

Theorie, modellen en methoden bij interventies met paarden

Algemeen

De psychologie bestaat globaal uit de volgende 6 stromingen met een verschillend referentiekader:

- de biologische,
- de leertheorie (behaviorisme),
- de psychoanalyse,
- de cognitieve psychologie,
- de humanistische (client-centered)
- systeemgeoriënteerde stroming.

Vanuit elk van deze stromingen zijn er therapievormen, trainings- en coachmethoden ontwikkeld. In de psychologie worden op dit moment de therapieën in drie generaties verdeeld:

Eerste generatie: leertheorie: leren door middel van beloning en straf (Watson, Skinner)

Tweede generatie: cognitieve gedragstherapie (Aaron Beck), RET, NLP

Derde generatie: Aandacht- en acceptatiegerichte therapie, het accepteren van onvermijdelijk menselijk lijden, dit met aandacht ervaren zonder het werkelijke gedrag erop af te stemmen. Deze therapieën zijn, meer dan de tweede generatie, experienteel: gericht op leren door te ervaren. Bijvoorbeeld Acceptance en Commitment Therapie, Mindfulness based cognitieve therapie.

Zowel gedragstherapie, cognitieve therapie en de cognitieve gedragstherapie worden als evidence-based therapieën beschouwd in de wetenschappelijke psychologie.

Daarnaast zijn er therapieën uit de psychodynamische traditie. Grondleggers zijn Freud en Jung. Vele psychologen hebben deze basis in combinatie met oosterse denkwijzen omgezet in nieuwe therapievormen. Ze bevatten vaak elementen zoals afweermechanismen, projectie, overdracht en leggen de nadruk op de ontwikkeling in de jeugd. Voorbeelden: Past-Reality Integration, Schematherapie, Voice Dialogue.

Over het evidence-based zijn van de methoden uit deze traditie is volop discussie.

Ook beschreven zijn meer lichaamsgerichte therapieën uit de fysiotherapie/haptonomie en biofeedbackmethoden. Voorbeelden: Feldenkrais, hartritmevariatie, Psychomotore en Pessotherapie.

Over effectonderzoek van deze methoden is mij (nog) niets bekend.

Tot slot zijn er ook methoden die meer zijn ontstaan vanuit de alternatieve hulpverlening.

Voorbeeld: Reiki en familieopstellingen.

Effectonderzoek is mij niet bekend.

Hieronder zijn de methoden die bij interventies met paarden gebruikt worden op alfabet kort beschreven.

Theorie/modellen/methoden die worden gebruikt met paarden op alfabet

Acceptance en commitment therapie ACT

Een therapie ontwikkeld door Steven Hayes, waarbij cliënten wordt geleerd om zich te richten op zaken die ze gericht kunnen beïnvloeden (bijv. het eigen gedrag), in plaats van controle te willen krijgen over dingen waar men geen invloed op heeft (o.a. emoties en gedachten). Deze kunnen beter geaccepteerd worden zoals ze zijn. Kern van ACT is dat vechten tegen onvermijdelijke zaken ten koste gaat van een waardevol leven.

Familie- of organisatieopstellingen (Bert Hellinger) is een methode die, zonder veel woorden, ons laat zien welke plek we in ons huidige gezin of onze familie van herkomst of in onze organisatie innemen. Opstellingen helpen om tot dan toe verborgen of half bewuste verbanden te zien, én wat mogelijke wegen zijn om ons, liefdevol, los te maken uit de zo genoemde verstrikkingen. Opstellingen zijn ook een manier van naar de wereld en het leven kijken: zonder oordeel, zonder dat het een beter is dan het ander. Met name dit laatste aspect wordt door veel deelnemers als prettig en bevrijdend ervaren. Opstellingen doe je meestal in een groep. Degene die een thema wil inbrengen nodigt uit de kring van deelnemers mensen uit om zijn of haar familieleden of collega's/leidinggevenden te representeren. Deze representanten hoeven daar niets voor te doen en hebben ook nauwelijks informatie over de familie van de cliënt. De cliënt heeft alleen een paar belangrijke feiten over de familie verteld. Dan stelt de cliënt, intuïtief, de representanten van haar of zijn familieleden in de ruimte op. Hij legt zijn handen op de schouders van de representant van zijn moeder en brengt haar naar de plek die zijn innerlijk beeld of gevoel aangeeft. Dan doet hij hetzelfde met de andere representanten, en ook met een representant van zichzelf.

Vervolgens gebeurt er iets opmerkelijks, waar we geen echte verklaring voor hebben: de representanten voelen zich als de werkelijke familieleden ten opzichte van elkaar. Zo ontstaat een meestal herkenbaar beeld van de verhoudingen en loyaliteiten in het familiesysteem. Samen met de begeleider wordt gezocht om compleet te maken, wat nog niet voltooid was of bijeen te brengen, wat gescheiden of verloren was.

Feldenkrais methode (Moshé Feldenkrais)

Is een neuro-sensorisch leerproces in houding en beweging. Wie zich door gewaarwording eenmaal bewust is van de manier waarop een bepaalde beweging verloopt, kan ook ontdekken hoe een beweging efficiënter, gemakkelijker en vloeiender uitgevoerd kan worden.

Gestalt therapie: Fritz Perls heeft een therapievorm ontwikkeld die bekend is geworden als 'gestalttherapie'. Kenmerkend vertrekpunt daarvan is de overtuiging dat we in onze waarnemingen selectief zijn en op basis van incomplete beelden (incomplete gestalt) conclusies trekken over onszelf, de wereld en onze plek daarin. Fritz Perls was er van overtuigd dat wat we weglaten bij onze waarneming op een onbewuste laag toch wordt geregistreerd. En ons onderbewuste laat op allerlei manieren weten wat we hebben weggelaten. Door versprekingen, voorkeuren voor mensen, situaties of spontane aversies enz. Als we eenmaal de 'gestalt' weer compleet hebben, dus alle aspecten van het beeld weer in ons bewustzijn toelaten, kan de levensenergie weer vrijuit stromen. We zijn dan weer in staat tot compleet 'gewaarszijn'. Verdere kenmerken:

- de aandacht voor het (lichaams)gewaarszijn, wat 'awareness' wordt genoemd
- het belang van dat gewaarszijn *hier en nu* en dus minder toekomst en verleden
- het contact, zowel tussen de cliënt en zijn omgeving als tussen de therapeut en zijn cliënt
- het belang van de ervaring (het experiëntiële) boven of tenminste naast het rationele

- het figuur/achtergrond-proces dat in de Gestaltpsychologie voor het eerst beschreven werd.
- de kans van het onmiddellijke experiment in plaats van het blijven 'praten over'
- het holistisch kijken naar de mens: als een eenheid van lichaam en geest
- de fenomenologie: de werkelijkheid is afhankelijk van hoe ze benaderd (bekeken) wordt

De Gestalttherapie houdt zich liever met het 'hoe' dan met het 'wat' of 'waarom' bezig. Het 'hoe' is namelijk ook het 'wat': hoe iemand spreekt, kijkt, zich terugtrekt, ... zegt veel over hoe hij contact maakt met de ander en wat er misloopt. Een Gestalttherapeut schuwt het verwoorden van wat hij zelf ziet en voelt, niet. Door dit te benoemen kunnen beiden nagaan wat er gebeurt op de contactgrens.

In de paardencoaching neemt het paard vanzelf de rol op zich van het 'compleet maken van de gestalt'. Het spiegelt dat wat de cliënt heeft weggelaten in zijn/haar bewuste waarneming van gebeurtenissen en situaties.

Hartritme variatie metingen

ECG-meting aan het hart die aangeeft in welke mate iemand stress heeft. Niet de hoogte van de hartslag, maar de variatie in de tijd tussen twee hartslagen wordt gemeten. Het hart wordt aangestuurd door het sympatisch (het gas) en het parasymphatisch (de rem) zenuwstelsel. Een hart dat in balans, een hoge hartritmevariatie of hartcoherentie geeft aan dat er weinig stress is. Een vorm van biofeedback, omdat de hartcoherentie beïnvloed wordt door je eigen gedachten, je gevoel en je ademhaling.

Mindfulness based cognitieve therapie

Een vorm van cognitieve therapie met invloeden uit het boeddhisme en Zen. Door aandachtig naar je negatieve gedachten te kijken, kun je er beter mee omgaan. Je kunt gedachten niet stoppen, maar je kunt wel leren om niet al je gedachten te geloven. Heet in het Nederlands aandachtgerichte gedragstherapie.

Neuro Linguïstisch Programmeren NLP

Neuro-Linguïstisch Programmeren is de studie van subjectieve ervaring. Neuro staat voor de aanname dat onze innerlijke ervaring het resultaat is van weergaven in ons centrale zenuwstelsel. Linguïstisch duidt op het feit dat we de taal gebruiken om die weergaven te ordenen. Programmering staat voor het idee dat we onze innerlijke weergaven van de wereld kunnen organiseren om bepaalde doelen te bereiken. Als we onze taalgevoeligheid vergroten door meer alert te zijn op de wijze waarop die ordening werkt, zullen we beter in staat zijn die ordening te benutten om doelen te bereiken. Met NLP-gevoeligheid kunnen we als coach kernovertuigingen coachen en programma's van subjectieve ervaringen herorganiseren, waardoor veranderingskansen bij de ander worden vergroot.

Pesso Psychotherapie

In Pesso psychotherapie komen psychoanalytische en gezinstherapeutische uitgangspunten, en een cliënt-centered attitude bijeen in één behandelfilosofie. Deze verbindt zich met een werkwijze die gebaseerd is op kennis van de lichamelijke ontwikkeling van de mens. Lichaamshouding en motoriek, lichamelijke symptomen en klachten brengen cliënt en therapeut op het spoor van psychische conflicten, onvervulde behoeften en traumatische ervaringen. Het lichaam als invalshoek in de Pesso psychotherapie biedt de cliënt de gelegenheid om onopgeloste emotionele conflicten van het verleden te traceren en door te werken. Door deze niet alleen te bespreken, maar ook op een lichamelijke wijze te ervaren. Pesso psychotherapie heeft een duidelijk experientieel karakter: inzicht komt met het ervaren en het is een vorm van psychomotore therapie.

Psychomotorische therapie (PMT) is een methode binnen de lichaamsgerichte psychotherapie. In psychomotorische therapie is de cliënt samen met de therapeut bezig met het doen van lichamelijke activiteiten, oefeningen en opdrachten. Hierbij ligt de nadruk op het gebied van lichaamservaring en beweging. Hierbij is het doel van psychomotorische therapie het tot stand brengen van, of bijdragen aan, een gedragsverandering waardoor de psychische klacht van de cliënt vermindert of verdwijnt. Wanneer het verminderen van de ernst van de psychische klacht niet haalbaar is, leert psychomotorische therapie de cliënt om te gaan met de situatie en de klacht te accepteren.

Post-reality integration; (PRI) is een vernieuwende vorm van psychotherapie, in 2000 ontwikkeld door psycholoog Ingeborg Bosch (1960). Geïnspireerd door het gedachtegoed van psychoanalyticus Alice Miller en Jean Jenson, alsmede door oosterse denkwijzen. PRI is een methode die er van uit gaat dat verdrongen en ontkende gevoelens uit onze jeugd bepalend zijn voor onze reacties als volwassene in het hier en nu. Als kind zijn we totaal afhankelijk van ouders of verzorgers en, hoe hard het ook klinkt, ouders kunnen er simpelweg niet altijd zijn om hun kind liefde, warmte en geborgenheid te geven. Dit bezorgt het kind verpletterende emotionele pijn, het kind krijgt immers niet wat het nodig heeft om te overleven. Het psychisch afweersysteem zorgt er –onbewust– voor dat die onverdraaglijke waarheid wordt verdrongen uit het bewustzijn en daardoor niet wordt gevoeld. Zo wordt een kind met een goed functionerend psychisch afweersysteem beschermd tegen elke emotionele pijn, hoe heftig ook, en overleeft het zijn jeugd. Dat psychische afweersysteem blijft actief wanneer het kind volwassen (=onafhankelijk) is geworden. Een situatie in het volwassen hier en nu doet –onbewust– denken aan pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden en de afweer wordt razendsnel geactiveerd. De oude afweermechanismen trachten ons nog steeds te beschermen tegen emotionele gevaren van vroeger, terwijl die gevaren er nu niet meer zijn. Zij laten ons in het hier en nu dingen doen en denken die niet langer nodig zijn en die een negatieve invloed hebben op ons leven.

Hoe zien afweermechanismen eruit en wat zijn hun effecten in het volwassen leven?

Angst is de diepste laag van afweer. Angst geeft het kind de illusie nog te kunnen vluchten uit de situatie waarin het niet krijgt wat het nodig heeft om te overleven. Voor de volwassene geeft angst o.a.: Niet naar feestjes durven, het eng vinden in het openbaar te spreken, bang zijn dat je een ziekte hebt of dat je dierbaren iets ergs overkomt.

Primaire Afweer is de eerste cognitieve afweer, het kind denkt: ik krijg niet wat ik nodig heb omdat er met mij iets mis is. Als volwassene: Je vindt dat je zelf niet deugt, voelt je snel schuldig of slecht. PA maakt je somber, gevoelig voor depressies, je hebt gebrek aan energie en ervaart het leven als ‘te zwaar’.

Valse Hoop Het kind denkt: als ik maar beter mijn best doe dan krijg ik toch nog wat ik nodig heb. Als volwassene: Je doet erg je best omdat je gelooft alsnog te kunnen krijgen wat in je jeugd ontbrak: liefde, warmte, acceptatie. VH maakt je perfectionistisch, geeft lichamelijke stressklachten als bv. nek-en schouderklachten, muisarm en doet je opbranden.

Valse Macht Het kind denkt: het komt door jónú dat ik niet krijg wat ik nodig heb. Als volwassene: Je vindt dat de ander niet deugt of jou benadeelt, je denkt snel dat anderen tegen je zijn. Dit kan leiden tot irritatie, woede, stressklachten, agressieve gedachten/daden en superioriteitsgevoelens.

Ontkenning van Behoeften Het kind denkt: ik heb niets nodig. Als volwassene: Je bent meester in het relativeren, wegedeneren van je eigen behoeften. Je stopt je gevoelens weg en verdooft jezelf door bijvoorbeeld heel veel te werken, veel te roken/drinken/eten. Hoofdpijn, verslavingen en eetstoornissen liggen op de loer.

In PRI-therapie leer je door nauwkeurige zelfobservatie je afweermechanismen herkennen en de heftige oude pijn die erachter schuilgaat leer je toe te laten. Daardoor ervaar je dat de destijds levensbedreigende oude pijn je in het heden geen kwaad meer kan doen, waardoor de afweermechanismen hun functie verliezen en ander gedrag ontstaat. Aldus verdwijnen afweer aangedreven eigenschappen als o.a. verlegenheid, spreekangst, sociale fobie, somberheid, faalangst, boze buien. In PRI-therapie leer je je bewust worden en het instrument van 'afweer omkeren' hanteren. Daardoor kun je de rest van je leven PRI zelfstandig toepassen; het wordt een 'way of life'. Door PRI ontstaat een diep besef dat je afweermechanismen je ervan weerhouden te reageren in het hier en nu. Zonder die angst, depressie of boosheid, kun je - met compassie in contact met jezelf en de ander - het leven gaan ervaren zoals het werkelijk is: meestal verrassend onbelast.

Evidence? De eerste onderzoeksresultaten van een longitudinale wetenschappelijke studie over de effecten van PRI-therapie (Universiteit van Maastricht) zijn veelbelovend.

Rationeel emotieve therapie of Rationeel emotieve gedragstherapie (RET/REBT)

is een vorm van psychotherapie waarbij zowel het verstand als het gevoel een belangrijke rol spelen. RET is een vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT). De grondlegger van de therapie is Albert Ellis, een psycholoog uit de Verenigde Staten.

Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken. Volgens Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen.

Bij de theorie van RET wordt gebruikgemaakt van de letters ABC. A staat voor aanleiding (oorzaak, activating event) De B staat voor de bril waardoor je kijkt (belief, overtuiging). De C staat voor consequentie (het gevolg, consequence). De kern van de RET komt erop neer dat niet A de oorzaak is van C, maar B.

In het Nederlands: het zijn niet de gebeurtenissen (A) in je leven die bepalen hoe je je voelt (C) maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt (of: de manier waarop *je jezelf* van het belang van die gebeurtenissen *overtuigt*) (B).

Door oefening kunnen de overtuigingen (B) worden veranderd, kun je een andere bril beginnen opzetten. Dit kan op zo'n manier dat ze beter (realistischer, van minder tot niet irrationeel) bij de situatie (A) aansluiten. Een gevolg is dat het gevoel (C) dat hierbij hoort beter aansluit, positiever is: gevoelens van ontredde, angst, woede, schaamte, minderwaardigheid e.a. worden minder frequent en kunnen vaker vermeden worden.

Recentelijk heeft de grondlegger Albert Ellis, de naam van RET veranderd in REBT. De nieuwe afkorting staat voor "Rational Emotive Behavioral Therapy". De reden voor de naamswijziging is dat Ellis tot uitdrukking heeft willen laten komen, dat het bij RET niet alleen gaat om een cognitieve (= kennis-) therapie, maar dat het gedrag in de therapie moet "volgen". Hiermee heeft Ellis het belang van huiswerk oefeningen en praktijk oefeningen bevestigd: "cognitieve *gedragstherapie*."

Reiki :

Bij reiki (grondlegger Mako Usui) wordt een persoon of dier met de handen behandeld, waarbij universele levensenergie een helende werking heeft, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Deze energie werkt voedend en harmoniserend op energiebanen en chakra's. Tera-mai Reiki: methode van Kathleen Milner: Natuurlijke healing methode via energie uit water, vuur, aarde en lucht. Oorspronkelijke Reiki werkt met alleen energie uit aarde.

Roos van Leary

Werd gepubliceerd in 1957 door de Amerikaanse psycholoog Timothy Leary. Hij hield zich niet bezig met typologie; wel met de leer van gedragspatronen. Via onderzoek en observaties kwam Leary erachter dat gedragspatronen voorspelbaar waren. Dat fenomeen heeft hij uitgewerkt in wat nu de Roos van Leary heet. Leary ontdekte dat menselijk gedrag grofweg over twee assen verloopt. Dit maakte hij visueel via een horizontale as en een verticale as. Deze 2 assen noemde hij respectievelijk de "samen-tegen-as" of de "agressie-liefde-as" en de "boven-onder-as" of de "dominantie-afhankelijkheidsas"

Horizontale as

De horizontale as staat voor de relatie die iemand met een ander heeft. Zo bestaat er 'samen-gedrag' of 'tegen-gedrag'. Met 'samen' wordt hier bedoeld dat iemand met de ander door één deur wil of kan. Er bestaat dan affiniteit met de ander. 'Samen' betekent dus dat het gedrag van de mensen is gericht op acceptatie van elkaar. Veelal op basis van wederzijds respect. Met 'tegen' wordt hier bedoeld dat iemand niet echt met de ander door één deur wil of kan. Er bestaat dan vijandigheid naar de ander. 'Tegen' betekent dus dat het gedrag van de mensen is gericht op andere belangen dan acceptatie.

Verticale as

De verticale as staat voor de opstelling die iemand tegenover een ander heeft. Zo bestaat er 'boven-gedrag' en 'onder-gedrag'. Met 'boven' wordt hier bedoeld dat iemand dominant gedrag vertoont naar de ander. Iemand beschouwt zich op dat moment als 'meerdere' van de ander. 'Boven' betekent dus dat het gedrag van de mensen is gericht op veel invloed ten opzichte van de ander.

Met 'onder' wordt hier bedoeld dat iemand onderdanig gedrag vertoont naar de ander. Iemand beschouwt zich op dat moment als 'ondergeschikte' van de ander. 'Onder' betekent dus dat het gedrag nauwelijks of niet is gericht op veel invloed ten opzichte van de ander.

Gedragingen

De uitwerking van 'samen-gedrag', 'tegen-gedrag', 'boven-gedrag' en 'onder-gedrag' is grofweg als volgt te omschrijven.

- Een samen-gedragspatroon uit zich in verantwoordelijk, behulpzaam, respecterend, dankbaar en samenwerkingsgezind gedrag.
- Een tegen-gedragspatroon uit zich in onafhankelijk, wantrouwend, standvastig, kritisch en twijfelzuchtig gedrag.
- Een boven-gedragspatroon uit zich in actief, initiërend, beïnvloedend, beheersend en motiverend gedrag.
- Een onder-gedragspatroon uit zich in passief, afhankelijk, onderdanig, conformerend en bescheiden gedrag.

Leary wilde de twee assen qua gedrag met elkaar combineren om verschillend soort gedrag te kunnen onderscheiden. Vandaar dat hij de assen in een cirkel over elkaar legde. Zo ontstond er een kruis in een cirkel; een beginnende roos.

Deze roos kende dus vier vlakken. Elk vlak representeerde een gedrag:

- het vak rechts-boven staat voor 'leiden'
- het vak rechts-onder staat voor 'volgen'
- het vak links-boven staat voor 'aanvallen'
- het vak links-onder staat voor 'verdedigen'

Om een genuanceerder beeld te creëren omtrent verschillende gedragingen, besloot Leary om elk vak te splitsen. Hierdoor ontstonden er acht verschillende basisgedragingen. Hieronder de onderverdeling:

- het vak rechts en helemaal boven staat voor 'leidend gedrag'
- het vak rechts in het midden (maar wel boven) staat voor 'helpend gedrag'
- het vak rechts in het midden (maar wel onder) staat voor 'meewerkend gedrag'

- het vak rechts en helemaal onder staat voor ‘volgend gedrag’
- het vak links en helemaal boven staat voor ‘concurrerend gedrag’
- het vak links in het midden (maar wel boven) staat voor ‘aanvallend gedrag’
- het vak links in het midden (maar wel onder) staat voor ‘opstandig gedrag’
- het vak links en helemaal onder staat voor ‘teruggetrokken gedrag’

Schematherapie (Young); Cognitieve therapie van persoonlijkheidsproblematiek gaat er van uit dat de manier hoe iemand informatie verwerkt een rol speelt in het ontstaan en het voortduren van psychische problemen. Als informatie eenzijdig en vervormd geïnterpreteerd wordt leidt dit tot extreme emoties en probleemgedrag. Misinterpretatie van informatie kan gebeuren doordat mensen als kind bepaalde ideeën hebben gekregen over zichzelf, andere mensen en gebeurtenissen waardoor er zogenoemde schema's van denken zijn ontstaan. Deze kinderschema's kunnen op volwassen leeftijd nog steeds bestaan omdat ze nooit gecorrigeerd zijn en ze kunnen heel disfunctioneel zijn, dat wil zeggen niet meer kloppend voor de huidige situatie.

Een schema gaat over kennis die vaak impliciet aanwezig is en niet rechtstreeks onder woorden te brengen. De inhoud wordt onderverdeeld in assumpties, dit zijn fundamentele aannames over de eigen persoon, de anderen en de wereld. Er zijn drie soorten assumpties. Basale assumpties zijn grondideeën die iemand heeft over zichzelf, over anderen en over de wereld. Voorbeelden zijn: ‘ik ben waardeloos’, ‘mensen zijn boosaardig’, ‘de wereld is onrechtvaardig’.

Conditionele assumpties zijn aannames die een causale relatie aangeven. Voorbeelden zijn: ‘als ik mijn emoties laat zien, zullen anderen mij afwijzen’, als ik anderen niet gebruik, word ik gebruikt’. Instrumentele assumpties zijn soort regels die strategieën voorschrijven en die in het teken staan van het vermijden van narigheid en/of het verkrijgen van positieve ervaringen. Voorbeelden zijn: ‘vermijd het voelen van emoties’, kleiner andere mensen’ of ‘plan alles zorgvuldig’. Door bepaalde gebeurtenissen (triggers) kunnen mensen in een bepaalde toestand schieten waarin het denken bepaald wordt door zo'n schema, zo'n toestand noemen we een modus. Young's schema's

Verlatingsangst
 Wantrouwen/ Misbruik
 Emotionele verwaarlozing
 Afhankelijkheid
 Kwetsbaarheid
 Verstremgeling
 Onvolkomenheid en schaamte
 Sociaal isolement
 Mislukken
 Onderwerping
 Zelfopoffering
 Extreem hoge eisen
 Onvoldoende zelfcontrole

Triadische methode (prof. Chavers):
 een kritische analyse van begrippen (zoals ruimte, tijd) in drie domeinen: inhoudsbewustzijn (denken), logische mathematica en empirische realiteit.

Transactionele analyse (TA) is de term die gebruikt wordt voor de persoonlijkheidstheorie en tevens psychotherapeutische behandelmethodes zoals deze is ontwikkeld door Eric Berne in de jaren 50 van de twintigste eeuw. De TA gaat ervan uit dat ervaringen in de vroege levensjaren ervoor zorgen dat een mens besluiten neemt over zichzelf en zijn omgeving. Deze positieve of negatieve besluiten zijn van invloed op de kwaliteit van de verdere levensloop (het *script*). Groei en ontwikkeling worden geremd door negatieve besluiten (ik ben niet OK, jij bent niet OK) terwijl positieve besluiten een stimulerende invloed hebben (ik ben OK, jij bent OK). Er worden drie soorten scripts onderscheiden, die van de winnaar, de verliezer en de niet-winnaar. Deze drie typen scripts kunnen zich ook afspelen binnen één en dezelfde persoon.

Er wordt ervan uitgegaan dat een mens drie egohoudingen kan hebben: het kind (afhankelijk), de volwassene (verantwoordelijk) en de ouder (criticus). De dramadriehoek komt vanuit de TA en wordt veel binnen de therapie wereld gebruikt (zie coachmethoden).

Behandelmethoden zijn erop gericht de scripts te analyseren en door gedragsveranderingen te proberen het script *om te buigen*. Hiertoe wordt een *contract* afgesloten met de behandelaar waarin therapie-doelen zo concreet mogelijk worden omschreven. De manieren waarop de doelen worden bereikt (de daadwerkelijke behandelmethoden) zijn uiteenlopend.

Van Dixhoorn ademtherapie

Een lichaamsgerichte (fysio)therapie opgezet door de arts van Dixhoorn, waarbij ingezet wordt op een betere ademhaling. Onder andere frequentie van de ademhaling, diepte (buikademhaling), lichaamshouding en gebruik ademhalingsspieren worden bekeken.

Een goede ademhaling leidt tot ontspanning en een betere hartritmevariatie.

Voice dialogue

Is gebaseerd op de archetypen van Jung. De mensheid heeft zich in de loop van de evolutie ontwikkeld door moeilijke situaties te overwinnen. De kracht om moeilijke situaties te overwinnen is in ons aanwezig doordat in onze genen manieren van overleving zijn opgeslagen in de vorm van archetypen. Zo kunnen de deelpersonen in ons gezien worden als archetypische personen die doorgegeven zijn in de lijn van de erfelijke overdracht. Het zijn als het ware klaarliggende gedragsmogelijkheden waarvan we gebruik kunnen maken. Zo kan de situatie in combinatie met de gereed liggende archetypische gedragspotenties er toe leiden dat je je gaan gedragen als een onschuldig kind, een boze heks, een overheersende tiran, een wreed roofdier. Een bepaalde subpersoon in je neemt het heft in handen, maar je bent die subpersoon in essentie niet. Het gaat er om dat je je bewust wordt van de subpersonen die bij jou een belangrijke rol spelen. Door zelfobservatie en zelfreflectie zal dit steeds duidelijker worden. De subpersonen zullen als zodanig niet verdwijnen, maar bewustwording ervan kan ertoe leiden dat je de blinde gehoorzaamheid daaraan doorbreekt. Je laat je er dan niet meer door bepalen. Vanuit je centrum kun je zo proberen zelf de centrale regie op je te nemen en zo meester te worden van jezelf. De verschillende energieën kun je dan min of meer bewust sturen en inzetten: je bent je bewust wanneer de heks, de tiran of het onschuldige kind in je het voortouw neemt, de 'inner observer' neemt dit waar en daardoor bewaar je er tegelijk een zekere afstand van. Je wordt er niet meer zo door bepaald.

De deelpersonen die we in ons gedrag kunnen herkennen zijn bijvoorbeeld het onschuldige kind, het kwetsbare kind, het speelse kind, het magische kind, de kabouter (allemaal aspecten van het kind-archetype). Ook zijn er gedragspatronen als de goede moeder, de inktvis die met haar tentakels haar kroost omkneld houdt, de Prinses, de Koningin, de onschuldige maagd, de hoer, de heks (vormen van het vrouwelijke (moeder-) archetype). Andere gedragspatronen zijn bijvoorbeeld de Almachtige Vader, de tiran, de oude wijze man, de Prins, de Koning, de

Held, de Tovenaar, de reus (mannelijke (vader-) archetypen). Ook kunnen we dierlijk gedrag vertonen: gedrag als van een roofdier, een leeuw, een slang, een zwaan, een draak, enz. Men komt ze in alle culturen in sprookjes en mythen tegen.

De Grieken gaven aan deze archetypen godennamen. Ze wisten maar al te goed dat elke god gerespecteerd moest worden. Naast de god Apollo bijvoorbeeld, de god van de Rede en het Licht, moet ook ruimte zijn voor zijn tegenpool, Dionysus, god van het irrationele en de extase. Wie hem niet erkende kreeg hem tegen zich. Stone trekt deze lijn door bij de hedendaagse mens: wanneer we onze irrationele kant verdringen wrekt zich het Dionysisch instinct in ons, meestal op slinkse wijze en op onverwachte momenten. Jung spreekt hier van de Schaduw in ons.

