



## Hoofdlijn

Dr. Tessa Harts heeft een praktijk voor lichaamspsychologie en doceert lichaamsbewustzijn, lichaamscommunicatie en vaardigheden om de lichaamswijsheid van de ander te bevorderen. Haar opleiding De Psychologie van het Lichaam is een voorbeeld van integratieve medicatie: in een helende omgeving wordt de hele mens gezien met zijn fysieke, emotionele en mentale gelaagdheid. Hierbij wordt niet alleen geluisterd naar verbale uitingen, maar naar wat het hele lichaam zegt. Door zowel denkend, voelend als ervarend aanwezig te zijn kan lichaamstaal van de ander worden verstaan en benut, wat het een doelgerichte weg maakt naar heling.



**Sanderijn Hubertse** is massagetherapeut, integratieve medicine-zorgverlener en werkt als docent (onder andere klachtgerichte massage en supervisie) bij Esoterra. [veenendaal.massagetomove.nl](http://veenendaal.massagetomove.nl)



# De lichaamstaal als universele moedertaal

In voormalig klooster Samaya ontmoet ik arbeids- en organisatiepsycholoog en docent lichaamspsychologie Tessa Harts. Waar psychologie gaat over het innerlijk leven, gaat de psychologie van het lichaam over de interactie tussen lichaam en geest. Hierbij komen de oosterse en westerse visie samen. In haar opleiding De Psychologie van het Lichaam ontwikkelt een coach zijn lichaamsbewustzijn en de vaardigheden om de lichaamswijsheid van de ander aan te spreken. Hoewel in de medische wetenschap het dualistisch denken van belang is geweest voor het ontstaan van diverse specialismen, wordt de holistische visie in toenemende mate wetenschappelijk onderbouwd. Lichaam en geest worden als geheel beschouwd en als zodanig benut.



**Tessa Harts**

**T**erwijl ik op het puntje van mijn stoel zit, bedenk ik mij dat dit niet ontspannen overkomt. Subtiel schuif ik naar achteren en laat mijn schouders zakken, wat Tessa ongetwijfeld opvalt. Ik leid mijn aandacht terug naar het gesprek. Tessa introduceert de lichaamspsychologie: 'Het lichaam is het meest concrete en

tastbare deel van ons. Het heeft meestal alleen onze aandacht als een onderdeel niet werkt, terwijl we juist via het lichaam met onszelf in contact komen. Hoe beter we onszelf ervaren, hoe meer we ook van de ander kunnen waarnemen. Voorafgaand aan een ontmoeting verdeel ik mijn gewicht over beide voeten, adem bewust, onderzoek aanwezige spanning en ontspan waar mogelijk. Van nature ben ik veel in mijn bovenlichaam aanwezig. Zodra ik in contact ga met de ander, maak ik contact met mijn buikgebied, zodat ik ook mijn onderlichaam ervaar. Ik voel op dit moment nog wat spanning in mijn buik, mogelijk omdat ik zo goed mogelijk mijn verhaal wil delen. In de ontmoeting voel ik mijn lichaam veranderen en merk ik signalen op in het contact. De kwantumfysica, waar onder andere wetenschapper Bruce Lipton over schrijft<sup>[1]</sup>, heeft aangetoond dat we uit energiedeeltjes bestaan. Hierdoor beïnvloeden we elkaar en als we ons lichaam goed kennen, merken we niet alleen visueel op wat er bij de ander gebeurt, maar kunnen we dat ook op de gevoelslaag en aan de energie waarnemen. Zo zijn verschuivingen ervaarbaar. Wij ontspannen nu allebei, wat ook zichtbaar is doordat we allebei achteruit zakken in de stoel.'

## Lichaamsbewustzijn

'Psychologen zijn voornamelijk gericht op wat iemand vertelt. Het werkelijke verhaal wordt verteld door het lichaam met de intonatie van onze stem, houding, gebaren, adem en bewegingen. In gesprekstherapie kunnen we gemakkelijk de essentie missen, wat de behandelduur langer maakt. Toen ik de kracht van lichaamswerk ervaarde, kreeg ik veel energie. De informatie ontstond vanzelf en voelde kloppend. >

[ hoe beter we onszelf ervaren, hoe meer we ook van de ander kunnen waarnemen ]



[ wanneer je moe bent na een werkdag of als sessies uitlopen, dan bewaak je onvoldoende je grens ]

van het boek *Energy Medicine* van J. Oschman.<sup>[2]</sup> Hierin wordt verklaard hoe het hart onze organen beïnvloedt en coördineert via elektromagnetische velden. In haar opleiding staat echter het belang van de therapeutische relatie centraal, omdat dit de beste voorspeller voor de uitkomst van begeleiding is.<sup>[3]</sup> Zoals Piet Weisfelt schreef: 'De moeder van alle interventies is de ontmoeting en hierin ontstaat heling'. Zijn boek, *De liefdesstrijd*<sup>[4]</sup> vindt Tessa dan ook belangrijk studiemateriaal. Mooie woorden van Weisfelt zijn volgens Tessa: 'Als je niet je hart kunt openen voor iemand, werk dan niet met hem of haar. Dan heb je zelf werk te doen.'

#### Lichaamstaal herkennen

In de lichaamspsychologie wordt het lichaam onderverdeeld, in navolging van de traditionele Chinese geneeskunde, in het hoofd-, hart- en buikgebied. Het hoofd is het centrum van het denken en maakt verbanden zichtbaar. Het hart representeert het voelen en de afstemming op jezelf en je omgeving. Het buikgebied staat voor handelen en levenslust. De vragen die doorvoeld worden door hoofd, hart en buik zijn wie we zijn, wat we willen en wat we kunnen. Heeft iemand zicht op zichzelf? Waar krijgt hij energie van? Wat is zijn draagkracht?<sup>[5]</sup> De symbolische betekenis van lichaamsgebieden kan ons iets vertellen, maar het lichaam spreekt ook op andere manieren. Tessa legt uit dat lichaamstaal herkend wordt in signalen zoals de adem die stopt zodra een vraag wordt gesteld, de houding die vaak verandert of een gespannen blik waardoor zij als coach in een schijnwerper lijkt te zitten. 'Alle energie vanuit het hoofd is dan op mij gericht, wat ik meteen benoem. Door te spiegelen oefenen we direct het lichaamsbewustzijn. In dit lichaamswerk neem je waar wie je bent en wat je belangrijk vindt. Als je jezelf fysiek veerkrachtig voelt, emotioneel zeker en mentaal aanwezig bent, dan ben je present op alle lagen of korter gezegd: dan ben je.'

Ik startte mijn praktijk en paste de vaardigheden ook toe als psycholoog bij de Nationale Politie. Politie mensen zijn over het algemeen verbaal sterk, hebben noodzakelijkerwijs snel een oordeel klaar en het handelen staat centraal. Mijn werkwijze verraste hen zodanig dat zij er direct in meegingen.

Door spanning op te merken, ontstaat het verhaal vanuit het lichaam in plaats van uit een mentaal concept. Van belang is, wat mensen in het moment ervaren terwijl zij over situaties vertellen. Vervolgens komen vanuit het lichaam als vanzelf gevoel, herinneringen, verlangens en beperkende overtuigingen naar boven. Door lichaamswerk kunnen afweer- en overlevingspatronen worden opgemerkt en losgelaten. Ook ontdek je samen met de cliënt wat hem werkelijk beweegt. Iedereen ervaart het als waardevol om bij zijn diepe zijn te komen.'

Om de werking van de methodiek te begrijpen, is het helpend om deze in de praktijk te ondervinden en deze ervaring te integreren met de theoretische onderbouwing die Tessa biedt. Zo komen kennisgebieden als de chakrapyschologie, craniosacrale therapie en het focussen aan bod. Verder wordt energiewerk natuurkundig uitgelegd aan de hand

Ook de bewegingsrichting van het lichaam is voor Tessa lichaamstaal. 'Als iemand naar links leunt, is in het brein het gevoelsleven actief. Gedachten overheersen wanneer hij naar rechts leunt. Wordt er naar voren geleund, is het hartgebied wellicht meer bij de gesprekspartner. Het kan dan helpen een verhaal te laten herhalen, waarbij de rug naar achteren rust. Dan herstelt het contact met het buikgebied en dus met het handelen en levenslust. De aandacht verschuift naar binnen en samen observeren we hoe het lichaam verandert en/of integratie en transformatie plaatsvinden. Concrete aanwijzingen hiervoor zijn een veranderende blik in de ogen of huidskleur. Als de kleur toeneemt, kan het lichaam warmer aanvoelen en lijkt het bloed meer te stromen. Andersom ziet iemand bleek wanneer hij niet in zijn lichaam aanwezig is. Dit verschil wordt concreet door in de spiegel te kijken of een voor- en na-foto te maken. Als iemand in zijn lijf landt, dan voelt hij zijn voeten of zijn billen die de stoel raken. Deze aanwijzingen zijn een feedbackmechanisme voor de coach en het benoemen helpt de cliënt om zijn lichaam sterker te ervaren; ook wat eerder nog niet bewust was. Ook aanraking kan helpend zijn, hoewel we hier in de psychologie normaal gesproken van wegblijven. Als ik aanraak ben ik mij bewust van het doel en heb ik vooraf toestemming gevraagd. >



het hart  
representeert  
het voelen en  
de afstemming  
op jezelf en je  
omgeving

Wanneer ik nader, zie ik hoe het lichaam reageert. Soms zegt iemand verbaal 'ja', maar zegt het lichaam 'nee'. Dat open onderzoeken en ervaren is dan het leerlandschap. Ook kan de ander ontdekken of hij kan voelen en ontvangen, wanneer ik bijvoorbeeld zijn handen vastpak. Door een grens te ervaren, weet hij waar het onderzoek mag plaatsvinden. Door aanraking ontstaat er contact met een lichaamsdeel door de lichamelijke prikkel, vervolgens stromen de adem en het bloed hier meer naartoe. Dat vergroot het lichaamsbewustzijn in dit deel van het lichaam. Iemand kan ook zichzelf aanraken, waarna ik de ander op dezelfde plek aanraak, zodat hij grensbesef ontwikkelt. Aanraken is een natuurlijke beweging, om de ander te omvatten zodat hij tot rust kan komen.'

### Energie bewaken

Lichaamsbewustzijn is ook een belangrijk instrument voor coaches, om sturing te kunnen geven in het werk en persoonlijk leven. 'Door lichamelijke veranderingen op te merken, zoals een gevoel van toename of afname van energie, kunnen we ons lichaam als kompas gebruiken. Wanneer je moe bent na een werkdag of als sessies uitlopen, dan bewaak je onvoldoende je grens. Voor de ander kan dit fijn lijken, maar de coach kan ook te veel investeren of verantwoordelijkheid overnemen waardoor de autonomie van de ander wordt ondermijnd. Als je goed bij je energie blijft, bijvoorbeeld door te ervaren hoe jouw lichaam de stoel raakt, voel je wat de ander doet en kan hij dit ook ontdekken. Eventuele situaties van overdracht en tegenoverdracht kun je dan voelen ontstaan. Met een

vraag of oefening herstel je dan de zuivere verbinding. Als je met je hele lichaam werkt, werk je rustiger omdat dit een voorwaarde is om meer of voller waar te nemen. Hierdoor doe je minder, maar werk je efficiënter doordat je sneller de essentie herkent.'

Tessa merkt op dat we gaandeweg dit gesprek fysiek naar achteren bewegen. Ik herken de beweging ook symbolisch: het voelt alsof ik volledig in de ontmoeting aanwezig ben en niet meer hoeft te werken voor een goede uitkomst. Mijn hoofd voelt rustiger en luisteren gaat vanzelf. Tessa vertelt dat deze mindbody-methode haar rust en vertrouwen heeft gegeven in haarzelf, de ander en het proces. 'Ik creëer omstandigheden waarin iemand dieper met zichzelf in contact komt en de ander kan de ontdekkingstocht voortzetten. We hebben elkaar nodig in het proces, maar helen doen we zelf. De kunst van het helpen is dan ook enkel te zijn waar de ander is, zodat het proces zichzelf kan ontvouwen. Dat kan alleen wanneer je bij jezelf blijft, door ook contact te houden met de onderste delen van je lichaam.' Zoals de oprichter van de opleiding De Psychologie van het Lichaam, Annet van Laar, zegt: 'Indien het lichaam in balans is, werkt het als een kompas bij denken, voelen en handelen. Indien het lichaam uit balans is, werkt het als een kompas om de weg terug te vinden naar balans.'<sup>[6]</sup> ■

Meer informatie: [www.depsychologievanhetlichaam.nl](http://www.depsychologievanhetlichaam.nl) en [www.lichaamspsychologie.nl](http://www.lichaamspsychologie.nl)

### BRONVERMELDING:

1. Lipton, B. (2017). *De biologie van de overtuiging: Hoe je gedachten je leven bepalen*. (14e druk 2021). Uitgeverij AnkhHermes.
2. Oschman, J. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. (2nd edition). Elsevier.
3. Flückiger, C., Rubel, J., & et al. (2020). *The reciprocal relationship between alliance and early treatment symptoms: A two-stage individual participant data meta-analysis*. American Psychological Association. Geraadpleegd op 18 juli 2025, van <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fccp0000594>
4. Weisfelt, P. (2013). *De liefdesstrijd*. Shaker Publishing B.V.
5. Ebbinge, J. (Host). (2021, 14 december). *De psychologie van het lichaam*. [podcastaflevering]. In De Loopbaancoach Podcast. Geraadpleegd op 4 juli 2025, van <https://open.spotify.com/episode/6OUahhzsLwx0OnCng952Dm>
6. Van Laar, A. (2015). *Van binnen weet je alles*. Altamira.