



Bertho Bastiaens

Ontspanningstherapeut

Observatieschema lichaamswerk cliënt

1. De cliënt opent de werktijd:

De cliënt vertelt ev. waar hij/zij voor komt. Soms weet de cliënt niet wat het relevante thema is, en vertelt hij/zij wat er de laatste tijd gebeurd is of wat er hem/haar bezighoudt. Door het vertellen worden gewaarwordingen wakker die voelbaar zijn in het lichaam. Deze gewaarwordingen zijn de ingangspoort naar het lichaamswerk.

* De cliënt spreekt zich ten einde toe uit in alles wat belangrijk is ivm het thema, zonder uit het oog te verliezen dat het een werktijd met lichaamswerk is.

* Hij/zij voelt wat er wakker wordt aan gewaarwordingen, ook in het lichaam.

* De coach stelt ev. korte vragen naar de verstaanbaarheid toe. Als hij/zij je niet goed begrijpt zal de diagnose waarschijnlijk niet accuraat zijn.

2. De coach geeft feed-back:

De coach deelt de diagnose mee die er in hem/haar ontstaan is. Zowel de diagnose wat betreft het thema als de diagnose in verband met de mogelijke werkpistes voor deze werktijd zijn belangrijk.

* Toets zijn/haar diagnose op herkenbaarheid.

* Wees bewust van de gewaarwordingen die dit spreken in je oproept.

* Spreek samen af waar jullie aan willen en kunnen werken, hoe en waar je al dan niet aangeraakt wil en kan worden wees rigoreus in het naleven van deze afspraken.

3. Lichaamswerk:

De coach begint via het lichaam te werken, en raakt via het lichaam de cliënt aan in heel zijn persoon! Wees ervan bewust dat je lichamelijke gewaarwordingen vaak een psychische lading dragen en spiegelen. Tussendoor is er soms ruimte nodig voor integratie en reflectie. Er is ook een moment van afronden en ev. gezamenlijke integratie.

Observatiepunten van deze werktijd:

1. De cliënt opent.

1.1. De cliënt vertelt wat het thema is of wat er hem/haar bezighoudt. Deze fase van spreken is bedoeld om het thema af te lijnen en is de ingangspoort naar het lichaamswerk.

- * Kan je jezelf vrij verwoorden zonder te vervallen in langdradigheid of uitweidingen?
- * Geef je jezelf voldoende tijd om je verhaal "levend" te verwoorden, en de relevante gewaarwordingen die in je gewekt worden, te voelen en toe te laten?

1.2. Tijdens het vertellen ontstaan er gewaarwordingen die verbonden zijn met het thema van je verhaal. Deze gewaarwordingen kunnen voelbaar zijn in je lichaam indien je aanwezig bent in je lichaam. Ze kunnen je coach toegang geven tot je belevingswereld omdat ze "tastbaar" aanwezig zijn

- * Kan ik aanwezig zijn in mijn lichaam en was ik tijdens deze fase aanwezig en bewust van wat er wakker geworden is door te spreken?
- * Wat heeft me geholpen om in mijn lichaam te komen of te blijven, en kon ik mijn beleving aflezen?
- * Kan ik de aandacht op twee fronten beleven: de aandacht om mijn verhaal duidelijk te vertellen, en de aandacht voor mijn gewaarwordingen, al dan niet voelbaar in mijn lijf?

1.3. Soms heeft de coach informatie nodig om het verhaal te begrijpen of te kunnen plaatsen. De coach kan niet alles onthouden wat de cliënt hem/haar ooit verteld heeft. De vragen ter info kunnen de aanleiding zijn om je te verliezen in uitweidingen of om de draad van je verhaal kwijt te raken.

- * Heeft de coach vragen ter verduidelijking gesteld, en hoe ben ik daar mee omgegaan? Heb ik ze kort kunnen beantwoorden?
- * Hebben de vragen me afgeleid van mezelf (mijn verhaal, mijn beleving...). Hoe kan ik dit voorkomen?

2. De coach geeft feed-back.

2.1. De coach geeft zijn diagnose over het thema en eventueel over de weg om er nu aan te werken. Hier is het nodig dat de cliënt toetst of hij/zij de diagnose herkent (herkenning aan de beleefde realiteit: vb. ja ik functioneer zo. Soms is er een intuïtief herkennen, zonder herkenning in de beleefde realiteit: vb. ik voel dat het zo is maar ik zie geen vb. in mijn leven). Het ontvangen van de diagnose roept soms een beleving wakker die belangrijk is tijdens het werken (vb. een weerstand tegen het werk).

- * Herkende ik de diagnose? Ook in mijn concrete leven?
- * Welke gewaarwording riep ze wakker?
- * Kon ik die gewaarwording in mijn lichaam voelen, en kon ik ze toelaten?

* Heb ik naar de coach toe gecommuniceerd wat er wakker werd door het horen van de diagnose?

2.2. De coach stelt een weg voor om aan het thema te werken en de cliënt kan dan aftasten of het voorgestelde werk binnen zijn/haar grenzen valt. De cliënt kan ook een weg voelen wakker worden en de coach kan dan aangeven of die weg voor hem/haar haalbaar is op dat moment.

* Beleefde ik een openheid op mezelf om te voelen welke weg wenselijk en/of haalbaar was? Wat was die weg? Kon ik dit communiceren aan de coach? Kon ik het eventuele antwoord van de coach op mijn vraag ontvangen en accepteren?

* Kon ik het antwoord in mezelf op het eventuele voorstel van de coach ontvangen en aflezen? Wat was dat antwoord? Kon ik dat communiceren aan de coach?

* Kon ik mijn grenzen voelen en verwoorden naar de coach toe? (ook i.v.m. uitkleden, aangeraakt worden...). Welke heb ik gecommuniceerd?

2.3. Binnen de mogelijkheden tot werken heb je als cliënt een keuze te maken welke weg je kiest. Dat er een bepaald lichaamswerk gewenst of nodig is, wil niet zeggen dat de cliënt deze weg kan en wil kiezen!

* Kon ik een keuze maken?

* Wat verhinderde me eventueel om een keuze te maken of om op het voorgestelde werk in te gaan?

3. De werktijd via het lichaam.

3.1. Het is helpend indien de cliënt tijdens het werken in zijn lichaam aanwezig is met zijn bewustzijn, aanwezig in zijn lijf en bewust van de gewaarwordingen die er bewegen. Hoe meer de cliënt bewust aanwezig is op de plaats waar de coach werkt, hoe gemakkelijker de coach contact kan leggen met de beleving van de cliënt die zich op die plaats spiegelt.

* Was je aanwezig in je lichaam?

* Kon je contact houden met die plek in je lijf waar de coach je aanraakte? Wat hinderde en wat hielp je hierbij?

* Kon je contact krijgen met je innerlijke gewaarwordingen? Welke waren het? Wat helpt om contact te leggen of te houden?

* Kon je de coach toegang geven tot je innerlijke wereld door hem o.a. toegang te geven tot je lichaam en je gewaarwordingen?

3.2. Als de cliënt in contact is met zijn gewaarwording kan hij/zij de gewaarwording "lezen". Dit kan het vatten van de psychische gewaarwording achter de fysische gewaarwording zijn. Het kan ook het onderzoeken van de gewaarwording zijn door ze te bevragen en ze te beluisteren. Soms is het nodig om aan de coach te communiceren wat je nodig hebt om te werken: tijd om te onderzoeken, een grens aangeven... .

- * Kon je de gewaarwording in je lichaam “vatten”, en de psychische gewaarwording daarachter aflezen en onderzoeken?
- * Kon je voelen wat je nodig had van de coach, om dit werk te doen? (vb. pauze, dialoog...) Pas op voor de valstrik om de coach in zijn/haar werken aan banden te leggen en het werken te bemoeilijken of onmogelijk te maken.
- * Kwam je jouw grenzen tegen in het aanraken? Heb je ze gecommuniceerd aan de coach? Zoniet, wat belet je?

3.3. Het kan dat je tijdens het werken van de coach, het leven voelt stromen in je lichaam en/of energielichaam. Het is voedend om dit leven te ontvangen en toe te laten in je lichaam en heel je persoon door vb. je lichamelijk te ontspannen en te genieten van het goede gevoel dat dit stromen in je lijf teweeg brengt.

- * Heb je die stroom gevoeld? Wat bracht die stroom in je teweeg aan beleving?
- * Kon je die stroom toelaten en er eventueel van genieten? Wat deed dat met je?
- * Wat helpt je om het Leven op die wijze te ontvangen en te laten stromen?

3.4 De coach heeft ook grenzen ivm aanraken en ivm het werk dat er kan plaatsvinden, en ook die grenzen moeten gerespecteerd worden. Komen jullie in het werk een grens tegen dan betekent dat niet dat er iemand “fout” zit. Dit betekent dat de cliënt eventueel geen antwoord kan verwachten op een, al dan niet, terechte vraag of groei-behoefte.

- * Is het gebeurd dat de coach zijn/haar grenzen communiceerde of dat hij/zij niet inging op een vraag tot werken voor jou? Wat gebeurde dan in jou?
- * Kon je bij je beleving blijven? Kon je jouw beleving communiceren?
- * Vonden jullie een alternatieve weg om verder te werken? Zo ja, hoe? Zo neen, waarom niet?

3.5. - Soms worden er door de aanrakingen lustgevoelens of seksuele opwinding wakker.
- Het stromen van de levenskracht kan het seksuele in je laten trillen, maar zonder lustgevoelens of seksuele behoeften te genereren.

Aanvaarding van deze beide belevingen is wenselijk, zowel om je toe te laten je beleving goed te beheren, maar ook om je toe te laten te groeiën op het terrein van het seksuele.

- * Heb je één van beide beschreven gewaarwordingen gevoeld en herkend tijdens de werktijd?
- * Wat deed het met je van dit te voelen?
- * Kun je de beleving toelaten, erkennen, onderzoeken en goed beheren? Hoe deed je dat, kun je hier wat elementen van noemen?
- * Ken je het verschil tussen de beide beschreven belevingen? Aan wat herken je ze in jou?
- * Aan welke lichamelijke gewaarwordingen kan je de twee belevingen onderscheiden?

3.6. Om meer nut te halen uit de werktijden met een coach is het goed om de inzichten, de kennis, de openingen, de energiestroom ..., te integreren in je gewone leven. Het is soms helpend om de werktijd af te sluiten met een integratie moment. Dat kan samen met de coach gebeuren door vb. de hoofdlijnen van het werken te verwoorden, "huiswerk" af te spreken, vragen te stellen die je nog bezighouden, een balans te maken. Het kan ook ev. door een ontspanningstijd te nemen, rust te nemen na de werktijd, een bepaalde film te bekijken... .

* Herken je het nut en de nood van integratie? Is dat op het einde of na de werktijd?

* Wat helpt jou integreren? Schakel je hierbij, indien nodig, de coach in?

* Welke vormen van integratie heb je in het verleden al gebruikt? Heb je er aandacht voor om ze zonnodig, terug in te schakelen?