

## Sensorimotor psychotherapie

Cliënten die trauma hebben meegemaakt, ontwikkelen dikwijls klachten die ernstig invaliderend zijn en waarvoor hulp gezocht wordt. Meestal wordt bij behandeling het verhaal, het gedrag en/of de emotie als ingang gekozen. Daarmee ligt de focus van behandeling vaak op gedragsmatige, dan wel cognitieve en/of emotionele aspecten van het trauma en worden er beproefde interventies ingezet die heel vaak helpen, zoals EMDR. Toch levert dit niet voor iedereen voldoende effect op om echt de klachten te verminderen. Pat Ogden, grondlegster van *sensorimotor psychotherapie*, legde midden jaren '70 de link tussen het niet lichamelijk kunnen ervaren en de blijvende psychologische klachten. Zij besloot daarop het lichaam als eerste aanknopingspunt voor de behandeling van trauma te kiezen en zo werd de basis gelegd voor sensorimotor psychotherapie (SP), waarover sinds een jaar of 10 publicaties verschijnen en waarin wereldwijd inmiddels vele professionals zijn getraind.

In SP wordt er allereerst gekeken naar wat het trauma heeft gedaan met lichamelijke reacties om van daaruit te komen tot emoties en cognities en zo een verwerking van het trauma via een beweging, de 'act of triumph' (Pierre Janet, begin 20e eeuw) mogelijk te maken.

SP is daarmee een 'lichaamsgerichte praat therapie' die fors geworteld is in recent neurowetenschappelijk onderzoek. Onderzoek is de grondslag voor methodisch handelen om zo cliënten te helpen traumatische ervaringen te integreren. Uitgangspunt daarbij is de notie uit de neurobiologie dat informatie in het brein verwerkt wordt op drie niveaus, cognitief, emotioneel en sensorimotor. Het sensorimotor niveau van verwerking, waaronder sensatie en programmering van beweging impulsen, komt primair voort uit de onderste delen van het brein. Emotionele verwerking vindt plaats in de tussenliggende delen van de hersenen. De cognitieve verwerking vindt plaats in de frontale/ corticale delen van het brein. Deze drie niveaus interacteren en beïnvloeden elkaar, simultaan, waardoor zij als een samen hangend geheel functioneren. De mate van integratie van elk niveau van verwerking beïnvloedt de effectiviteit van de andere niveaus. De benadering van SP via sensorimotor naar emotioneel naar cognitief wordt wel bottom up genoemd.

De therapie is opgebouwd in drie fases:

*Stabilisatie:* Balans vinden in over activiteit (angst, stress, paniek) of juist onder activiteit (down, lusteloos of depressief) door middel van de ademhaling, gronden, en/of met grenzen leren omgaan en bewaken. Hierdoor leer je jezelf beter te 'reguleren'.

*Verwerking:* Het verwerken van pijnlijke of traumatische ervaringen welke zich op negatieve wijze vast hebben gezet in jezelf en je lijf. De opgebouwde spanningen van binnen op een gezonde manier leren ontladen, plaatsten en begrijpen. Hierbij worden de impulsen van het lijf gevolgd vanuit het vertrouwen in de wijsheid van het lichaam en zijn natuurlijke tendens om zichzelf te genezen. Daarbij kijken we in deze fase ook naar overtuigingen die je hebt geleerd (vaak in je kindertijd) en zie je hoe die je huidige leven beïnvloeden. Door contact te maken met pijnlijke herinneringen van toen, leer je de overtuigingen om te vormen naar een positief, ondersteunend gevoel over jezelf.

*Integratie:* Het ervarene en geleerde toepassen in het dagelijks leven op dusdanige wijze dat verandering kan doorzetten en blijvend van aard is. Het geleerde is uitgediept en verankerend.

Meer lezen:

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). *Trauma and the body. A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York, Norton.

Ogden, P. & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*, New York, Norton.

Of een korte uitleg zien? <https://www.youtube.com/watch?v=TG7ZmVW83R8>