

1. HISTORISCHE CONTEXT EN ONTWIKKELINGEN IN ENGELAND

Biodynamische therapie werd ontwikkeld door de Noorse psychologe Gerda Boyesen, die tot 1968 in Noorwegen werkte en toen naar Londen verhuisde. Terwijl ze bezig was met haar doctoraalstudie aan de Universiteit van Oslo, ging ze ook in leeranalyse bij Ola Raknes, een Freudiaanse analyticus. Ola Raknes heeft in nauw contact gestaan met Wilhelm Reich toen Wilhelm Reich nog in Noorwegen woonde en werkte. Tijdens de analyse sprak Raknes nooit over de theoretische aspecten, maar de ervaringen van Gerda Boyesen als zijn analysant overtuigden haar van het belang van werken met het lichaam als toevoeging op de verbale psychotherapie. Voordat ze aan haar carrière als klinisch psycholoog begon, wilde ze zich daarom eerst kwalificeren als fysiotherapeute.

Van 1960 tot 1968 hield Gerda Boyesen spreekuur als klinisch psychologe in psychiatrische inrichtingen in Noorwegen. In dezelfde tijd had ze een privé-praktijk waar ze psychotherapie combineerde met massage, wat ze beter vond voor haar patiënten. Op deze manier verzamelde ze een overvloed aan gedetailleerde observaties van de relatie tussen psychologische- en lichaamsprocessen. Ze was vooral onder de indruk van de vegetatieve reacties van de patiënten, zoals verschijnselen van verkoudheid of diarree, en de snelle veranderingen die zich konden voordoen in de kwaliteit van de huid van hun gezichten (grijs en uitgezakt of pafferig en opgezet). Het viel haar ook op dat sommige patiënten harde darmgeluiden produceerden tijdens de therapiesessies (gerommel in de buik), vooral op momenten van inzicht of emotionele ontlading. Dit waren de patiënten die het snelst verbeteringen vertoonden. Geïntrigeerd door dit verband begon ze naar haar eigen ingewandgeluiden te luisteren door middel van een stethoscoop. Door de verschillende geluiden met haar omstandigheden en stemmingen van dat moment in verband te brengen, ontwikkelde ze haar theorie van de psychoperistaltiek (zoals in de volgende paragraaf beschreven wordt). Verder ontdekte ze dat massages overvloedig vocht in het weefsel van de patiënt kon afvoeren, waarbij ze harde waterige geluiden hoorde door de stethoscoop die ze op de buik van de patiënt geplaatst had. Het psychologische effect was opmerkelijk: de patiënten kwamen soms naar de sessie met een zeer wanhopig gedeprimeerd gevoel, maar zodra de druk van het vocht in het weefsel normaler werd, voelden ze zich lichter en in vrede met zichzelf. Het opbouwen en loslaten van druk in het weefsel leek in verband te staan met het opbouwen en loslaten van een bepaalde emotionele last, zelfs wanneer de patiënt die nog niet bewust had herkend.

Wat was de dynamische factor van de relatie van deze fysieke druk en de emotionele druk?

Haar eigen persoonlijke ervaring leidde Gerda Boyesen uiteindelijk tot het vinden van haar antwoord, gebruik makend van Freud's libido theorie. Ze ging in deze tijd verder met haar leertherapie bij Raknes. Op een gegeven moment tijdens een sessie, ervaart ze een enorme psychologische druk, een vreemde ruk in haar tong

en een opgezwollen mond. Raknes spoorde haar aan te vertellen wat haar dwars zat, maar ze voelde alleen maar dat het met haar vroege jeugd te maken had, voordat ze had leren praten. De druk werd onverdraaglijk en ze ging het bos in waar ze vrijuit kon schreeuwen. Deze emotionele uitbarsting ging gepaard met dramatische nieuwe sensaties: de druk in haar mond verdween plotseling, en ze voelde een stroom van ongelooflijk zoet genot en plezier door haar lichaam naar beneden stromen. Ze kreeg vervolgens een beeld van zichzelf als een baby aan de borst. Later kwam ze erachter dat haar moeder haar als kind geplaagd had door de tepel uit haar mond te halen terwijl ze aan het zuigen was.

Zou het zo kunnen zijn, vroeg Gerda Boyesen zich af, dat de orale libido fixatie die ontstaan was door haar kindertrauma's zich nu - dankzij haar schreeuwen - begon te ontladen? En dat het zalige gevoel van 'smelten' de sensatie van de langgefixeerde libidostromingen was dat eindelijk door haar lichaam kon stromen? Zou het kunnen zijn dat libido niet alleen maar een psychologische factor is maar ook een fysieke werkelijkheid?

Wanneer deze stromingen van genot op hun sterkst waren, voelde Gerda Boyesen dat ze in contact was met wat zij de 'oceanische golf van het universum' noemde. Zo kwam ze tot de hypothese dat deze stromende libido-energie een soort universele levenskracht moest zijn. Vervolgens ontdekte ze in een paar niet gepubliceerde werken van Reich dat haar eigen bevindingen bevestigd werden door zijn theorieën over orgone energie.

Hoewel ze als neo-Reichiaan bestempeld wordt, ontwikkelde Gerda Boyesen eigenlijk zelfstandig de biodynamische psychologie. 'Bios' betekent leven; 'dynamisch' betekent kracht. De theorie van Gerda Boyesen luidt dat de levenskracht zich in ons beweegt als libidostromingen. Deze stromingen zijn van nature zeer plezierig, behalve wanneer zij geblokkeerd worden, dan veroorzaakt dat zowel fysieke als psychologische symptomen. Zo was ze op weg, al onderzoekend, de theorieën van Freud over de ontwikkeling van het kind, emotionele onderdrukking en conversie symptomen, vanuit haar eigen ervaring met de libido-stroom verder te ontwikkelen.

Door onze emoties te onderdrukken, blokkeren we de stroom van onze levenskracht, onze biodynamiek en libido. De taak van de biodynamische therapie is om weer toegang te krijgen tot de levenskracht die geblokkeerd is in geest en in lichaam en om deze libido te helpen weer vrij te laten stromen.

Veel van de theoretische premissen van Gerda Boyesen zijn dezelfde als die uit de organomie en de bio-energetica, maar de biodynamische psychologie legt meer nadruk op de onderlinge relatie tussen het psychologische en het vegetatieve proces, op de helende kracht van plezier en ook op de dynamische opwaartse stroom, de innerlijke drang van de onderdrukte libido om naar de oppervlakte te komen om weer geïntegreerd te worden. Deze stroom wordt gezien als het lichamelijke aspect van het instinct tot zelfverwerkelijking, zoals dat door Goldstein werd benoemd (1939).

Hoezeer haar Noorse collega's ook onder de indruk waren van de klinische resultaten die Gerda Boyesen bereikte, toch stonden ze niet open voor haar theorieën. Slechts met een paar mensen buiten de eigen familiekring kon ze haar bevindingen en inzichten bespreken. In 1968 verhuisde ze naar Londen waar ze vrij

zou zijn van de beperkingen van de traditionele achtergronden van haar Noorse omgeving. Hier kreeg ze veel stimulerende reacties op haar theorieën. Ze vestigde een privé praktijk en begon met het onderwijzen van haar inzichten en methoden.

De trainingsprogramma's verspreidden zich al snel vanuit Londen over Europa, en in de afgelopen tien jaar zijn er zo'n 50 trainingen gegeven in Frankrijk, Duitsland, Nederland en Zwitserland. Mensen uit de hele wereld zijn naar Londen gekomen om met Gerda Boyesen te werken, en haar werk heeft zich over vijf continenten verspreid. Biodynamische therapeuten die in Londen getraind zijn brengen het werk nu ook naar Australië, Verenigde Staten en Brazilië.

2. THEORETISCHE VERONDERSTELLINGEN

2.1. Beeld van de persoon

Vanuit het biodynamische oogpunt zijn de functies van geest, lichaam en ziel volledig met elkaar verweven. Alles wat er in ons gebeurt en alles wat we doen - onze rillingen, uitingen, inzichten, handelingen, gedachten en gevoelens- zijn allemaal manifestaties van de levenskracht die zich in ons beweegt. Hoe iemand omgaat met de bewegingen van zijn levenskracht, die plezierig zijn wanneer ze vrij stormen, staat centraal in het biodynamische beeld van de persoon.

2.2. De primaire en secundaire persoonlijkheid

We maken een onderscheid tussen de primaire persoonlijkheid en de secundaire persoonlijkheid. Mensen die vast zitten in hun secundaire persoonlijkheid hebben het contact met hun levensstroom verloren en zijn dus 'berooft van hun geboorterecht op plezier'. De primaire persoonlijkheid aan de andere kant, is in harmonie met de ritmes van de levenskracht. De meeste mensen vertonen in feite aspecten van zowel de primaire als de secundaire persoonlijkheid. Het doel van de biodynamische therapie is om de beperkingen van de secundaire persoonlijkheid op te laten lossen en om de ware innerlijke natuur van de persoon aan te moedigen om te voorschijn te komen en uit te groeien. Gerda Boyesen schrijft (1982):

"De primaire persoonlijkheid heeft een natuurlijke vreugde in het leven, een basiszekerheid, stabiliteit en eerlijkheid. Er is plezier in werk en in rust, een lichte euforie en een milde extase in het plezier om te leven. Hij of zij is in staat in contact te zijn met het instinctieve zelf, de primitieve en dierlijke behoeften, terwijl dit eveneens geïntegreerd is met het transcendente. Er is een gevoel van een-zijn met het universum, een natuurlijke liefde voor het menszijn en soms, een woede naar diegenen die dit in anderen geweld aandoen. Wij zijn geboren met het potentieel tot innerlijke gelukzaligheid, veiligheid en verwondering. Wij kunnen dit voor een deel verliezen wanneer we ons beperken, over-rationeel worden, gedepimeerd zijn en dus op zoek zijn naar ons 'ware zelf'."

Wanneer, van kinds af aan, de wereld te veel druk op ons uitoefent en ons niet kan ont-moeten en accepteren zoals we werkelijk zijn, ontwikkelen we de secundaire persoonlijkheid. We ontwikkelen manieren om onszelf te beschermen tegen de aanslagen van de buiten-wereld en ook om ons te beschermen voor onze eigen innerlijke impulsen, omdat ze te bedreigend zijn voor ons. We blokkeren de

bewegingen van onze levenskracht en beperken zo de expansie van ons ware potentieel.

2.3. Id en ego – wisselwerking tussen verticale en horizontale krachten

De secundaire persoonlijkheid heeft de natuurlijke dynamische harmonie tussen ego en id verloren. De biodynamische visie op ego en id verschilt van die van Freud, die het id als een zelfzuchtige, anarchistische en a-sociale kracht zag, in strijd met het ego (Freud, 1915). In de biodynamische theorie worden zowel het id als het ego als functies en uitingen van de levenskracht gezien. Als conceptueel model van de relatie tussen id en ego, gebruiken wij de dynamische wisselwerking tussen de verticale en de horizontale stroom van de levenskracht in de persoon. Het id is met zijn opwellende pure emoties, een aspect van de verticale stroom (Southwell, 1982). Het ego functioneert zowel in de verticale as (waarneming, gedachte) als in de horizontale (actie, regulatie). Het ego zet de energetische kracht van het Id in werking door het horizontaal in de wereld te brengen, bijvoorbeeld via de armen en handen. Het ego reguleert ook de verticale impulsen van het Id d.m.v. een horizontale tegenkracht van de lichaamsspieren die, zoals Reich (1950) beschreef, in horizontale segmenten functioneren.

Harmonie tussen deze horizontale en verticale krachten (in het volgende hoofdstuk verder besproken) wordt in de traditionele psychologie 'egokracht' genoemd. Mensen die een goed ontwikkeld ego hebben kunnen een krachtige golf van de id-stroom goed opvangen en hanteren. Zij zien het als hun bondgenoot, niet als hun vijand, omdat zij geleerd hebben hoe ze het kunnen respecteren en er mee kunnen samenwerken.

2.4. De drie niveaus van de emotionele cyclus

Emoties zijn bewegingen van de levenskracht zowel in lichaam als in geest. Wij onderscheiden drie niveaus waarop de levenskracht door ons stroomt: het psychologische, het musculaire en het vegetatieve.

2.4.1. Met het psychologisch niveau bedoelen we onze cognitieve en emotionele ervaring, zoals herinneringen, keuzes, gevoelens, waarnemingen, die allemaal op functies van de hersenen betrekking hebben.

2.4.2. Met het musculaire niveau bedoelen we het niveau van de motorische handelingen door het willekeurige spiersysteem.

2.4.3. Het vegetatieve niveau omvat de functies die door het vegetatieve zenuwstelsel gestuurd worden, de basis levensfuncties zoals metabolische, spijsvertering- en ademhalings-processen en de circulatie van vocht in het lichaam. Dit onderscheid tussen deze drie niveaus (die met de drie cellulaire kiemlagen van het embryo corresponderen) is een werkmodel. In de realiteit zijn ze allemaal met elkaar verweven. In een goed geïntegreerd persoon zullen de gebeurtenissen op de verschillende niveaus met elkaar overeenstemmen. Echter, wanneer mensen het contact met hun levenskracht verloren hebben, zal hun psychische ervaring vaak in conflict zijn met wat er in de realiteit gebeurt op de verschillende fysieke niveaus. Er kan bv. een gebrek aan coördinatie zijn; mensen kunnen overdreven gebaren maken en fysiek ongevoelig zijn. Ook kunnen ze wanneer ze op een stressvolle situatie reageren met een enorme innerlijke spanning, in de illusie verkeren dat ze 'volmaakt kalm' zijn; zelfs als de darmbeweging stopt, er een gebrekkige ademhaling is, de ogen opengesperd zijn, de schouders opgetrokken. Samengevat is een van de

doelen in de biodynamische therapie dat de levenskracht vrij door alle drie de niveaus stroomt en dat de cliënt in staat is deze te integreren.

2.5. Opwaartse en neerwaartse fasen van de emotionele cyclus

Wanneer iemand je kwaad maakt, voel je de woede waarschijnlijk letterlijk in je opstijgen. Wanneer je voorstelt hoe je iemand terug wilt pakken (psychologisch); merk je misschien niet hoe je je vuisten balt en hoe je met je tanden knarst (musculair). Hoogstwaarschijnlijk realiseer je ook niet dat praktisch alle vegetatieve functies van je lichaam ook op de emotionele stimulus reageren. Biodynamische psychologie ziet al deze bewegingen als de eerste, opwaartse fase in een natuurlijke cyclus van de levenskracht, welke we de emotionele vasomotorische cyclus noemen. Als het emotionele voorval weer voorbij is, belanden we in de dalende fase van de cyclus. We krijgen vrede met wat er gebeurd is (psychologisch), de spanningen in onze ledematen beginnen los te laten (musculair) en het hele metabolisme van het lichaamsweefsel wordt langzaam weer normaal (vegetatief). In de opwaartse fase van de cyclus wordt het psycho-organisme geactiveerd om met de buitenwereld om te kunnen gaan. In de neerwaartse 'terugkeer' fase herstellen we weer, de ervaringen worden verwerkt, verteerd, geïntegreerd en onze innerlijke rust keert terug.

2.6. Het 'emotionele kanaal': psychoperistaltiek

In de opwaartse fase van de cyclus ontstaat de feitelijke kracht van de emotie, het opladen. Volgens de biodynamische theorie gebeurt dit in het spijsverteringskanaal. Gerda Boyesen noemt dit het 'emotionele kanaal' of het 'id kanaal'. Onze gevoelens worden aan de bovenkant van dit kanaal tot uiting gebracht door onze mond, woorden, stem, glimlach of door de gezichten die we trekken. Volgens de theorie van Gerda Boyesen verteren de darmen in het onderste deel van het kanaal de resterende emotionele stress. Door deze functie die zij psychoperistaltiek noemt, voeren we letterlijk - uiteindelijk via de ontlasting - de vegetatieve effecten van de emotionele stress af.

2.7. Het verteren van de emotionele stress: afmaken van de cyclus

Stress is een onderdeel van de levensstructuur, inherent aan de dynamische interactie tussen een persoon en zijn omgeving. Maar wanneer de externe stresssituatie voorbij is, moeten we onze interne rust weer kunnen herstellen door de emotionele cyclus op alle drie de niveaus te voltooien, anders blijven we met een overblijfsel aan spanning zitten. Bijvoorbeeld op het psychologische niveau zijn we misschien niet in staat te accepteren dat we boos zijn en blijven we dus met een gevoel van schuld zitten. Op musculair niveau laten we misschien niet volledig de spanning los waardoor er spanning achterblijft. Op het vegetatieve niveau is er misschien nog te veel vocht in het lichaamsweefsel achtergebleven dat ons psychologisch welzijn drastisch kan beïnvloeden (zie het gedeelte over 'Aanleren van psychologische stoornissen').

3. CONCEPTEN OVER PSYCHISCHE GEZONDHEID EN ONEVENWICHTIGHEID

3.1. Dynamische equilibrium

Zoals we in de vorige paragraaf zagen is psychologische gezondheid er afhankelijk van of de kracht van onze levensenergie in een gezond, dynamisch evenwicht verkeert tussen de verticale en de horizontale as. Gezonde mensen hoeven niet bang te zijn voor intense gevoelens zoals de passie van de liefde, de opwinding over nieuwe ontdekkingen, woede en razernij en zelfs niet voor de emoties en gevoelens van de 'donkere nacht van de ziel'. Zij kunnen veilig in de hoogten en diepten van hun ervaringen avonturieren, omdat zij in staat zijn weer terug te keren tot het innerlijke evenwicht, met dezelfde zekerheid als waarmee een heen en weer gaande pendel altijd weer in het centrum zal terugkeren. Deze mensen zijn in staat om hun emotionele cycli te voltooien en zo hun innerlijke balans te herstellen.

Wij maken een onderscheid tussen dit 'dynamische equilibrium' van de gezonde avonturier en het 'neurotische equilibrium' van mensen die trots zeggen dat 'niets hun van streek maakt'. Met zulke rationele, goed aangepaste en sociaal acceptabele mensen kan het - vanuit de biodynamische psychologie gezien - droevig gesteld zijn met de reikwijdte van hun ervaringswereld. Dit is een aspect van de secundaire persoonlijkheid. Deze mensen hebben een rigide controle over hun gevoelens opgebouwd ten koste van de rijkdom van hun innerlijke leven en kunnen volledig uit contact zijn met hun levenskracht.

3.2. Overheersing van de horizontale over de verticale kracht

De biodynamische theorie ziet het neurologische equilibrium, waarbij de horizontale kracht de overhand heeft op de verticale, als een vorm van psychologische onevenwichtigheid. De tegenovergestelde onevenwichtigheid, waarin de verticale kracht de horizontale overheerst - wordt aangetroffen bij mensen met een, wat de conventionele psychologie noemt: 'borderline structuur'. Deze mensen hebben niet de (horizontale) ego- capaciteit om de kracht van het id op een effectieve manier te richten en vorm te geven. Ze worden gemakkelijk overweldigd door de verticale opwelling van hun gevoelens. Deze onevenwichtigheid kan zich manifesteren in verwarde gedachten, emotionele chaos en vreemd gedrag. In de biodynamische psychologie wordt dit als essentiële symptomen van niet verwerkte druk gezien. Veel klachten met psychologische symptomen zoals chronische angst en fysieke symptomen zoals hoofdpijn, zijn in wezen symptomen van druk. Deze druk ontstaat wanneer de levenskracht niet zijn weg door alle drie de niveaus van de emotionele cyclus kan voltooien, op zijn weg onderbroken wordt en de energie zich ophoopt in het lichaamsweefsel. Wanneer, aan de andere kant, de stroom via de horizontale en verticale as te zwak is, zullen mensen last hebben van apathie, traagheid, gelatenheid, depressiviteit, gebrek aan assertiviteit.

3.3. Het ontstaan van psychische stoornissen

Biodynamische psychologie volgt de psychoanalytische theorie wat betreft het effect van emotionele trauma's op de psychologische ontwikkeling, vooral bij kinderen. Maar wat voor de biodynamische theorie nog belangrijker is dan zulke specifieke traumatische gebeurtenissen, is de atmosfeer waarin we leven. In een atmosfeer van veiligheid en vertrouwen kunnen we - dankzij de helende kracht die eigen is aan de voltooiing van een emotionele cyclus - zelfs van een zwaar trauma genezen. Bijvoorbeeld een baby die net een enorme strijd heeft geleverd om door het geboortekanaal te komen, zal ongedeerd uit dit trauma komen wanneer hij daarna kan rusten en zich kan herstellen op het lichaam van de moeder. Een kind

dat een hevige ruzie met zijn ouders heeft gehad zal volledig van deze traumatische gebeurtenis herstellen, op voorwaarde dat het weet dat deze gebeurtenis niet de liefde van de ouders aan het wankelen heeft gebracht. De stress kan dan wegsmelten en er hoeft geen spoor van het trauma in het lichaam achter te blijven. Zonder deze atmosfeer van veiligheid kan de cyclus niet voltooid worden en blijft het kind op zijn hoede, voor een deel opgesloten in deze emotionele ervaring. Hoe vroeger dit gebeurt in ons leven, hoe ingrijpender het voor onze ontwikkeling is. De aanleg voor veel psychologische onevenwichtigheden ligt dus in de patronen van onze jeugdervaringen.

3.4. De atmosfeer die bevorderlijk is voor de primaire persoonlijkheid

Kinderen zijn enthousiast, nieuwsgierig, lawaaiig en, wanneer ze gefrustreerd raken, woedend. Wanneer ouders de grote levendigheid van hun kinderen kunnen verdragen, naar ze kunnen luisteren, liefdevol kunnen reageren en heldere grenzen kunnen aangeven, dan zullen deze kinderen zich ontmoet voelen, erkend en geaccepteerd. Er is dan een juiste balans tussen hun innerlijke en uiterlijk leven, steun en uitdaging, ruimte en geborgenheid. Deze kinderen zullen weten dat ze het recht hebben om te zijn wie ze zijn. Ze zullen leren hun levenskracht vorm te geven, maar ze zullen deze niet onnodig hoeven in te perken.

3.5. De atmosfeer die tot de secundaire persoonlijkheid leidt

‘We kunnen ziek worden’ zegt Gerda Boyesen, ‘eenvoudigweg door onze vreugde te onderdrukken. Wanneer het enige dat kinderen te horen krijgen is: ‘zit still!’, ‘wees rustig!’, ‘schiet op!’, ‘doe ’t goed!’, dan ontwikkelen ze het gevoel dat er iets fundamenteel ‘mis’ met ze is, en ze voelen zich misschien zelfs schuldig over het feit dat ze bestaan. Ze beginnen hun impulsen te onderdrukken, hun gevoelens te verbergen. In biodynamische termen worden zo hun emotionele cycli chronisch onderbroken en worden er compromissen gesloten met hun primaire persoonlijkheid. Deze kinderen hoeven niet per se te lijden aan bepaalde ernstige trauma’s, maar de hele sfeer waarin ze leven vormt een belemmering voor hun ontwikkeling. De puberteit is een kritieke periode, wanneer de zelfexpressie van het kind misschien helemaal niet beantwoordt aan het man-vrouwbeeld van de ouders. Sommige kinderen gaan rebelleren en in een wanhopige poging om hun primaire persoonlijkheid veilig te stellen, zichzelf in te houden, ze krijgen een lichaamsstructuur van zwakke, kunnen slechts machteloos glimlachen. Ze worden lethargisch, en depressief. Anderen worden vanuit een strategie van passieve weerstand flegmatisch, reageren niet en worden – in extreme gevallen – misschien katatonisch.

3.6. De secundaire persoonlijkheid wordt een gefixeerde structuur

Hoe ouder we worden, hoe meer we doordrenkt raken met de patronen, normen en waarden van onze maatschappij. Bijvoorbeeld: ‘Mannen huilen niet’, ‘Vrouwen schreeuwen niet’. We slikken meer en meer frustratie, absorberen meer en meer ellende, terwijl we een ‘zo normaal mogelijk gezicht trekken’: het gezicht van de secundaire persoonlijkheid. Door dit te doen verstoren we ook het lichamelijke functioneren. Als je niet wilt dat iemand weet hoe opgewonden of kwaad of ongeduldig je bent, dan zul je geen geluid laten ontsnappen, zelfs geen zucht. Je ademt dan eigenlijk helemaal niet meer uit. Of als je niet overweldigd wilt worden door de gevoelens die je naar boven voelt komen, adem je nauwelijks in. Zo

verstoren we de natuurlijke reacties van het middenrif, onze belangrijkste ademhalingspier. Dit is een deel van het pantseringsproces, beschreven in de vorige en volgende hoofdstukken.

3.7. Voortzetting van de psychologische stoornis

Wanneer onze capaciteit voor zelfregulatie goed functioneert, kunnen met we ons zelf in contact met de psychologische disbalans, herstellen. Maar hoe meer we ons vermogen om onszelf te reguleren verliezen, hoe meer we ons gaan pantseren. Dit zorgt ervoor dat we de verstoringpatronen van binnen vasthouden. Dit gebeurt zowel op het psychologische als op het lichamelijke vlak. Iedere keer wanneer we niet in staat zijn om een emotionele cyclus te voltooien, blijft er een deel van de stress achter in ons lichaam. De houding die we aannemen zal zich gaan verharden tot een 'spierpantser'. Ook wanneer we herhaaldelijk door onzekerheid ervan weerhouden worden om de emotionele cyclus te voltooien, ontwikkelen we een 'ingewandspantser': de darmen verliezen hun gevoeligheid voor de subtiele druk die de psychoperistaltiek zou moeten activeren. Hoe meer we gepantserd raken, hoe minder we de stress van het leven kunnen verteren. We ervaren zo een nog grotere druk en pantseren ons nog meer.

De druk komt vanuit onszelf en vanuit de buitenwereld. Onze cultuur is vooral gericht op uiterlijke resultaten en op rationaliteit, vooruitkomen in de wereld, overal redelijk in zijn, 'je hart niet door je hoofd laten regeren'. Als kind leren we al om geen aandacht aan onze eigen gevoelens en ervaringen te besteden. Wanneer we het contact met de levenskracht verliezen en ons met de secundaire persoonlijkheid gaan identificeren, krijgen we sociale waardering. Maar als onze eigen basisritmes niet gerespecteerd worden, verliezen we de capaciteit voor zelfregulatie. We bouwen een pantser op en de patronen van deze verstoring worden chronisch.

4. DE PRAKTIJK

4.1. Doel van de therapie

Biodynamische therapie kan op veel verschillende niveaus gebruikt worden. Korte termijn behandelingen kunnen aanhoudende psychosomatische symptomen zoals problemen met de spijsvertering of hoofdpijn, verlichten. Ook kunnen mensen geholpen worden weer in een staat van psychologische helderheid te komen wanneer hun vegetatieve zelfregulatie verstoord is geweest. Als een langer termijn proces is biodynamische therapie een weg van diepgaand zelfonderzoek, om te worden wie we werkelijk zijn. De visie van de cliënt op wat mogelijk is, verandert vaak in de loop van het proces, zoals we in ons voorbeeld zullen zien.

Biodynamische therapie is niet zozeer een doelgericht, probleemoplossend proces. Het is niet alleen aan ons om de secundaire persoonlijkheid 'te verbeteren' of om de bepaalde egodefensies uit te dagen. Wij proberen onder de laag van de secundaire persoonlijkheid te komen, om de cliënt te helpen in de diepten van het onbewuste af te dalen en contact te maken met de levenskracht die in deze diepten gebonden zit, zodat de emotionele cycli die in het verleden gestagneerd zijn, nu voltooid kunnen worden. Regressie en ontloadingen kunnen zich voordoen in de biodynamische therapie, maar zijn geen doel op zich. Vanuit biodynamisch oogpunt ligt de heling in het afmaken van de emotionele cyclus, met bijzonder nadruk op de

benedenwaartse, naar binnen gaande fase waarin we onze ervaring verteren en assimileren. Wanneer de cyclus voltooid is kunnen we van de volledige positieve uitwerking van de levenskracht genieten. Of we nu gedurende een aantal jaren of slechts in een paar sessies met mensen werken, we zullen altijd streven naar uitbreiding van hun capaciteit om plezier te hebben en zichzelf te reguleren, zodat ze harmonie in hun levensenergie ontdekken: hun eigen onafhankelijke welzijn.

Daarom werken we toe naar het harmoniseren van de stroom op alle niveaus van de cyclus, psychologisch, musculair en vegetatief, zodat deze functies elkaar voeden en steunen. We willen het ego met het id in balans brengen. Ook willen we de actieve 'mannelijke' functies van de linker hersenhelft met de receptieve 'vrouwelijke' functies van de rechter hersenhelft, en onze dierlijke aard met onze hogere natuur integreren. We willen dat mensen in staat zijn hun innerlijke evenwicht te bereiken terwijl ze een zo rijk mogelijk spectrum aan ervaringen opdoen. Ter onderscheiding van het genitale karakter dat Reich voorstond, spreekt Gerda Boyesen over het ontwikkelde individu als de ethische persoonlijkheid. In plaats van beperkt te worden door de superego voorschriften van de op zichzelf staande geïsoleerde wil, leeft de ethische persoonlijkheid in harmonie met de universele waarden doordat hij in contact staat met de innerlijke levenskracht.

4.2. De 'persoon' van de therapeut

De basis van de biodynamische therapie is het vertrouwen in de levenskracht en onze aanspraak op het potentieel daarvan in elk individu. Alleen wanneer we in contact zijn met de levenskracht diep in onszelf, kunnen we de werking van de diepere krachten in onze cliënten waarnemen en hen helpen contact te maken met deze niveaus in zichzelf. Het vereist een ontvankelijke, niet-oordelende therapeut(e) om een atmosfeer te creëren waarin de cliënt zich veilig genoeg voelt om op zijn minst een beetje van de zelfbescherming van de secundaire persoonlijkheid op te geven en de primaire meer ruimte in te laten nemen. De specifieke biodynamische technieken zullen, wanneer ze slechts op een mechanische, beperkte manier gebruikt worden, niet werken. De kwaliteit van 'therapeutische aanwezigheid' is essentieel.

4.3. Therapeutische stijl

De sleutelfactor in de biodynamische therapie is tijd. Voldoende tijd om je veilig te voelen, tijd om te onderzoeken, tijd om onze eigen ritmes te volgen en tijd om deze stimuli naar voren te laten komen.

4.4. Uitnodigen en aanmoedigen

We volgen de beweging van de levenskracht. Dat heeft prioriteit boven een therapeutisch programma dat we zelf ontworpen hebben. Dit is het 'rijpings' principe. We werken met de dynamische opwaartse stroom van de levenskracht in de cliënt. De kleinste beweging van het primaire niveau houden we in de gaten. We helpen het dan sterker en duidelijker te worden tot het op het laatst vertelt wat het ook maar te zeggen heeft.

De cliënt kan de primaire impuls zo lang begraven hebben dat hij of zij deze gewoon niet herkent wanneer die zich aandient, denkt dat het 'verkeerd' is of is er bang voor. We moeten mensen 'heropvoeden' en ze helpen te voelen dat wat zich van binnen beweegt fascinerend en veelbetekenend is. Daarom is de biodynamische

stijl van therapie uitnodigend en aanmoedigend in plaats van beproevend en kritisch. Het geven van interpretaties wordt zo minimaal mogelijk gedaan. Het is het gevoel dat de persoon zelf heeft over wat zich in hem beweegt wat waardevol is. Biodynamische therapie is een proces van rijping en diepe zelfherkenning.

Wanneer mensen steeds sterker met hun levenskracht in contact komen, zullen ze vaak de spirituele dimensies van het leven ervaren. Ook nu weer is de biodynamische therapie gericht op het geven van steun en bevestiging en niet van esoterische scholing, zodat mensen hun eigen begrip ontwikkelen op grond van hun eigen directe ervaring.

4.5. Weerstand

We herkennen dat er een worsteling plaatsvindt tussen de groeiende primaire kracht die de cliënt ertoe bracht in therapie te gaan en alle zich samenbundelende en zelfvernietigende angsten voor verandering. Terwijl we aan de ene kant de primaire persoonlijkheid oproepen om naar voren te komen, proberen we aan de andere kant elk obstakel dat dit in de weg staat te laten smelten.

Onafhankelijk of deze directe obstakels een bepaald lichaamsproces of een beperkende geesteshouding zijn, spreken we van het laten 'smelten' van het pantser in plaats van 'er door heen breken'. De uitgebreide hoeveelheid technieken die ons ter beschikking staan, maakt dat we zelden in een impasse komen. We proberen de weerstand te laten smelten en we gaan er geen strijd mee aan. Soms moedigen we mensen aan om dat deel van hen dat zachtjes 'nee' zegt, te onderzoeken. Soms is het eerst nodig de kracht waarmee we ons tegen iemand of iets kunnen verzetten te ontdekken voordat we bij het plezier komen van gewoon, simpel, ons zelf zijn, puur voor onszelf.

4.6. Plezier, harmonie en heling

Biodynamische therapie werkt met het essentiële plezier van 'te bestaan'. Angst voor plezier komt bijna bij iedereen voor. Toch is plezier een natuurlijke, expansieve kracht en zeer helend. Op veel kritieke momenten in het werk zullen we de cliënt uitnodigen om alleen maar 'te kijken wat op dat moment goed voelt' of 'het plezier van het moment ontdekken'. Of we stellen voor heel simpele bewegingen te maken. Die kunnen dezelfde zijn als de orgonomie oefeningen van Reich. Ze helpen de levenskracht door het lichaam te laten stromen met vibraties die zo subtiel zijn dat ze nauwelijks voor het oog zichtbaar zijn, maar toch een intern 'gezoem' veroorzaken dat bijzonder plezierig is. Dit is de fysieke realiteit van de helende kracht van de libido stroom.

Een fundamentele persoonlijke verandering kan gepaard gaan met een paar moeizame periodes van 'helende crises'; naar de harmoniserende biodynamische technieken zoeken om de pijn en de verwarring die kunnen ontstaan tot een minimum te beperken. Tegen het einde van de meeste sessies, wanneer de levensenergie zijn cyclus voltooit, laten we wat tijd over waarin de cliënt kan rusten. Gedurende deze rusttijd kunnen de heling en integratie van het vegetatieve niveau tot en met het bewuste niveau op gang komen. Het proces zal de rest van de week doorwerken.

5. DE BELANGRIJKSTE THERAPEUTISCHE METHODEN

We zullen de biodynamische therapeutische methoden onder drie noemers bespreken:

- Biodynamische massage. Een reeks technieken met specifieke therapeutische doel-einden, zoals harmoniseren, vitaliseren, het provoceren van de dynamische opwaartse stroom, het versterken van het lichaamsbewustzijn van de cliënt.
- Biodynamische vegeto-therapie. Hier worden de cliënten aangemoedigd hun lichaams-sensaties en impulsen te verkennen als een ingang om het onbewuste materiaal naar de oppervlakte te brengen.
- Organische psychotherapie. Verbaal werken dat 'geworteld' is in de dynamische processen van het lichaam.

Voor welke techniek voor een sessie we zullen kiezen is afhankelijk van het horizontale- verticale evenwicht waarin de cliënt verkeert en van de mate waarin de cliënt al in contact is met zichzelf. Bij sommige mensen is het spierpantser bijvoorbeeld zo sterk dat het hen letterlijk gevangen houdt, de sensitiviteit afstompt en de bewegingen van de levenskracht onderdrukt. Zulke mensen zijn niet in staat te voelen wat zich van binnen afspeelt en zijn dan nog niet 'rijp' voor vegeto-therapie of organische psychotherapie. We zullen dan eerst hun neurotische evenwicht laten smelten door meer provocatieve oefeningen of speciale vormen van biodynamische massage te gebruiken om zo de grip van de horizontale verdedigings-mechanismen losser te maken.

5.1. Biodynamische massage

5.1.2. Massage om het spierpantser te laten smelten

We werken week na week, misschien wel gedurende enkele maanden, gebruikmakend van een diepe systematische massage om het pantser zachter te maken. In het begin voelt het lichaam misschien aan als cement onder onze handen, maar langzaam zal de schijnbaar solide massa zachter worden en kunnen we de individuele spieren onderscheiden. De spieren zullen niet allemaal in hetzelfde tempo zachter worden, en wanneer een spier ontspant zal een andere meer aanspannen. Het is dus een proces van constante bijstelling. Naarmate het rijpingsproces vordert, komt er meer vloeistof in het weefsel en worden de spieren zachter. Dit is een teken dat de emotionele dynamiek de oppervlakte nadert.

Elke spierspanning houdt verband met een verstoring in het ademhalingspatroon. Wanneer we op de spieren werken, passen we het ritme van de massages aan om de plotselinge, spontane, diepe 'emotionele inademing' aan te moedigen. Uiteindelijk kan dan de dynamische opwaartse stroom van onderdrukte emoties zich aandienen. Deze techniek is behoorlijk provocatief; we stimuleren opnieuw de opwaartse fase van oude, onvoltooide emotionele cycli zodat het dynamische proces van verwerkingen verwerkelijking, op gang kan komen.

5.1.2. Massage om de neerwaartse stroom op te wekken

Soms is ons therapeutisch doel precies het tegenovergestelde: het herstellen van het evenwicht door de neerwaartse beweging van de levensenergie te activeren. Wanneer de cliënt bijzonder geagiteerd of verward is kunnen we met energie distributie werken. Door een reeks van strijkbewegingen toe te passen, sommige dieper andere lichter, zorgen we dat de levenskracht van de cliënt door het lichaam van het hoofd naar de voeten, naar beneden stroomt. We moedigen het aan om

diep vanuit de botten naar de oppervlakte te komen, door de laag van spieren en fascia tot het door de huid heen straalt, zoals dat op een natuurlijke wijze bij een gezond persoon gebeurt. Soms raken we het fysieke lichaam nauwelijks aan, maar werken we direct met de levenskracht in de aura.

5.1.3. De psychoperistaltische geluiden

Terwijl we werken, luisteren we met een stethoscoop naar de geluiden van de bewegingen van de ingewanden in de buik van de cliënt, om zeer gedetailleerd te kunnen horen hoe de psychoperistaltiek op de verschillende bewegingen van onze handen reageert. Psycho-peristaltische massage wordt vaak gezien als het 'handelsmerk' van de biodynamische therapie. De psychoperistaltische geluiden vertonen een verbazingwekkende variëteit. Droge, kloppende geluiden vertellen ons dat we bepaalde vezels in het chronische spierpantser aan het verzachten zijn. Geluiden als donderslagen vertellen ons dat we overtollig vocht uit het weefsel verwijderen. Zachte ononderbroken geluiden als het kabbelen van een beekje vertellen ons dat de levenskracht harmonieus door ons lichaam stroomt. Hoe wateriger het geluid, hoe rijper de levensenergie die we aan het mobiliseren zijn. Hoe droger de klanken, hoe dieper de dynamiek verborgen ligt. De taal van de geluiden vertelt ons van seconde tot seconde welke effect ons werk heeft en leidt onze handen om de levenskracht van de cliënt op de meest effectieve manier te benaderen.

5.1.4. Massage om het zelfbewustzijn van de cliënt te verdiepen

De cliënten kunnen door de biodynamische massage in contact komen met een diep gevoel van hun innerlijke essentie. Het patroon van de ademhalingsgolven laat zien hoe vrij de cliënt emotioneel geworden is. Ons uiteindelijke doel is om het middenrif zo flexibel en gevoelig te maken dat de ademhaling in spontane, ononderbroken, harmonieuze golven beweegt. Langzaam zullen de cliënten zich bewust worden van hun eigen innerlijke bewegingen, van het ritme van hun 'innerlijke oceaan', en uiteindelijk van de kosmische ritmes waarvan zij deel uitmaken. Aanvankelijk is dit nauwelijks een bewust maar meer een vegetatief gevoel, een gevoel in de ingewanden: letterlijk een "gut -feeling". Hierbij opent zich een gevoel van eigen innerlijke rijkdom en de kracht van hun eigen libido. De cliënten ontdekken hun onafhankelijk welzijn.

Door middel van de massage 'praten' we op een diep, onbewust niveau met de cliënten en de effecten hiervan werken door tot lang na de sessie, en vinden hun weerslag in alle aspecten van het leven, inclusief hun dromen. Biodynamische massage is niet alleen lichaamswerk; het spreekt de hele persoon aan en houdt een uitnodiging in voor diepgaande verandering.

5.2. Biodynamische vegeto-therapie

De techniek van de biodynamische vegeto-therapie is bijzonder waardevol voor het ontdekken van de psychologische inhoud van de dynamische opwaartse stroom en voor het verdiepen van het bewustzijn van de cliënten van hun emoties. We vragen de cliënt te gaan liggen en de ogen te sluiten en de tijd te nemen om haar lichaam te voelen en 'het' te laten ademen. De toon en het ritme van de stem van de therapeut helpen de cliënt om weg te zinken onder het niveau van de lichamelijke verdedigingsmechanismen en contact te maken met de innerlijke diepten. We nodigen de cliënten uit om de impuls om iets te zeggen of te doen op te laten komen; we vragen ze niet om 'het' te begrijpen.

Biodynamische vegeto-therapie kan ook omschreven worden als een techniek van 'vrije associatie van het lichaam'. Een sessie kan zich op de volgende manier ontwikkelen: De cliënt, een man van middelbare leeftijd, ligt rustig en stil; de adem is regelmatig. Wanneer hij zich dieper ontspant zien we misschien een trillende beweging in het gebied van zijn middenrif. Dit vertelt ons dat de verdedigingsmechanismen van de ademhaling minder beginnen te worden en dat de vegetatieve lading toe begint te nemen. Al gauw zien we misschien een minieme beweging in de vingers van een hand, wanneer de druk van de levensenergie zich van binnenuit begint aan te dienen. We vragen hem te voelen 'wat de hand doet', en de 'beweging te laten groeien'. In dit stadium herkent de cliënt waarschijnlijk nog geen emotionele betekenis in de beweging: 'het' gebeurt gewoon. We laten de beweging zich ontwikkelen en sterker worden zonder dat deze eerst op wat voor manier dan ook, benoemd of verklaard hoeft te worden. Wanneer de beweging sterker wordt kan die zich ontwikkelen tot een bepaalde karakteristieke emotionele actie, zoals het slaan uit woede. Zelfs nu kan de cliënt, die van nature passief en bescheiden is, 'geen idee hebben' waarom hij slaat. In het vroege stadia van de sessie vermijden we bewust om het ego van de cliënt erbij te betrekken. Zijn rationele denken zou de loop van de actief geworden levensenergie kunnen blokkeren of controleren.

Wanneer de tekenen van kwaadheid zich duidelijker in het gezicht van de cliënt en in de rest van het lichaam beginnen af te tekenen, kunnen we hem uitnodigen geluid te maken en de woorden die in zijn gedachten opkomen uit te spreken. Tot de cliënt eigen verbazing hoort hij zichzelf misschien schreeuwen 'ik haat je', 'wat gebeurt er?', 'tegen wie schreeuw je?' De cliënt bevindt zich tijdelijk in een regressieve episode en herleeft een voorval - misschien typerend voor zijn jeugd - waarbij zijn emotionele cyclus op traumatische wijze werd onderbroken. Bijvoorbeeld als kind had zijn vader hem misschien geslagen voor iets dat niet de schuld van de jongen was, zonder hem een kans te geven het uit te leggen. We moedigen de cliënt nu aan deze oude cyclus af te maken: door fysieke uiting te geven aan zijn woede, om zijn vader te zeggen wat hij destijds niet had kunnen zeggen en sindsdien nooit meer heeft kunnen zeggen. De steun van de therapeut maakt het mogelijk voor de cliënt om over zijn remmingen en schuldgevoel heen te komen. Dit gebeuren leidt tot een diep gevoel van tevredenheid, wanneer in de cliënt dit oude conflict tussen zijn verontwaardiging en zijn gevoel van niet goed genoeg zijn, oplost.

Wanneer er eenmaal uitdrukking is gegeven aan de woede, zullen er vaak golven van liefde volgen, en wanneer de cliënt even rust na de sessie, voltooit de psychoperistaltiek de laatste fase van de emotionele cyclus. Het doel van zo'n sessie is niet om van de situatie uit het verleden een sprookje met een 'happy end' te maken. Het doel is om de realiteit van de emoties, impulsen en frustratie die zich in het verleden voordeden te erkennen en te accepteren, en nu de levenskracht te ondersteunen zijn natuurlijke cyclus af te maken. Hierdoor komt de primaire persoonlijkheid steeds meer op de voorgrond en kan de levenskracht door de spieren en het bewustzijn stromen in een nieuwe ontdekte aanwezigheid van autonome assertiviteit.

5.3. Organische psychotherapie

We passen organische psychotherapie toe wanneer iemand al open is voor de bewegingen van de levenskracht en de meer fysieke technieken niet nodig zijn. Ook gebruiken we organische psychotherapie wanneer de dynamische opwaartse stroom zich al sterk aandient om tot een oplossing te komen en we willen vermijden dat de vegetatieve lading zal toenemen.

Terwijl ze gemakkelijk zitten, kunnen de cliënten onderzoeken wat er ook maar in hen opkomt, problemen in hun huidige leven of misschien voorvallen uit het verleden. Ze zitten niet alleen maar over deze thema's te praten: gedachtes en gevoelens bewegen hen letterlijk wanneer ze spreken. We geven de cliënten 'alle tijd van de wereld' om zich uit te drukken zonder onderbreking of commentaar. We laten een verbindingswoordje als aanmoediging voor de woordenstroom dienen. Ondertussen letten wij op minieme fysieke veranderingen, ongelijkmatige ademhalingsritmen, het verschil in stemhoogte. Wanneer we zien dat er van binnen niet echt iets verandert als ze aan het praten zijn of vast lopen in afstandelijke generalisaties, vragen we ze om even te stoppen en te registreren hoe ze zitten, hoe ze ademen. De cliënten komen zo weer in contact met wat ze echt raakt. Uiteindelijk zullen ze, zoals meestal in dit soort sessies, op een eenvoudige uitspraak uitkomen die de gehele essentie van het thema omvat. Op het niveau van bewustzijn heeft de emotionele cyclus nu zijn voltooiing bereikt. We horen een zucht van opluchting, vaak gevolgd door gerommel in de buik, waar de psychoperistaltiek de ontlading op het vegetatieve niveau afmaakt. De psychotherapie is een organisch veranderingsproces geweest.

5.4. Het veranderingsproces in de therapie

In de biodynamische therapie is de dynamische opwaartse stroom de sleutel tot verandering. Naarmate de onderdrukte levenskracht meer druk begint uit te oefenen op het bewustzijn, zal deze druk intenser worden en hoe krachtiger de symptomen hoe sterker het potentieel tot heling kan zijn. Op zo'n moment lijkt de persoon, in de ogen van de traditionele psychologie, gestoord te zijn. Biodynamische psychologie ziet deze fase als een helende crisis. Juist de intensiteit van de symptomen is een teken dat de persoon dichterbij zijn ware psychologische gezondheid komt. Het weggeborgen conflict is nu rijp om erkend, herkend en opgelost te worden. We zorgen er wel voor dat het evenwicht niet te lang verstoord wordt. Ons uitgangspunt is 'provoceer en laat oplossen/smelten', laag na laag, totdat de neurose steeds verder uit het psycho-organisme verwijderd wordt. Fasen van ontredde worden afgewisseld met fasen van harmoniseren, omdat de opwaartse stroom eerst vrijgemaakt en vervolgens 'geïntegreerd' wordt, om zo de hele cyclus te voltooien.

Wanneer we een bepaald gevoel voor de emotionele cyclus beginnen te ontwikkelen, gaan we het meer en meer vertrouwen. Als we eenmaal ontdekken dat we pijn kunnen doorleven en weer plezier kunnen beleven, worden we minder bang voor intense gevoelens. We bereiken een basiszekerheid en kunnen durven onszelf open te stellen voor de stroom van de levensenergie zowel in onszelf als in de wereld. We voelen ons niet langer het slachtoffer van onszelf of van uiterlijke omstandigheden. We ontdekken dat het goed is om te leven; de wereld is niet langer 'eendimensionaal'. Onze innerlijke schat aan vreugde, liefde en levenslust is weer voor ons geopend.

Het volgende verslag gaat over een vrouw die gevangen zat in een 'neurotisch evenwicht'. Het laat zien hoe de biodynamische therapie haar ondersteunde opener te worden voor haar eigen emotionele processen zodat ze meer van haar innerlijke bronnen ontdekte. De therapie duurde zeven maanden.

6. PRAKTIJKVOORBEELD

Betty, 43 jaar, komt voor een biodynamische massage 'als laatste redmiddel', in de hoop verlost te worden van haar terugkerende hoofdpijnen, waarvoor haar dokter geen fysieke oorzaak kan vinden. Betty ziet haar leven als 'zeer bevredigend'. Ze is tevreden met haar huwelijk met een succesvolle zakendirecteur; haar twee zoons (uit een vorig huwelijk) gaan naar de universiteit. Vijf jaar geleden heeft Betty een hysterectomie ondergaan nadat ze twee miskramen en een ectopische zwangerschap heeft gehad, maar hier is ze 'allemaal van genezen'. Ze zou nooit van zichzelf gedacht hebben dat ze psychotherapie nodig zou hebben, maar een vriendin had gesuggereerd dat biodynamische massagetherapie misschien zou kunnen helpen voor de hoofdpijnen, en ze heeft ermee ingestemd het een keer te proberen.

6.1. Vroege herinneringen komen naar de oppervlakte

Het verbaast Betty's therapeute niet dat haar nek, schouders en bovenste deel van haar rug heel hard zijn en dat de spieren aan de bovenkant van haar rechterarm wat gezwollen zijn. Wanneer de therapeute naar de vingers van Betty's rechterhand toewerkt, begint Betty te glimlachen. Ze herinnert zich hoe haar pianoleraar, toen ze zes jaar was, in de eerste les haar hand over het toetsenbord had gespreid en haar eerste pianostuk had leren spelen. Ze neuriet wat van dit pianostuk en slaakt een zucht. Er komt een golf van verdriet door haar heen. Ze vertelt hoe ze had gedroomd dat ze een concertpianiste zou worden maar dat ze de 'Royal School of Music' vroeg had verlaten omdat ze 'moest trouwen'. Ze werd daarna helemaal opgeëist door haar eerste huwelijk dat snel bergafwaarts ging, met twee zoontjes en nooit genoeg geld. Aan het eind van de sessie komt Betty van de massagetafel af en ziet ze er jong uit en een beetje verward. Ze is verbaasd dat deze oude herinneringen zo plotseling naar de oppervlakte zijn gekomen, maar zegt dat ze zich 'licht' en opgelucht voelt. Ze besluit om voor een verdere behandeling van minstens drie maanden te komen.

Met deze overeenkomst voelt de therapeute zich vrijer om een laag dieper te gaan. De volgende paar sessies gebruikt ze een diepe systematische massage om Betty's chronische spierspanning losser te maken en zo de onderdrukte levenskracht te bevrijden. Betty heeft tijdens deze periode levendige dromen. Na de zesde sessie droomt ze dat ze in een vreemde stad ronddwaalt en dat ze haar kinderen niet kan vinden. Dit thema van het 'kwijtgeraakte kind' blijft de weken daarna terugkomen. Tijdens de sessies vertrouwt Betty steeds meer van haar gevoelens aan de therapeute toe. Ze vertelt hoe vervelend ze het vond dat ze geen kind kon krijgen met haar huidige man, en hoe hun seksuele relatie achteruit gegaan is. Ze begint ook verslag te doen van 'niet karakteristieke' voorvallen uit haar dagelijkse leven zoals het 'gewoon maar staan lachen' als ze ontdekt dat ze de

dierbare suède jas van haar man de hele nacht buiten in de regen heeft laten hangen.

6.2. Afreageren van protest

Tijdens de negende sessie, wanneer de therapeute op de deltoïde spier van de rechterarm werkt, ziet ze dat Betty haar kaken klemt en haar benen strekt alsof ze 'zich verzet in de matras'. Betty herinnert zich hoe op een dag, toen ze 12 jaar oud was, haar vader haar geroepen had om haar fiets weg te zetten. Ze was helemaal verzonken in een boek en had het niet meteen gedaan. Die avond was haar vader koel en zwijgzaam. De therapeute nodigt Betty uit om van de massagetafel af te komen en op de grote matras op de grond te gaan liggen. Betty's hele lichaam verstijft, haar voeten en vuisten zijn in een verdedigende houding. De therapeute moedigt Betty uit om expressie te geven aan wat ze ook maar voelt. Met een klein, aarzelend stemmetje brengt ze uit: 'Nee, dat doe ik niet!' Langzamerhand verzamelt ze moed. Ze begint te schoppen en haar protest escaleert in een soort driftbui die je bij kleine kinderen ziet. Uiteindelijk is ze uitgeput, herinneringen uit haar jeugd komen haar voor de geest terwijl ze uitrust.

6.3. Het voltooien van de emotionele cyclus

Wanneer Betty voor de volgende sessie komt, is haar gezicht opgezwollen van het vocht. Ze ziet er gedeprimeerd uit en haar manier van doen is afwezig en afstandelijk. Als ze begint te praten, vertelt ze niet over haar gevoelens maar over dagelijkse triviale dingen. De therapeute herkent dit als tekenen van een niet voltooide emotionele cyclus. De energie die de laatste keer zo krachtig naar boven kwam is nog niet helemaal geïntegreerd en er is weer sprake van vochtophoping in het weefsel. De therapeute gebruikt nu de massage niet met het doel om nog meer spanning in het weefsel los te maken, maar om het weefsel van het overvloedige vocht te ontdoen. Ze hoort aanvankelijk weinig geluid in de stethoscoop en beseft dat er zich nog iets in Betty afspeelt dat de psychoperistalsis stopt. Betty voelt zich te onzeker om in de benedenwaartse fase van de emotionele cyclus te gaan. De therapeute probeert, terwijl ze aan het masseren is, Betty iets te laten zeggen over wat ze gevoeld heeft na de driftaanval van vorige week. Betty is eerst nog wat terughoudend: 'Wat heeft dat nou voor zin? Dat zal niet helpen'. De therapeute probeert haar hier op een vriendelijke manier meer over te laten zeggen. Het wordt langzaam duidelijk dat Betty soortgelijke gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid had als kind, toen 'de volwassenen haar niet begrepen'. Zodra ze deze woorden uitspreekt begint de psychoperistalsis te werken.

6.4. Het verdiepen van het contact met de emoties

Het dynamische proces is nu op gang. In daarop volgende diepgaande vegeto-sesies komt meer materiaal uit de kindertijd naar boven. Uiteindelijk begint Betty dan over haar miskramen te praten en de verschrikkingen van de ectopische zwangerschap. Ze heeft het gevoel dat ze niet alleen het contact met de baby's die ze had moeten baren, verloren heeft, maar ook op een bepaalde manier het contact met het kind in haarzelf. Verdriet vermengt zich met gevoelens van falen, schuld en beschuldiging. 'Het is allemaal mijn schuld' wordt afgewisseld met 'Het is allemaal zijn schuld'.

Tijdens deze periode heeft ze uitbarstingen van irritatie naar haar man toe die buiten proporties zijn. Om Betty te helpen haar innerlijk evenwicht te bewaren werkt haar therapeute tussendoor met 'emptying' een vocht afvoerende massage of met harmoniserende massages. Ze moedigt Betty ondertussen aan om te praten. De spanningspatronen in haar rug wisselen van week tot week en naarmate het pantser zachter wordt, wordt Betty expressiever zowel verbaal als fysiek. Tijdens een vegeto-sessie komt spontaan naar buiten: 'Het kan mannen niks schelen!' 'Mannen begrijpen het nooit!'

6.5. De oedipale driehoek

De negentiende sessie is weer vegeto-sessie en brengt een gemoedsverandering. Betty komt terecht in een sterke ontlading en ramt kwaad op een kussen dat haar moeder voorstelt. Maar als de razernij van de uitbarsting voorbij is beginnen Betty's handen voorzichtig het kussen te strelen en vast te pakken, nog wel ambivalent, maar ze maakt duidelijk contact met het verlangen en de liefde die ze voor haar moeder had. In de volgende sessies komen deze tedere gevoelens ook op. Terwijl ze het kussen tegen haar borst houdt, bereikt Betty een diep genot en ademt ze in langzame grote golven van een ongekennde volheid. Ze laat het kussen los en de libido-golven stromen door haar lichaam. Ze ligt een tijdje stil. Er zijn slechts zeer subtiele golvende bewegingen in haar ademhaling zichtbaar. Betty heeft het punt van onafhankelijk welzijn bereikt.

6.6. Onafhankelijk welzijn

Betty is nu uit het regressieve stadium van haar therapie. De impulsen om haar lichaam uit te strekken en 'haar plaats in de wereld in te nemen' worden door haar therapeute aan-gemoedigd, en Betty ontwikkelt meer assertiviteit. Ze ziet dat haar houding in het huwelijk meer dat van een kind tegenover haar vader is geweest en nu neemt ze soms een meer volwassen houding tegenover haar man aan. Ze brengt ook een lang onderdrukte ambitie in praktijk en zoekt contact met een paar experimentele musici. Ze komen elke week bij elkaar voor improvisatie-sessies. Haar relatie met haar zonen wordt lichter en vrolijker omdat ze de last van het 'voor hen moeten zorgen' loslaat. De hoofdpijnen behoren tot het verleden.

6.7. Beëindiging

Hoewel Betty nog steeds tevergeefs hoopt op meer dan haar man haar wil of kan geven, heeft ze een bepaalde staat van welzijn in zichzelf bereikt. Ze besluit te stoppen met de therapie. Hoewel ze nog lang niet haar volledige individuatie heeft bereikt, is de kwaliteit van haar leven grondig verbeterd. Als ze later nog de behoefte voelt om dingen verder te onderzoeken zullen waarschijnlijk meer conflicten uit Betty's jeugd jaren bloot gelegd en verwerkt kunnen worden. (Haar vader moest in de oorlog weg van huis en haar moeder moet onder grote druk geleefd hebben). Maar tot zover heeft de therapie Betty veel meer gebracht dan ze oorspronkelijk verwacht had.