

Coachen met de Body & Mind Language-methode

Lichaamshouding en levenshouding zijn één

Body & Mind Language coaching gaat uit van het principe dat lichaamshouding en levenshouding één zijn. Onze levenshouding, die wordt gevormd door onze ervaringen, ligt opgeslagen in ons fysieke systeem (Reich; Totton & Edmondson, 1991). Hierdoor is er een directe relatie tussen gesproken taal en lichaamstaal (Turchet, 2009). Van deze relatie wordt effectief gebruikgemaakt binnen Body & Mind Language coaching. Veel coachingsvormen maken op verschillende manieren gebruik van lichaamstaal. Wat maakt deze methode anders dan andere lichaamsgerichte coaching of therapie?

Auteurs: Judy de Graaff & Jos Dolstra

Ontstaan

De Body & Mind Language-methode is ontwikkeld door Jos Dolstra. Met haar dans- en choreografieachtergrond runde ze 40 jaar lang een succesvolle dansschool. Ze werd opgeleid in danstherapie door psychiater Charlotte Querido (1927); de allereerste Nederlandse psychiater die beweging inzette binnen de behandeling in de psychiatrie. Dolstra werd ziek en in haar eigen zoektocht naar heling verdiepte zij zich in Neuro Linguistisch Programmeren (NLP). Tijdens haar NLP-opleiding miste zij het bewegingsaspect en binnen danstherapie miste zij de duiding door middel van taal.

Body & Mind Language (BML) is het resultaat van een zoektocht naar het samenbrengen van non-verbale en verbale aspecten van coaching, waarbinnen de methode te koppelen is aan de bagage die de coach al

heeft en tevens een sterke eigenheid kent. De BML-coach leert binnen het behandelplan zijn eigen creativiteit in te zetten bij het op maat ontwerpen van interventies. Hij gebruikt hierbij de bouwstenen van BML: het werken met de lagen van het lichaam en elementen uit Laban-bewegingsanalyse. Werken met muziek en attributen vergroten het repertoire waarbinnen de BML-coach kan werken aan het verbreden van de ervaringen van de cliënt. De methode is op zichzelf staand, maar ook te combineren en integreren met andere coachvormen. Een kleine verschuiving op de stoel, een hand die iets wegduift, een grimas in het gezicht: het zijn allemaal vormen van beweging en expressie. Alle bewegingen, gerelateerd aan onze taal en de context, worden door de BML-coach als informatie gezien. Beweging draagt tenslotte onze diepste beweegredenen in zich (Dolstra 2009).



Abbeelding 1. Door mee te bewegen en uit te nodigen tot verbreding biedt de coach nieuwe openingen aan de cliënt.

Voor alles was het belangrijk dat de methode breed ingezet kon worden in verschillende gebieden zoals in de zorg door professionals die lichaamsgericht werken (bijvoorbeeld ergo-, fysio- en massage-therapeuten), maar ook door psychologen, psychiaters, business- en teamcoaches.

Lichaamsbewustzijn

BML gaat ervan uit dat lichaamsbewustzijn een voorwaarde voor transformatie is. Door houding en beweging effectief en creatief te koppelen aan gesproken taal ontstaat er een speelveld waarbij de cliënt zijn belemmeringen, patronen en talenten niet slechts bespreekt, maar kan ondervinden en belichamen. De kracht van gesproken taal is daarbij duiding en betekenisgeving en lichaamswerk brengt daarbij de directe ervaring. Samen zorgt dit voor een verruiming van het bewustzijn.

Het bewust oprekken van het referentiekader van de cliënt door middel van beweging blijkt van toegevoegde waarde in coaching te zijn. In onze ervaring ontwikkelen intel-

ligente en talige mensen vaak een mentaal pantser rondom dat wat liever niet herbeleefd wil worden. De coach zal dan al zijn verbale vaardigheden en vraagstellingen uit de kast moeten halen om dit beschermingsmechanisme te doorzien en uit te komen bij wat daaronder ligt. Binnen BML wordt er door bewegingsinterventies gezonde rek op het referentiekader gebracht waarmee de cliënt een nieuwe ervaring opdoet die direct concrete informatie voor hemzelf oplevert.

Verkenning

BML bevat belangrijke elementen uit de danstherapie zoals empathische reflectie, waarmee de coach bewegingen van de cliënt nabootst (*mirroring*). De gevoelens die door middel van beweging worden uitgedrukt, worden hierdoor beschikbaar voor de coach (White in Chaiklin et al., 2009, p. 219). De coach communiceert hiermee niet alleen verbaal maar ook non-verbaal (Whitehouse in Palaaro, 1999, p. 40). Dit geeft een extra dimensie aan de communicatie en informatie binnen de context van het coachen. Spiegelen wordt door de BML-coach specifiek ingezet om de therapeutische relatie te verbeteren en gedrag na te bootsen.

Net als bij lichaamsgerichte psychotherapie wordt bij BML voelen, ervaren en doen in samenwerking met denken een helende ervaring. Aandacht hebben voor de lichamelijke, emotionele en mentale stagnatie brengt bewustwording. De BML-coach richt zich echter met de cliënt op de oorzaak van de stagnatie zonder het einddoel vooraf te bedenken of bepalen, omdat dit resultaat vanuit de beginsituatie vanuit een vernauwd bewustzijn wordt geformuleerd. De problematiek wordt de mogelijkheden geboden zich te tonen zonder dat de coach direct overgaat tot het aanbieden van oplossingen. Mede daarom kent BML-coaching een uitvoerige fase van verkenning. Als er ruimte is voor verkenning ontstaat vanuit de stagnatie

zelf de nieuwe beweging en richting. De nadruk ligt hierbij op het ontdekken van het verschil tussen hoe iemand zich vanuit pijn, trauma of teleurstelling heeft aangepast in het leven (de persoonlijkheid) en wat iemand wezenlijk tot uiting wil brengen (de ziel). Net als bij Pessotherapie wordt er aandacht besteed aan uiting en het ontdekken van de onderliggende behoefte maar is er dus geen vastgesteld script waarbinnen de uiting plaatsvindt.

Klacht als ingang

Een cliënt met psychosomatische klachten zal bij duidelijke fysieke klachten eerder een fysieke ingang kiezen om de klacht weg te nemen. Naast bijvoorbeeld fysiotherapie, ergotherapie en Mensendieck kunnen lichaamsgerichte methoden zoals haptonomie, mindfulness, bio energetica, *rebirthing*, ademtherapie of hartcoherentie een ingang zijn om de klacht aan te pakken. Er wordt



Afbeelding 2. De cliënt 'boetseert' zijn eigen houding van stagnatie in het lichaam van de coach.

daarbij gebruikgemaakt van adem, beweging, manuele manipulatie van het lichaam en meditatie om een proces van bewustwording en verwerking op gang te brengen, om ontspanning te bewerkstelligen, houding en evenwicht te corrigeren en chronische patronen van spierspanning op te heffen. De aanpak zal zich richten op de klachten en het wegnemen ervan. Vanuit BML wordt gekeken naar de klacht als ingang tot de diepere oorzaak. Er wordt gekeken naar wat de houding weergeeft en welke verandering vanuit de houding en de klacht zelf naar boven komt.

Nieuw gedrag kan alleen worden volgehouden als men uitdrukt wie men wezenlijk is, anders nemen oude patronen weer de overhand. De toetsing of nieuw gedrag werkelijk belichaamt wie men wenst uit te drukken is binnen BML essentieel. Het bewust worden van het gedrag is nooit het eindstation, maar het draait juist om het herstellen van uiting en expressie. De mogelijkheid tot uiten kan zwaar beschadigd zijn geraakt en is van invloed op de manier waarop we contact en relaties aangaan met onszelf en anderen.

Taal als ingang

BML en lichaamsgerichte therapie hebben gemeen dat er gewerkt wordt aan neutralisatie en integratie. Net als bij lichaamsgerichte therapie spreekt de BML-coach met het lichaam, of lichaamsdeel, maar betreft daarbij het lichaamsdeel in de ervaring. Deze aanpak geeft informatie uit een andere bewustzijnslaag. De coach stelt daardoor andere vragen. In het gesprek gaat de coach letterlijk op de woorden in en werkt vanuit de metafoor in de taal.

Niets weten is het uitgangspunt binnen BML. Deze basishouding nodigt uit tot onderzoeken wat de cliënt zelf bedoelt. Als iemand aangeeft: "Ik ervaar een enorme werkdruk", relateren we werkdruk aan dat wat we zelf hierin ervaren, maar dat zegt niets over het-

geen de cliënt bedoelt. De coach zal vragen in een houding te gaan staan die 'werkdruk' vormgeeft en deze uitvragen: Wat in deze houding symboliseert werkdruk? Staat de cliënt gebogen door overbelasting, of juist vechtend tegen weerstand? Waar in het lichaam leeft de druk en wat heeft het lichaam nodig om hier vrij van te geraken? Deze informatie komt dus sterk uit het fysieke systeem zelf voort en wordt daarna rationeel van duiding voorzien.

Authenticiteit

Veel lichaamsgerichte methoden hebben hun basis in het gedachtegoed van Reich. Een belangrijk verschil met Reich is dat de BML-coach taal toevoegt en het typeren vanuit de karakterstructuren bewust loslaat. BML richt zich op het vrijkomen van identificaties en etiketten. Spierspanningspatronen worden onderzocht als individuele duiding maar niet als bevestiging van een denkmodel. De betekenis van de cliënt gaat altijd voor de interpretatie vanuit een structuur.

Het kleuren vanuit de eigen tolerantiegrens van de coach kan een stempel drukken op de ervaring van de cliënt, wat authentieke uiting in de weg staat. Als de coach in het vergelijk gaat vanuit zijn eigen kennis over karakterstructuren zal hij onbewust informatie wegfilteren. Dit zal op de onbewuste, non-verbale laag een duidelijke uitwerking hebben op de cliënt.

Trauma

Juist bij traumatische ervaringen is verdringing zo sterk dat met praten alleen moeilijk door de psychische verdediging van de cliënt wordt gekomen. Niet vanuit onwil, maar door onvermogen. De weerstand wordt gevoed door het vermijden van de herhaling van pijn, verdriet, angst en teleurstelling. De scheiding tussen lichaam en geest is daarom kenmerkend voor trauma (Van der Kolk, 2016). Het trauma is niet-talig opgeslagen in het lichaamsdeel, maar in de taal en



Afbeelding 3. De coach spiegelt de beweging en houding van de client. De coach krijgt hierdoor een beter begrip van de stagnatie.

metafoor vinden we het terug: "Ik heb een steen op mijn maag." "Ik heb een brok in mijn keel." "Het voelt als een zware last op mijn schouders."

De coach haakt hierbij in op het inhoudelijke aspect van de taal. Daarmee ontdekt hij hoe dat er precies uitziet, wat er precies gebeurt en wat de verschillende delen van het lichaam hiermee te vertellen hebben. Hierin ligt de overlevingsstrategie opgeslagen. Om tot diep inzicht te komen wordt de kwetsing samen met de coach onderzocht en 'gewaardeerd': het mag er zijn. Vol aandacht wordt de eigen houding van de cliënt betrokken: Hoe gaat hij om met het trauma? Welke denkbeelden blazen het trauma nieuw leven in?

Werkelijke heling ontstaat vanuit de integratie van de beschadigde delen met het gezonde deel. Hiertoe wordt aandacht besteed aan de kwetsing maar ook aan de waarden, talenten en eigenheid van de cliënt. Elke minderwaardigheid en compensatie vertelt over verdringing, maar draagt tevens de mogelijkheid tot groei. Door

liefdevolle verkenning en verbreding ontstaat ruimte om de strategie in het lichaam te transformeren zodat deze de cliënt minder belemmert en juist gaat bijdragen aan verheffing. Er ontstaat zo begrip voor de bijdrage die elke houding in zich draagt.

Tot slot

Elke coach kan BML toevoegen aan zijn reeds bestaande handelingsrepertoire. De volgende vijf aandachtspunten zijn belangrijk om hierbij in acht te nemen:

- Er is een koppeling tussen gesproken woorden en de beweging van het lichaam. Welke woorden gebruikt de cliënt vooral en wat toont het lichaam hierbij? Oefen jezelf om deze koppeling te leren zien.
- Alles is informatie: betrek naast het luisteren naar de gesproken woorden dus ook het luisteren naar het lichaam. Hoe? De taal van het lichaam is voelen. Vraag en luister dus naar informatie uit deze laag. Ook je eigen sensaties en ervaringen als coach zijn hierbij informatie.
- Je weet niets: vul niet in vanuit je eigen referentiekader. Als je denkt de cliënt te begrijpen, kader je de verkenning- en oplossingsruimte van de cliënt met jouw eigen ideeën, terwijl bewustwording juist om ruimte vraagt. Blijf nieuwsgierig en onderzoekend. Nodig de cliënt uit om met het lichaam te tonen wat er bedoeld wordt. Stel verkennende vragen en onderzoek mee met je eigen lichaam.
- Beweging toont onze diepste beweegredenen. Zet dus beweging in. Help de cliënt met het verbreden van zijn eigen bewegingsdomein. Wissel van coachpositie, laat de cliënt bewegen en gebruik de ruimte en de beweging om de mentale ruimte te ontdekken. Varieer met tempo, ritme, tijd en kracht en met verschillende delen van het lichaam.
- Alles wordt gewaardeerd. Ook de

stagnatie. Ongemak en onprettige gevoelens mogen onderzocht worden in de fysieke laag. De fysieke en psychische stagnatie is de ingang naar het hoogste potentieel van waaruit de cliënt beweegt. ■

Judy de Graaff is voorzitter van de Stichting Body & Mind Language Instituut en hoofd-docent van de BML-opleiding. Daarnaast is zij afgestudeerd Synergoloog®.

Jos Dolstra is de oprichter van de Stichting Body & Mind Language Instituut en schrijfster van de boeken over Body & Mind Language. Zij vervult een rol in de raad van toezicht van de Stichting Body & Mind Language Instituut. www.bmli.nl

Referenties

- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- Dolstra, J. (2009). *Body & Mind Language: De relatie tussen lichaamstaal, lichaamshouding en levenshouding*. Middelie: Andromeda Academy.
- Dolstra, J. (2014). *Coachen met Body & Mind Language: Beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich*.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Mens.
- Querido, C. (2002). *Genezen door dans en gebaar*. Deventer: Ankh Hermes.
- Sullivan, W., & Rees, J. (2008). *Clean Language: Revealing metaphors and opening minds*. Carmarthen: Crown House.
- Totton, N., & Edmondson, E. (1991). *Reichiaans lichaamswerk*. Drempt: Karnak.
- Turchet, P. (2009). *The Secrets of Body Language: An Illustrated Guide to Knowing What People Are Really Thinking and Feeling*. New York: Skyhorse.