

Pesso-psychotherapie

Het lichaam als emotioneel geschiedenisboek

Veronique Huijbregts

De interactie tussen lichaam en geest is steeds vaker onderwerp van wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld naar posttraumatische stress. In Pesso-psychotherapie beleven de groepsleden deze relatie 'aan den lijve'. Deze spruit aan de zich almaar vertakkende boom van psychotherapieën gebruikt het lichaam als 'koninklijke weg tot het onbewuste'.

In Nederland wordt Pesso-psychotherapie al langere tijd toegepast in de intramurale verslavingszorg, bij de therapeutische gemeenschap Nieuw Hoog Hullen. Het Amsterdamse Derksen-centrum heeft een Pesso-groep speciaal voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Verder bieden naast therapeuten in het vrije circuit ook enkele Riaggs de psychotherapie aan. In totaal zijn er ongeveer tachtig Pesso-psychotherapeuten in Nederland.

Een voortdurende onrust en onvrede, steeds terugkerende problemen in relaties, veel wantrouwen: met die klachten meldde docent en agoog Hans Buiten (50) zich acht jaar geleden bij de Riagg in Arnhem. Hij zocht een dergelijke therapie, waarbij hij niet te veel 'kon kletsen en rationaliseren'. Via een verwijzing kwam hij bij psychologe en Pesso-psychotherapeute Marietta van Attekum terecht. Net als andere mensen die in Pesso-psychotherapie gaan, nam hij eerst deel aan een oefengroep. In zeven gestructureerde bijeenkomsten doen de groepsleden oefeningen die erop gericht zijn hen bewust te maken van de sensaties in hun lichaam. Daarbij gaat het om basale ervaringen als het uiten van kracht en het beleven van steun, afstand en nabijheid. Van Attekum omschrijft de oefeningen als een soort 'voorwas'. De groep is ook een manier voor cliënt en therapeut om te kijken of de gekozen therapievorm geschikt is.

Hans Buiten raakte daarvan overtuigd toen een groepslid zijn handen op Buitens onderrug legde om hem te ondersteunen (in Pesso-terminologie heet dit accommoderen). 'Opeens kon ik me makkelijk verplaatsen in een situatie van heel lang geleden. Ik voelde me heel klein worden. Voorheen had ik dat als onmogelijk gezien. Toen dacht ik: aha, dit werkt dus blijikbaar.'

Ook automatiseringsconsulent Harrie Mans (40) werd door een soort Aha-Erlebnis voor de Pesso-aanpak gewonnen. Hij zocht hulp vanwege huwelijksproblemen en depressiviteit. Onder zijn stoïcijnse masker voelde hij zich van binnen klein en 'van geringe waarde'. Toen er tijdens het intakegesprek een herinnering aan de orde kwam die hem sterk emotioneerde, vroeg Van Attekum hem zijn hand te leggen op de plaats waar hij de emotie voelde. 'Als bij toverslag' kwam er verdriet los.

Op de oefengroep volgt een therapie-

groep die bestaat uit acht personen - liefst fifty-fifty verdeeld over de seksen. In de groep worden oefeningen gedaan die bedoeld zijn om contact te maken met het lichaam. Daarnaast kan ieder groepslid per toerbeurt vijftig minuten lang individueel 'werken'. Tijdens deze structures kunnen de andere groepsleden op aanwijzing van de hoofdpersoon mensen of - desnoods - dieren of zaken symboliseren die emotioneel van groot belang voor hem zijn. Zij onthouden zich verder van opmerkingen of kritiek. Vanwege deze werkwijze wordt de therapie als een individuele therapie in groepsverband omschreven.

Hans Buiten ontdekte tijdens de therapie onder meer hoe het feit dat zijn ouders vóór zijn geboorte twee baby's verloren hadden, van invloed was op de identiteitsproblemen in zijn latere leven. Mans reconstrueerde al werkend de levensgeschiedenis van zijn vader, die in de Tweede Wereldoorlog als vijftienjarige jongen naar het front was gestuurd. 'Hij heeft zijn puberteit en adolescentie niet kunnen beleven.

Daarover zat bij mij veel plaatsvervangend verdriet, zonder dat ik me realiseerde wat zijn verleden voor gevolgen heeft voor de manier waarop hij met ons is omgegaan. Mijn vader is heel Spartaans opgevoed en zo heeft hij ons ook opgevoed. Achteraf is me duidelijk geworden dat ik eerst die geschiedenis moest afmaken. Ik heb er verschrikkelijk veel verdriet over gehad.'

Mans heeft zich zo bevrijd van de druk van het verleden. Maar zijn ouders ziet hij er nog altijd mee worstelen. 'Maar hoe hard dat ook mag klinken, het is mijn probleem niet meer. Dat geeft rust.'

Richtingaanwijzer

Bij Pesso-therapie wordt er net als in veel andere psychotherapieën vanuit gegaan dat het ego wordt gevormd in

de kindertijd, in de contacten met de omgeving. Deze ervaringen laten hun lichamelijke indrukken na. Dit lichamelijke spoor wordt in de therapie gebruikt als een weg terug naar de herinneringen, of, sterker uitgedrukt, naar de ziel of het 'ware zelf'.

Uitgangspunt bij deze ontdekkingsreis - Van Attekum spreekt van 'diepzee-therapie' - is dat elk mens behoefte heeft aan een eigen plaats in het leven, aan voeding, letterlijk, maar vooral ook emotioneel, aan steun, bescherming en begrenzing. Bij mensen die vastlopen in het leven, zijn deze basisbehoeften onbevredigd gebleven en onderdrukt geraakt. De therapie biedt de mogelijkheid positieve ervaringen op te doen met de bevrediging van deze behoeften. Zo kunnen groepsleden de rol vertolken van ideale ouders en de centrale figuur bijvoorbeeld lichamelijk ondersteunen of beschermen. Altijd gebeurt dat op aanwijzing van degene die aan het werk is. De nieuwe ervaringen helpen de persoon de ban waarin oude, pijnlijke herinneringen hem hielden te doorbreken.

Buiten heeft zijn lichaam als een 'enorme' richtingaanwijzer ervaren. 'Het lichaam liegt niet, het vertelt hoe het is. Dat maakt het betrouwbaar en herkenbaar. Want je voelt het.'

Verwijzend naar de discussie over de (on)betrouwbaarheid van hervonden incestherinneringen, nuanceert Van Attekum: 'Het lichaam liegt niet over emotionele betekenissen, maar geeft evenmin eenduidige aanwijzingen over feitelijke gebeurtenissen. Het is meer een emotioneel geschiedenisboek. Je loopt als therapeut het risico de cliënt een incestverleden aan te praten wanneer je lichaamssignalen als een directe verwijzing naar feiten opvat.' De therapeut dient 'kritisch en terughoudend' na te gaan om welke herinneringen het gaat.

Alternatief imago

Grondleggers Albert en Diane Pesso ontwikkelden de psychotherapie eigenlijk bij toeval. In hun werk als danspedagogen merkten ze dat dansers soms bepaalde bewegingen niet konden maken. Tijdens hun zoektocht naar de



Foto: Joost Grol

achtergronden hiervan ontdekten ze de samenhang tussen deze fysieke beperkingen en psychische blokkades. Voor het opheffen van deze blokkades experimenteerden ze met oefeningen en rollenspel. Ze bekwaamden zich als psychotherapeuten en legden de grondslag voor de Pesso-psychotherapie zoals die nu in veel landen in de praktijk wordt gebracht. De aanpak combineert onder meer leertheoretische aspecten en inzichten uit psychoanalyse en gezinstherapie, met een Rogeriaanse, cliëntgerichte grondhouding.

In Nederland is de Pesso-psychotherapie begin jaren zeventig geïntroduceerd. Maar tot dusver heeft de therapie nog niet breed ingang gevonden. Van Attekum zoekt de verklaring daarvoor in de achtergrond van de grondleggers en de geleidelijke ontwikkeling van de therapie. 'Misschien vindt men het nog altijd een beetje alternatief. Oorspronkelijk was het ook alternatiever. Vijfentwintig jaar geleden kon alles, lag er veel nadruk op catharsis. Inmiddels zijn de accenten verschoven. Ego-opbouw neemt nu een veel belangrijker plaats in. Desondanks hangt het oude imago er nog een beetje omheen, denk ik.'

Maar Pesso-therapie boekt goede resultaten bij veel psychische aandoeningen. Van Attekum noemt onder meer depressieve klachten met existentiële kanten, agressieregulatieproblemen, narcistische stoornissen, ingrijpende lichamelijke ervaringen, zoals incest en andere trauma's, en problematiek die zich over meerdere generaties uitstrekt. De therapie werkt goed bij mensen die zich als kind sterk met de ouderrol geïdentificeerd hebben. Niet geschikt is ze wanneer mensen situaties niet symbolisch

Mariette van Attekum

kunnen beleven, of psychotische klachten hebben.

Spitten

Buiten herinnert zich hoe naïef hij aan de therapie begon. 'Ik dacht: dat doe ik gewoon. Ik heb me niet gerealiseerd wat ik overhoop zou halen en hoe diep ik zou gaan spitten. Daar ben ik van geschrokken. De wanhoop die naar boven kwam... het was maar goed dat ik dat vooraf niet wist.'

Maar als hij vooraf had geweten wat het hem opgeleverd heeft, was hij er toch ingestapt, denkt hij. Zijn vriendenkring is veranderd en verdiept. 'Nu kan ik gewoon doen, zoals ik ben. Dat is heerlijk, dat maakt mij in contacten met anderen veel meer ontspannen, opener, ik haal er heel andere dingen uit. En ik ben niet meer zo ongedurig, ik heb in de basis een rust ontdekt en die is me heel veel waard.' Niet dat het leven nu alleen rozengeur en manschijn is. Maar voor de crises in zijn leven loopt hij niet meer weg. 'Het is nu mijn leven.'

Ook Mans' leven is waarachtiger geworden. 'De dubbele bodems die ik vermoedde in mezelf ben ik kwijt. Ik heb niet meer het gevoel dat ik door de mand zou kunnen vallen of ontmaskerd zou kunnen worden. Het geeft ongevoelbaar veel rust.'

Aan den lijve. Lichaamsgerichte therapie volgens Pesso, M. van Attekum, Swets en Zeilinger Publishers, Lisse, 1997. Prijs f 29,95.

De namen van de cliënten zijn gefingeerd.