

13e Vlaams Geestelijke Gezondheidscongres

Van machteloosheid naar kansen,
vertrouwen in onzekere tijden



Symposium: Hypnose als toegang tot veerkracht na trauma

De heling begint waar
het woord stopt:
hypnose bij trauma en
dissociatie
(Erik de Soir)

Suggesties die landen:
de kracht van taal en
beeld in
herstelprocessen
(Kathy Vereecken)



Herstel van vertrouwen in de
wijsheid van het lichaam en
het zelf-gevoel via Focusing
en hypnose

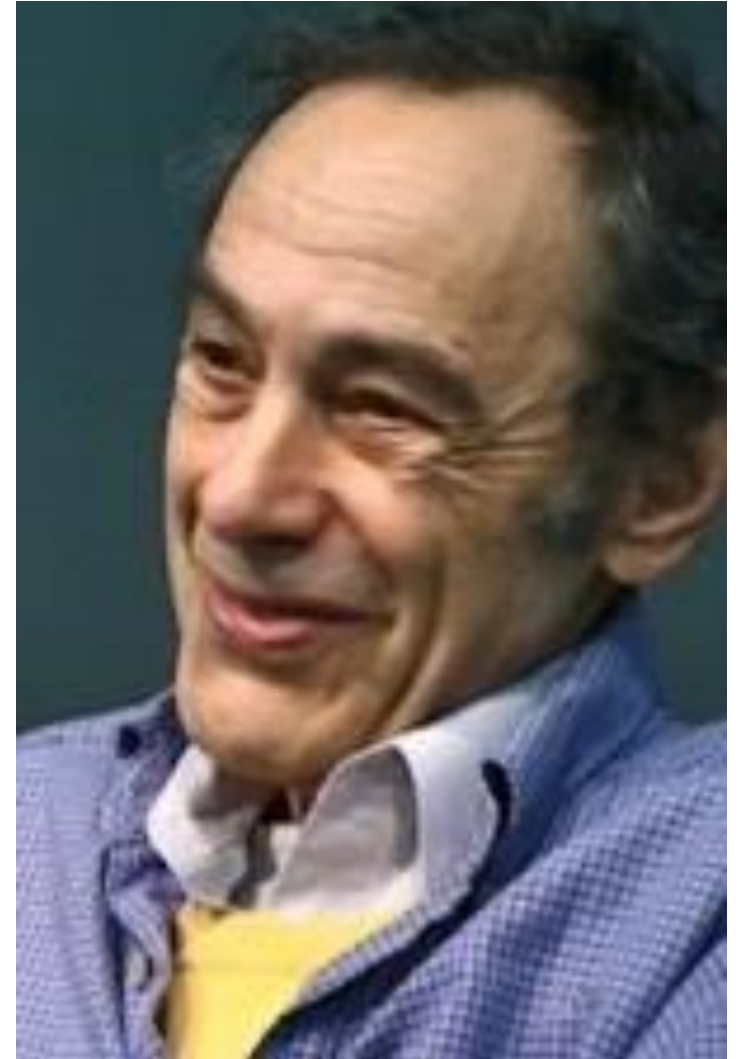
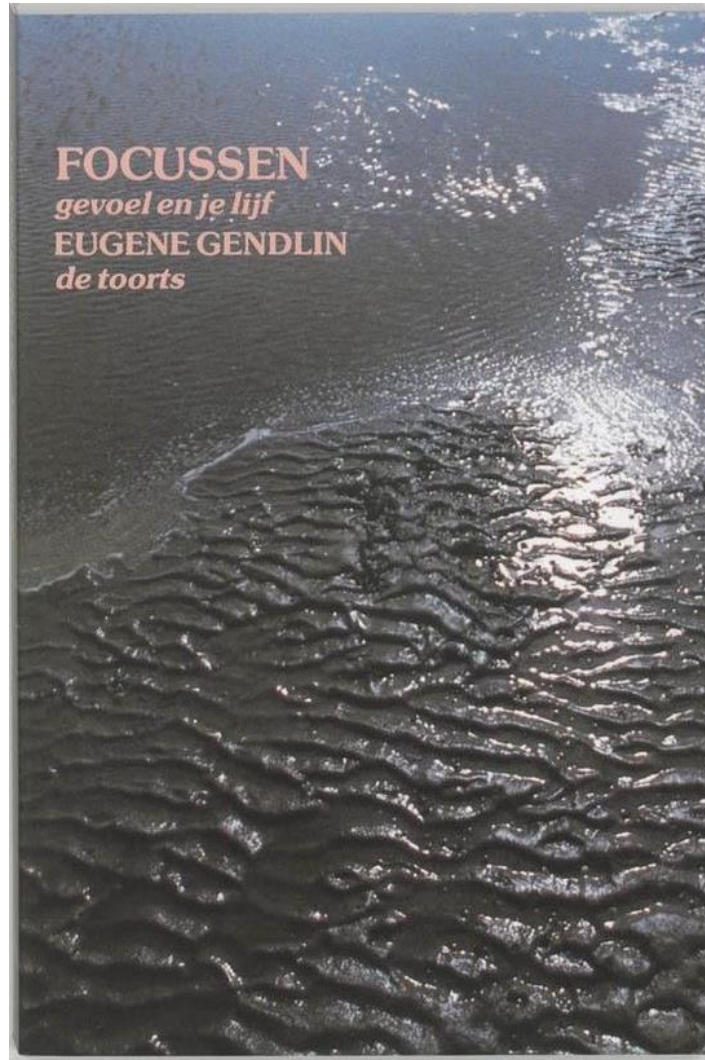
Dr. Jessie Delooz

Lichaam

- Anatomisch lichaam
- Lichaam dat leeft, beweegt, rust, ontvangt, geeft
- Lichaam dat fluistert, spreekt, roept, gilt (symptomen)
- Lichaam als tempel : zelfzorg
- Lichaam dat signalen van veiligheid/onveiligheid opvangt (AZS)
- The body keeps the score (negatief maar ook positief!)
- Lichaam als gevaarlijk (trauma: triggers/signalen versus numbness)
- Lichaam dat alles wat leeft in zich draagt : Lijf (Felt Sense) (Gendlin)

Eugene Gendlin

°25/12/1926
+01/05/2017



Felt Sense

- Het lijfelijk gevoelde iets
- De innerlijk gevoelde beleving



Het lijfelijk ervaren

- Interaction First
- Geen controle over lijfelijk weten: het overkomt je
- Controle door er aandacht aan te geven
- In relatie gaan met de *innerlijke gevoelde beleving* (Felt Sense)
 - *Innerlijk*: op te merken in de ‘binnenwereld’
 - *Gevoelde*: lijfelijke gewaarwording (vaag-duidelijk)
 - *Beleving*: doordringen naar bewustzijn

Lichaam/Lijf

- Weet meer dan de persoon expliciet kan maken
 - Drager van het impliciete
- Weet complexer dan zuiver logisch-rationeel
- Nuances zijn voelbaar vòòr het woorden heeft
- Draagt mee wat het hoofd vergeten is
- Is een referentiepunt, toetssteen van wat 'juist' is
 - bron van wijsheid, kracht, kennis, weten
 - drager van Inner living forward (kompas)

Felt Sense

- Het lijfelijk gevoelde iets
- De innerlijk gevoelde beleving
- Er bij blijven: geduld, mild, niet-oordelend
- Handvat (omschrijving)
- Open ontvangen is niet per se graag zien of omarmen
- Juiste afstand: de juiste verhouding vinden
- Dubbel perspectief:
 - Wat heeft het nodig?
 - Wat heb ik nodig?





Felt Sense is
toegang tot
het impliciete
‘meer’

Focusing
attitude

Aanwezig zijn

Pauze

lets in mij...

Aanwezig zijn: Presence

Geground aanwezig

Open respectvolle houding

Niet-oordelend, mild, geduldig

NIVEA

Pauze

Nodig om te kunnen merken

1-ademhaling

iets in mij

Ruimte voor meer

Hoe mij ermee verhouden

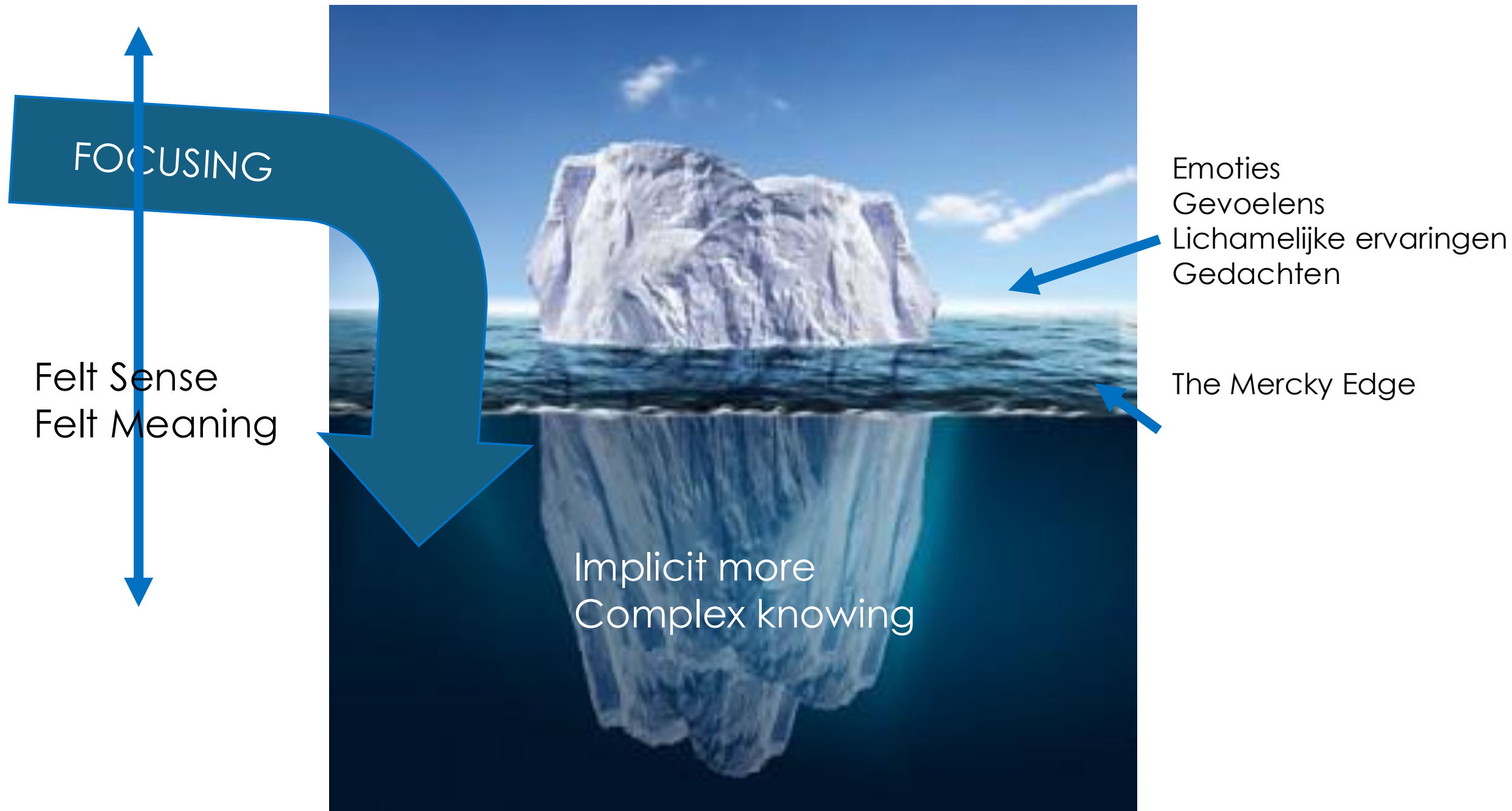
Er bij blijven

Merken

Resoneren

Lichaam/lijf dat beluisterd kan worden

- Context creëren: Focusing attitude
- ‘Lijfelijke opmerken’ als ingangspoort
- Hoe is het daar aanwezig?
- Wat zijn de ‘kwaliteiten’
- Handvat
- Ermee verhouden
 - Therapeut
 - Self-in presence cliënt



Focusing attitude

- FOCUSING

- Is ook een vorm van trance
- Focus op het lichaam, weg van cognitieve kennis
- In die Focusing trance via experiëntiële weg de Felt Sense laten ontvouwen
- Geen eigen inbreng van therapeut, enkel faciliteren

- HYPNOSE

- Vorm van trance en contact met impliciete
- Introductie van hypnotische interventies met Felt Sense als ingangspoort
 - Directiever
 - Oplossingsgerichter
 - Suggestiever

Wat draagt Focusing bij?

- Empowerment
- Self In Presence (soort observer self)
- Lichaam als deel van een menselijke zijn
- In veiligheid contact maken met lichaam
- Veilige toegang tot het niet-weten
- Lichaam als bron van kennis
- Lichaam dat een taal spreekt en iets te vertellen heeft
- Vertrouwen in wat er in zich leeft
- Inner living Forward

- www.focusing.org
 - www.focusingvlaanderen.be
 - www.binnentuinboutersem.be
-
- Op de hoogte blijven? Zie contactformulier Binnentuin



Literatuur

