

# Het NeuroAffectieve Relationele Model™ (NARM)

*Opleidingstraject vanaf maart 2017 door Dr. Larry Heller*



De rol van zelfregulering is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een belangrijk onderdeel van het psychologische denken. Het NeuroAffectieve Relationele Model™ (NARM), dat is ontwikkeld door Dr. Larry Heller, maakt de huidige kennis van zelfregulering toegankelijk voor professionals die daarmee willen leren werken.

In een 2-jarige training, verdeeld over vier blokken van 5 dagen, laat Heller de deelnemers kennismaken met dit resource georiënteerde, niet-regressieve model, waarmee ze hun cliënten kunnen ondersteunen om contact

te maken met die delen van het Zelf die georganiseerd, samenhangend en functioneel zijn.

Het NeuroAffectieve Relationele Model richt zich op de functionele eenheid van biologische en psychologische ontwikkeling. Het NARM model richt zich zowel op het functioneren van het zenuwstelsel als op de relationele verbinding. Het biedt handvaten voor interventies die somatische mindfulness en de oriëntatie op de innerlijke bronnen gebruiken om zelfregulering te verankeren in het zenuwstelsel.

Larry leert de deelnemers aan de training om gebruik te maken van de koppeling tussen psychologische aspecten en het lichaam, zodat de cliënt de zelfregulerende mogelijkheden van zijn lichaam kan inzetten om het zenuwstelsel opnieuw te reguleren. In de NARM-benadering werkt men gelijktijdig met de fysiologie en de psychologie van mensen met ontwikkelingstrauma, door zich te focussen op de interactie tussen identiteit en de mogelijkheden voor verbinding en regulatie.

## **Ontwikkelingsthema's**

Larry gaat uit van vijf ontwikkelingsthema's in het leven die essentieel zijn voor ons vermogen tot zelfregulering en die invloed hebben op ons vermogen om aanwezig te zijn voor onszelf en anderen in het hier-en-nu:

- **Verbinding.** We hebben het gevoel dat we thuis horen in de wereld. We zijn in contact met ons lichaam en onze emoties en we zijn in staat om een consistente verbinding met anderen te maken.
- **Afstemming.** Ons vermogen om te weten wat we nodig hebben en te erkennen, hier voor uit te komen en te genieten van de overvloed die het leven biedt.
- **Vertrouwen.** We hebben een inherent vertrouwen in onszelf en anderen. We voelen ons veilig genoeg voor een gezonde onderlinge afhankelijkheid met anderen.
- **Autonomie.** We zijn in staat om nee te zeggen en grenzen met anderen te stellen. We laten zonder schuldgevoel of angst horen wat we ergens van vinden.
- **Liefde-Seksualiteit.** Ons hart is open en we zijn in staat om een liefdevolle relatie met een vitale seksualiteit te integreren.

## Ordering en verbinding

Als aan de vijf basisbehoeften is voldaan, ervaren we ordering en verbinding. We voelen ons veilig en in vertrouwen met onze omgeving, stromend en verbonden met onszelf en anderen. Als aan deze basisbehoeften niet wordt voldaan, ontwikkelen we overlevingsstijlen om te proberen de disconnectie en ontregeling te beheeren.

Waar de psychodynamische psychotherapie vaak gericht is op het identificeren van pathologie en op het focussen op problemen, is NARM een model voor therapie en groei dat het werken met sterke punten benadrukt zowel als met symptomen. Het oriënteert zich op onze bronnen, zowel intern als extern, om op die manier de mogelijkheid tot zelfregulering te ondersteunen.

Temidden van een breed scala aan fysieke en emotionele symptomen, kunnen de meeste psychische en veel fysiologische problemen worden herleid tot een verstoring in een of meer van de vijf ontwikkelingsthema's met betrekking tot de overlevingsstijlen. Aanvankelijk zijn deze overlevingsstijlen adaptief, en ze vertegenwoordigen succes in plaats van pathologie. Maar omdat de hersenen de neiging hebben om vanuit het verleden de toekomst te voorspellen, blijven deze patronen hangen in ons zenuwstelsel en vormen ze een adaptieve maar valse identiteit. Deze overlevingsstijlen vanuit het verleden vervormen hiermee de huidige ervaring. Deze mechanismen, die hun aanvankelijke nut hebben overleefd, brengen nu een voortdurende afscheiding teweeg van ons authentieke zelf en van anderen. In NARM ligt de nadruk minder op waarom een persoon is wie hij is, maar juist op de manier waarop zijn overlevingsstijl vervormt wat hij ervaart in het huidige moment. Begrijpen hoe deze patronen zijn ontstaan kan nuttig zijn, maar belangrijker is het besef dat deze patronen overlevingsstijlen vanuit het verleden zijn die het functioneren in het hier en nu beïnvloeden.

In het NARM-model leert Larry hoe je de cliënt kunt uitnodigen tot zelfonderzoek gericht op deze oude patronen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van zowel de cognitieve, de emotionele als de fysieke ervaring. Op subtiele wijze wordt hierbij het zenuwstelsel dusdanig beïnvloed, dat de voorspellende neiging van het brein wordt doorbroken. De noodzakelijke herregulering komt vooral tot stand door de verbinding met het eigen lichaam en met anderen.

In het model wordt gebruik gemaakt van het uitgangspunt dat iedereen vanuit zijn of haar levenskracht een spontane beweging maakt in de richting van verbinding en gezondheid. Deze organische impuls vormt de brandstof voor het NeuroAffectieve Model.

In de training zijn per jaar 4 supervisies en 4 individuele sessies verplicht. Over de twee jaar die de training duurt, zijn dit er dus 8 van elk.

## Boek

Larry Heller schreef samen met Aline Lapierre het boek *Healing Developmental Trauma*, over de NARM-methode.



### Praktisch

**Doelgroep:** professionals die willen leren werken met het NeuroAffectieve Relationele Model (NARM)

**Studieduur:** 20 dagen, verdeeld over 4 modulen van 5 dagen.

**Kosten:** € 750 per module van 5 dagen excl. verblijfskosten. Bij betaling van 2 modulen ineens 5% korting, bij betaling van 4 modulen ineens 10% korting. Hierbij komen de kosten voor individuele sessies en supervisie.

**Data:** Eerste jaar: 4-8 maart 2017, 28 sept-2 okt 2017, 14 - 18 maart 2018, 11 -15 sept 2018.

**Trainer:** Dr. Larry Heller.

**Contact:** Tel. 010-4667625,  
E-mail: [info@bodymindopleidingen.nl](mailto:info@bodymindopleidingen.nl),  
web: [www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl).