

Spanning in en tussen ons

Ervaringen in het lijf bij schematherapie: samen nieuwsgierig leren bewegen

Overgave

Omkering

Vermijding

Tamsin Alexander, GZ-psycholoog

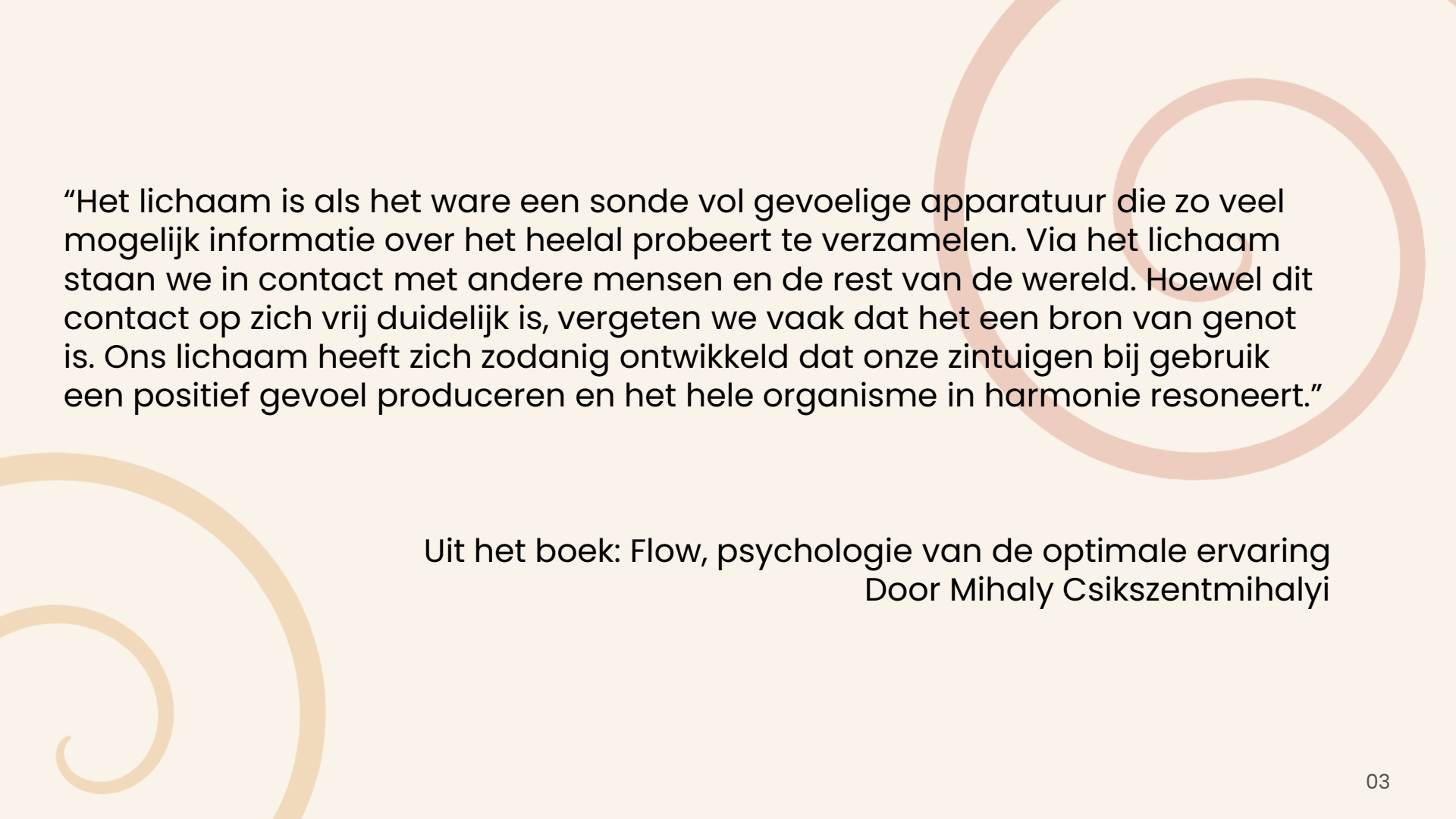
Diana Laponder, Klinisch psycholoog

Supervisors Schematherapie, ISST, lid commissie ICC

SIG SOMATIC APPROACHES IN SCHEMATHERAPY

Nabespreken startoefening





“Het lichaam is als het ware een sonde vol gevoelige apparatuur die zo veel mogelijk informatie over het heelal probeert te verzamelen. Via het lichaam staan we in contact met andere mensen en de rest van de wereld. Hoewel dit contact op zich vrij duidelijk is, vergeten we vaak dat het een bron van genot is. Ons lichaam heeft zich zodanig ontwikkeld dat onze zintuigen bij gebruik een positief gevoel produceren en het hele organisme in harmonie resoneert.”

Uit het boek: Flow, psychologie van de optimale ervaring
Door Mihaly Csikszentmihalyi

Het lijf in schematherapie:



Ervaren wat er gebeurt met onze lijven in therapie



Oefenen met lijfelijke sensaties bij: overgave, omkering, vermijding



Inspiratie de vitale psycholoog – de Gezonde Volwassene



Voel wat je lichaam je wilt zeggen

Leren contact te maken
met emoties in je lichaam:
Voel wat je lichaam je wil zeggen



“

*Het lijf is de eerste taal
die we ‘spreken’ – sinds de babytijd.*

Gaskin, Leboyer, Winnicott & Bowlby



Aanraking

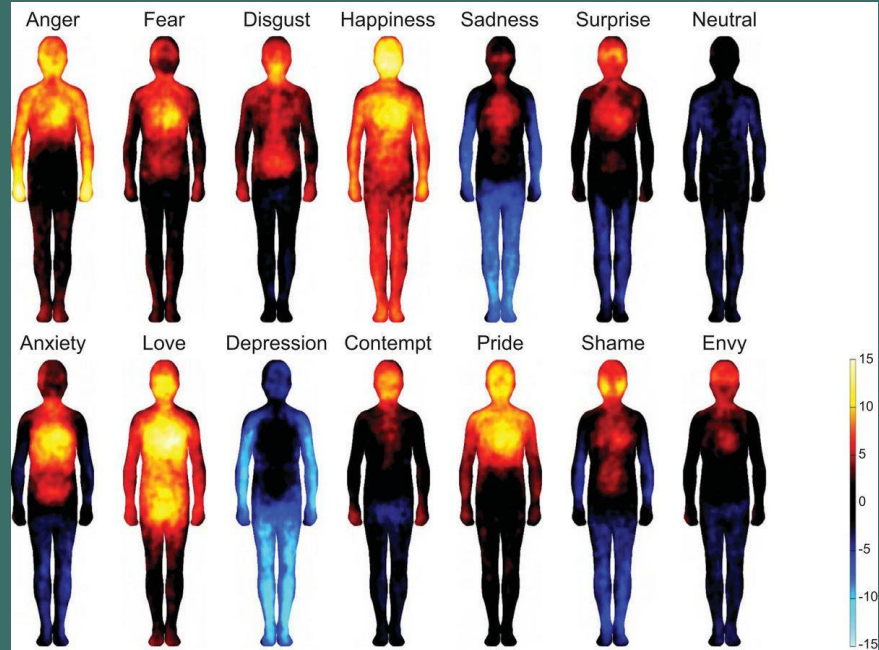


Hechting



Ervaring

Google maps van emoties



Nemmenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2013

Homeostase & Allostase

Homeostase

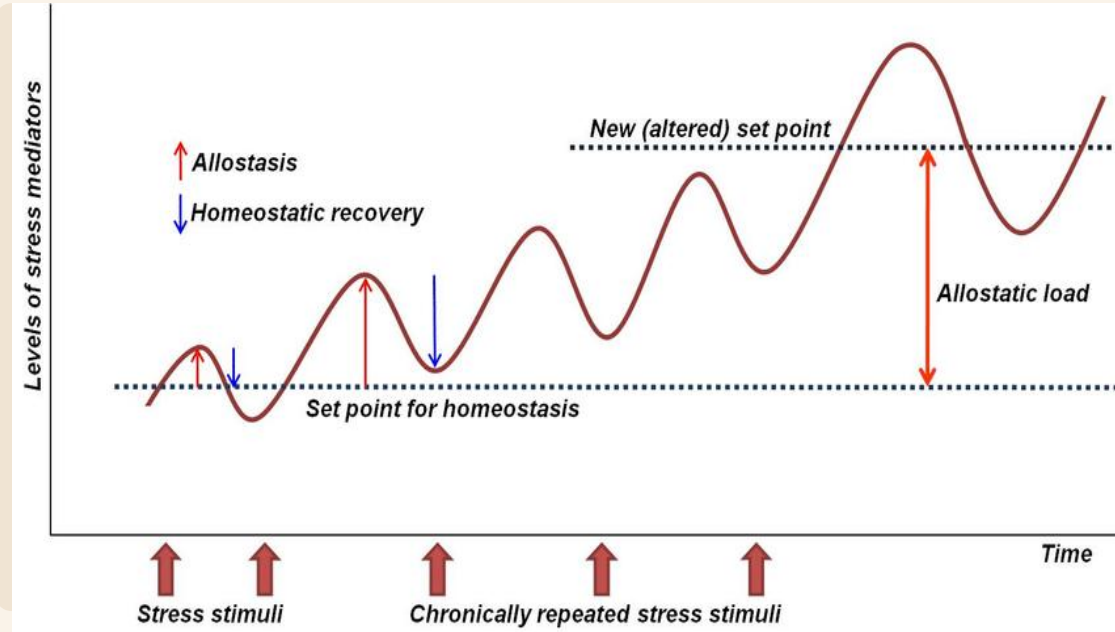
- Op zoek naar evenwicht in het lijf
- Reactief, voorspellend en statisch

Allostase

- Waarden in lijf verhogen/verlagen
- Actief, proactief en dynamisch

**MEER STRESS = MEER ALLOSTATISCHE LADING = MEER INSPANNING OM BALANS TE
HERSTELLEN = RISICO OP ALLOSTATISCHE OVERLADING!!**

Allostatische Overlading



Lichaamsbewustzijn

Interoceptief

binnen het lijf

- wat voel ik
- waar voel ik het
- hoe voelt het
- Intensiteit (sterkte 0–10)
- Verandering in de tijd
- Emotionele koppeling
- Actietendens

Exteroceptief

buiten het lijf

- Horen
- Zien
- Proeven
- Ruiken
- Space (waar is beweging)

Proprioceptief

het lijf in de ruimte

- Wat doet het lijf
- Hoe beweegt het lijf
- Hoe verandert de vorm
- Waar beweegt het lijf

Hoe kunnen we het lijf verbinden aan schematherapie....



Zien, ervaren en inzetten van het lijf in schematherapie



Alternatief
Verbeeldingsoefening



Affect verdiepen



Hulpbronnen



Co-regulatie



Lijfelijke Limited
Reparenting



Verhaal van het lijf

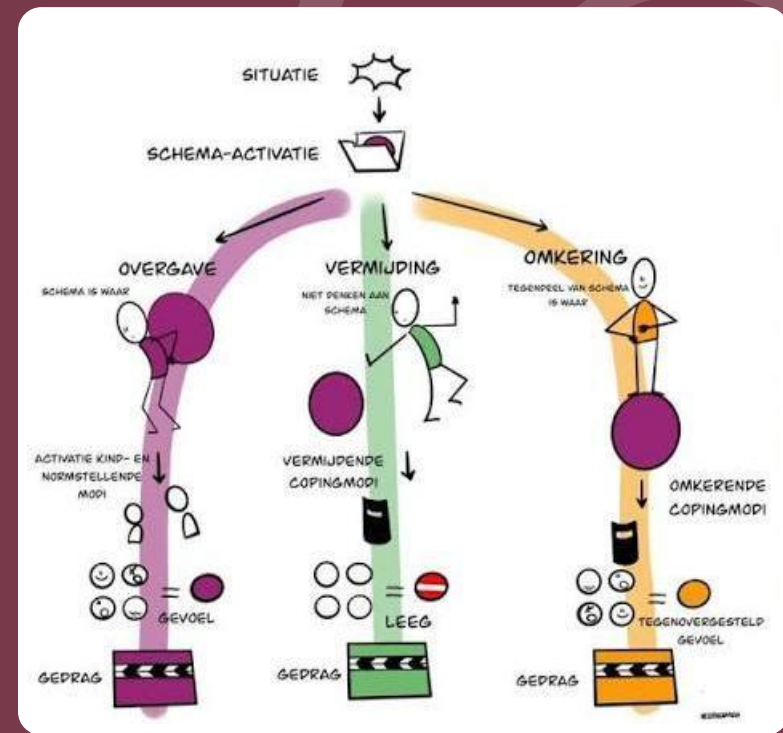


Lijfelijke
patronen modi



Speelsheid

Schema activatie



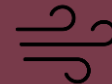
Arntz, Rijkeboer, Chan, Fassbinder,
Karaosmanoglu, Giessen-Bloo, Spinhoven, Vogel &
Bernstein (2021)



Overgave



Omkering



Vermijding

Oefening

Lijf in de Coping Strategie



SPANNING IN EN TUSSEN ONS



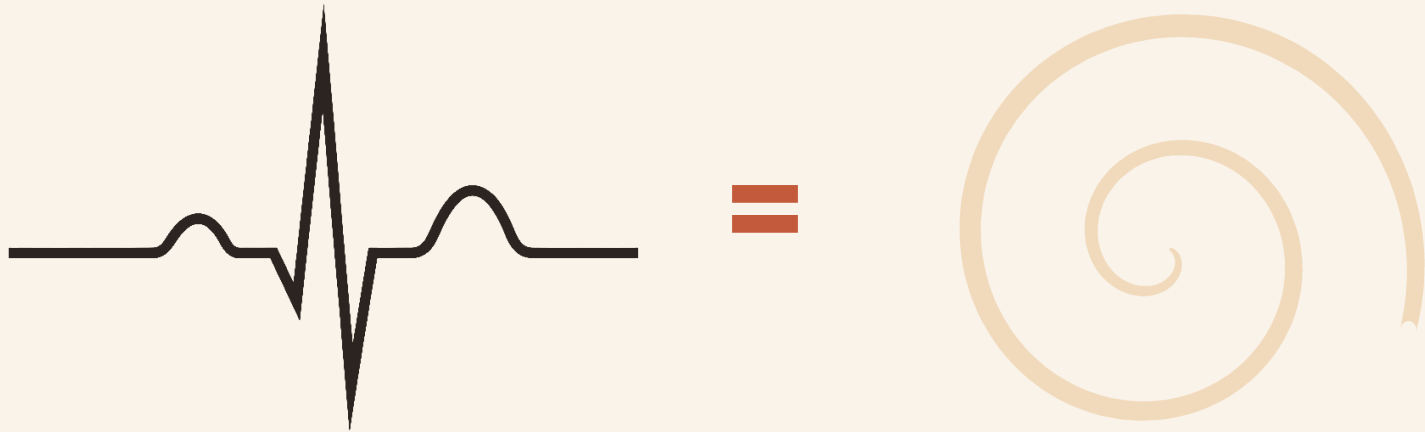
Overgave

Omkering

Vermijding

Relatie tot schema	<i>“Het is waar”</i>	<i>“Het tegenovergestelde moet waar zijn”</i>	<i>“Ik wil er niet bij komen”</i>
Lichamelijke beweging	Kleiner	Groter	Weg
Actietendens	Ondergaan / aanpassen	Controleren / bewijzen	Ontwijken / verdoven
Ruimte	Weinig innemen	Veel innemen	Afstand nemen
Emotie	Voelen en ondergaan	Afdekken met kracht	Niet voelen
Typische boodschap	<i>“Ik moet me aanpassen”</i>	<i>“Ik heb niemand nodig”</i>	<i>“Ik wil hier niet mee bezig zijn”</i>

Activering Gezonde Volwassene



A decorative swirl graphic in a lighter shade of maroon, starting from the top left and curving around the quote mark.

“

*De Gezonde Volwassene is
per definitie belichaamd*

Diana Laponder & Tamsin Alexander



ZOMERWORKSHOP HET LIJF IN SCHEMATHERAPIE

21 juni 2027, Rotterdam



Tamsin Alexander

Psychologie Praktijk Alexander

Email: Psychologiepraktijkalexander@outlook.com



Diana Laponder

Inhale Life

Email: Dianalaponder20@gmail.com

CURSUS FORTA OPLEIDINGEN

[Veerkrachtige GGZ-professional -
opleidingen](#)