



Lichaamsgericht Coach

Het lichaam liegt nooit
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding, lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken, krijg je een oefening en geven we meer inzicht in wat we van je verwachten in deze opleiding.

De opleiding Lichaamsgericht Coach behandelt de volgende onderwerpen:

1. Coachen en waarnemen
2. Communicatie, afstemmen en hulpvraag
3. Aanraken en massagevormen
4. Haptonomie
5. Het lichaam liegt nooit
6. Ontspanning, meditatie en holistic pulsing
7. Lichaamswerk
8. Ademhaling en zelfcompassie
9. Integratie en examenvoorbereiding
10. Examen (theorie en criterium gericht interview)

Coachen en waarnemen

1.1 Inleiding

Als lichaamsgericht coach is het belangrijk om coachingsvaardigheden in te kunnen zetten in het contact met de ander. En in het contact met die ander speelt waarnemen een belangrijke rol.

Als LGC betrek je in je waarneming ook alles wat je ziet en voelt aan het menselijk lichaam, zowel dat van jezelf als dat van je client.

Daarom is het belangrijk dat je weet wie je bent en kennis hebt over het fysieke lichaam, de zintuigen en het driedelig brein.

In deze les wordt de theorie over het menselijk lichaam gekoppeld aan waarnemen en coachvaardigheden. Want wat is waarnemen eigenlijk? En wat is het verschil tussen observeren en interpreteren? Hoe kan het dat iedereen anders reageert in dezelfde situatie? De verschillende begrippen worden aan de hand van oefeningen toegelicht, zodat je aan den lijve kunt ervaren wat de betekenis is.

1.2 Leerdoelen

Na deze lesdag ben je in staat om:

- Het verschil tussen observeren, waarnemen en interpreteren te herkennen bij jezelf.
- Het 'driedelige' brein uit te leggen.
- De zes basis emoties te herkennen.
- De relatie tussen emoties en lichamelijke gevoelswaarneming uit te leggen.

Je werkt hiermee aan opleidingsdoelen a, g, h, i, j, l, m en n.

1.3 Voorbereidingsopdrachten

1.3.1 Opdracht 1: Leerdoelen (2 SBU)

Om je eigen ontwikkeling te sturen, is het goed om na te denken over de 'stip op de horizon' en hoe je daar gaat komen. Beschrijf dit aan de hand van onderstaande vragen in een verslag van maximaal 1 A4.

1. Heb je een contact beroep? Zo ja welke beroep?
2. Welke motieven heb je om deze opleiding te gaan doen?
3. Wat zijn je drie belangrijkste leerdoelen?
4. Zijn er voorafgaand aan de opleiding belangrijke persoonlijke zaken waar de docenten rekening mee dienen te houden?

Stel je leerdoelen zo concreet en actief mogelijk op. Dus niet "ik wil iets leren over feedback geven" maar "ik wil leren feedback geven, daarom geef ik elke lesdag feedback

aan één medestudent n.a.v. een oefensituatie”. Zo kom je tot leerdoelen met concrete leeracties waarop je kunt reflecteren om je leerproces in ontwikkeling te houden. Dit helpt je ook bij het schrijven van je tussen- en eindreflectie.

Informatie over het opstellen van leerdoelen is op internet volop te vinden. Maak hier gerust gebruik van.

Stuur deze voorbereidingsopdracht uiterlijk één week vóór de eerste lesdag per mail aan beide docenten. Tevens neem je deze op in je portfolio.

1.4 Opdrachten na de les

1.4.1 Opdracht 1: Reflectieopdracht na les 1 (1 SBU)

Wat heb je van deze lesdag geleerd? Beschrijf dit aan de hand van onderstaande vragen in een reflectieverslag van maximaal 2 A4.

1. Hoe heb je deze dag ervaren?
2. Zoem in op één situatie uit de les en koppel deze aan een eigen leerdoel. Reflecteer hierop aan de hand van het STARR-model.
3. Bekijk de leerdoelen die je voor aanvang hebt opgesteld voor deze opleiding. Nu je de eerste lesdag hebt ervaren, kun je voelen of ze passend zijn of aangepast mogen worden. Voeg de aangepaste leerdoelen toe aan dit verslag. Maak ze concreet!

Reflectieverslagen stuur je uiterlijk twee werkdagen vóór de volgende lesdag naar beide docenten. Tevens neem je ze op in je portfolio.

1.5 Literatuur

- Hoofdstuk 0 van de studiehandleiding.
- Hoofdstuk 1 van de studiehandleiding (inclusief syllabus, zie 1.6).
- Hoofdstuk 11 van de studiehandleiding.
- Goossens, L & Janssen, S (2019). *In 10 stappen een excellente coachhouding. Expertboek.*
- Brugman, K., Budde, J. & Collewyn, B. (2010). *Ik (k)en mijn ikken.* Thema.
- Thooft, L. (2021) *Vrienden worden met je lijf.* Utrecht. Ten Have.

1.6 Syllabus lesdag 1

1.6.1 Inleiding lichaamsbewustzijn

Je hoort het vaak: ‘Luister naar je lichaam’. Blijkbaar ‘weet’ het lichaam wat goed voor je is. Als je moe of gestrest bent, merk je dat duidelijk aan bepaalde lichaamssignalen en kun je rust nemen. Voorwaarde is dan wel dat je je bewust bent van de signalen van je lichaam, ook wel lichaamsbewustzijn genoemd. Dit is meer een kwestie van voelen dan van denken.

Lichaamsbewustzijn gaat dan ook in de eerste plaats over het goed kunnen voelen en ervaren van je lichaam. Daarbij gaat het om veel meer dan het beseft dat je ledematen hebt, of dat je op een bepaalde manier zit. Door een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn ben je in staat te luisteren naar de signalen vanuit het lichaam, die ontstaan vanuit een wisselwerking met de omgeving. Zo geven bijvoorbeeld je ademhaling, hartslag of spierspanning aan of je iets spannend, prettig of angstig vindt. Ook de tastzin beïnvloedt het lichaamsbewustzijn, aangezien de huid ons grootste orgaan en omvangrijkste zintuig is.

Lichaamsbewustzijn betekent ook zodanig naar je lichaam luisteren dat je voelt wat goede voeding is, zowel lichamelijk als geestelijk. Je voelt welke voeding goed voor je is en wat je beter kunt laten staan, zonder dat je daarover van buitenaf in de war raakt.

Je kunt het lichaam ook wel beschouwen als een kompas. Zoals een kompas dient om een geografische positie te bepalen, kun je de wijsheid van je eigen lichaam gebruiken om richting te geven aan je leven. Tenminste, als je in staat bent om naar de signalen te luisteren en ze ook nog eens op de juiste manier te interpreteren. Dat is voor veel mensen niet gemakkelijk, omdat ze het contact met hun lichaam (deels) zijn kwijtgeraakt en vooral vanuit hun hoofd leven, dus vooral vanuit hun rationele denken. Ook speelt mee dat veel mensen niet de tijd en rust nemen om naar de signalen van hun lichaam te luisteren, omdat de buitenwereld zo veel aandacht vraagt. Wie in staat is goed met zijn

Zoals een kompas dient om een geografische positie te bepalen, leer je in de opleiding Lichaamsgericht Coach de wijsheid van je eigen lichaam gebruiken om richting te geven aan je leven.



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Lichaamsgericht Coach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studietoestelcoach.

[Kijk hier](#) voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

lichaamsgevoel om te gaan, is opgewassen tegen allerlei ongemakken die het leven voor iedereen in petto heeft.¹

1.6.2 Lichaam als machine zonder bewustzijn

Het lichaamsbewustzijn is sterk afgenomen in de loop der tijd. Veel mensen ‘zitten niet goed in hun lichaam’, wat tot uiting komt in allerlei psychische en lichamelijke klachten. Dit verschijnsel is onder andere te verklaren door de invloed van de snelle, maatschappelijke ontwikkelingen.

De recente geschiedenis van de westerse wereld leert ons dat we steeds verder af zijn komen te staan van onszelf als een deel van de natuur. Sinds het begin van de wetenschappelijke revolutie (rond het jaar 1500) is ons dagelijks leven meer veranderd dan in de 10.000 jaar daarvoor (Harari, 2017).² De wetenschappelijke revolutie maakte in de tweede helft van de 19e eeuw ook de industriële revolutie mogelijk. Fysieke arbeid diende niet langer om eigen voedsel te verbouwen, kleding te maken of voor het gezin een huis te bouwen. Arbeiders kwamen in dienst van fabriekseigenaren die vertelden wat ze moesten doen. Voor hen waren ze niet meer dan goedkope, fysieke arbeidskrachten. Waar mensen altijd het ritme van de dagen en seizoenen volgden, waren ze vanaf dan gebonden aan vaste werktijden. Vaak waren het lange werkdagen waarin de arbeiders nauwelijks daglicht zagen en ze monotone werkzaamheden moesten verrichten.

De zeer snelle urbanisatie als gevolg van de industrialisatie veranderde de manier van samenleven totaal. Familieverbanden werden losser en gecompliceerder (Burgess, z.d.)³. De emotionele en fysieke effecten hiervan zijn indertijd niet onderzocht, maar zeer goed voorstelbaar met de kennis van nu. Een grootschalig internationaal onderzoek toonde bijvoorbeeld aan dat onvoldoende hechting leidt tot problemen met het immuunsysteem en hormonale stelsel en zelfs kan leiden tot voortijdig overlijden op volwassen leeftijd (Feliti et al., 1998)⁴.

De sociale ongelijkheid was destijds groot, zeggenschap over het eigen leven of het eigen lichaam klein. Lichaam en geest raakten zodoende steeds meer van elkaar gescheiden. Eind 19e eeuw werd dit onderscheid nog groter door de opkomst van de psychoanalyse (Freud, 2013)⁵. Geen van de theorieën van Freud is wetenschappelijk bewezen en toch heeft zijn gedachtegoed grote invloed op de manier waarop we nu naar onszelf kijken. Sinds de introductie van de psychoanalyse is het westerse denken dus alsmaar verder opgeschoven naar een overwaardering voor onze geest. Wij zijn inmiddels gewend aan het benoemen van gevoelens of lichamelijke signalen vanuit ons denken. Op de vraag ‘hoe gaat het met je’, antwoorden veel mensen met ‘ik denk wel goed’.

De industriële revolutie is niet gestopt, maar overgegaan in de technologische revolutie die de wereld waarin we nu leven heeft vormgegeven, door steeds snellere computers, het internet en mobiele telefonie. Door alle technologische toepassingen hebben mensen in

1 Troost, T. (1989). *Het lichaam liegt nooit* (5e ed.). Weesp, Nederland: Centerboek.

2 Harari, Y. N. (2017). *Homo Sapiens*. Amsterdam, Nederland: Thomas Rap

3 Burgess, A. (z.d.). *Het vaderinstinct*. Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Podium B.V.

4 Felitti, V. J., Anda, R. F., & Nordenberg, D. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adult. *The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study*, 1, 250-258. Geraadpleegd op 1 november 2018 van [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(98\)00017-8/fulltext#Relationship%20between%20Childhood%20Exposures%20and%20Health%20Risk%20Factors](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(98)00017-8/fulltext#Relationship%20between%20Childhood%20Exposures%20and%20Health%20Risk%20Factors)

5 Freud, S. (2013). *Inleiding tot de psychoanalyse* (20e ed.). Amsterdam, Nederland: Wereldbibliotheek.

de westerse wereld nu over het algemeen een comfortabel leven. In geen enkel tijdperk hebben we het beter gehad dan nu en tegelijkertijd is stress beroepsziekte nummer één en hebben meer dan een miljoen Nederlanders depressieve klachten (CBS, 2016)⁶.

De technische mogelijkheden van de algemene reguliere gezondheidszorg zijn ongekend, maar vooral gericht op 'reparatie'. Vragen over waarom je lichaam ziek wordt of medische klachten krijgt, worden nauwelijks gesteld. We beschouwen het lichaam vaak als iets vanzelfsprekends, signalen worden niet opgemerkt of genegeerd tot er iets in het lichaam 'stukgaat' en we een 'reparatie' nodig hebben, vaak in de vorm van medicijnen.

Wanneer we wel met ons lichaam bezig zijn, is dat om er mentale controle over te hebben, getuige het grote aantal boeken en tijdschriften in de boekwinkels over afvallen, sporten en hoe je er beter uit kunt zien. Ook plastische chirurgie wordt voor steeds meer mensen een doel en bereikbaar. Denk aan alle informatie over voeding die tot ons komt en waarin we verward zijn over wat nog gezond is om te eten en wat niet. Luisteren naar je eigen lichaam, dat prima kan aangeven wat niet goed voelt en wat wel, is voor veel mensen moeilijk.

Ook in het onderwijs wordt er nauwelijks anders dan in technische termen over ons lichaam geleerd. Seksuele voorlichting gaat niet over gevoelens die je kunt ervaren door dicht bij iemand te zijn of wat een aanraking voor je betekent, maar over technische details. Voor sporten als gym en schoolzwemmen is weinig tijd. Buitenspelen na school waarbij wordt gebald, gerend en gevallen komt steeds minder voor, waardoor kinderen hun lichaam niet meer goed leren kennen. In plaats daarvan blijven kinderen veel binnen achter een scherm. Een kwart van de 13-jarigen in ons land is bijziend⁷ en het aantal kinderen met motorische onhandigheid stijgt⁸.

Aanraken is spannend, een vraag die je vrijwel nooit stelt, is: 'Mag ik u even aanraken?'. Waarschijnlijk denk je direct 'wat wil je van me?' Als vreemden elkaar aanraken, ontstaat vaak een verkramping. Spieren verstijven en het gevoel verstart. We zijn het aanraken verleerd, terwijl aanraken zonder iets van een ander te verlangen ruimte geeft voor gevoel⁹. Denk bijvoorbeeld eens aan de me-too-discussie waarin machtsmisbruik en een onschuldige aanraking door veel mensen op dezelfde hoop worden gegooid.

Veel mensen voelen zich dan ook richtingloos en zoeken een coach of therapeut om mee in gesprek te gaan. Ook dit is in de meeste gevallen een mentaal proces, waarbij lichaamssignalen niet worden (h)erkend en het lichaam ook niet wordt aangeraakt. Het devies is dan ook om naar het gevoel te gaan en daarmee kom je terecht bij het lichaamsbewustzijn, omdat het gevoel een lichamelijke basis heeft. Er bestaat dan ook een sterk verband tussen gevoelens en gezondheid. Het ervaren van (overwegend) positieve en negatieve gevoelens gedurende langere tijd heeft een sterke werking op het ontstaan en verloop van allerlei chronische ziekten, maar ook bij symptomen als

6 CBS, C. (2016, 25 januari). Meer dan 1 miljoen Nederlanders had depressie. Geraadpleegd op 1 november 2018 van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/04/meer-dan-1-miljoen-nederlanders-had-depressie>

7 Nu ook genetisch bewijs: lichtverwerking in het oog speelt rol bij bijziendheid. (2018, 29 mei). Geraadpleegd op 4 juni 2018, van <https://www.erasmusmc.nl/1172194/6549477/genetisch-bewijs-bijziendheid>

8 Gibbs, J., Appleton, J., & Appleton, R. (2007, 1 juni). Dyspraxia or developmental coordination disorder? Unravelling the enigma. Geraadpleegd op 4 juni 2018, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2066137>

9 Troost, T. (1989). Het lichaam liegt nooit (5e ed.). Weesp, Nederland: Centerboek.

pijn en angst (Capel, 2018)¹⁰. Ook is de invloed aangetoond van stress en emoties op het hartritme. Hartcoherentie¹¹ staat voor een harmonisch hartritme, waarover later meer.

Als we al deze kennis willen gebruiken, moeten we eerst kunnen voelen. Kortom, lichaamsbewustzijn ervaren!

1.6.3 **Verbondenheid van lichaam, geest en ziel**

Een tweedeling die vaak wordt gemaakt, is die tussen het stoffelijke lichaam en de onstoffelijke geest. Het is een twee-eenheid, want ze horen onlosmakelijk bij elkaar. De geest wordt vaak gelijkgesteld aan het denkvermogen. Vaak wordt ook nog de (onstoffelijke) ziel of bewustzijn genoemd, die het leven verwekt. Daarmee komen we op de drie-eenheid zoals die in de Bijbel¹² wordt genoemd. Ook in de haptotherapie wordt deze indeling gebruikt (Plooi, 2015)¹³: het stoffelijke lichaam van de mens is 'beziel' en heeft een geest met denkvermogen, waarmee hij zich van dieren onderscheidt. Het is lastig om een onderscheid te maken tussen de abstracte begrippen 'ziel' en 'geest'. Voor het gemak zullen we het onstoffelijke deel vanaf nu aanduiden met 'geest'.

In vroeger tijden ging men uit van het dualisme, waarbij lichaam en geest los van elkaar werden gezien. De oud-Griekse filosofen Plato en Aristoteles maakten dit onderscheid al, en de 17e-eeuwse Franse filosoof Descartes is de bekendste pleitbezorger van het dualisme, met zijn alom bekende uitspraak cogito, ergo sum (Ik denk, dus ik besta). Doordat hij via zijn geest tot deze conclusie was gekomen, redeneerde hij dat lichaam en geest twee gescheiden domeinen waren (Wikipedia, 2018)¹⁴.

In de middeleeuwen werd als volgt geredeneerd: een lichamelijke ziekte had een lichamelijke oorzaak en kon aldus worden behandeld, terwijl een geestesziekte een niet-stoffelijke oorzaak had die van buitenaf op de mens werkte, zoals duivelse machten.

Pas tijdens de Verlichting in de 18e eeuw werden de ratio en de wetenschap steeds belangrijker en kwam er kritiek op de dogma's van religie en geloof. Men zag in dat je kennis kon vergaren door zelf dingen te onderzoeken en daarmee je lot in eigen handen te nemen. In deze periode zijn dan ook belangrijke wetenschappelijke ontdekkingen gedaan (Wikipedia, 2018)¹⁵. In deze periode ontstond een scheiding tussen lichamelijke en psychische zorg, op basis van wetenschappelijke inzichten.

Er werd aangenomen dat krankzinnigen ook aan een ziekte met een lichamelijke basis leden (Appelo, M., 1999, p.4)¹⁶.

(...)

10 Capel, P. (2018). Het emotionele DNA. Tiel, Nederland: Arial Media Company.

11 Geraadpleegd op 1 november 2018 van http://www.stress-hartcoherentie.nl/wat_is_hartcoherentie

12 Geraadpleegd op 1-11-2018 van https://www.bijbelengeloof.com/index.php?option=com_content&view=article&id=118:geest-ziel-en-lichaam&Itemid=91

13 Plooi, E. (2015) Haptotherapie. Praktijk en theorie. Tweede herziene druk. Uitgeverij Pearson.

14 Geraadpleegd op 1-11-2018 van [https://nl.wikipedia.org/wiki/Dualisme_\(filosofie_van_de_geest\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Dualisme_(filosofie_van_de_geest)) & <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/rene-descartes-de-methodische-twijfelaar>

15 Geraadpleegd op 1-11-2018 van [https://nl.wikipedia.org/wiki/Verlichting_\(stroming\)#Religie_en_theologie](https://nl.wikipedia.org/wiki/Verlichting_(stroming)#Religie_en_theologie)

16 Appelo, M. (1999) Van draaglast naar draagkracht. Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum. p. 4

1.6.6

Linker- en rechterhersenhelft: Inner scientist en inner artist

De grote hersenen bestaan uit een linker- en een rechterhersenhelft. Beide hersenhelften hebben een geheel verschillende functie en zijn verbonden met het tegenovergestelde deel van het lichaam. De linkerhersenhelft stuurt dus de rechterkant van het lichaam aan en de rechterhersenhelft de linkerkant van het lichaam.

De linkerhersenhelft wordt geassocieerd met taal, ratio, logica, objectiviteit en deel boven geheel (analyse). Deze hersenhelft wordt daarom ook wel de 'inner scientist' genoemd. De rechterhersenhelft daarentegen wordt vooral geassocieerd met ruimtelijkheid, creativiteit, holisme, intuïtie, gevoel, subjectiviteit en geheel boven deel (holisme). Deze hersenhelft wordt ook wel de 'inner artist' genoemd.

Elk mens zou een dominante hersenhelft hebben; dit kan zowel de linker- als de rechterhersenhelft zijn. Het lijkt erop dat de hersenhelften, hoe gespecialiseerd ook, elkaar toch nodig hebben om hun eigen functies echt goed te kunnen uitvoeren¹⁷. Vooral bij ingewikkelde zaken is een soepele communicatie tussen de twee hersenhelften onontbeerlijk. Het brein van mannen en vrouwen blijkt verschillend te werken¹⁸.

1.6.7

Emoties

Emoties zijn dus verbonden met het limbische systeem in de hersenen, een van de oudere hersendelen zoals we hebben kunnen zien. Emoties vormen een belangrijke drijfveer in het menselijk bestaan.

a) De rol van emoties

Emoties geven diepte en betekenis. Ze maken het leven de moeite waard. Mensen willen graag voelen dat ze leven. Een leven zonder emoties zou erg saai en klinisch zijn. Iedereen ervaart ze immers dagelijks bij zichzelf en bij anderen. Dat is ook wel te merken in de menselijke taal, waarin veel 'emotionele' woorden of uitdrukkingen te vinden zijn, zoals: angst, schrik, bang, boos, woedend, ziedend, uit zijn vel springen, het huilen nader staan dan het lachen, het in zijn broek doen van angst, zo blij zijn als een kind, zijn ogen puilen uit van verbazing, opspringen van vreugde. Uit al deze uitdrukkingen blijkt het belang van stroming en beweging van de emoties.

b) Energie in beweging

Het woord emotie komt van het Latijnse 'emovere', wat zoveel betekent als doen bewegen (Timmer, M., 2001, p. 218)¹⁹. Uit deze betekenis wordt duidelijk dat een emotie eigenlijk energie in beweging²⁰ is. In het Engelse woord emotion blijkt dit ook al: 'e-motion', waarbij de 'e' staat voor 'energy' en 'motion' voor beweging.

Kijk maar eens naar een verdrietig persoon die huilt, een kwaad persoon die schreeuwt of een blij persoon die lacht. In al deze gevallen is er sprake van bewegende energie, als het ware van binnen naar buiten. Dit is de ideale situatie. Emoties zorgen echter voor problemen als ze niet meer in beweging zijn, maar worden onderdrukt: een verdrietig

17 Geraadpleegd op 1 november 2018 van <https://www.nrc.nl/nieuws/2006/02/25/links-rechts-11088801-a1378053> en <http://www.nikikorteweg.nl/projects/links-rechts>

18 Geraadpleegd op 1 november 2018 van <http://blog.rovosmanagement.nl/?p=330>

19 Timmer, M. (2001) Van Animus tot Zeus. Van Anima tot Zeus: encyclopedie van begrippen uit mythologie, religie, alchemie, cultuurgeschiedenis en analytische psychologie. Uitgeverij Lemniscaat Rotterdam. p. 218

20 Geraadpleegd op 1 november 2018 van <http://www.mauveclouds.nl/page/emotie>



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

persoon die zijn tranen inslikt, een kwaad persoon die zijn woede inhoudt en een blij persoon die zijn vreugde niet kan of mag uiten. Niet-geuite emoties kunnen op termijn schadelijk zijn voor de gezondheid en het lichamelijk welbevinden, denk aan het optreden van psychosomatische klachten. Emoties gaan dus eigenlijk om uitdrukkingen (expressies) van iets dat personen hebben opgenomen of waargenomen (impressies).

c) Basisemoties

Mensen ervaren in hun leven verschillende soorten emoties, als reactie op gebeurtenissen en situaties. Paul Ekman heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar gezichtsuitdrukkingen bij emoties in verschillende culturen. Hij wilde weten welke emoties universeel werden herkend. Hij onderscheidde vervolgens de volgende zes basisemoties (Ekman, 1994)²¹:

- Blijheid
- Boosheid
- Verdriet
- Angst
- Verbazing
- Afschuw

Deze emoties kent iedereen uit eigen ervaring, omdat ze zo universeel zijn. We herkennen ze dan ook vrijwel altijd, dus ook bij mensen uit een totaal andere cultuur. Het op de juiste manier interpreteren van de gezichtsuitdrukking en de lichaamshouding die bij een emotie hoort, speelt hierbij een belangrijke rol.

De Nederlandse psycholoog Nico Frijda heeft veel onderzoek verricht naar emoties. Een van de componenten van emoties die hij centraal stelt, is de 'actietendens' (Frijda, 1987)²²: de bijna onbedwingbare neiging om iets te doen na de gewaarwording van een emotie. Zo is boosheid de neiging om de ander aan te vallen en verdriet de neiging om juist niets meer te willen doen en je in jezelf te keren. Emoties zijn dus verbonden met bepaald gedrag en ergens op gericht. Er zit een specifieke neiging tot handelen in verscholen. Als we kijken naar basisemoties kunnen we de volgende actietendensen of gedragsneigingen onderscheiden.

Blijdschap: positief gevoel delen, vaak toenadering tot anderen zoeken.

Boosheid: aanvallen om de ander (letterlijk) te kwetsen.

Verdriet: in jezelf terugtrekken om te verwerken.

Angst: klaar maken om te vluchten voor (dreigend) gevaar.

Verbazing: verwerken van onverwachte gebeurtenissen.

Afschuw: terugtrekken van bron van afschuw.

21 Ekman, P. (1994). *The nature of Emotion*. New York: Oxford University Press

22 Frijda, N.H. (1987) *Emotion, cognitive structure and action tendency*. *Cognition and emotion*, 1, 115-43
38 Darwin, C. (2007) [1872]. *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Filiquarian.

Vanuit elke basisemotie volgt dus een passende actietendens, als er aan de emotie gehoor wordt gegeven. Het blijft mogelijk om emoties te onderdrukken.



d) Functies van emoties

Emoties zijn er niet voor niets, we hebben ze nodig in het dagelijkse leven. Emoties hebben een sterke evolutie ondergaan over vele duizenden jaren en hebben verschillende belangrijke functies (Darwin, 1872):

- **Waarschuwing:** emoties waarschuwen voor (naderend) gevaar. Door informatie die mensen binnen krijgen via de zintuigen, kunnen bepaalde emoties worden opgeroepen die erop wijzen dat er iets is veranderd in de omgeving. In een criminele buurt zorgen bepaalde signalen (ongure types, vervallen omgeving, achterdochtige blikken) ervoor dat je je (iets) angstiger gaat voelen. Daardoor word je ook alerter op mogelijk gevaar, het lichaam bereidt zich voor en daardoor is het mogelijk om sneller weg te vluchten als er echt een bedreiging is (de 'vecht-of-vlucht reactie' van Cannon). Zo worden de overlevingskansen van de mens dus vergroot.
- **Aanpassing:** emoties zorgen ervoor dat mensen zich sneller aanpassen aan een verandering in de omgeving. Mensen onthouden emotionele gebeurtenissen beter, zodat ze in de toekomst beter kunnen reageren. Een kind is bijvoorbeeld gewend om in zijn dorp gewoon over te steken zonder te kijken. In de stad deed hij dit in het begin ook, totdat hij een keer bijna werd overreden. Daar is hij zo van geschrokken dat hij voortaan beter uitkijkt.
- **Communicatie:** emoties ondersteunen de communicatie met anderen. Als iemand ziet dat een ander huilt, weet hij dat de ander verdriet heeft en eventueel hulp nodig heeft. Een boos gezicht van zijn vrouw zal een man ervan weerhouden om haar iets te vragen. Een baby heeft alleen zijn emoties om te laten merken wat hij ervaart (honger, dorst, angst). Door emoties uit te drukken, probeer je invloed uit te oefenen op de medemens.

Kortom, emoties vervullen een essentiële rol in het menselijke leven. Maar hoe verhouden emoties zich tot gevoelens? Zijn dit twee woorden voor hetzelfde fenomeen of is er verschil?

e) Verschillen tussen emotie en gevoel

Woorden als 'emotie', 'gevoel' en in mindere mate 'stemming' worden vaak door elkaar gebruikt, maar er zijn wel degelijk belangrijke verschillen (Damasio, 2004)²³.

Een emotie is kortdurend en is in feite een fysiologische reactie als gevolg van een prikkeling vanuit de omgeving, gereguleerd door het limbisch systeem in de hersenen. Denk aan een verandering in gelaatsuitdrukking, autonome reacties zoals een verhoging van de hartslag, trillen van de stem, knipperen van de ogen etc. Je denkt dus niet na tijdens een emotie, maar er vindt een automatische fysiologische reactie op een gebeurtenis plaats. Zo kan iemand de emotie 'verdriet' intens ervaren nadat hij heeft gehoord dat een naaste is overleden. Daar denkt hij niet over na, de boodschap zorgt meteen voor een fysiologische reactie die bij de emotie verdriet hoort. Dat is ook het verschil met gevoelens, omdat daar wel gedachten bij komen kijken. Een (basis)emotie wordt als het ware gefilterd door het denken en gekoppeld aan bepaalde gedachten. Zodra een verhaal wordt gemaakt bij emoties, ontstaan gevoelens.

Iemand hoort bijvoorbeeld dat zijn vader is overleden. Hij ervaart vervolgens de emotie verdriet en gaat huilen. Niet lang daarna komen de eerste gedachten over de gebeurtenis: "Wat erg, had ik hem maar vaker bezocht toen het nog kon," en "Waarom heb ik die oude ruzie niet bijgelegd toen hij nog leefde?" Zo ontwikkelt hij een schuldgevoel uit de oorspronkelijke emotie. Op deze manier kunnen heel complexe gevoelens ontstaan, door het koppelen van emoties en gedachten. Het is voor mensen dan ook moeilijk om hun gevoelens te beschrijven, omdat er verschillende emoties en gedachten bij komen kijken. Gevoelens houden langer aan dan de oorspronkelijke emoties waaruit ze zijn ontstaan.

Een stemming²⁴ beslaat een langere periode en bestaat uit een combinatie van gevoelens. Bovendien is er geen duidelijke oorzaak, zoals bij een emotie wel het geval is. Humeur is ook een veelgebruikte term. Mensen hebben vaak dezelfde stemming of humeur: zo zijn er echte optimisten en pessimisten. Als een stemming langdurig ernstig afwijkt, dan spreekt men van een stemmingsstoornis. Een temperament is een stabiele persoonlijkenschap: iemand is bijvoorbeeld extravert of introvert. Gevoelens zijn dus in feite producten van (basis)emoties: de bewuste reflectie op emoties ofwel het verhaal dat bij de emoties is gemaakt. Terwijl emoties intens zijn en kortdurend, zijn de daaruit voortvloeiende gevoelens stabiel en duurzamer.

In deze opleiding zijn we dan ook vooral geïnteresseerd in de gevoelens die mensen ervaren, omdat ze daar in hun leven langduriger mee te maken krijgen. Complexe gevoelens veroorzaken ook de meeste problemen en vragen om nadere interpretatie.

(...)

23 Geraadpleegd op 1 november 2018 van https://nl.wikipedia.org/wiki/Gevoel#Emotie_en_gevoel A.R. Damasio (2004). Emotions and Feelings. In: Feelings and Emotions. The Amsterdam Symposium. A.S.R. Manstead, N. Frijda & A. Fisher (Eds). (pp 49-57). Cambridge University Press. ISBN 0-521-81652-1

24 Geraadpleegd op 1 november van <http://psychischefunctiesemoties.blogspot.bg/p/emoties.html>

1.6.10

Stress: stressor en stressreactie

Stress is bij uitstek een psychosomatische aandoening, ofwel lichamelijke klachten met een psychische oorzaak. Veel mensen hebben last van 'stress' en ervaren de negatieve gevolgen op de gezondheid. De term stress wordt veel gebruikt, maar is eigenlijk een vrij vage en onduidelijke term. Het is beter om een onderscheid te maken tussen een 'stressor' en een 'stressreactie', waarbij de stressor de stressbron is en de stressreactie het lichamelijke gevolg. Zo kan werk of een relatie een stressbron zijn en slapeloosheid, spierspanningen en zenuwtrekjes de stressreactie.

Dat kan bij dezelfde gebeurtenis heel verschillend zijn, omdat mensen nu eenmaal verschillend omgaan met zo'n stressor. De een zal zich lange tijd verslagen voelen na een ontslag of een relatie die uitgaat, terwijl de ander zich vermant en zijn leven weer oppakt.

a) ABC-model: de rol van betekenisgeving

De Amerikaanse psycholoog Albert Ellis (1962)²⁵ heeft een zeer eenvoudig model bedacht dat het verband tussen een stressor en een stressreactie weergeeft, het ABC-model:

A (stressor) + B (betekenisgeving) = C (stressreactie)

Een stressor (A) hoeft dus niet automatisch te leiden tot een stressreactie (C), maar is afhankelijk van de betekenis (B) die eraan wordt gegeven. Mensen hebben dus deels zelf invloed op de stress die ze ervaren!

Stress is dus een complex fenomeen en heeft invloed op het gehele welbevinden. Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden via het zenuwstelsel en hormoonstelsel, waardoor er sprake is van wederzijdse beïnvloeding. Vaak is er sprake van een vicieuze cirkel: mensen ervaren door negatieve betekenisgeving van situaties psychische en emotionele spanningen. Dat heeft weer effect op hun lichamelijke gezondheid en die lichamelijke ongemakken zijn op zichzelf ook weer een stressor die het totale effect alleen maar versterkt.

De gevolgen van stress zijn op verschillende gebieden merkbaar. Stressreacties zetten allerlei lichamelijke en geestelijke processen in werking, die kort of langer kunnen duren. Hoe langer en heviger de stressreactie, hoe groter het effect op de algehele gezondheid. Veelvoorkomende lichamelijke stresssymptomen zijn: vermoeidheid, spierspanningen, rugpijn, hoofdpijn, gestoorde spijsvertering, trillen, duizeligheid, oppervlakkige ademhaling etc.

b) Fasen in omgaan met stressoren

De Canadees-Oostenrijkse arts Hans Selye gebruikte de term stress voor het eerst in de huidige betekenis, en bestudeerde dit fenomeen aandachtig voor tientallen jaren. Hij kan daarom beschouwd worden als de 'vader van de stress'. Volgens hem doorloopt het lichaam verschillende fasen bij het omgaan met stressoren, ook wel bekend als het general adaptation syndrome (Selye, 1956)³⁸ Dit proces verloopt via het zenuwstelsel en hormoonstelsel. Een stressor heeft in dit model niet meteen een schadelijk lichamenlijk effect.

25 Ellis, A. (1962) Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus: The Citadel.

2

Communicatie, afstemmen en hulpvraag

2.1 Inleiding

Het is onmogelijk om NIET te communiceren; zelfs als je niks doet, communiceer je. Maar wat laat je dan zien aan de ander? Wat ziet die ander als je niets zegt? Of hoe onderschrijft jouw lichaamstaal je woorden?

We communiceren altijd en overal, soms bewust, soms onbewust. In deze les word je je bewuster van je verbale- en non-verbale communicatie; welke invloed heeft deze in je wijze van afstemmen op de ander? Je leert wat overdracht en tegenoverdracht betekenen in de communicatie tussen jou en de ander. Daarnaast ga je actief op zoek naar de hulpvraag van je cliënt.

2.2 Leerdoelen

Na deze les ben je in staat om:

- De basisvaardigheden van communicatie toe te passen.
- De basisvaardigheden van coaching toe te passen.
- De fenomenen overdracht/tegenoverdracht te herkennen.
- Een intakegesprek met een cliënt te houden waarin je op een lichaamsgerichte wijze aandacht hebt voor de hulpvraag.

Je werkt hiermee aan opleidingsdoelen a, g, h, i, j, l, m en n.

2.3 Voorbereidingsopdrachten

2.3.1 Opdracht 1: Lastige gesprekken (1 SBU)

Denk eens terug aan een situatie die je zelf hebt meegemaakt, waarbij het gesprek niet prettig verliep. Bijvoorbeeld met een collega, leidinggevende, vriend/vriendin of iemand anders.

Nu je de eerste stappen gezet hebt op het gebied van coachen, vragen we je om te reflecteren op dit gesprek volgens de STARR-methode (zie bijlage 11.2).

Neem de uitwerking van de opdracht mee naar de les. Tevens neem je deze op in je portfolio.

2.4 Opdrachten na de les

2.4.1 Opdracht 1: Intervisieopdracht (4 SBU)

Houd een intervisiebijeenkomst van gemiddeld 2,5 uur. Maak hierin ruimte voor: Het delen van je leerdoel/leeractie waaraan je in deze intervisiebijeenkomst wilt werken.

- De opdracht
- Casusbespreking
- Oefenen

Vooraf: ga individueel op zoek naar voorbeelden van intakeformulieren en voel zelf wat jij belangrijk vindt om van een cliënt te weten te komen aan de start van een begeleidingstraject. Deze voorbereiding breng je in tijdens de intervisiebijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst werk je aan de volgende opdracht:

- Bespreek met elkaar wat je hebt voorbereid en bevraag elkaar op wat jij belangrijk vindt om aan bod te laten komen in een intakegesprek. Doe inspiratie op!
- Zorg ervoor dat je weet wat je nodig hebt om het probleem te verhelderen en dat de hulpvraag van de cliënt duidelijk wordt (zo SMART mogelijk)
- Bevraag elkaar (denk aan de gespreksvaardigheden): welke vragen vind je echt belangrijk, wat wil je echt van een cliënt weten om te komen tot een werkbaar intake-vragenlijst/systeem.

(...)

Daarnaast maak je ruimte voor het bespreken van casussen, situaties met bijvoorbeeld je proefpersonen of proefcliënt die je voor wilt leggen aan je medestudenten.

Maak van de intervisiebijeenkomst een verslag van maximaal 1 A4 waarin je antwoord geeft op de volgende vragen:

1. Welke onderwerpen zijn in de intervisie aan bod geweest en wat was jouw bijdrage daaraan?

(...)

2.5 Literatuur

Goossens, L & Janssen, S (2019). *In 10 stappen een excellente coachhouding*.

Oefening

De opleiding Lichaamsgericht Coach is een ervaringsgerichte opleiding. Je gaat aan de slag met jezelf, op persoonlijk en professioneel vlak. Je gaat uit je hoofd en in je lichaam komen zodat je kunt luisteren naar wat het je te vertellen heeft. Het ervaren van oefeningen is erg belangrijk. Voor jezelf om te weten en te ervaren wat het met jou doet en vervolgens om ze met je cliënt te kunnen doen en te kunnen integreren in je wijze van coaching. Daarom nemen we je ook in deze proefles graag mee in een oefening:

- Leg je hand op je wang
- Voel eens hoe die hand contact maakt met je wang. Hoe voelt die hand? Hoe is de druk? Wat ervaar je in je hand en wat in je wang?
- Waar ben je nu met je aandacht?
- Wat voel je in je schouder, je nek en je rug? Zit je gespannen of ben je meer los?
- Misschien ben je al wat gaan verzitten om het jezelf gemakkelijker te maken.
- Voel ook nog even hoe je zit: je billen op de stoel, je benen, je voeten op de grond.
- Kun je je hand wat verzachten? Stel je voor dat je hand een baby aanraakt. Wat verandert er dan?
- Hoe is het contact nu tussen je hand en je wang? En wat doet het voor de rest van je lichaam?
- Wat doet dit contact met je gemoedstoestand?
- Mag je wang zich nestelen in je hand?
- Als je alles gevoeld hebt, mag je je hand weer weghalen. Voel rustig na: wat ervaar je nog nu het fysieke contact verbroken is. Hoe voelt het om op die manier aangeraakt te worden? En wat neem je uit deze ervaring mee in het dagelijks leven?

Dank je wel voor het meedoen aan deze oefening!

Wat verwachten we van je tijdens de opleiding:

- Wij geven duidelijk aan per les welke literatuur je moet lezen en die lees je thuis. In de les wordt deze niet besproken, al mag je natuurlijk altijd vragen stellen over de gelezen stof.
- Voor elke lesdag krijg je opdrachten ter voorbereiding.
- Na elke lesdag schrijf je een reflectieverslag. Zo verwerk je wat je geleerd hebt, ga je dieper op situaties in en koppel je je ervaringen aan je leerdoelen waardoor je echt gaat ontwikkelen.
- Je neemt 4x deel aan een boekenclub met een groepje medestudenten. Dit mag op afstand.
- Je neemt 4x deel aan een intervisie-bijeenkomst met medestudenten. Hier bespreek je casussen, werk je opdrachten uit en kun je oefeningen herhalen om met en van elkaar te leren.
- Daarnaast werk je met proefpersonen en een proefcliënt om het geleerde in de praktijk toe te passen.
- Alle verslagen worden samengebracht in een portfolio dat aan het eind van de opleiding beoordeeld wordt.
- Met een voldoende voor je portfolio mag je examen doen. Dit bestaat uit een theoretisch examen en een criterium gericht interview.



Lichaamsgericht Coach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding
Lichaamsgericht Coach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler op 0418 51 57 82 of stel je vragen direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl