

Psychologie en lichaam

Er is de laatste tijd een ontwikkeling binnen de psychologische hulpverlening op gang gekomen, die lichamelijke en psychische aspecten van welzijn en gezondheid met elkaar in verbinding brengt. Dat betekent o.a. dat er meer aandacht is voor de mogelijkheden om via het lichaam invloed uit te oefenen op zowel psychisch als lichamenlijk welzijn en gezondheid.

Drs. Winfried Cornielje -PSYCHOLOOG NIP- (Lid Ned.Inst.Psychologen, Ned.Ver.v.Hypnose, Ned.Mediation.Instituut) maakt van deze mogelijkheden gebruik door een aantal methoden en technieken met elkaar te combineren. Deze methoden kunnen toegepast worden bij een grote verscheidenheid aan klachten: spanningsklachten (bv. onrust, hyperventilatie, (hoofd-)pijn, slaapproblemen, concentratieproblemen, algemeen onbehagen), examenvrees (bv. school- of rijexamen.), angst of fobie (bv. spreken in het openbaar, vliegangst, claustrofobie, pleinvrees, extreme verlegenheid of onzekerheid), overspannenheid, Burn-out, ongewenst gewoontegedrag (bv. roken, nagelbijten of dwangmatig gedrag), gevolgen van stressvolle situaties (bv. ongeluk, sterfgeval). Soms kan men ook gewoon op zoek zijn naar Ont-Spanning, zonder zich persé bezig te willen houden met de onderliggende factoren. Een gemeenschappelijk kenmerk van de gehanteerde methoden is, dat ze allemaal op lichaamsvriendelijke wijze gebruik maken van de bij ieder mens aanwezige mogelijkheden. Bovendien zijn deze mogelijkheden zo krachtig, dat er van buitenaf niets toegevoegd hoeft te worden. Het bijzondere is dat men door een combinatie van methoden een voor de betreffende persoon optimale benadering kan bereiken.

De werkwijze is als volgt. Veelal vinden één of meer gesprekken plaats, met als doel een overzicht te krijgen van de voor de cliënt belangrijke thema's die hem of haar zodanig belasten, dat het algemeen welbevinden en gezondheid ongunstig beïnvloed worden. Omdat vaak blijkt, dat 'on'welbevinden en ziekte te maken hebben met spanning en soms verkramping (het *niet-kunnen-loslaten* van spanning), wordt vervolgens gebruik gemaakt van verscheidene ontspanningsstrategieën. Eén daarvan is hypnose. Deze methode heeft voor velen een mysterieuze klank, maar is eigenlijk een alledaags verschijnsel. Iedereen heeft het eigenlijk al wel eens ervaren, en hypnose is voor iedereen die er voor open staat, zondermeer bereikbaar. Cornielje maakt o.a. gebruik van de ontspannings-elementen van hypnose. Daarnaast zijn er ook veel mogelijkheden om via hypnose op een andere en veilige, voor de cliënt vaak nieuwe manier, met problemen en thema's bezig te zijn. Deze nieuwe manieren zorgen voor vooruitgang en beweging. Naast hypnose is een meer lichamenlijk georiënteerde methode Touch for Health. Doel hierbij is het lichaam als geheel in balans te brengen en daardoor Ont-Spanning te bewerkstelligen. Een ander effect hierbij is een geestelijke ontspanning, waardoor ook nog eens tussen lichaam en geest een meer evenwichtige situatie ontstaat. Als nauw verwant aan de Touch-for-Health-methode is de Energie-psychologische benadering te beschouwen. Hierbij wordt - net zoals bij Touch for Health - het lichaam als energiesysteem beschouwd en aangesproken, waarbij storende invloeden het welbevinden nadelig kunnen beïnvloeden. Op deze invloeden kan heel vaak goed ingewerkt worden, zodat het storende effect vermindert of zelfs verdwijnt.

Van belang is te vermelden, dat alle gesprekken en behandelingen op individuele basis plaatsvinden, en zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met de behoeften en wensen van de cliënt. Bovendien vinden alle gesprekken en behandelingen natuurlijk op vertrouwelijke basis plaats.

Naast de behoefte om vanuit jezelf iets te doen, kan het hetgeen hierboven beschreven is ook een rol spelen bij begeleiding tijdens ziekteverzuim en reïntegratie, temeer omdat werkgevers tegenwoordig zelf een grotere vrijheid hebben in de keuze van behandelingen die op aanpak van ziekteverzuim en reïntegratie gericht zijn.

In de relatie met anderen gebeuren soms dingen, die tot conflicten met bv. collega's, leidinggevendenden, partner of burens kunnen leiden. Een beproefde methode om conflicten op te lossen is mediation. Winfried Cornielje is eveneens NMI mediator, en als zodanig in de gelegenheid een bemiddelende rol te spelen tussen 2 partijen.

Voor nadere, natuurlijk vrijblijvende, informatie of een afspraak kunt u bellen naar 06 429 292 27 (b.g.g. kunt u een bericht achterlaten, waarna u teruggebeld wordt), kijken op www.Wcornielje.nl of een bericht sturen naar post@wcornielje.nl. Bovendien is op aanvraag een boekje verkrijgbaar, waarin de bovenstaande methoden uitvoeriger beschreven worden.