

Ontwikkelingsgericht werken met lichaamstaal en lichaamssignalen

Lichaamsgericht werken als bron voor autonomieontwikkeling

Alice Timmermans en Jennine Rook

Professionals die werken met transactionele analyse (TA) worden getraind om goed te luisteren naar wat mensen zeggen om betekenis te geven aan hun verhaal. Mensen laten echter eerder iets non-verbaal zien, of nemen iets waar in hun lichaam, voordat ze het onder woorden kunnen brengen. Regelmatig komen de auteurs tegen dat TA-professionals lichaamswerk spannend vinden en het plaatsen in de hoek van psychotherapie. De auteurs laten zien dat het lichaam een bron is die meer benut kan worden bij de autonomieontwikkeling van individuen, teams en organisaties in alle werkvelden.

Lichaamstaal en lichaamssignalen

In dit artikel maken we onderscheid tussen twee vormen van lichamelijke informatie: lichaamstaal en lichaamssignalen. Dit onderscheid helpt je als TA-professional om bewust te werken met wat het lichaam laat zien en wat het laat voelen, niet alleen bij degene met wie je werkt maar ook bij jezelf.

Lichaamstaal

Lichaamstaal is direct te zien aan hoe iemand beweegt, zit of staat, hoe iemand oogcontact maakt, ruimte inneemt en zijn of haar stem al dan niet gebruikt. Lichaamstaal is verbonden aan de functionele ego-toestanden en kan uit elke ego-toestand komen (Stewart & Joines, 2012).

> In een training reageert P., die zelf als trainer werkzaam is, afwisselend afwijzend en ontwijkend naar mij. Zijn houding is zichtbaar gespannen: opgetrokken schouders, gespannen kaken en soms gebalde vuisten. Op het moment dat ik hem een vraag stel om hem bij het groepsgesprek te betrekken, zegt hij ineens: “Je lijkt een beetje te veel op mijn vader”.

Ik neem de lichaamstaal van P. waar en vraag wat maakt dat ik hem aan zijn vader doe denken. Hiermee activeer ik zijn Volwassene en doorbreek ik de impasse die in de werkrelatie tussen ons is ontstaan. In situaties waarin mensen in de relatie met anderen vastlopen, kan lichaamstaal belangrijke informatie geven die behulpzaam is om door de impasse heen te bewegen. Een impasse ontstaat immers als gevolg van wederzijdse beïnvloeding van onbewuste patronen in de (werk)relatie (Cornell & Landaiche, 2006).

Mensen ontwikkelen zich het beste in relatie met betrouwbaar aanwezige anderen.

De relatie met zijn vader heeft deze deelnemer als onveilig en stressvol ervaren, zo vertelt P. In die relatie voelde hij intuïtief aan dat hij maar beter onder de radar kon blijven en ontwikkelde hij een strategie om hiermee om te gaan.

Lichaamssignalen

Lichaamssignalen, het woord signaal zegt het al, zorgen ervoor dat het lichaam ongemak of onveiligheid signaleert nog voordat we hier woorden voor hebben. Lichaamssignalen geven informatie over wat er van binnen gebeurt. Ze zijn verbonden met de structurele ego-toestanden en geven informatie over scriptpatronen (Stewart & Joines, 2012).



Lichaamssignalen zijn:

- direct en primair lichamelijk, zoals een hoge hartslag, het warm of koud krijgen, tintelingen voelen;
- moeilijk onder woorden te brengen;
- snel en automatisch, nog voor er gedachten zijn of een betekenis gegeven wordt aan het voorval;| gekoppeld aan vroeg opgeslagen ervaringen;
- een reflexmatige stressreactie of regulatie van het zenuwstelsel zoals vechten, vluchten of bevriezen. (Rothschild, 2000; Van der Kolk, 2016).

Ik werk met een team in een ruimte waar ineens de zonwering met een harde klap naar beneden gaat. Deelnemer B., een consultant, springt op en rent naar de deur. Ik noem haar naam. Zij staat stil met de deurklink in haar hand. Ik noem haar naam nog een keer en vraag haar of ze hier kan blijven. Ze zegt met een bibberende stem: “Bijna niet”. Ik vraag haar of ze mij kan aankijken. Dat doet ze. Ik noem de datum van vandaag en vraag haar om rustig terug te bewegen naar haar plek in de groep. Ze gaat langzaam weer zitten. Na een tijdje geeft ze aan dat ze voelt dat ze van binnen ontspant. Later op de dag vertelt ze dat ze vroeger, in het gezin waar ze opgroeide, wegrende als de situatie ineens onvoorspelbaar werd.

De reflexmatige reactie van B. is informatie voor mij als TA-professional. Het is duidelijk dat B. in script gaat. Haar reactie is niet passend bij de situatie in het hier en nu. Hoe hoger de stress, hoe meer mensen reflexmatig handelen.

Werken met lichaamssignalen

Mensen die weinig tot niets laten zien met hun lichaam, zullen ook niet veel vertellen over wat er binnen in hen gebeurt. Het kan dan helpen om dat wat jij zelf ervaart en waarneemt in de co-overdracht te benoemen. Co-overdracht (Summers & Tudor, 2014) is een overdrachtsproces dat gezamenlijk ontstaat en wederzijds beïnvloed wordt. In dit proces geven supervisant/deelnemer/teamlid en TA-professional oude relationele patronen opnieuw vorm binnen hun actuele professionele relatie. De TA-professional is dus mede-deelnemer in het proces. Hoe zorg je dat je dit veilig en verantwoord doet? Timmermans (2022) maakt hierbij gebruik van de volgende stappen in het werken met co-overdracht:

- Signaleren: wees je als professional bewust van wat er in jouw lichaam gebeurt, welke emoties je voelt en welke gedachten je hebt.
- Accepteren: geef jezelf permissie de co-overdracht te voelen.
- Identificeren: analyseer welk stuk in de overdracht van jou is. Dit is niet de plek om jouw scriptstukken door te werken; daar is jouw eigen supervisie voor. Met de rest kun je wel werken.
- Interpreteren: wat zegt wat jij ervaart over het individu of het team waarmee je werkt? Vraag jezelf af in hoeverre jouw zelfonthulling een bijdrage levert aan de ontwikkeling van de mensen met wie je werkt (Widdowson, 2010).
- Interveniëren: doe de interventie, deel wat er in het hier en nu aan jouw binnenkant gebeurt en breng dit naar buiten. Onderzoek in de relatie met de mensen met wie je werkt hoe zij hierop reageren. Bewust even niets doen is ook een interventie.

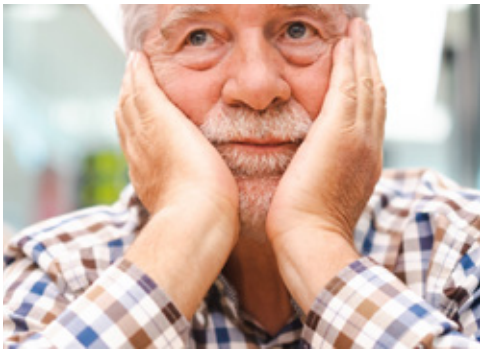


We halen de verschillende stappen hier uit elkaar om ze te duiden maar zoals je in onderstaand voorbeeld kunt lezen, lopen ze in de praktijk in elkaar over.

Tijdens een supervisie zijn supervisant A., een therapeut, en ik het op een gegeven moment niet eens. Ik merk dat A. bijna niet meer beweegt en het oogcontact verbreekt. Ik voel een onrustig gevoel in mijn buik (signaleren en accepteren). In een kort reflectief moment (identificeren) check ik mijn ongemak. Ik ontdek dat het niet van mij is en ik vermoed dat het een resonans is van wat A. voelt. Ik ben benieuwd waar ongemak bij A. voor staat en wat het haar op kan leveren als ze hier doorheen beweegt (interpreteren). Ik zeg: “Ik voel me ongemakkelijk worden, hoe is dat bij jou?” Ik sta stil bij mijn eigen gevoel, benoem dat en vraag naar wat er bij haar gebeurt (interveniëren). Heel snel zegt ze: “Niets”, waarop ik besluit even stil te zijn (interveniëren). Hiermee breng ik vertraging in het gesprek en creëer ruimte voor het onderzoek. Vervolgens zegt ze: “Ja, ik voel het ook”. Daarna stel ik rustig een aantal vragen als: “Vertel eens? Herken je dit van jezelf? Wat is je verlangen?” (interveniëren). In het gesprek dat tussen ons ontstaat, ontdekt mijn supervisant dat ze vaak uit contact gaat als ze zich niet begrepen voelt. Ze bevestigt dan haar overtuiging dat niemand haar begrijpt, dat ze het uiteindelijk toch alleen moet doen en ‘laat maar’ denkt voor ze uit contact gaat. Op het moment dat ze dit met mij deelt kijkt ze me weer rustig aan.

Mensen leren en ontwikkelen op hun eigen wijze en in hun eigen tempo.

Door te werken met wat er in het hier en nu in de relatie tussen ons gebeurt, doe ik een beroep op de Volwassen ego-toestand van mijn supervisant. Vanuit de dialoog die tussen ons ontstaat, doet zij een nieuwe ervaring op waarmee ze haar autonomie in de relatie met anderen verder kan ontwikkelen.



Werken met lichaamstaal

Het werken met lichaamstaal vraagt van jou als TA-professional bewustzijn van je eigen lichaamssignalen én de vaardigheid om in de co-overdracht te onderscheiden of te onderzoeken welke signalen van jezelf zijn en welke bij degene(n) horen met wie je werkt. Ook vraagt het lef om dat wat je observeert terug te geven. Kijk naar wat zichtbaar is, benoem wat je feitelijk ziet op een nieuwsgierige en onderzoekende manier. Het doel van het werken met lichaamstaal is de ander bewust maken van de beweging die al gaande is. Samen onderzoeken en experimenteren kan veel inzicht geven.

E. werkt als opleider van ambulancepersoneel. In het team merk ik op dat hij op de punt van zijn stoel gaat zitten als het spannend wordt. Ik deel mijn observatie en vraag wat er bij hem gebeurt. Hij blijkt zich niet bewust van zijn veranderende houding. Als ik hem uitnodig om te onderzoeken, geeft hij aan dat hij voelt dat de spanning in het team toeneemt en dat hij klaar zit om in te grijpen als het nodig is. Ik vraag hem om in stilte langzaamaan te bewegen naar de tegenovergestelde houding. Hij gaat recht op zijn stoel zitten met zijn rug tegen de leuning en ineens slaakt hij een zucht van verlichting. Hij kijkt zijn groepsgenoten aan en lacht: “O, dit helpt. Ik hoef het helemaal niet alleen te doen!”

Op het moment dat E. de tegenovergestelde houding aanneemt, ontspannen zijn schouders en gezicht. Hij is weer in het hier en nu in contact met zichzelf en is zich bewust van de aanwezigheid van de andere teamleden. Hij maakt contact met hen, deelt spontaan zijn behoefte en de optie die hij ontdekt en gaat de intimiteit aan. Hij doet in het hier en nu, in het contact met zijn teamleden, een andere ervaring op. Door zich bewust te zijn van zijn lichaamshouding, heeft E. andere opties in stressvolle situaties. Zijn lichaam is een bron waaruit hij kan putten op het moment dat het spannend wordt. Door aandacht te besteden aan de lichaamstaal van E. kan hij zijn doen, voelen en denken bij elkaar brengen. Hij maakt gebruik van de capaciteiten spontaniteit, bewustzijn, intimiteit en gedeelde verantwoordelijkheid in de relatie met zijn collega’s. Zo zet hij een volgende stap in zijn autonomieontwikkeling (Stewart & Joines, 2012; Van Beekum & Krijgsman, 2000).

Protectie, permissie en potentie

Wanneer je lichaamsgericht werkt is het van belang rekening te houden met drie elementen: protectie, permissie en potentie (Hay, 1996; Tudor, 2017).

- Werken met het lichaam kan intens zijn voor mensen. Zorg als TA professional voor voorspelbaarheid en duidelijkheid ofwel, voor gezonde grenzen. Blijf contact houden en blijf in het moment

contracteren. Dat helpt de mensen met wie je werkt om in het hier en nu te blijven en voorkomt dat zij naar hun oude pijn teruggaan. Het geeft houvast en zorgt ervoor dat je samen verantwoordelijkheid blijft dragen voor het proces (protectie).

In een trainingsgroep zegt deelnemer A., werkzaam als coach, bij het maken van het groepscontract: “Als het maar geen therapie wordt!”. Terwijl ze het zegt, maakt ze met haar voet een schoppende beweging. Door in te gaan op haar lichaamstaal en te vragen naar wat haar voet wil zeggen, wordt ze zich bewust dat ze niet wil dat het over haar trauma gaat. Een helder contract, dat waarschijnlijk veel moeizamer tot stand was gekomen als we over haar opmerking in gesprek waren gegaan.

- Bied ruimte (permissie) voor nieuwsgierigheid, onderzoeken en experimenteren. Geef mensen de gelegenheid om te ontdekken wat ze voelen en dat te duiden, zonder dat jij of anderen er meteen betekenis aan geven of er een goed of fout oordeel over uiten. Er zijn immers geen juiste of onjuiste gevoelens. Geef ook jezelf de permissie om samen met de ander(en) te onderzoeken.
- Heb vertrouwen in de ontwikkeling van de mensen met wie je werkt en spreek dit desnoods hardop uit. Ga ervan uit dat de antwoorden in de persoon zelf aanwezig zijn (potentie) en dat deze in de relatie met jou, en eventuele andere aanwezigen, aan de oppervlakte zullen verschijnen. Mensen ontwikkelen zich het beste in relatie met betrouwbaar aanwezige anderen. Dat betekent dat je ook je eigen potentie moet aanspreken om de antwoorden van de mensen met wie je werkt, boven tafel te krijgen. Je voorkomt daarmee bovendien dat je de opties die jij ziet, ongevraagd aandraagt. Vertrouw erop dat je dit kunt.

Regulatie en co-regulatie

Lichaamsgericht werken vraagt aandacht voor regulatie van het zenuwstelsel, bij jouzelf en bij de ander. Makkelijk gezegd maar hoe doe je dat?
Blijf aanwezig, ook als je het zelf spannend vindt worden. Accepteer dat dit er is en mag zijn. Adem rustig door en blijf gegrond op je plek. Zo blijf je zelf reguleren. Je kunt er pas voor de ander zijn als je eerst goed voor jezelf zorgt.

Reageer niet te snel op wat er gebeurt. Neem de tijd en vertraag het tempo van jezelf, de ander en de groep. Zo breng je rust. Onrust is besmettelijk maar rust ook! Experimenteer met oogcontact. Merk je dat het helpt als je de ander ontspannen en met milde ogen blijft aankijken, of lijkt dat te confronterend? In het laatste geval, blijf fysiek aanwezig op je plek en beweeg je ogen even weg van de ander. Daarmee geef je ruimte én laat je de ander niet alleen.

Soms komt er niet meteen respons. De ander lijkt je vraag niet te begrijpen, voelt zich afgewezen of trekt zich terug. Blijf oké met jezelf in de wetenschap dat de ander zijn verhaal en ervaringen heeft en dat je mogelijk iets raakt. Het is dan van belang om niet te gaan duwen of jezelf terug te trekken. Daarmee bevestig je mogelijk je eigen script en dat van de ander. Blijf rustig aanwezig en geef ruimte. Neem de tijd en laat het maar even stil zijn.

Het kan spannend zijn maar je zult verbaasd zijn wat er zich ineens toch aandient. Mensen leren en ontwikkelen op hun eigen wijze en in hun eigen tempo

Het lichaam als bron

Als de TA-professional werkt met lichaamstaal en lichaamssignalen van de ander én van zichzelf, ontstaat er een rijker beeld van wat er speelt in ontwikkeltrajecten. Het lichaam maakt patronen zichtbaar die anders verborgen blijven. Het geeft signalen van spanning, twijfel en verlangen en het helpt beweging te brengen in situaties waarin mensen vastlopen. Door te werken met de non-verbale communicatie en het gevoelsleven breng je het verborgene aan de oppervlakte en reduceer je het risico op transacties met bijbedoelingen en verborgen psychologische contracten. Als je aandacht geeft aan het lichaam, wordt ontwikkeling niet alleen een cognitief proces maar een ervaring waarbij het hele systeem wordt betrokken. Zo



Als de TA-professional werkt met lichaamstaal en lichaamssignalen van de ander én van zichzelf, ontstaat er een rijker beeld van wat er speelt in ontwikkeltrajecten.

benut je het lichaam als bron van ontwikkeling van individu, team en organisatie.

Referenties

- Cornell, W. F., & Landaiche, N. M. (2006). Impasse and intimacy. *Transactional Analysis Journal, 36*(3), 196-213.
- Hay, J. (1996). *Transactional Analysis for trainers.* Sherwood Publishing.
- Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. W. W. Norton & Company.
- Stewart I. & Joines, V. (2012). *TA Today: A new introduction to Transactional Analysis.* Lifespace Publishing.
- Timmermans, A., (2022). De coach bevrijd! Via zelfonthulling en verbinding naar verdieping en bevrijding. Tij*dschrift voor Begeleidingskunde*(2), 42-47.
- Tudor, K. (2017). Permission, protection and potency: The three P's reconsidered. *Transactional Analysis Journal, 46*(1), 50-62.
- Tudor, K., & Summers, G. (2014). *Co-creative Transactional Analysis. Papers, Responses, Dialogues and Developments.* Karnac Books.

- Van Beekum, S., & Krijgsman, B. (2000). From autonomy to contact. *Transactional Analysis Journal, 30*(1), 52-57.
- Van der Kolk, B. (2016). T*raumasporen in lichaam, brein en geest*. Uitgeverij Mens!
- Widdowson, M. (2010). T*ransactional Analysis: 100 keypoints and techniques*. Routledge.



Alice Timmermans

Alice Timmermans (MEd. TSTA-Organisational) is algemeen directeur van TA academie en is gespecialiseerd in het begeleiden van individuen en organisaties bij veranderprocessen. Alice heeft een achtergrond in het onderwijs. Zij is een ervaren opleider en schoolleider en werkt al jaren met leidinggevenden en TA in de begeleidingsrelatie. Alice is bereikbaar via alice@ta-academie.nl.



Jennine Rook

Jennine Rook is MSc TA Psychotherapy; (P)TSTA-P en LVSC geregistreerd supervisor en coach. Zij heeft een eigen praktijk voor diverse begeleidingsvormen, waaronder psychotherapie. Daarnaast is zij opleider bij TA academie en geeft zij supervisie en leertherapie aan professionals. Altijd is TA de kapstok waarmee zij werkt. Jennine is bereikbaar via jennine.rook@kidron.info