

# Bodytalk



Bodytalk is een holistische manier van counselen. De techniek komt voort uit de bio-energetica. Het gaat er van uit dat ieder signaal van het lichaam iets te vertellen heeft. Een cliënt klaagt soms over lichamelijke klachten. In veel gevallen zijn die klachten al lang aanwezig. Met een bodytalk leert de cliënt de klacht te interpreteren als een signaal van een psychologisch of emotioneel probleem.

In een counselinggesprek kan je óver iets praten maar ook mét iets. Bij een bodytalk praat je met het lichaam, of liever nog met een lichaamsdeel.

Je kunt beiden je ogen dicht doen (dat mag je zelf weten). Dan richt jij je als counselor op een lichaamsdeel van je cliënt dat aandacht vraagt. Het vergt van beiden even concentratie om helemaal gericht te zijn op het lichaamsdeel. De counselor nodigt de cliënt uit om te praten vanuit zijn of haar lichaamsdeel. Je bevraagt dan het lichaamsdeel. Hoe voel jij (knie) je?; wat maakt dat je pijn hebt?; voel jij (knie) je begrepen?; wat heb jij (knie) nodig?; etc. Het is belangrijk dat je als counselor steeds het lichaamsdeel blijft aanspreken. Bv. 'Knie, wat is het wat jou zo zwaar belast?'.  
Je zult versted staan van wat het lichaamsdeel te vertellen heeft.

Als je merkt dat de cliënt vanuit zijn hoofd/ratio spreekt, kan je daar op inspelen door dit te benoemen en het hoofd aan te spreken of te betrekken in het gesprek. 'Hoofd, heb jij hier iets over te vertellen?' Als dat niet het geval is dan ga je weer terug naar het oorspronkelijke lichaamsdeel. Ons hoofd heeft nogal eens de neiging om het gesprek over te nemen. Let hier op!

Tip: Vraag aan het lichaamsdeel (van je cliënt) om zich nog eens extra te focussen op het pijnlijke gevoel. Dan wordt het nog duidelijker wat er aan scheelt.

Tip: Aan het eind van een sessie kan je aan het 'hoofd' vragen of deze alles gehoord heeft en weet wat er moet gebeuren om de pijn of last weg te nemen. Het 'hoofd' kan het aan het lichaamsdeel beloven.

Experimenteer zelf met een manier om het gesprek constructief of affirmerend af te ronden.