

# Opgelet, hier-en-nu!

Ger Schurink, handout in cursussen Method of Levels, augustus 2017

We noemen het gesprekstherapie vanuit de visie dat problemen oplossen door er over te praten. Maar helaas gaat er ook vaak veel tijd verloren aan praatjes die geen gaatjes vullen. Het moet gaan over de pijnlijke zaken die direct verband houden met de problemen zodat alle gevoelens en gedachten die erbij horen volop de ruimte krijgen. Dat is de meest essentiële voorwaarde voor een optimale therapie. Afwijzende reacties op bepaalde gevoelens en gedachten nemen bij alle emotionele problemen een centrale plaats in. Het zijn vermijdingsstrategieën die op korte termijn positief effect hebben maar op de lange termijn de klachten in standhouden of juist verergeren. Therapie werkt (alleen) als deze vermijding doorbroken wordt.

Het is natuurlijk confronterend om intensief bij problemen stil te staan omdat het pijn doet. Mensen denken bovendien vaak dat ze over 'toen' moeten vertellen omdat hun problemen 'toen' ontstaan zijn. Of als ze ergens op anticiperen, dat ze het over 'straks' moeten hebben. Ook verwachten ze dat ze de kleine details moeten vertellen zodat het verhaal compleet is en er een oplossing gevonden kan worden. Hulpverleners zijn ook deels zelf de oorzaak van 'praatjes' doordat ze therapiegesprekken over het algemeen starten met informeren hoe het in de afgelopen periode gegaan is. Ook te algemene vragen of meelevende reacties kunnen er voor zorgen dat cliënten afdwalen.

Als een automonteur een probleem wil verhelpen dan moet hij de motor *nu* laten draaien en zien, horen of voelen wat er aan de hand is. Een conversatie over dat rare geluid dat eergisteren onder de motorkap te horen was heeft geen zin. Ook in gesprekstherapie moet de aandacht gaan naar waar het probleem zit. Zodra het gesprek gaat over iets anders dan gevoelens en gedachten in dit moment of als het een 'koel' gesprek is, dan is het zaak om de aandacht weer naar de 'pijn' in het hier-en-nu terug te brengen en het 'warm' te maken. Door vragen wordt men wijs, is de uitdrukking. Cliënten worden wijs als ze goede vragen krijgen zoals:

- Wat gaat er door je heen nu je er zo op terugkijkt?
- Hoe is het om de toekomst zo voor je te zien?
- Wat gebeurt er met je nu je deze herinneringen hebt?
- Hoe voel je je op dit moment?
- Wat vind je er nu vooral vervelend aan?
- Wat roept dit nu bij je op?
- Wat gaat er door je heen als je jezelf dit hoort vertellen?
- Hoe voel je je als je het zo over xyz hebt?
- Welke gedachten heb je nu over die gebeurtenissen?
- Wat komt er nog meer naar boven wanneer je hier aan denkt?
- Wat is het verband tussen wat je nu vertelt en de problemen waar je mee zit?
- Wat speelt er in je achterhoofd als je over deze dingen met mij praat?
- Wat denk je zelf over de ervaringen die je zojuist beschreven hebt?
- Hoe klinken de dingen die je vertelt in je eigen oren?
- Je vertelt veel over xyz, wat roept dit nu op?

Het is een essentieel onderdeel van een effectieve therapie om ze te laten praten over de dingen waar ze het liever niet over willen hebben en ze te laten focussen op leed in het huidige moment in plaats van op een ander tijdsmoment. Aan deze taak vasthouden kan net zo ongemakkelijk en ongewoon zijn voor de hulpverlener als voor degene die hulp nodig heeft. Het vasthouden aan het basisprincipe dat het over de gevoelens en gedachten op dit moment moet gaan, zal je hierbij helpen. Opgelet, hier-en-nu!

Kortom, als je je gesprekken met cliënten zo effectief mogelijk wilt maken kun je het volgende doen:

- Stel om te beginnen géén vragen die een uitnodiging zijn om (lange) verhalen te vertellen.
- Zodra het gesprek gaat over toen of straks, richt dan de aandacht weer op de ervaringen in dit moment.
- Is het afstandelijk en koel? Maak het dan weer persoonlijk en warm.
- Let op (non-)verbaal gedrag dat laat zien dat er zich gevoelens roeren op de achtergrond. Haal die naar voren door er de aandacht op te richten: Ik zie dat je aarzelt/wegkijkt/gespannen wordt; wat gebeurt er nu?
- Heb je de indruk dat iemand om de hete brij heen draait? Er naar vragen kan helpen: Twijfel je of je ergens over wilt praten?. Is er iets dat veel moeite kost om te bespreken? of Houd je iets tegen?