

**Lichaamsgerichte psychotherapie  
volgens Pesso**

is ontwikkeld door het Amerikaanse  
echtpaar Al Pesso en Diane Boyden.

De methode werd in 1972 in  
Nederland geïntroduceerd.

Sindsdien zijn psychiaters,  
psychotherapeuten en  
psychomotorisch therapeuten  
in deze werkwijze opgeleid.



Mevr. A. Smulders  
Psychomotorisch- en Pessotherapeut  
POH GGZ

---

# Pessotherapie



## Pessotherapie

Stil leren staan bij jezelf.

Pesso-psychotherapie is een gestructureerde en veilige manier om meer van en over jezelf te weten te komen. Ieders ontwikkelingsgeschiedenis is vastgelegd in zijn lichaam. In het lichamenlijk beleven en handelen kun je de samenhang ontdekken tussen verbale en non-verbale taal en tussen actualiteit en eigen geschiedenis.

## Werkwijze

Onze werkwijze is gericht op ervaring en inzicht. Centraal staat een veilig therapeutisch klimaat, waarin je als cliënt je klachten en problemen kunt onderzoeken. Je ervaart wat je ware behoeftes zijn en waar je grenzen liggen in het contact met anderen. We richten ons op de 5 basisbehoeftes: plaats, voeding, bescherming, begrenzing en steun. Belangrijk hierbij zijn je eigen gevoelens, gedachten en gedrag.

- In de groep reiken wij eerst lichaamsgerichte oefenvormen aan. Vervolgens kun je wat je bent tegengekomen in de oefeningen uitwerken in je eigen structure. Aan het eind van een structure is er voor een ieder gelegenheid zijn ervaringen te delen.
- Individueel wordt er symbolisch gewerkt.

## Voor wie

Pessotherapie is voor mensen die:

nieuwsgierig zijn naar zichzelf,  
balans willen brengen in hun denken, doen en voelen,  
niet in contact staan met eigen wensen,  
moeilijk keuzes kunnen maken,  
eigen grenzen willen leren kennen,  
het gevoel hebben dat ze door hun emoties overspoeld worden,  
ter voorkoming van overbelasting,  
willen leren omgaan met pijnklachten,  
last hebben van depressieve klachten,  
onvermogen voelen om hun eigen kracht/assertiviteit aan te spreken.  
maar ook als je wilt onderzoeken of een lichaamsgerichte benadering bij je past,  
of als praten alleen je niet voldoende helpt en je steeds opnieuw in dezelfde valkuilen stapt.

**Herken** je jezelf in een of meer van bovenstaande punten, dan is deze therapie iets voor jou.

## Informatie

De groep bestaat uit maximaal acht personen bij voorkeur gemengd.

Individuele therapie is ook mogelijk, meer informatie vind je op de website.

## Let op!

Tot nader bericht is er een cliëntenstop.

## Aanmelding

Via de website:  
<https://www.pessogroep.nl/>

Na aanmelding krijg je een uitnodiging voor een intake gesprek met de therapeut.

Mevr. A. Smulders  
Psychomotorisch therapeut,  
Pessotherapeut  
POH GGZ