

Afspraken vooraf - IoPT-opstellingen en resonanties in een groep

Coachen waar het pijn doet – hoofdstuk 6, pag. 151

Inleiding - Svp telefoons uit in vliegtuigmodus!

Onze allervroegste ervaringen zijn onbewust maar beïnvloeden alles in ons leven. De meest essentiële issues voor ons allemaal zijn:

- Was ik welkom, was ik gewenst?
- Was ik geliefd, werd er van me gehouden?
- Werd ik beschermd?

Als het antwoord hierop NEE was, dan was dat voor ons als hulpeloze, totaal afhankelijke baby traumatiserend. IoPT-opstellingen is een methode om toegang te krijgen tot die onbewuste, heel vroege traumatisering; verder dan wat we ons herinneren.

IoPT-opstellingen zijn heel bijzonder – menselijke resonanties zijn fenomenen en tonen:

- De stand van zaken van een aantal van de innerlijke delen van de cliënt.
- Bijv. waar onbalans is, onrust (OZ-delen) – waar evt. verstrikking zit – verstoten TZ-delen. Er zijn meestal ook GZ te zien.
- Beweging naar heling en erkenning van TZ-delen & OZ delen – dynamieken.
- Resonanties gaan de cognitie voorbij en tonen het onbewuste.
- Alle delen die zich manifesteren via resonanties, hebben informatie voor de cliënt.

Vertrouwelijkheid en veiligheid

- Alles wat hier gebeurt blijft binnen deze muren.
- Géén geweld of seksuele handelingen! Alleen in woorden, bijv.: 'Ik wil met je naar bed', of: 'ik zou je willen/kunnen vermoorden!' maar er wordt uiteraard niet op geacteerd.
- Deze ruimte is onze werkplaats; dus niet de ruimte verlaten, ook al zegt de resonantie dat; spreek het uit, blijf bij de uitgang staan.

Voor de inbrenger is nodig:

- Vertrouwen – in begeleider – in wat resonanten laten zien; alles bevat informatie, ook als we het niet begrijpen.
- Inbrenger/cliënt moet bereid zijn om zich van iets bewust te worden.
- Naast begeleider gaan zitten – formuleer een vraag, intentie of wil. Opschrijven.
- Woord voor woord laten resoneren (max. 7 woorden incl. leesteken).
- De begeleider gaat niet verder dan het antwoord op de vraag/helderheid over de intentie.
- Een opstelling is GEEN ORAKEL. De delen die zich manifesteren geven wel informatie. Inbrenger/cliënt neemt zelf de verantwoordelijkheid voor wat hem te doen staat.

Als je als resonant wordt gevraagd

- Mag je weigeren, om welke reden dan ook, hoeft je niet uit te leggen.

Als je ja zegt:

- Hoef je niets te weten over de persoon en zijn situatie.
- Alleen in volle aandacht aanwezig te zijn, voelen en waarnemen, je verbinden met het woord, het leesteken.
- Het resoneren op mensen en situaties is je van nature meegegeven, iedereen kan het; baby's doen het al.
- Vertrouw op wat je voelt en ervaart op een bepaalde plek, en je bewegingen.
- Als dit gevoel sterker wordt, geef er je eigen woorden/beweging aan.
- Je zult merken dat je je eigen gevoelens/sores goed kunt scheiden van hetgeen je als resonant ervaart.

Toeschouwers

- Zoveel mogelijk langs de kant.
- Wees aandachtig aanwezig. Je bent getuige van iemands belangrijke proces.
- Als je op enig moment sterke gevoelens in jezelf bespeurt, parkeer die dan even. Meng je niet in de opstelling. Als je er niet als toeschouwer bij kunt blijven, verlaat de ruimte dan even en kom op de gang weer tot jezelf.
- Ga als toeschouwer voor jezelf na: in hoeverre word ik hierdoor geraakt en welke boodschap heeft dat voor mij; wat betekent dat voor mij en wat doe ik ermee (of niet)?

Na de opstelling, voor de begeleider:

- Belangrijk dat de resonanten 'ontrollen' – cliënt bedankt hen en noemt hen bij hun naam.
- Vraag de cliënt of hij/zij nog iets wil horen van de resonanten.
- Geef als begeleider de resonanten de kans nog iets te zeggen over hun ervaring.
- Hooguit algemeen-theoretisch uitleg geven over wat je hebt gezien, niet duiden – betekenis geven doet de cliënt zelf - werkt nog dagen/weken door.

Heb je aanvullingen op dit stuk? Die zijn welkom, mail ze naar ien@ienvanderpol.nl