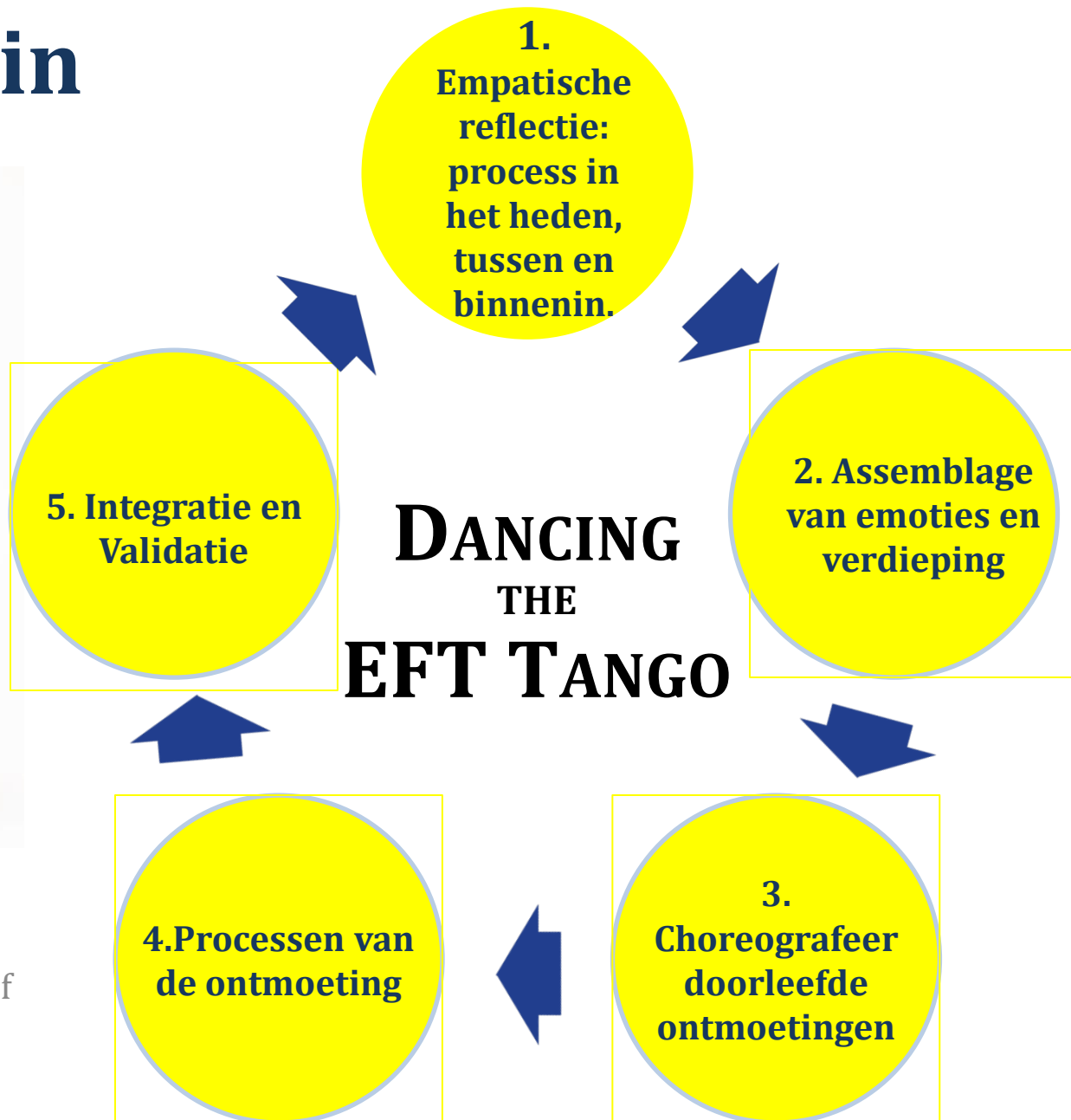
Tolerantie voor het goede

- Vooral na trauma erg moeilijk
- Help client positieve lichaamssensaties te ervaren
- Blijf erbij en deel dat met de ander

5 basis Bewegingen in EFT



De tweede figuur kan:
De andere partner zijn
Ook een innerlijk deel van het Zelf



Nieuw gedrag
is balanceren



6. Afsluiting

- In alle moves van de tango is een extra focus op het lichaam helpend, het brengt ons naar de kern van de behoeften
- Het doorleven van een emotie is nodig om écht in beweging te komen
- Enactments zijn dieper als ze belichaamd zijn
- Belichaamde emotie is bottom up
- Sensaties komen van dieper in het lichaam en krijgen betekenis als ze in het bewustzijn gebracht worden, dan pas kunnen ze bewerkt worden en leiden tot verandering

vragen?

