

Wat is de Method of Levels?

Ger Schurink, mei 2016

De Method of Levels (M.O.L.) is een nieuwe gesprekstherapie die als uitgangspunt heeft dat mensen zelf de kennis in huis hebben om oplossingen te vinden voor hun psychische problemen. Ze vinden echter geen uitweg omdat ze geen goed zicht hebben op de meest belangrijke gevoelens en gedachten die bij de moeilijkheid een rol spelen. Het doel van de M.O.L. is om al pratende heel gedetailleerd allerlei kanten van het onderwerp in beeld te brengen zodat er steeds meer helderheid ontstaat. Je krijgt een helicopterview; je kunt je probleem vanuit een hoger niveau zien. Vandaar de 'levels'. De therapeut¹ zal daarom voortdurend vragen stellen zodat je aandacht steeds sterk gericht blijft op het probleem. Hij vraagt gedetailleerd door naar de gevoelens en gedachten die je op dat moment hebt en reageert met name op 'rimpelingen' in het gesprek. Dit zijn de verbale en non-verbale veranderingen zoals aarzelen, een andere gelaatsuitdrukking, wegstijven, ander taalgebruik, zuchten of een evaluerende opmerking. Op dat moment is er meestal sprake van belangrijke gevoelens of gedachten die vluchtig op de achtergrond opkomen. Deze krijgen dan de volle aandacht en vervolgens is de therapeut weer alert op nieuwe 'rimpelingen' waar weer vragen over gesteld worden. Enzovoort. Doordat alle gedachten en gevoelens zo de ruimte krijgen ga je na verloop van tijd je steeds meer door de bomen het bos zien. Je wordt je steeds bewuster van allerlei kanten van je probleem en van de kern waar het om draait. Met deze inzichten lost het probleem zich vaak op of je ziet manieren hoe je het zelfstandig verder aan kunt pakken. Bij de M.O.L. bepaal jij welk onderwerp je in een gesprek wilt uitdiepen en wanneer en hoe vaak je afspraken wilt.

Hieronder staan een aantal veelvoorkomende vragen die M.O.L.-cliënten hadden, en de antwoorden op die vragen. We hebben ook enkele anonieme uitspraken toegevoegd van mensen die deze therapie hebben gevolgd.

Hoeveel gesprekken heb ik nodig?

Het aantal sessies M.O.L.-therapie dat iemand nodig heeft, verschilt enorm per persoon. Sommige mensen hebben aan een of twee sessies genoeg en anderen hebben er veel meer nodig. Jouw therapeut zal je niet vertellen hoeveel sessies jij nodig hebt. Bij deze therapie bepaal jij als cliënt wanneer je start en wanneer je weer stopt met de gesprekken. Het is echter wel zo is dat er in bepaalde werksettingen, vanwege de vergoeding door zorgverzekeraars bijvoorbeeld, een grens is aan het maximaal te volgen sessies. De sessies duren ongeveer 45 minuten, maar kunnen ook korter worden als jij dat wenst. Je kunt afspreken zo vaak als je wilt, zolang er tenminste plek is op dat moment in de agenda van de therapeut. Je kunt ervoor kiezen om elke week te komen, eens per twee weken, eens per maand, op per kwartaal of misschien meer dan eens per week.

Geeft mijn therapeut me adviezen voor de oplossing van mijn probleem?

Hoewel de M.O.L.-therapie zich sterk richt op het vinden van oplossingen, zal je therapeut je weinig uitleg en adviezen geven of bepalen wat voor jou de juiste oplossing is. Deze methode gaat ervan uit dat de beste inzichten uit jezelf komen en dat jij diegene bent die het beste positieve veranderingen in je leven tot stand kunt brengen. Tijdens elk gesprek wordt er intensief gesproken over de dingen die je bezig houden. De vragen die de therapeut je stelt en je antwoorden daarop zullen je helpen om je problemen van verschillende kanten te bekijken. Op deze manier ontstaan er nieuwe inzichten die oplossingen voor je probleem bevatten. Dat is kennis uit de eerste hand en geen tweedehands kennis op basis van iets dat iemand anders je adviseert. Andere therapiemethoden, oefeningen en huiswerkopdrachten zijn dan niet nodig.

Een cliënt vertelde: *“Wat ik denk ik nuttig vind is dat jij me niet vertelt wat ik moet doen, zodat ik merkte dat ik daadwerkelijk mezelf verder help. Ik ben anders tegen dingen aan gaan kijken en ik was in staat om dat zelf te doen. Ik doe het niet omdat jij me verteld hebt wat ik moet doen. Het geeft me een sterk gevoel omdat ik nu weet dat ik mezelf kan redden.*

Waarom stelt de therapeut me vragen over dingen zoals de toon van mijn stem, mijn gezichtsuitdrukking of mijn lichaamstaal?

De M.O.L.-therapie is niet alleen geïnteresseerd in de 'buitenkant' van wat je zegt, maar vooral in de gedachten en gevoelens die op de achtergrond spelen terwijl je praat. Regelmatig zijn die heel belangrijk voor de manier waarop je het probleem ziet. Meestal is het zichtbaar dat we die achtergrondgedachten en gevoelens hebben, bijvoorbeeld in onze gelaatsuitdrukking of de houding van ons lichaam. We pauzeren, kijken weg, glimlachen,

¹ In deze tekst wordt 'therapeut' gebruikt. Dat kan ook een andere deskundige zijn die gesprekken voert zoals een coach, maatschappelijk werker enzovoort

fronsen, blozen, veranderen de toon van onze stem, etcetera. Dus als je therapeut je iets vraagt over een van deze dingen, dan checkt hij/zij simpelweg of je op dat moment achtergrondgedachten of gevoelens hebt, en zo ja wat die precies zijn.

“Ik weet niet hoe je het oppikt, maar het lijkt erop dat jij precies de goede dingen tegen me weet te zeggen. Je merkt ook mijn lichaamstaal op en de emotionele reacties die ik heb als ik praat. Dit is belangrijk voor me geweest. Het hielp om te praten over mijn gedachten en gevoelens op het moment dat ze opkwamen. Meestal merk ik ze niet op of ik negeer ze. Als je me vroeg waarom ik een bepaald gebaar maakte, of op een bepaalde manier keek, realiseerde ik me wat ik aan het doen was. Toen ik er vervolgens over nadacht dan begreep ik het veel beter.”

Waarom onderbreekt de therapeut me als ik aan het praten ben?

Je therapeut onderbreekt je soms als je praat, omdat hij geïnteresseerd is in iets dat je net hebt gezegd of omdat er net een ‘rimpeling’ was. Hij wil dan je achtergrondgedachten en gevoelens naar de voorgrond halen. Als je therapeut wacht tot jij je zin of verhaal hebt afgemaakt, kun jij je misschien al niet meer terughalen wat er daarvoor op de achtergrond speelde.

De therapie was briljant. Het heeft me enorm geholpen en maakte echt dat ik anders ging kijken naar de dingen, wat ik daarvoor nog nooit eerder had gedaan. Het was geweldig om over mijn eigen gedachten door te kunnen denken.”

Moet ik de vragen van de therapeut beantwoorden en moet ik alles in detail bespreken als ik me erg schaam schuldig voel over iets?

Je hoeft de vragen van de therapeut niet te beantwoorden als je dat niet wilt, of als je niet weet wat je moet zeggen. Als dit het geval is, zal je therapeut mogelijk verder met je onderzoeken hoe het voelt om iets niet te weten, of om het antwoord niet te willen geven. Je wordt nooit onder druk gezet om iets te antwoorden dat je niet kunt of niet wilt zeggen. Je hoeft ook niet over iets te praten waar je niet over wilt praten. Je kunt er ook over vertellen zonder de therapeut alle details te geven. Dat is prima. De therapie concentreert zich veel meer op de gedachten en gevoelens die je op dit moment ervaart, en minder op de details van het verhaal dat erachter zit.

Hoe zal ik me voelen na de therapie sessies?

Vaak is er in het eerste gesprek een gevoel van opluchting omdat het prettig is je te uiten over iets dat je al een tijd dwarszit. Ook kan het zijn dat je worstelt met heftige gevoelens omdat het vaak confronterend is om stil te staan bij een pijnlijk onderwerp terwijl je therapeut je helpt om je er juist op te focussen en bovendien geen wijze raad of oplossingen biedt. Soms is er verwarring na afloop van een gesprek en het komt vaak voor dat op een later moment spontaan belangrijke inzichten opkomen die je helpen het probleem (verder) op te lossen. Na verloop van tijd boeken de meeste mensen vooruitgang en gaan ze zich beter voelen. Soms heeft deze methode geen of onvoldoende resultaat. Helaas is dat lastig vooraf te bepalen.

“Het duurde een tijdje voor ik de M.O.L-therapie begreep. Na de eerste gesprekken begon ik me af te vragen waar de therapie over ging, omdat ik merkte dat ik geen adviezen kreeg. Maar nu begrijp ik dat het doel is dat ik in alle vrijheid kan praten, op welke manier ik dat ook wil. En alhoewel jij me geen antwoorden gaf was je er en vroeg je de juiste dingen aan mij. Daardoor was ik in staat om zelf m'n eigen antwoorden te ontdekken.”

Waarom moet ik vragenlijsten invullen?

Je therapeut kan voorstellen om een vragenlijst in te vullen waarmee je na afloop het gesprek beoordeelt. Dit geeft hem informatie die hij kan gebruiken om de therapie zo goed mogelijk uit te voeren. Soms vraagt hij je een vragenlijst om bij te houden bijvoorbeeld naar de mate van angst of somberheid over de afgelopen weken. In sommige werksettingen is dat verplicht vanwege contracten met zorgverzekeraars.

Mag ik mijn partner, vriend(in) of een familielid meenemen?

Gesprekken zijn het meest effectief als je echt vrijuit kunt spreken, zonder je bezig te hoeven houden of anderen erdoor van streek of bezorgd raken. Daarom raden we aan dat als je iemand meeneemt, hij/zij in de wachtkamer plaatsneemt terwijl jij het gesprek hebt.

We hopen dat deze informatie jou een idee geeft van wat je kunt verwachten van deze therapie. Als je vragen hebt die hierboven niet genoemd staan, of graag toelichting wilt op een van bovenstaande onderwerpen, geef het aan bij je therapeut. Hij zal graag meer informatie willen geven.