

HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

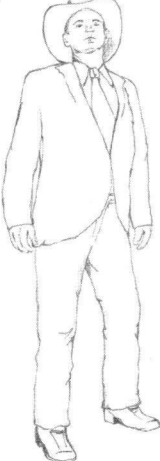
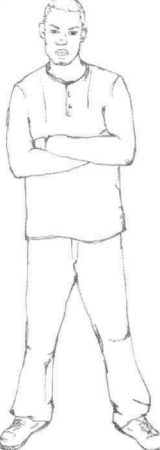
Lezen van het lichaam

Doel: oefenen met het 'lezen' van het lichaam om zo meer inzicht te krijgen in de taal van het lichaam.

Instructies: merk de verschillen in lichaamshouding van deze vijf mensen op. Beschrijf voor elke afbeelding:

- wat je opvalt aan dit lichaam (bijvoorbeeld: *de kin is opgeheven, de voeten staan ver uit elkaar*).
- welke boodschap je denkt dat dit lichaam uitdraagt naar anderen (bijvoorbeeld: *'Ik stel me niet open', 'Ik sta stevig'*).
- hoe je denkt dat de persoon zich voelt (bijvoorbeeld: *eenzaam, gekwetst, vol zelfvertrouwen*).
- welke jeugdervaringen tot dit lichaamspatroon kunnen hebben geleid (bijvoorbeeld: *misschien was het onveilig voor deze persoon om zich kwetsbaar op te stellen, misschien moest hij of zij zich stoer voordoen om te voorkomen dat hem of haar pijn werd gedaan*).

Denk eraan: er is geen 'juist' antwoord. Schrijf gewoon op wat het eerst in je opkomt!

2 	a Wat valt je op aan dit lichaam? b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen? c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt? d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?	3 	a Wat valt je op aan dit lichaam? b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen? c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt? d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?
4 	a Wat valt je op aan dit lichaam? b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen? c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt? d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?	5 	a Wat valt je op aan dit lichaam? b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen? c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt? d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?

HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

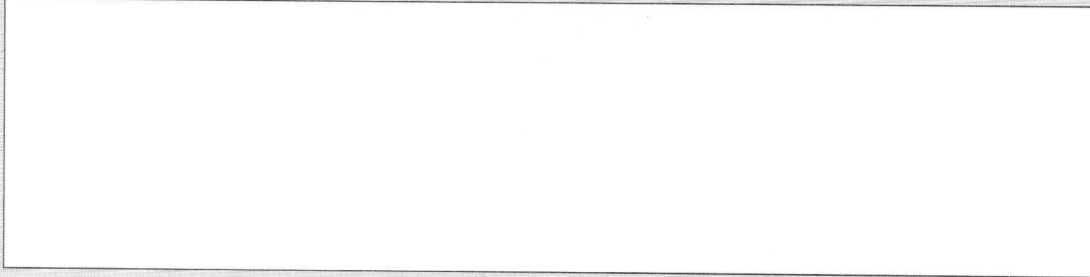
Kennismaken met de taal van het lichaam

Doel: de lichaamstaal van anderen observeren; reflecteren op jouw interpretatie van de houdingen, bewegingen en gezichtsuitdrukkingen die je opvallen.

Instructies: maak een wandeling, slenter door het park, ga winkelen, bezoek een bibliotheek of ga naar een museum – elke plek waar je andere mensen kunt observeren, is goed – en schrijf hieronder op wat je opvalt. Je kunt ook besluiten om de lichaamstaal van anderen te observeren door naar een film of de televisie te kijken.

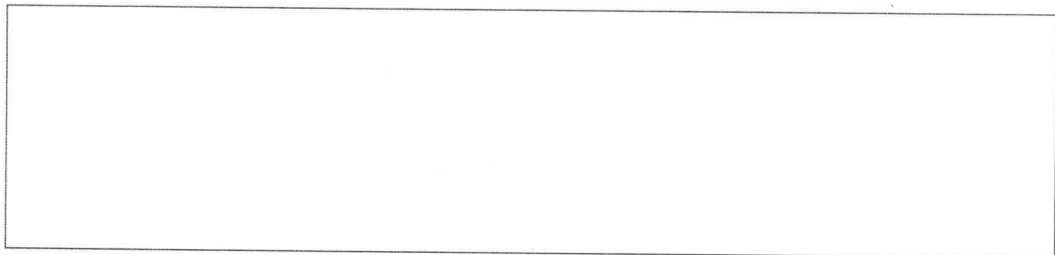
1 Welke fysieke aspecten trekken je aandacht? Wat valt je op aan de lichamen van anderen? (Bijvoorbeeld: de manier waarop ze lopen, gezichtsuitdrukkingen, ogen, hun glimlach, de energie waarmee ze bewegen, lichaamshoudingen of de vorm van hun lichaam.)

Wat je opmerkt



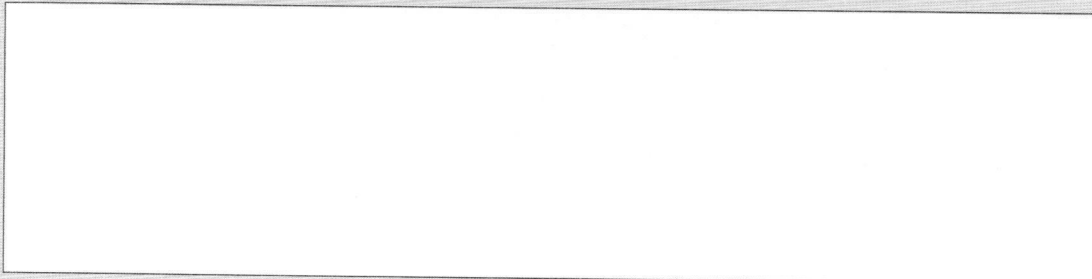
**Taal van het
lichaam vertalen**

2 Welke boodschap wordt er volgens jou uitgedragen door de lichamen van mensen die je opvallen? (Bijvoorbeeld: de man met de vriendelijke blik in zijn ogen en een warme glimlach, die langzaam en op zijn gemak beweegt, lijkt zachtzaam en uitnodigend. Het meisje dat zo energiek loopt en veel spontane bewegingen vertoont, lijkt vrolijk en gelukkig. De vrouw met de rechte, stijve houding en een doelgerichte manier van lopen, die recht voor zich uit kijkt, lijkt zelfverzekerd maar niet erg gelukkig.)



3 Denk aan de mensen in je leven – vrienden, familie, collega's. Beschrijf welke indrukken je van hen hebt op basis van hun lichaamstaal. (Bijvoorbeeld: als mijn man een ingezakte houding aanneemt en me niet aankijkt, denk ik dat hij zich zorgen maakt. Als mijn baas zijn kaken op elkaar klemt, zegt dat me dat hij boos is.)

Waarnemingen

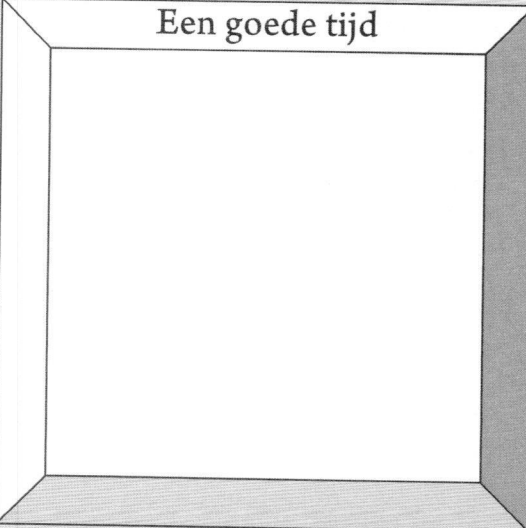


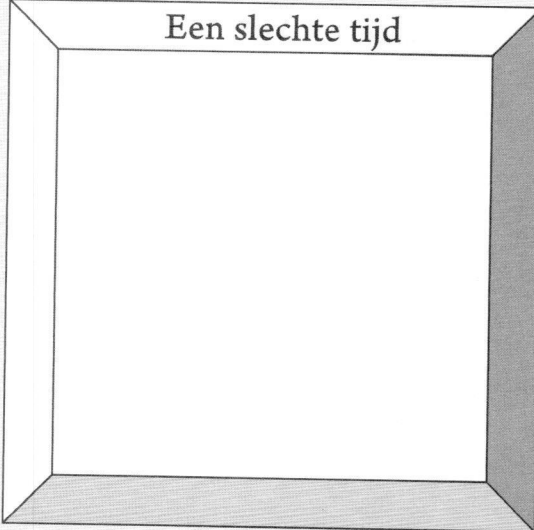
HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

Goede tijden, slechte tijden en je lichaam

Doel: ontdekken wat er in je lichaam gebeurt als je aan een 'goede' en aan een 'slechte' herinnering denkt.

Instructies: neem een paar minuten de tijd om een herinnering aan een prettig moment en een herinnering aan een onprettig moment te kiezen. Volg daarna de instructies in de kaders hieronder.

Een goede tijd 	1 Beschrijf in de 'fotolijst' hiernaast een herinnering aan een prettig moment of een leuke activiteit in je recente verleden (bijvoorbeeld: naar een feestje gaan, je favoriete sport beoefenen of op televisie bekijken, tijd doorbrengen met je vrienden, naar een concert gaan, de hond aaien, of naar de sportschool gaan). 2 Schrijf op hoe je lichaam reageert als je je dat moment of die activiteit herinnert (bijvoorbeeld: mijn schouders ontspannen en ik haal diep adem; ik voel me energiek en zit meer rechtop; mijn borstkas gaat omhoog; ik maak mijn schouders breder).
--	---

Een slechte tijd 	3 Beschrijf in de 'fotolijst' hiernaast een herinnering aan een onprettig moment of een vervelende gebeurtenis in je recente verleden (bijvoorbeeld: ruzie met iemand; een gefrustreerd gevoel omdat je kinderen zich niet goed gedragen; verdwalen op weg naar een bijzondere gebeurtenis; uitgelachen of bekritiseerd worden). 4 Schrijf op hoe je lichaam reageert als je je dat moment of die gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: ik voel dat ik mijn kaken op elkaar klem; mijn wervelkolom zakt in; mijn lichaam voelt gespannen; mijn schouders gaan omhoog; de spieren in mijn armen spannen zich aan).
--	--

5 Vergelijk de twee herinneringen die je hierboven hebt beschreven. Op welke manier draagt je fysieke reactie op elke herinnering bij aan je gevoel over jezelf? (Bijvoorbeeld: als ik me ontspan en diep ademhaal, voel ik me zelfverzekerd en vrolijk; als ik mijn kaken op elkaar klem en mijn adem inhoud, voel ik me boos, maar heb ik het idee dat ik niet het recht heb om daarover iets te zeggen.)

HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

Tegenstellingen tussen lichaam en geest

Doel: leren begrijpen hoe je wordt beïnvloed door procedureel geleerde lichaamsspatronen die tegenstrijdig zijn met je gedachten.

Instructies: lees de voorbeelden hieronder en denk vervolgens aan de dingen die je met je hoofd weet, maar die worden tegengesproken door wat je lichaam procedureel heeft geleerd. Schrijf alle emoties op die gepaard gaan met wat je procedureel hebt geleerd. Noteer alles wat je opmerkt in de betreffende kolom en reflecteer op de verschillen tussen wat je hoofd weet en wat je lichaam weet.

Wat je hoofd weet	Patroon van procedureel leren dat tegensprekt wat je hoofd weet	Wat je voelt
(Bijvoorbeeld: ik ben een bekwaam mens.)	(Bijvoorbeeld: ik voel me onzeker als ik met mijn baas praat.)	(Bijvoorbeeld: onzeker, stom.)
(Bijvoorbeeld: andere mensen zijn er voor mij.)	(Bijvoorbeeld: ik loop vast als ik eraan denk om om hulp te vragen. Mijn armen en schouders zijn slap [of gespannen] en ik wend me zelden tot anderen voor steun.)	(Bijvoorbeeld: eenzaam, onbemind.)
(Bijvoorbeeld: ik kan leuk zijn om mee om te gaan.)	(Bijvoorbeeld: ik ga naar een feestje, maar kijk niemand aan. Ik bedenk grappige dingen om te zeggen, maar mijn lichaam verstijft en weerhoudt me ervan om spontaan te zijn.)	(Bijvoorbeeld: verlegen, geïsoleerd.)

Reflecteer op wat je hebt geleerd aan de hand van dit werkblad en bespreek met je therapeut welke nieuwe acties je zouden kunnen helpen om je gedachten en je lichaamstaal meer met elkaar in overeenstemming te brengen.