

Vijf vragen om vriendschap te sluiten met innerlijke delen

Coachen waar het pijn doet - hoofdstuk 6

Als je cliënt bang is of geagiteerd, vraag je cliënt om dat deel te identificeren dat in nood is en nodig je cliënt uit in gesprek te gaan met dat deel:

1. Kun je het deel dat deel vragen waarover hij/zij zich zorgen maakt als jij ... (bijv. in een groep bent, boos wordt, naar buiten wil, die geur ruikt, nee wil zeggen ..., enz.).
 - Voorbeeldantwoord: dan word ik gepakt
2. Wat zal er volgens hem/haar gebeuren als (*herhaal hier de exacte bewoordingen uit het antwoord van het deel dat de zorgen beschreef*) ook daadwerkelijk uitkomt?
 - Voorbeeldantwoord: dan nemen ze me mee.
Herhaal dit enkele keren tot de diepste angst/zorg wordt beschreven:
 - Dan wordt ik verkracht; dan maken ze me dood, etc.
3. Dus daar (*herhaal het antwoord letterlijk*) wil dat deel jou tegen beschermen. Hoe heet dat deel eigenlijk?
 - De meeste cliënten hebben vrij snel een naam, geef hen even de tijd.
 - *Sjonnie, Beschermengel, Magdalena, SicPack*, enz. zijn voorbeelden.
4. Kun je (*naam van het deel*) bedanken voor zijn harde werken en zijn bestaan erkennen?
 - Dat lukt meestal wel.
5. Kun je (*naam van het deel*) vragen wat hij/zij in het hier en nu nodig heeft om niet meer zo hard te hoeven werken?
 - Hier en nu is essentieel. De behoefte moet vervulbaar zijn. Deel het eventueel op in kleinere stukken, zodat de cliënt en zijn deel eraan kunnen werken.
 - Het doel is zelfcompassie voor de OZ-delen en zichzelf.
 - Coach de cliënt hier eventueel in tijdens aanvullende sessies.

De begeleider moet alle innerlijke delen serieus nemen, zodat de cliënt dat ook gaat doen en hen gaat zien als delen van hem waar hij contact mee kan hebben en zich mee kan verzoenen en waar hij regie over heeft.