

# Een bijrijder zit er altijd naast!

Ger Schurink november 2017

## Commentaar van een bijrijder

Heb je je weleens afgevraagd waarom het commentaar van een bijrijder vaak zo irritant is? Zij zien tijdens het rijden niet wat er precies gebeurt vanuit de positie van de chauffeur. Ze zien alleen maar wat er vanaf hun stoel te zien is. Ze zitten ernaast, letterlijk en daarom zitten hun goedbedoelde adviezen er ook meestal naast. 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 iets dat 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? Zou hier het spreekwoord gelden: de beste stuurder staat aan wal? Op zich is er niets op tegen om commentaar, uitleg of raad te geven. Maar 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 situatie voldoende te kennen.

## Waar moeten veranderingen plaatsvinden?

Als iemand psychisch lijdt dan kan dat alleen maar opgelost worden door veranderingen op de plek waar het lijden veroorzaakt wordt. Dat is beslist niet op het niveau van de symptomen. Menselijke moeilijkheden lossen alleen maar op als op de juiste plek de cognities en emoties veranderen.

Weet jij als hulpverlener waar de juiste plek precies is? Nee, dat weet je niet precies omdat jij alleen de buitenkant ziet. Jij weet alleen dat de juiste plek nog niet gevonden is wanneer het probleem nog steeds bestaat. Waar mensen hulp bij nodig hebben is het vinden van de juiste plek van waaruit ze naar het probleem kunnen kijken. Ze hebben géén hulp nodig bij oplossingen. Een antwoord dat in jou als buitenstaander opkomt is vrijwel zeker niet de oplossing vanuit het gezichtspunt van de eigenaar van het probleem. Mensen met psychische problemen hebben geen bijrijders nodig die hen vertellen wat er moet gebeuren. Ze hebben begeleiding nodig in wáár ze moeten zoeken naar hun eigen oplossing. Het enige wat wij als therapeuten of coaches kunnen doen is ze helpen om die juiste plek te vinden.

## Aandacht maakt alles helderder

Aandacht maakt alles mooier, is momenteel de boodschap van IKEA. Aandacht maakt alles helderder, is het motto van de Method of Levels (MOL). Psychisch leed wordt veroorzaakt door aanhoudende conflicterende waarden, doelen of overtuigingen waarvan mensen zich niet of niet voldoende bewust van zijn. MOL-therapie geven betekent een context scheppen waarin iemand naar de juiste plek in zichzelf kan kijken. Je helpt om iemands bewustzijn daar te krijgen waar het conflict veroorzaakt wordt. De taak van een 'mollende' therapeut is iemand aan de praat krijgen en houden over het pijnlijke onderwerp en vragen te stellen als er verstoringen zijn. Dat zijn 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 komt de cliënt na verloop van tijd op de juiste plaats. Dan worden de conflicterende zaken helder, gevoelens heftiger, ontstaan er inzichten, veranderen emoties en komen oplossingen in beeld. Snap je nu waarom bijrijders ernaast zitten?

## Vertrouwen in je cliënten 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 weg naar Rome gevonden is. Eigenlijk duurt het oplossen van conflicten die psychisch lijden genereren 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 gespreksmethode en binnen 5 of 12 sessies met een 3 maanden follow-up, dan zie je het verkeerd. MOL-therapie geven is vertrouwen hebben in het vermogen van de ander om zelf inzichten te krijgen en dat gaat niet 'volgens het boekje'.

De MOL lijkt simpel maar dat is het niet, vooral omdat jouw automatisen je cliënten en jezelf voortdurend in de weg zitten. Een cursus van twee dagen, met heel veel oefenen, is een goede aanzet om zelf te gaan 'mollen'.

<http://www.gerschurink.nl/method-of-levels.php>

De beeldspraak van de bijrijder komt uit Carey, T. A. (2008). Hold that thought! Two steps to effective counseling and psychotherapy with the Method of Levels. Chapel Hill, NC: Newview Publications. De vertaling: Sta daar eens even bij stil! verschijnt in december 2017 als eBook, te bestellen door een mail te sturen naar [info@gerschurink.nl](mailto:info@gerschurink.nl)