

# Een bijrijder zit er altijd naast!

## Commentaar van bijrijders

Heb je je weleens afgevraagd waarom het commentaar van bijrijders<sup>1</sup> vaak zo irritant is? Wat er precies gebeurt vanuit de positie van de chauffeur zien ze tijdens het rijden niet. Ze zien alleen wat er vanaf hun stoel te zien is. Ze zitten ernaast, letterlijk en daarom zitten hun goedbedoelde adviezen er ook vaak naast.

Op zich is er niets op tegen om commentaar, uitleg of raad te geven. Meestal wordt dat ongevraagd gedaan, zonder precies te weten wat de chauffeur zelf vindt dat zij/hij nodig heeft en zonder de details van de concrete persoonlijke situatie voldoende te kennen. Dan zit de bijrijder de chauffeur in de weg.

Zeggen jouw cliënten ook weleens zoiets als "Dank je wel, ik ga er wat mee doen", terwijl later blijkt dat ze er helemaal niets mee gedaan hebben? Of zeggen ze bij een rationele opvatting die jij aandraagt dat ze dit verstandelijk ook wel weten maar dat dit niet echt helpt als het erop aankomt? Stoppen ze de therapie met een smoes of komen ze ook weleens helemaal niet meer opdagen? Wat gebeurt er dan precies? Heeft de bijrijder dan misschien het stuur overgenomen?

## De platina regel

De **gouden regel** ken je waarschijnlijk wel: Behandel anderen zoals je zelf door hen behandeld wilt worden. Of de variant die rijmt: Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook de ander niet. Je handelt volgens de gouden of gulden regel als je denkt: wat goed is voor mij, of volgens mij goed is, is ook goed voor jou (ook al zie jij dat nu nog niet). In therapie is dat het idee dat de professional weet wat goed is en de cliënt zich daarin schikt.

Voor vrijwel alle sociale contacten, vooral in helpende gesprekken, is er een veel beter advies, de minder bekende platina-regel: behandel anderen zoals zij graag door jou behandeld willen worden. De voorwaarde daarvoor is dat je de ander de ruimte geeft en luistert. Als je iets dwarszit dan zorgt alleen al het vrijuit onder woorden brengen van gedachten en gevoelens en de acceptatie daarvan voor verbetering. Dat heb je zelf ongetwijfeld meer dan eens ervaren. Als je in gesprekstherapie de platinaregel volgt

---

<sup>1</sup> De beeldspraak van de bijrijder komt uit Carey, T. A. (2017). Sta daar eens even bij stil! De Method of Levels. Maak €7,00 over op Schurink, Borne, NL61 TRIO 0390 3645 76 met vermelding van 'Stil!' en stuur dan ook direct even een mailtje dat je betaald hebt naar [info@gerschurink.nl](mailto:info@gerschurink.nl). Als antwoord op je email ontvang je binnen 1 tot 3 werkdagen het boekje in ePub- en PDF-formaat

dan weet je dat jouw manier van hulp bieden niet de enige of de beste manier is. Een rijder die de platina-regel volgt is volledig afgestemd op de chauffeur.

### Ruimte geven, luisteren en vragen stellen

Dat is het motto van de Method of Levels (MOL). In elk MOL-gesprek bepaalt de cliënt zelf het gespreksonderwerp. De therapeut luistert zeer aandachtig en stelt vragen om iemand te helpen naar zichzelf te 'kijken'. Mensen praten niet alleen met hun mond maar ook met hun lichaam. In de MOL worden dit 'verstoringen' genoemd: de non-verbale reacties, zoals zuchten, wegstaren, zachter praten, die aangeven dat er op de achtergrond in het bewustzijn óók iets gebeurt. Door deze verstoringen op te merken en daar weer vragen over te stellen worden de conflicterende zaken helder, gevoelens krijgen de ruimte, inzichten komen op en oplossingen komen in beeld. Cliënten vinden hun weg, ze gaan door hun bomen hun bos weer zien. Snap je nu waarom rijders ernaast zitten?

### Vertrouwen in je chauffeur hebben

Soms kan het best even duren voordat je cliënt op de juiste bestemming aankomt. Je kunt veel doodlopende wegen en omleidingen tegenkomen voordat de juiste weg gevonden is. Eigenlijk duurt het oplossen van psychisch lijden net zo lang als nodig is. Als je ervan overtuigd bent dat er veranderingen plaats moeten vinden na uitvoerige diagnostiek, via de interventies uit jouw behandelmethodes en binnen 5 of 12 sessies met een 3 maanden follow-up, dan zie je het verkeerd. De platina regel<sup>2</sup> volgen en MOL-therapie geven is vertrouwen hebben in het vermogen van de ander om zelf inzichten te krijgen en dat gaat niet 'volgens het boekje' of via de instructies van een navigatiesysteem.

Het lijkt simpel maar dat is het niet, vooral omdat jouw automatisen je cliënten en jezelf voortdurend in de weg zitten. Een [cursus MOL](#) van twee dagen volgen, met heel veel oefenen, is een goede aanzet om je op weg te helpen.

---

<sup>2</sup> Hazel Rose Markus (2017). De platinaregel: compact, zwaar, maar de moeite waard. In: Wetenschappelijke parels. Het belangrijkste wetenschappelijke nieuws volgens 193 'briljante geesten'. Samengesteld door John Brockman. Maven Publishing.