

Het dynamische hart

Een balans van Brigitte van Putte-Hohenwarter en Els Jansen

Doelstelling van deze balans:

Het hart openstellen vraagt moed en hiervoor is zelfvertrouwen nodig. We kunnen niet voorkomen dat anderen zich op een vervelende manier tegenover ons gedragen; op het gedrag van anderen hebben wij geen invloed. Maar we kunnen er wel mee om leren gaan. Vooral kunnen we leren ons niet altijd gekwetst te voelen of, wanneer we ons wel gekwetst voelen, dit weer kwijt te raken en te genezen. Zo worden we innerlijk vrij van de invloed van het gedrag van andere mensen op ons en kunnen we een voorbeeld zijn voor onze cliënten.

Testprocedure:

Stap 1 - onderwerp vaststellen: Test op prioriteit of er gewerkt wordt aan 1. Denken, 2. Voelen, 3. Communicatie of 4. Bereidheid tot zelfverandering.



Stap 2 - onbalans zoeken:

Van zich openstellen (dingen op je af laten komen) naar gesloten zijn (afstand houden, 'niet het achterste van je tong laten zien') en omgekeerd.

N.B. We testen stress, niet of je het kunt of doet of niet!

Test m.b.v. de nonverbale stresstest:



2.1. Van open zijn naar gesloten zijn. Test in 4 posities, van open naar helemaal gesloten. Noteer of onthoud wat je vindt, om later na te testen en te ankeren.



2.2. Van gesloten zijn naar zich open stellen. Test in 4 posities, van gesloten naar helemaal open. Noteer of onthoud wat je vindt, om later na te testen en te ankeren.

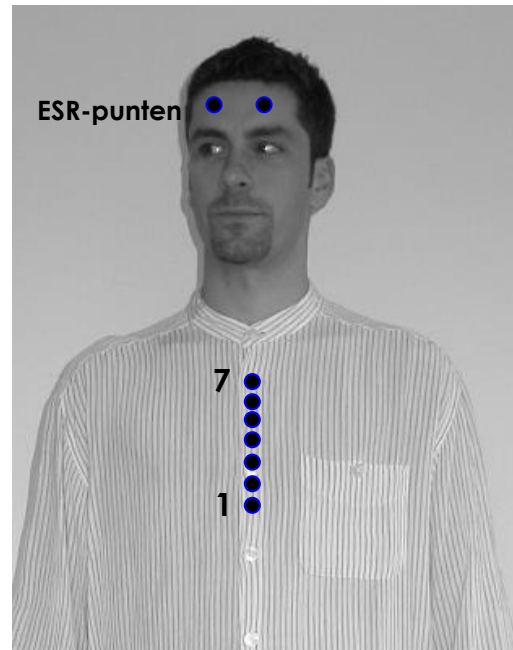
Stap 3 - correctie:

Psychodynamische puntenset:

- 3.1. Test de punten 1 t/m 7 op het borstbeen (Indicatorspiertest) (punt 1 ong. t.h.v. CV15)
- 3.2. Test verbaal of er sprake is van een yin- of yangaspect.
- 3.3. Lees de tekst die bij het punt hoort voor en vraag de cliënt wat het hem zegt in relatie tot
 - a. zijn doel
 - b. zijn relatie met zichzelf (yin/binnenwereld) of zijn relatie met anderen (yang/buitenwereld) en
 - c. het geteste aspect

Help de testpersoon zelf het verhaal te maken.

- 3.4. Testpersoon houdt zelf het punt vast. Tester houdt de ESR-punten op het voorhoofd of het voor én achterhoofd vast tot de punten synchroon pulseren. Laat de testpersoon aan het onderwerp blijven denken om helderheid over het onderwerp te krijgen door het zien van verbanden in relatie met *a. het doel* (en denken, voelen, communicatie of bereidheid tot zelfverandering, afhankelijk van de testuitslag), *b. de binnen/buitenwereld* en *c. het testpunt*. Inzichten worden geaccepteerd, doorvoeld en de cliënt besluit er niet langer aan vast te houden en opnieuw open te staan (Dit houdt vertrouwen in het proces in). Balanceer tot dit sterk test.



Punt	Ik in relatie tot de Binnenwereld – Yinaspect en...	Ik in relatie tot de Buitenwereld – Yangaspect en...
7	afstand : nabijheid	afstand : nabijheid
6	controle : vertrouwen	controle : vertrouwen
5	nemen : geven	nemen : geven
4	vasthouden aan : vergeven	vasthouden aan : vergeven
3	verstand : gevoel	verstand : gevoel
2	verwonding : genezing	verwonding : genezing
1	angst : moed	angst : moed

Stap 4 - controle: De onbalans van punt 3.1 wordt gecontroleerd door de punten na te testen en de spiertesten te ankeren. Wanneer nog een punt reageert, doe dan nog een correctie op dit punt, tot alle punten sterk testen.

Test alle posities (2.1 en 2.2) na.

Eindig met het natesten van de 4 therapeutische hartaspecten (zie stap 1) en herhaal evt. de procedure voor (een van) de overige 3 aspecten.