

In levende lijve: het lichaam in psychotherapie

Nicolai, N. (2020) • Bohn Stafleu van Loghum

Thomas Fondelli •

In de psychologie en de psychotherapie heeft het lichaam nooit echt veel speelruimte gekregen. Lichaam en geest werden als twee afzonderlijke entiteiten gezien. Het lichaam was voer voor medici. De geest was voer voor psychologen en psychotherapeuten. De laatste jaren is daar verandering in gekomen. De filosofie, de wetenschap en de praktijk inspireren elkaar in het zoeken naar manieren om die dichotomie tussen lichaam en geest te overbruggen. Het boek van Nelleke Nicolai is daar een mooi voorbeeld van.

Nelleke Nicolai is een in Rotterdam gevestigde psychotherapeute, psychoanalytica en niet-praktiserend psychiater. Ze is ook auteur en co-auteur van talrijke boeken en artikels rond thema's als 'empathie', 'emotieregulatie', 'seksueel misbruik' en 'gender'. In de inleiding van haar boek schrijft ze hoe in de psychologie, de psychotherapie en de psychoanalyse de tendens bestaat om het lichaam te laten verdwijnen. We hebben het over cognities, emoties en hechtingsstijlen in abstracte, levenloze termen. Het belichaamde subject staat in de schaduw. Met haar boek houdt ze een pleidooi om het lichaam opnieuw op de voorgrond te schuiven en onderwerp van gesprek te maken. Ze wil het beleefde lichaam weer een plek geven in de psychotherapie: een lichaam met driften en verlangens, een lichaam met een eigen geschiedenis en functioneren, een lichaam dat invloed heeft op hoe we denken en voelen en een lichaam dat voortdurend in verbinding staat met een buitenwereld.

-
- Klinisch psycholoog in het Zeepreventorium, De Haan. Systeemtheoretisch psychotherapeut werkzaam in een eigen praktijk, Moerkerke. Als trainer verbonden aan de Interactie-Academie en Autisme Centraal.
E-mail: thomas.fondelli@telenet.be

In het eerste hoofdstuk van haar boek verheldert Nicolai welke therapeutische en filosofische kaders haar denken onderbouwen. Over het algemeen kunnen twee grote stromingen onderscheiden worden. Enerzijds wordt ze beïnvloed door het psychoanalytisch gedachtegoed. Hoewel de korte inhoud van het boek geen vermelding maakt van de psychoanalyse, is het denken van Nicolai er wel van doordrongen. Ze is een analytica in hart en nieren, en dat is voelbaar. Het lijkt ook wel alsof voor Nicolai de psychotherapie samenvalt met het analytische gedachtegoed. Alsof er maar één echte vorm van psychotherapie is. De psychoanalytische insteek is onder meer voelbaar omdat:

- alles voortdurend teruggebracht wordt naar vroegkinderlijke ervaringen die als blueprints mensen sturen in hun volwassen leven;
- de vroegkinderlijke ervaringen dan vaak ook nog eens verengd worden tot vroegkinderlijke ervaringen met de eigen ouders;
- kijken naar en denken over interacties eenduidig gekaderd wordt binnen de hechtingstheorie en verengd wordt tot vier stijlen van interageren.

De andere stroming waar ze haar denken op ent, is een relatief recente stroming binnen de cognitieve wetenschappen, de zogenaamde 4E cognitie. Deze stroming benadrukt hoe cognitie een belichaamd gebeuren is (embodied) dat zich ontwikkelt in en door interactie met een buitenwereld (enactive): zonder handelen geen cognitie. Doorheen het boek verwijst Nicolai regelmatig naar wetenschappelijke studies vanuit deze cognitieve stroming om haar psychoanalytische denken ook een wetenschappelijke toets te geven.

Nadat de auteur in hoofdstuk twee een (psychoanalytisch getinte) schets geeft van de geschiedenis van het lichaam in de psychotherapie, volgen vijf theoretische hoofdstukken die telkens een ander aspect van het lichaam en zijn plek in de psychotherapie belichten. In het derde hoofdstuk gaat ze dieper in op de werking van de hersenen en het verschil tussen de linker- en de rechterherschelft. In het vierde hoofdstuk belicht Nicolai ‘aanraking’ als een sensorische, affectieve en emotionele ervaring. In het vijfde hoofdstuk beschrijft ze de polyvagale theorie en de manier waarop ons lichaam reageert op stress en trauma. Het zesde hoofdstuk is gewijd aan de interoceptie, een zintuig dat

essentieel is in het leren voelen en herkennen van lichamelijke sensaties en emoties. En ten slotte, in het zevende hoofdstuk, staat de blik centraal, en meer bepaald de blik van de ander in de spiegel en de relatie met de ontwikkeling van een zelfbeeld en een zelfwaardering.

Het boek eindigt met drie hoofdstukken waarin de auteur een meer praktische insteek neemt en ons een kijkje doet nemen in hoe zij het lichaam als onderwerp van analyse en gesprek neemt in haar werk met cliënten.

Het is een relatief dun boekje dat bijzonder rijk is aan theorie en verwijzingen. Het is duidelijk dat Nicolai een gepassioneerd en belezen psychoanalytica is. Voor mij als lezer was het weliswaar soms net iets te veel en ging het soms ook net iets te snel. Ik miste de verdieping in een aantal kernconcepten van haar denken. Ik heb me ook gestoord aan de vanzelfsprekendheid waarmee het psychoanalytische gedachtegoed als insteek werd genomen terwijl de titel noch de tekst op de achterflap hiernaar verwijzen. In tegendeel, er wordt aangegeven dat het boek zich richt tot alle psychologen, psychotherapeuten en zelfs geïnteresseerde leken.

Toch heeft het boek me op een aantal momenten weten te raken en te inspireren. Mits wat vertaalwerk en verbreding, neem ik een aantal ideeën mee naar mijn systeemtheoretisch geïnspireerde praktijk.

In haar bespreking van haar werk met cliënten met alexithymie, ofwel cliënten die een onvermogen ervaren hun binnenwereld te lezen, verwijst Nicolai bijvoorbeeld naar onderzoek dat aangeeft dat deze cliënten wel degelijk in contact staan met hun binnenkant, weliswaar hun concrete binnenkant. Ze voelen hun hartslag en ademhaling versnellen, hun maag ineenskrimpen en hun spieren opspannen, maar lijken niet in staat om hier betekenis aan te geven. In de woorden van Nicolai blijven deze cliënten steken in het ervaren van het concrete lichaam en komen ze niet tot symbolisering. In een van de laatste hoofdstukken beschrijft ze hoe ze stapsgewijs deze cliënten ondersteunt in dat proces van symbolisering. Vertaald naar mijn systeemtheoretische praktijk neem ik hieruit mee hoe ik cliënten kan uitnodigen om in het hier-en-nu stil te staan bij hun lichaam en hoe dat lichaam aanvoelt. Ik kan samen met hen zoeken naar een taalvorm waarin ze belichaamde ervaringen met mij kunnen delen. Afhankelijk van wat het meeste aansluit bij de cliënt, kan dat een cijfertaal, tekentaal, kleिताal of woordtaal zijn. Nicolai stelt ook voor om cliënten te vragen of ze de ervaring in het hier-en-nu als 'fijn' of 'niet fijn' erva-

ren. Volgens Nicolai is dat een eerste stap in het kunnen symboliseren van dat concrete lichaam. Een ander ideeetje dat ze aanreikt is cliënten een menuutje te presenteren van mogelijke gevoelens en samen met cliënten te onderzoeken wat ze (minstens een beetje) passende woorden vinden bij hun ervaring. Van daaruit kan vervolgens gezocht worden naar verschil. Wanneer hebben ze die ervaringen wel meer? Waar en wanneer meer? Waar en wanneer minder? En waar en wanneer anders? Vanuit differentiatie kan er vervolgens gezocht worden naar relationele en contextuele invloeden. Vanuit een systeemtheoretisch perspectief zou je kunnen stellen dat net die verbreding een vorm van symbolisering is. Het zoeken naar woorden die het lichaam weer in relaties en verbanden plaatst waardoor het betekenis krijgt.

Voor een ander idee dat ik uit haar boek meeneem vond Nicolai inspiratie bij de meer lichaamsgerichte therapieën. Nicolai merkt op hoe tijdens het praten het lichaam vaak ook mee vibreert: voeten gaan wiebelen, vuisten worden gebald of ogen beginnen te knipperen. Nicolai brengt het lichaam in het gesprek binnen door aan cliënten te vragen attent te zijn op de bewegingen die het lichaam maakt en zich voor te stellen wat het lichaam zou willen doen, mochten we het vragen om zijn bewegingen af te maken. ‘Kun je in je lichaam voelen wat het zou willen doen?’ Vanuit een systeemtheoretisch perspectief lijkt het me prikkelend om dat onmiddellijk ook te verbinden aan contexten en relaties. Binnen welke contexten moeten we die beweging situeren? En tot wie zou die beweging zich zoal richten? Van wie zou het lichaam willen dat het de beweging kan opmerken? En wat zou het lichaam willen dat de ander erin ziet, ervan voelt ...?

Tot slot was ik ook geprikkeld door haar beschrijving van het Ideale Ouder Protocol, een gestructureerde hypnotherapeutische oefening waarin cliënten uitgenodigd worden in hun verbeelding te ervaren hoe het aanvoelt om beschermd en ondersteund te worden door een representatie van wat zij als Ideale Ouders beschouwen. Hoewel de enge focus op falende ‘echte’ ouders en geïdealiseerde verbeelde ouders me koude rillingen gaf, vond ik het wel inspirerend om tijdens gesprekken via verbeeldingsoefeningen meer ervaringsgericht te kunnen werken. Het kan een extra dimensie binnenbrengen waarin we niet alleen praten over steunfiguren en krachtbronnen, maar cliënten uitnodigen om via verbeelding ook belichaamd te ervaren wat het met hen kan doen in de diverse contexten waarin ze het nodig hebben.

Het boek heeft me dus wel degelijk geraakt. Ik heb me af en toe door de veelheid aan informatie moeten worstelen. Hier en daar heb ik me ook gestoord aan een psychoanalytische insteek die erg vernauwend aanvoelt. Maar tegelijkertijd kan ik niet anders dan bewondering ervaren voor de belezenheid en de passie van de auteur. Haar zoektocht naar hoe ze het lichaam een plek kan geven in een context waar het gesproken woord koning is, werkt inspirerend en nodigt uit om daarin ook een eigen pad te bewandelen.

