

Pesso-psychotherapie is ontwikkeld door het Amerikaanse echtpaar Al Pesso en Diane Boyden. In de Verenigde Staten wordt de naam “Pesso-Boyden-System-Psychomotor” (PBSP) gebruikt voor deze therapievorm. De methode werd in 1972 in Nederland geïntroduceerd. Sindsdien zijn psychologen, psychiaters en psychotherapeuten in deze werkwijze opgeleid.

Wat is Pesso-psychotherapie?

Pesso-psychotherapie is een vorm van lichaamsgerichte individuele psychotherapie, waarbij lichamelijk beleven, woorden en interactie samengaan. De werkwijze is gericht op ervaring en inzicht. Centraal staat een veilig therapeutisch klimaat, waarin je als cliënt je klachten en problemen kunt uiten en onderzoeken en je wens tot verandering kunt vormgeven.

Deze beknopte beschrijving wordt hieronder in een aantal voorbeelden toegelicht.

Lichaamsgericht

We zijn niet alleen met taal in staat onszelf uit te drukken, ons hele lichaam weerspiegelt hoe het ons vergaat. In de Pesso-psychotherapie wordt zowel aandacht besteed aan dat wat je onder woorden brengt, als aan je “lichaamstaal”: je lijfelijke gewaarwordingen en impulsen. Door de lichamelijke beleving bij de therapie te betrekken, kunnen nieuwe ervaringen opgedaan worden, die een diepgaande verwerking mogelijk maken.

Interactie

Conflicten en trauma's ontstaan in wisselwerking met anderen. Ze zijn ook alleen op te lossen in contact met andere mensen. In de Pesso-psychotherapie richt je - lijfelijk - je emoties op anderen en kun je je acties beproeven in wisselwerking met iemand anders. Daarom vindt Pesso-psychotherapie plaats in een groep. Iedereen krijgt om de beurt een vastgestelde, individuele werktijd. De andere groepsleden zijn dan beschikbaar om belangrijke personen uit jouw heden of verleden te vertegenwoordigen. De rolspelers bieden op symbolische wijze de passende reactie op jouw lichamelijke uitingen en emoties. Dit voor de therapie specifieke soort rollenspel wordt “accommodatie” genoemd.

Ervaring en inzicht

De Pesso-psychotherapie heeft als uitgangspunt dat psychische problemen en klachten samenhangen met onopgeloste conflicten en onvervulde behoeften uit het verleden. Deze kunnen onbewust een belemmering vormen om je eigen mogelijkheden in het heden te realiseren. In deze opvatting sluit Pessotherapie aan bij de psycho-analytische visie.

In de therapie krijg je de gelegenheid om onopgeloste emotionele conflicten opnieuw te ervaren en tot uitdrukking te brengen, zodat verwerking mogelijk wordt. Het naar buiten brengen van je innerlijke wereld in de vorm van het rollenspel maakt psychische conflicten voelbaar en zichtbaar: je kunt jezelf tegelijkertijd van binnenuit ervaren en van buitenaf zien. Dat bevordert zelf-inzicht.

Tevens kun je op een symbolische manier ervaren dat er een alternatief mogelijk is voor vroegere negatieve ervaringen. Daardoor kun je een meer positieve en realistische beleving krijgen van jezelf en anderen. Dit opent perspectieven op meer bevredigende ervaringen in je huidige leven.

Vorm

Pesso-psychotherapie is een individuele therapie in een groep. Iedereen heeft om de beurt een individuele werktijd van vijftig minuten, “structure” genoemd. Na elke structure krijgen de andere groepsleden de gelegenheid om te verwoorden wat ze hebben meebeleefd. Daarnaast zijn er gemeenschappelijke rondes en oefeningen.

Een groep bestaat uit ongeveer acht deelnemers, mannen en vrouwen, en één of twee therapeuten. De groep komt meestal wekelijks bij elkaar op een vast dagdeel, of soms in de week-ends. Per dagdeel krijgen twee of drie mensen de gelegenheid een structure te doen.

Behalve de doorlopende groepen zijn er introductie-weekends en voorbereidende oefeningen-groepen, waarin Pesso oefeningen gedaan worden.

Voor wie is Pesso-psychotherapie?

In het algemeen is Pesso-psychotherapie voor ieder gemotiveerd is voor psychotherapie, dat wil zeggen bereid is problemen te onderzoeken en zelf-confrontaties aan te gaan.

Meer specifiek is Pesso-therapie voor wie zich herkent in de volgende punten:

- ◆ Ik voel me belemmerd door onverwerkte gebeurtenissen van vroeger
- ◆ Ik wil proberen of een lichaamsgerichte benadering bij mij past, omdat ik merk dat alleen praten over mijn problemen mij onvoldoende helpt.
- ◆ Ik heb niet al te veel moeite met het gegeven dat Pessotherapie in een groep plaatsvindt.

Er is voor Pesso-therapie geen maximum-leeftijdsgrens. Wel is een intake-procedure noodzakelijk om na te gaan of je profijt kunt hebben van deze therapie.

Waar wordt Pesso-psychotherapie gegeven?

- ◆ In sommige RIAGG's en instellingen voor geestelijke gezondheid. Informeer bij de plaatselijke GGZ-instelling.
- ◆ Door vrijgevestigde therapeuten in eigen praktijk.

Informatie hierover, evenals over introductiedagen, is per regio op te vragen bij de aanmeldingsadressen.

Meer informatie

Het boek “Aan den lijve”, door M. van Attekum, verkrijgbaar bij de boekhandel en uitgegeven bij Swets & Zeitlinger, 1997, vormt een goede voorbereiding op de therapie.

Procedure bij aanmelding

U kunt zich telefonisch aanmelden bij een instelling die Pessotherapie in zijn aanbod heeft, bij een vrijgevestigde Pessotherapeut, of bij een van de regionale aanmeldingspunten. U ontvangt dan zo spoedig mogelijk een uitnodiging voor een individueel gesprek met een van de therapeuten. Wanneer Pesso-therapie geschikt voor u is, komt u daarna op een wachtlijst. Intussen wordt u gevraagd een levensgeschiedenis te schrijven. Zo nodig vindt er op grond daarvan nog een gesprek plaats. Wanneer er een plaats vrijkomt in een groep, krijgt u een oproep. Er zijn verschillende soorten groepen: kortdurende thema-groepen, voorbereidende oefeningen-groepen en doorlopende groepen. U verbindt zich steeds voor een half jaar aan een doorlopende Pessogroep.

*K*osten

Aangeraden wordt om eerst in de polisvoorwaarden van uw verzekering na te gaan of en onder welke voorwaarden psychotherapie wordt vergoed. Vergoeding hangt ook af van de vraag of de Pessotherapeut bij wie u in de behandeling komt een kontrakt heeft met deze verzekering. Indien de therapie voor eigen rekening komt, vraagt u dan de therapeut naar de specifieke betalingsvoorwaarden.

*A*anmeldingsadressen per regio

De regioadressen zijn op te vragen via het secretariaat van de vereniging voor Pessopsychotherapie, telefoonnummer: 0512 - 522 201



*P*ESSO
*P*SYCHOTHERAPIE

Dit is een uitgave van de
Vereniging voor Pessopsychotherapie

*I*nformatiefolder