

## Ervaringen van deelnemers aan de cursus Method of Levels

De MOL-cursus in het najaar 2016 omvatte vier hele dagen, een keer per twee weken. Zelf veel oefenen in MOL-geprekken, MOL-cliënt zijn met een eigen thema, plenaire oefeningen, uitleg en demonstraties door de docent waren de vaste cursusonderdelen.

### Uit de evaluaties van de deelnemers

De gesprekken met cliënten die ik n.a.v. de cursus Method of Levels heb gehad hebben geleid tot dieper inzicht bij de cliënten zowel als bij mezelf. Oplossingen en inzichten die cliënten krijgen via de methodiek zijn zo anders dan de oplossingen die we normaal als behandelaar bedenken en dus aandragen voor hun problemen. Met als gevolg dat hun eigen oplossingen en inzichten veel authentiekter zijn, dieper doorwerken en hen, naast een enorm gevoel van opluchting, het gevoel geven dat ze zelf weer hun probleem/leven onder controle krijgen. Het werken met verstoringen en het via die verstoringen op een hoger niveau brengen van het gesprek blijft een bijzondere ervaring. De rust die een cliënt daarna vindt is heel bijzonder om telkens weer mee te maken.

*Tanja van Hengel, gz-psycholoog, Psycho Informa Groep.*

Mijn ervaring is dat door de Method of Levels alle gesprekken er beter van worden. De therapiegesprekken, maar ook privé (mits de ander bereid is om gedetailleerd met mij over iets persoonlijks te praten). In de therapie komen er geregeld verrassende wendingen voor, dat cliënten - als ik niet meer stuur maar volg - naar gebeurtenissen gaan waar kennelijk een relevant stuk van het probleem zit, en die ik echt niet had (kunnen) voorzien. Het komt me langzamerhand steeds vreemder voor dat ik het probleem zou moeten begrijpen om de oplossing te weten om vervolgens de client daar naar toe te leiden op een socratische of soms didactische wijze, zodat client tot 'cognitive shift', 'inzicht', of verandering in betekenisverlening komt. Wat een omweg!

Ik vind het wel verrassend lastig om mijn eigen sturing en ideeën los te laten, ondanks het feit dat ik dat binnen EMDR al wel gewend ben.

In de onderlinge oefeningen heb ik zelf een persoonlijk probleem op kunnen lossen door de vragen van mijn collegacursist, het is heel bijzonder om te ervaren hoe de open en volgende houding in combinatie met ' naïeve', gedetailleerde en geïnteresseerde vragen mij mijn weg deden vinden in de verschillende lagen van mijn persoon, geschiedenis en betekenis zodat het probleem na een tijdje gewoon 'weg' ging; het probleem lost op, 'voelt' anders, ineens 'zie' ik het anders. De omstandigheden zijn nog precies hetzelfde en toch is het probleem er niet meer. Een wonderlijke ervaring. En zo zou ik heel graag ook therapie bedrijven. Het is een heel respectvolle en directe manier van therapie.

*Hildegard Kraak, gz-psycholoog/CGT-therapeut, Visie, praktijk voor cognitieve gedragstherapie.*

De cursus Method of Levels heeft me zeer geïnspireerd. Vanaf de eerste cursus dag ben ik in de praktijk aan de slag gegaan met M.O.L. . Ik ben verrast door de veranderingen die ik opmerkte in mezelf en in de gesprekken met mijn patiënten door op deze wijze in gesprek te gaan. Terwijl ik zo goed als mogelijk probeerde de regie bij de patiënt te leggen, merkte ik dat ik tegelijkertijd buitengewoon actief was. Oplettend, helder en op een plezierige wijze vanwege hoe het proces zich als het ware vanzelf ontvouwde, zolang ik maar zo goed mogelijk probeerde vast te houden aan de wezenlijke uitgangspunten. De behandelingen gingen als het ware van aanbod gericht naar vraaggericht. Desalniettemin heb ik ook gemerkt dat het niet een heel erg gemakkelijke methode is. Dat er nog een hoop is te leren, maar ik ervaar dat het ook heel goed mogelijk is om meer te leren en dat dit geen taai proces is, maar dat het een zekere speelsheid in zich heeft vanwege de grote beweeglijkheid die ik in mezelf merk door op deze wijze te werken. Niet vanuit concepten en ideeën over hoe het zou moeten zijn, wat we zouden moeten doen en wat er wel of niet goed gaat, maar vanuit een actieve en optimistische houding met vertrouwen in het proces, vertrouwen in de processen die zich afspelen in de patiënt in het hier en nu.

Het kost enige moeite om de theorie eigen te maken, maar zelfs zonder dat ik de theorie volledig kon doorgronden, merkte ik de hier voor genoemde zaken al op. Het blijft wel een puzzel en een zoektocht naar waar de grenzen van deze benadering liggen. Wanneer is het wel of niet geïndiceerd en hoe is het al dan niet te combineren met andere therapeutische stromingen? Mijn eerste indruk is dat het zeer breed toepasbaar is. In mijn dagelijkse, privéleven ben ik ook veel oplettender met betrekking tot bepaalde onderbrekingen in een gesprek. Zowel van de ander als van mezelf. Dat leidt soms tot verrassende observaties.

*Jan Jaap ter Veld, psychiater, GGZ Lentis/PsyQ Groningen.*

Zeer aan te bevelen. Hier komen als het ware de verschillende therapeutische stromingen bij elkaar want hun raakpunt wordt uitgelicht en helder. Je weet wat je doet en je begrijpt wat er gebeurt. De therapeutische interventies zijn rechtstreeks gericht op wat er toe doet: de innerlijke ervaring van de cliënt in denken en voelen en gericht op het benutten van zijn zelfsturend vermogen.

*Thomas Kirst, vrijgevestigd gz-psycholoog/psychotherapeut.*

Als startend psycholoog gaf deze cursus om mij heel veel handvatten. Ten eerste was het leren van een concrete gesprekstechniek van grote waarde, gezien dit in mijn universitaire studie niet aan bod is gekomen. Ten tweede is dit een techniek die de universele kenmerken van verschillende psychologische stromingen samenvoegt, waardoor ik door de bomen het bos weer ging zien. Daarnaast is de MOL gebaseerd op de 'Perceptual Control Theory' (PCT), die een sterke en duidelijke theoretische basis geeft aan deze gesprekstechniek. PCT geeft een verklaring voor al het menselijke gedrag, niet alleen voor psychische problematiek. Zo kon ik de MOL ook 'oefenen' op niet-clieënten, wat voor mij heel nuttig was. Ik verbaasde me soms over het snelle en effectieve resultaat. De MOL is een persoonsgerichte en concrete techniek, gericht op het hier & nu. Al met al, een techniek die goed aansluit bij deze tijd. De cursus is een echte aanrader!

*Celine Lepoeter, student master klinische psychologie*

Voor mij is de Method of Levels therapie geven zonder mezelf in de weg te zitten. Hoofd 'uit' en gewoon 'gaan'. Vertrouwen op wat er al in kennis/ervaring in mijn rugzak zit, en dan gewoon doen. Heerlijk om te kunnen werken met wat er in het hier en nu is. Zonder alle theorie die in de weg zit en lijkt te zeggen hoe het moet. Gewoon doen en vertrouwen op ervaring en daar van leren.

*Ellen, vrijgevestigd gz-psycholoog.*

Zowel professioneel als persoonlijk heeft de cursus me vrijheid opgeleverd. Professioneel de vrijheid om moeiteloos mee te bewegen met mijn cliënt en door helder waar te nemen, op te letten op "rimpelingen" tijdens het gesprek precies die vragen te kunnen stellen waardoor eigen oplossingen en inzichten zich als vanzelf ontvouwen. De ervaringsoefeningen leverden me inzicht op in eigen automatismen geworteld in bewustzijnsniveaus waar ik zonder deze methode niet eerder bij kwam. Method of Levels maakte die bewustzijnsniveaus in een paar gerichte vragen inzichtelijk, de reorganisatie die daardoor plaats vond heb ik als enorm bevrijdend ervaren.

*Diny van den Bout, ondernemers- en loopbaancoach.*

## De gemiddelde beoordelingen op een vijfpuntsschaal

- 1 Over de cursus in zijn totaliteit ben ik:  
zeer tevreden      zeer ontevreden (4.7)
- 2 Over het functioneren van de docent ben ik :  
zeer tevreden      zeer ontevreden (4.6)
- 3 Het niveau van de literatuur vind ik:  
te hoog      te laag (3.2)
- 4 De bruikbaarheid van de literatuur:  
goed bruikbaar      niet bruikbaar (4.2)
- 5 De verhouding theorie/oefeningen vind ik:  
goed      niet goed (4.2)
- 6 De relevantie van de cursus voor mijn werk:  
zeer relevant      niet relevant (5)
- 7 In vergelijking met wat ik verwachtte is de cursus:  
meer leerzaam      minder leerzaam (4.1)
- 8 De cursus heeft geleid tot meer inzicht/vaardigheid:  
zeer zeker      zeker niet (5)
- 9 Ik zou collega's aanbevelen de cursus te volgen:  
zeer zeker      zeker niet (4.7)
- 10 Over de organisatie (info vooraf, verzorging literatuur etc.) ben ik:  
zeer tevreden      zeer ontevreden (4.7)