

## CURRICULUM OPLEIDING TOT BIODYNAMISCHE THERAPEUT

### EERSTE JAAR

In het eerste jaar leert de student verschillende methoden om de relatie met zichzelf, en zijn 'sence of self' in het bijzonder, te onderzoeken. Dit vormt de basis voor een therapeutische aanwezigheid, een belichaamd draagvlak en doorleefde kennis als toekomstig therapeut. Er wordt inzicht verworven over de verbinding tussen de fysieke gesteldheid en de psychische- en emotionele- gesteldheid. Er wordt onder andere via fysieke ervaringen inzicht opgedaan over de eigen geschiedenis en de invloed ervan op lichaamssensaties, bewegingspatronen en overtuigen. Er worden herstellende ervaringen opgedaan.

- De student doet ervaring op over het zelfregulerend vermogen en verwerft inzicht over belemmerende patronen en ook nieuwe mogelijkheden. De relatie met zichzelf wordt verrijkt en verdiept. De student verwerft toegang tot interne en externe hulpbronnen
- Er wordt kennis gemaakt met de basisprincipes van de biodynamische psychologie via theorie die direct erfahrbaar wordt gemaakt door lichaamsoefeningen, ademhalingsoefeningen en aanraking zodat de student naast kennis ook een belichaamd weten ontwikkelt.
- De student vergroot lichaamsbewustzijn, vriendelijkheid en transparantie.
- De student leert reflecteren en met nieuwsgierigheid luisteren.

### *De weekenden hebben de volgende thema's:*

#### 1.1. Oriëntatie reflex

Een introductie in de theorie van de oriëntatie reflex. Iedereen oriënteert zich bewust en onbewust intern en extern omstandigheden om een gevoel te krijgen van veiligheid en of gevaar. Doormiddel van oefeningen doet de student ervaringen op en meer bewustzijn over de effecten van de oriëntatie reflex. Het zicht hebben op de persoonlijke manier van oriënteren en de verandering in alertheid is een basis voor het creëren van een uitnodigende setting voor zelfonderzoek.

#### 1.2. Essentie van de psycho-peristaltiek

Kennismaking met de psycho-peristaltiek en de betekenis hiervan binnen de biodynamische theorie over zelfregulatie en heling. Kennismaken met de theorie van de ventrale vagus in verbinding met het werken met de psycho-

peristaltiek. De student leert luisteren naar en interpreteren van de psycho-peristaltische geluiden. De student leert de peristaltiek te stimuleren en zo het zelfhelende vermogen van de mens te stimuleren.

### 1.3. Energetische principes

De energetische basisbewegingen in het lichaam en de zeven Reichiaanse lichaamssegmenten worden onderzocht. De student ervaart en krijgt zicht op de wisselwerking tussen verticale beweging van lading en de horizontale regulatie van lading. De student leert energetische principes te hanteren en leert lichaamslezen; de bewegingen van de energie waar te nemen en er gewaar van te worden. Deze informatie geeft aanknopingspunten voor het groeiproces.

### 1.4. Kracht van aanraken

Aanraking kan je ten diepste raken en essentie communiceren. Dit weekend gaat over de verschillende manieren waarop aanraking ingezet kan worden in een bewustwordingsproces. Het ervaren van en oefenen in aandachtige en aanwezige aanraking staat centraal. We experimenteren met de verschillende intenties (bevestigen, verwelkomen, steunen, wakker maken) en ervaren hun uitwerking. We raken de verschillende fysieke lagen (bot, spier, huid) aan en ervaren de daarmee samenhangende kwaliteiten.

### 1.5. EVMC

De Emotioneel Vasomotorische Cyclus is het Biodynamische model van transformatie. Het beschrijft de natuurlijke cyclus van lading en ontlading. We verbinden de cyclus met de emotionele en psychische patronen, zowel remmende, belemmerende patronen als de vreugdevolle patronen. We ondersteunen steeds het verwerven van inzicht over eigen patronen en de transformerende mogelijkheid van het afmaken van cycli.

### 1.6. Zelfregulatie

Zelfregulatie gaat over het vermogen van de mens om weer meer naar een passende balans te bewegen. Het herkennen van momenten en manieren van zelfregulatie staat voorop. Deze bewustwording en gerichte vriendelijke aandacht maken ruimte voor het vergroten van de kwaliteit van zelfregulatie, flexibiliteit en assertiviteit.

### 1.7. Structuur

Dit weekend gaat over de structureringsprocessen in de psyche, de emoties en het lichaam. In het dagelijks leven kan er te weinig structuur zijn, dan neemt chaos de overhand. Er kan te veel structuur zijn, dan neemt rigiditeit de overhand. Er kan ook gebalanceerde structurering plaatsvinden, een flexibele

bewegen tussen chaos en rigiditeit. We onderzoeken de verschillen in de dynamiek van psycho-somatische processen. Het thema wordt specifiek verbonden met de fysieke laag van de botten en het periost.

#### 1.8. Resonantie

Resonantie is het fenomeen dat iets in jou meetrilt met de ander. Dit is een vermogen dat kan leiden tot empathie en het je in staat stellen de ander te voelen en van binnenuit te begrijpen. De ander voelt zich gevoeld. We onderzoeken resonantie als informatiebron onder andere over wat er in de ander gebeurt in contact met jou.

#### 1.9. Grenzen

Het thema grenzen koppelen we aan vaardigheden van ruimte innemen en flexibele doorlaatbaarheid. We onderscheiden externe grenzen, verbonden met ruimte innemen en assertiviteit en interne grenzen verbonden met weerzin. De student doet ervaring op, onderzoekt en werkt met grenzen in de breedste zin van het woord.

#### 1.10. Onafhankelijk welzijn

Ons vermogen tot onafhankelijk welzijn hangt samen het vermogen om in jezelf en met je zelf te kunnen rusten, tevreden te zijn, om verbonden met je eigen innerlijke bronnen. Vanuit een staat van onafhankelijk welzijn beweeg je met nieuwsgierigheid en gevoel van verbondenheid in wereld. De student doet ervaringen op en leert werkvormen die het onafhankelijk welzijn ondersteunen.

## **TWEDE JAAR**

In het tweede jaar staat de relatie met de ander centraal. Dit jaar wordt de basis voor een diep begrip van de interpersoonlijke dynamieken. De student ontwikkelt openheid en draagkracht om deze dynamieken te kunnen onderzoeken.

- De student wordt bewust van de invloed van de interactie met anderen op de eigen staat van (lichaamsbewust) zijn, leert in de dynamiek te reguleren en houdt of vindt toegang tot haar eigen hulpbronnen. De student wordt zich bewust van eigen aannames over zichzelf en de ander in contact.
- De student leert biodynamische methoden in te zetten om het contact te onderzoeken onder andere via aanraking, ademhalingsoefeningen en lichaamslezen.
- De student krijgt kennis en inzicht in ontwikkelmodellen; onder andere de biodynamische karakterstructuren, de Reichiaanse karakterstructuren en de hechtingstheorie van Bowlby.
- De student leer over regulatie en het brein. De Polyvagal theorie, het

Driedelige brein en de Window of tolerance komen aan bod. Deze theoretische achtergrond wordt in verbinding gebracht met resonantie, activatie, regulatie en lichaamsgebaseerde werkvormen.

- De student leert de ander in contact te komen met lichaamssensaties, de psycho-dynamiek en psycho-motoriek en het voltooien van de vasomotorische cyclus.

### ***De weekenden hebben de volgende thema's:***

#### 2.1. Interne en externe bronnen en de Bevestigende Basic Touch

In dit weekend leert de student het herkennen en inzetten van interne hulpbronnen en externe hulpbronnen; dat waar je uit kan putten en op terug kan vallen. De Basic Touch, via deze basale wijze aanraken van de spieren vergroot 'spieridentiteit' en de activeert de psychisch somatische achtergronden van de spierspanning. Het bevestigend aanraken van de spieren hangt samen met hulpbronnen.

#### 2.2. Essentie van luisteren en Verdieping van de psycho-peristaltiek.

Nadat je gehoord wordt, je gehoord weet, kan je jezelf horen. Dit 'diep listening' gaat over aanwezig, open en oordeelvrij luisteren. De student onderzoekt wat luisteren in de weg kan staan, leert opmerken als diep luisteren onderbroken wordt en leert weer terug naar presentie te komen. De student ervaart wat er intern gebeurt als er aandachtig en open geluisterd wordt. Luisteren is een helende interventie.

#### 2.3. Vitaliteit en Vitaliserende Basic Touch

De student raakt thuis in de fysieke en psychische aspecten van vitaliteit en vitaliteit als de primaire bron van de persoon. In het lichaam huist intrinsieke primaire levensvreugde. De student oefent om met de vitaliserende Basic Touch die levensvreugde te ondersteunen en leert deze steeds verder uit te nodigen. De student leert het pleasure principle kennen én de angst die dat kan oproepen.

#### 2.4. Scheppende kracht van adem en Verkennende ademhaling

De adem is een belangrijk onderdeel van lichaamsgebaseerd werken. Er is een grote verscheidenheid van intenties en interventies mogelijk via de adem. De student leert het verschil kennen tussen organisch ademen en gecompenseerd ademen. De student ervaart het verband tussen houding en adem en het verband met (emotie)regulatie en adem. De student kan explorerend, sturend en volgend werken met adem.

### 2.5. De schrikreflex en de Mobiliserende Basic Touch

De theorie over bevroren onafgemaakte cycli als somatisering van traumatische ervaringen uit het verleden staat centraal. De student leert hoe een te veel aan lading en de schrikreflex de spieren en de ademhaling beïnvloeden. De student leert via de spieren, met de mobiliserende Basic Touch therapeutisch te werken en oude dynamieken wakker te maken. De student leert deze oude vrijgekomen lading opvangen en het gemiste contact te bieden.

### 2.6. Introductie hechtingsstijlen

De hechtingstheorie van Bowlby en de verschillende hechtingsstijlen worden verbonden met somatische patronen en energetische principes. Door oefenen met de verschillende stijlen krijgt de student begrip en inzicht in eigen hechting en leert die in de ander te herkennen. Door opstellingen te doen krijgt de student zicht op de hechtingsdynamiek in de wisselwerking tussen mensen.

### 2.7. Lichaamslezen in relatie met hechtingsstijlen

Het lichaamslezen is een vermogen om uit beweging, houding, kleur, toon van stem, energetische geladenheid informatie over de innerlijke 'staat van zijn' van de anderen te krijgen. Dit is de basis voor een afstemming en ontmoeting. De student bekwaamt zich in het observeren en registreren van non-verbale en impliciete informatie en leert deze te koppelen aan hechtingsstijlen. De student leert het principe van "penduleren" toepassen. De student kan de principes van symbiose, separatie individuatie verbinden met lichaamslezen.

### 2.8. Karakterstijlen

De student leert de vijf verschillende Reichiaanse karakterstijlen kennen met de verschillende regulatie vormen van de karakterstijlen. Deze stijlen staan niet op zichzelf, in de tijdslijn van de karakterstijlen leert de student het principe van penduleren. De student kent de objectrelatie theorie in relatie tot de karakterstijlen. De student leert werken met de verschillende therapeutische interventies. In relatie tot de thematiek van de karakterstijlen.

### 2.9. Dyadische regulatie en het Drie-enige brein

De theorie van het drie-enige brein, de Polyvagal theorie en de Window of tolerance worden verbonden met lichaamsbewustzijn en de dyadische regulatie. De student leert dit theoretische kader in te zetten ter verfijning van eigen vermogen tot regulatie en belichaamde aanwezigheid. Aan de hand van het 'Window of tolerance' model oefent de student in het ondersteunen van de ander om 'binnen de window' te blijven. De student leert observeren en inzetten van 'het social engagement systeem'.

## 2.10. Primaire Persoonlijkheid en Integratie

De student verdiept begrip en doorleefde weten van Gerda Boyesen's mensbeeld van de primaire en secundaire persoonlijkheid en het transpersoonlijke aspect ervan. Dit mensbeeld wordt in verband gebracht met transformatie en hoe het lichamelijk ervaren kan worden door stromingen in het lichaam. Hiermee verbonden is de theorie van Reich vegetatieve stromingen en de biodynamische werken met de Jelly Fish. De student maakt kennis en leert werken met de biodynamische karakterstructuren.

## **DERDE JAAR**

In het derde jaar onderzoekt de student zichzelf als therapeut en verdiept haar ontwikkeling naar het therapeutschap.

De student leert de psycho-dynamiek te verkennen en deze therapeutisch in te zetten.

- De student leert de verschillende benaderingen (onder andere specifiek lichaamsgebaseerd biodynamisch, met imaginatie, met systemisch werk) psychotherapeutisch in te zetten. De student leert om vanuit verschillende psychische inhouden (bewust, voorbewust en onbewust) te werken.
- De student leert vanuit het theoretische kader van de ontwikkelingsstadia te werken. De student ervaart (en leert van andermans ervaringen over) de fysieke-, emotionele- en psychische aspecten van de ontwikkelingsstadia en leert deze ervaringen te integreren.
- De student leert het cyclische van een biodynamische therapiesessie kennen en hier mee werken. Doet ervaring op met het begeleiden van een biodynamische therapiesessie. De student leert de sessie te evalueren en erop te reflecteren binnen het biodynamisch theoretische kader.
- De student leert de verschillend lichaamsgerichte modellen van karakter structuren kennen en gebruiken als kader.

## **De weekenden hebben de volgende thema's:**

### 3.1. Bewuste stroom

Het werken met de bewuste psychische en emotionele inhouden, met *de bewuste stroom* gaat over het toe-eigenen van de kwaliteiten, bronnen en levenskracht die nu te ervaren zijn. De student leert werken met een focus op wat al bewust is, met de vrijheid en levendigheid die al aanwezig is in de ander. Dit aspect van het therapeutisch proces is essentieel in het vergroten van draagdracht en van vertrouwen in zichzelf en zijn eigen proces.

### 3.2. Voorbewuste stroom

Het werken met de voorbewuste psychische en emotionele inhouden, met *de voorbewuste stroom* gaat over het toe-eigenen van de teruggehouden

vitaliteit en kwetsbaarheid. Er is altijd een afwachting of terugtrekking in iemand, daar wordt op gefocust en meer naar bewustzijn gebracht. Het in relatie brengen van deze delen geeft de mogelijkheid pijn en eenzaamheid te verwerken. De student krijgt door oefenen en ervaren zicht op deze benadering en de werkvormen die daarbij passen.

### 3.3. Onbewuste stroom

Het werken met de onbewuste psychische en emotionele gaat over het gaan voelen en bewust worden van ontkende en afgesplitste ervaringen en kwaliteiten/gevoelens. Ervaringen die ondragelijk waren worden voelbaar gemaakt in de bedding van de relatie en op een wijze dat gekend, gehoord en geïntegreerd kan worden. De student krijgt door oefenen en ervaren zicht op deze benadering en de werkvormen die daarbij passen.

### 3.4. Het cyclische proces

Het therapeutische proces verloopt cyclische en in de biodynamische psychologie onderscheiden we zeven stadia. De student krijgt zicht op deze verschillende aspecten van een therapiesessie en van een geheel therapieproces. De student leert welke interventie bij elk stadium past en leert deze inzetten. De student leert grotere bewegingen en lijnen te zien en het therapeutische proces te verdiepen en te verfijnen.

### 3.5. De functie van overdrachtdynamiek

De student leert de theorie van overdracht en tegenoverdracht. De focus wordt gelegd op de functie van de overdrachtdynamiek en hoe die ingezet kan worden in het proces. De student ervaart en reflecteert op de dynamiek die dit fenomeen met zich mee in de therapeutische relatie. De student experimenteert met het werken met deze dynamiek, er de verheldering in brengen en gebruiken voor verdere exploratie in de therapie.

### 3.6. De geboorte

De prenatale levensfase en de geboorte hebben grote impact op de ontwikkeling van de persoon, het geeft een grondtoon die verbonden is met gevoel van basisvertrouwen en het al dan niet thuis zijn in je lichaam en je leven. Door te werken met de lichaamssensaties en impliciete geheugen leert de student onafgemaakte cycli openen en de vrijgekomen impulsen te volgen; herstellende ervaringen worden opgedaan. De student leert de verschillende prenatale fasen onderscheiden en hiermee werken. De student leert werken de geboorte reflex en geboorte-opstellingen.

### 3.7. De eerste fase na de geboorte; ogen en tastzin

In de levensfase net na de geboorte staat de impulsen in de ogen centraal. De imprint van deze en waarin eerste contact met de ander en centraal staat. Dit eerste contact betreft de huid en de ogen en is verbonden met overtuigingen rondom welkom zijn en gezien worden. De student leert werken met de levensenergie rondom de ogen, het uitreiken en terugtrekken in de ogen en met de energie in de huid/handen.

### 3.8. De voedende verbinding

In de levensfase van de voedende verbinding staat de energie rondom de mond en voeding centraal. De student doet ervaringen op met werken met deze energie, met de zuigreflex en de bijtreflex. De student onderzoekt thema's als vervulling, frustratie en verplaatsing/verslavingen.

### 3.9. Macht en onmacht

In deze levensfase staat het thema macht en onmacht centraal, het zelf mogen doen. De student leer werken met de energie die naar de benen gaat, naar de achterkant van het heiligbeen, naar het claimen van de wil, het nee zeggen. Ervaringen in deze fase hebben hun weerslag op het gevoel van zelfbeschikking, controle en richting kunnen bepalen.

### 3.10. Separatie en individuatie proces

Dit thema gaat over een ontwikkelingsproces na de hechting, over de beweging van symbiose naar separatie naar individuatie. In dit proces ontstaat er een gevoel van zelf dat los staat van de ander. De dynamiek van dit proces speelt in elke relatie; is er verbinding en ook ruimte voor onze verschillen. De student leert de dynamiek van separeren herkennen en ermee werken en leert autonomie ondersteunen.

## **VIERDE JAAR**

In het vierde jaar leert de student de dynamiek van de therapeutische relatie met de cliënt verder te verkennen en verfijnt zijn vaardigheden om wat er in zichzelf, in de ander en in de relatie gebeurt therapeutisch in te zetten. De student verdiept zich verder in lichaamsgebaseerde psychotherapeutische vaardigheden.

- De student doet kennis op van overdracht en tegenoverdracht, organische overdracht en tegenoverdracht, projectie, introjectie en projectieve identificatie.
- De student doet kennis op over de objectrelatie theorie en trauma theorie, en heeft inzicht in relatie tot zijn eigen geschiedenis hiermee.
- De student heeft inzicht in transformerende processen, kan werken met de primaire persoonlijkheid en kan meta-communicatie inzetten als werkvorm.



- De student leert af te stemmen op de cliënt en is in staat de cliënt te begeleiden naar herstellende ervaringen, de cliënt te begeleiden naar eigen betekenisgeving en in contact te brengen met zijn primaire persoonlijkheid.
- Doet kennis en vaardigheden op over het langdurige therapeutische proces, onder andere over de intake, focus houden, verdieping, transformatie, evalueren en afronden. De student herkent de grenzen van eigen kunnen en van de biodynamische psychologie en is in staat de client door te verwijzen indien nodig.
- De student leert de praktisch kanten van het opzetten van een eigen praktijk.

### *De weekenden hebben de volgende thema's;*

#### 4.1. Oedipale fase en seksuele identiteit

De student leert de theorie van de oedipale fase kennen en de weerslag die het heeft op de ontwikkeling van de seksuele identiteit. De student doet oefeningen om inzicht te verwerven in de dynamiek van de triadische driehoek. De student doet ervaring op met opstellingen van de driehoek om de gebonden energie te transformeren. De student onderzoekt eigen vrouwzijn of manzijn en eigent dit verder toe.

#### 4.2..Seksualiteit en het hart.

De verbinding tussen bekken en het hart, tussen seksualiteit en liefde staat centraal. De student doet kennis op en krijgt inzicht in de verzoening van seksuele lust- en realiteitsprincipe, schaamte en schuld, intensiteit en intimiteit. De student krijgt inzicht in de vijf basisangsten: angst voor samensmelten, -castratie, -isolement, -separatie en angst voor het eigen superego. De student doet kennis en ervaring op in het werken met de splitsing én heling tussen seksualiteit en het hart.

#### 4.3..Narcisme en het ontstaan van het zelf.

De ontwikkeling van het gevoel van zelf en zelfbeelden staat centraal. De student leert het verschil herkennen tussen primair en secundair narcisme, gezond en verwrongen narcisme te onderscheiden. Narcisme kan een egokracht worden die ten dienste van de ziel staat worden en maakt dat we in de wereld kunnen handelen. De student leert narcisme verbinden met de vijf karakterstijlen.

#### 4.4..Wounded Healer

De student maakt kennis met de "wounded healer" als archetype en leert werken met de tweeledige functie van dit archetype: het gewond zijn en de genezer in zichzelf ontdekken. Binnen de biodynamische psychologie past dit

archetype bij het therapeutschap. De student leert werken met archetypen (Jung) en imaginatie als dragers van het ontwikkelingsproces. De student leert technieken inzetten om te werken met beelden van de gewonde en de genezer en de schaduwkanten van beiden.

#### 4.5. Ontwikkelingstrauma en shocktrauma

De student leert onderscheid maken tussen werken met ontwikkelingstrauma en shocktrauma en psychodynamisch werken. De student doet kennis op van vijf overleefstijlen van Heller. De student leert de biodynamische principes en de windowe of tolerance toepassen in relatie van trauma. De student doet kennis op van fysiologische en neurologische aspecten van trauma.

#### 4.6 Imaginatie

Imaginatie, de kracht van de verbeelding heeft een grote plek binnen de biodynamische psychologie. De student leert de verschillende geleidde imaginaties gebruiken en te werken met spontane imaginatie. De student leert imaginatie gebruiken verschillende therapeutische doeleinden.

#### 4.7 Diagnose en interventie keuze

In dit weekend worden het medische en procesgerichte modellen van diagnose stellen vergeleken, geanalyseerd en geëvalueerd. Het maken van interventie keuze en een behandelplan worden besproken en het medische model van en het biodynamische model ten aanzien van behandelplan worden vergeleken, geanalyseerd en geëvalueerd. De student leert psychopathologie te herkennen. De student leert energetisch lichaamslezen en karakterthematiek herkennen. De student heeft inzicht in en kan toepassen van de verschillende interventie mogelijkheden (met indicatie en contra-indicatie).

#### 4.8. Afronding van de therapie

Het afronden van therapie is een belangrijk en specifiek onderdeel van de therapie zelf. De student leert de aspecten van het nemen van afscheid thematiseren. De student onderzoekt verschillende thema's afronden en beëindigen van relaties. De student leert hoe een afronding eruit kan zien zodat met een minimum aan stress de verworvenheden van therapie geconsolideerd worden.

#### 4.9. Hechtingsrelatie in therapie en relaties

De hechtingsstijl zegt iets over de manier waarop je je met ander verbindt, of juist niet verbindt. De student heeft inzicht in de essentie van relatie en verbinden en herkent de hechtingstijlen. De student onderzoekt de therapeutische houding en de hechtingsdynamiek in een therapeutische setting.

De student heeft zicht op de essentie van individuele-, relatie- en groepstherapie.

#### 4.10 Kracht en libido

Dit weekend staat in het thema van de verworven kracht en verworven libido tijdens het opleidingstraject. Het valideren en vieren hiervan staat centraal en de student creëert zijn eigen rite de passage.

