

Method of Levels: informatie voor cliënten

Mensen hebben zelf de kennis in huis om oplossingen te vinden voor hun emotionele problemen, dat is het uitgangspunt van De Method of Levels gesprekstherapie (MOL). Ze vinden echter geen uitweg omdat ze geen goed zicht hebben op de gevoelens en gedachten die bij hun problemen een beslissende rol spelen. Het doel van de MOL is om al pratende heel gedetailleerd de verschillende kanten van het onderwerp goed in beeld te brengen en ook de gevoelens de ruimte te geven zodat er steeds meer helderheid ontstaat. Je krijgt met de MOL een helicopterview; je gaat je probleem vanuit een hoger niveau voelen, zien en begrijpen. Vandaar de 'levels'. De therapeut¹ zal daarom voortdurend vragen stellen om je aandacht steeds intens te richten op het probleem en wat er mee samenhangt. Hij vraagt gedetailleerd door naar de gevoelens en gedachten die je op *dat* moment hebt en reageert met name op 'verstoringen' in het gesprek. Dit zijn de verbale en non-verbale veranderingen in de communicatie zoals aarzelen, een andere gelaatsuitdrukking, wegstaren, ander taalgebruik of een oordeel geven over jezelf of de situatie. Op dat moment is er meestal sprake van belangrijke gevoelens en gedachten die even vluchtig opkomen en weer naar de achtergrond verdwijnen. Deze krijgen nu de volle aandacht en vervolgens is de therapeut weer alert op nieuwe 'verstoringen' waar weer vragen over gesteld worden. Alles wat er toe doet krijgt op deze manier de ruimte die nodig is. Je wordt je steeds bewuster van wat er allemaal speelt en wat precies het probleem van het probleem is. Je ontdekt de kern waar het om draait. Met deze gevoelde² inzichten lost het probleem zich vaak ter plekke op en je ziet manieren hoe je het zelfstandig verder aan kunt pakken. De MOL werkt goed bij alle vormen van psychisch leed ongeacht de diagnoses die mensen daarvoor krijgen. Hieronder wordt uitgelegd hoe een Method of Levels therapiegesprek in de praktijk verloopt.

Hoe begint een MOL-gesprek?

Bij de start van elk gesprek bepaal jij telkens het onderwerp. Dat is ook zo in de volgende gesprekken. Het verzamelen van informatie en een zogenaamde intake met vragenlijsten is niet nodig en er is geen diagnose en behandelplan³. De therapeut heeft ook geen pasklare interventies, behandeltechnieken, adviezen oefeningen die hij moet gebruiken volgens een bepaalde theorie of richtlijnen. Elke sessie start met de vraag waar jij het over wilt hebben. Ook als er een onderbreking is in het gesprek bepaal jij of en waar je de draad wilt oppakken. Soms vraagt de therapeut om even stil te staan of het gesprek naar wens verloopt. Hij of zij helpt je steeds weer om de aandacht op het pijnlijke onderwerp te richten.

1 In deze tekst wordt 'therapeut' gebruikt. Dat kan elke deskundige zijn die gesprekken voert zoals een psycholoog, coach, psychiater, verpleegkundige, maatschappelijk werker enzovoort

2Verstandelijke inzichten en kennis helpen zelden bij emotionele problemen. Je moet het niet alleen weten maar ook voelen.

3 Diagnoses worden soms wel vastgesteld omdat de organisatie en zorgverzekeraars dat verplichtstellen voor administratieve redenen en vergoeding van de gesprekken.

Waarom krijg ik geen aanwijzingen voor de oplossing van mijn probleem?

De therapeut je zal geen uitleg en adviezen geven of vertellen wat voor jou de juiste oplossing is, tenzij dat absoluut noodzakelijk is. Soms is dat even nodig als iemand bijvoorbeeld erg in de war is of er om een andere reden zelf niet uitkomt. De beste inzichten komen, soms met wat hulp, uit jezelf en jij bent ook zelf diegene die het beste weet welke eventuele veranderingen je in je leven moet uitvoeren. 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 ontstaat er ruimte voor 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, huiswerkopdrachten en oefeningen zijn dan niet nodig. Met deze werkwijze geeft de MOL je ook handvaten en het gevoel dat je je zelf kunt redden in andere en toekomstige situaties.

Waarom vragen over dingen zoals een gezichtsuitdrukking of andere lichaamstaal?

De therapeut 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 om duidelijk te krijgen hoe het probleem in elkaar steekt. Meestal is het voor iemand anders zichtbaar dat er zich iets roert in onze binnenwereld, bijvoorbeeld doordat we zuchten. We pauzeren, kijken weg, glimlachen, 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 onuitgesproken gedachten of gevoelens hebt. Meestal gaat het gesprek daarop een tijdje verder. Zo word je, ook buiten de sessies, steeds bewuster van wat er innerlijk speelt. Je gaat jezelf beter begrijpen en beter reageren in allerlei situaties.

Waarom onderbreekt de therapeut me tijdens het praten?

Je therapeut doet dat omdat hij jouw aandacht wil focussen op iets dat je net hebt gezegd of omdat er op dat moment een verstoring is. Hij wil dan helpen je achtergrond-gedachten en gevoelens naar de voorgrond te halen. Als hij wacht tot jij je zin of verhaal hebt afgemaakt, kun je misschien al niet meer terughalen wat er daarvoor even vluchtig door je heen ging. Door in het-hier-en-nu stil te staan bij wat er is, leer je om preciezer en anders naar gevoelens en gedachten kijken en daar weer op te reageren.

Moet ik de vragen van de therapeut beantwoorden en alles in detail bespreken?

Je hoeft de vragen van de therapeut niet te beantwoorden als je dat niet wilt, of als je niet weet wat je moet zeggen. 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 vrij te kunnen uiten over iets dat je al een tijd dwarszit. Ook kan het zijn dat je momenteel erg worstelt met heftige gevoelens die je moeilijk toe kunt laten. Dan is het vaak confronterend om stil te staan bij een pijnlijk onderwerp en kunnen gevoelens nog heftiger worden. Soms is er verwarring na afloop van een gesprek en vaak komen er uren of dagen later spontaan belangrijke inzichten op. De verwerking gaat dus door na een MOL-gesprek. Het is altijd zo dat als je gevoelens en gedachten de ruimte krijgen er altijd, vroeger of later, op een natuurlijke manier 'spontaan' inzichten opkomen die je helpen het probleem (verder) op te lossen. Mensen waarderen het als ze in staat zijn om bij emotionele moeilijkheden zelf hun eigen antwoorden te ontdekken.

Hoeveel gesprekken heb ik nodig?

Het aantal sessies MOL -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. Gesprekken 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, of per kwartaal of misschien meer dan eens per week.

De MOL in een oogopslag

- Mensen hebben vaak zelf de kennis in zich voor het oplossen van hun psychische problemen. Ze hebben tijdelijk hulp nodig om de aandacht op het juiste plek te krijgen.
- Cliënten bepalen zelf steeds het onderwerp en wanneer en hoe vaak zij afspraken willen.
- Informatie verzamelen, intake en diagnostiek zijn niet aan de orde en er is geen behandelplan. Er zijn ook geen interventies, oefeningen, huiswerkopdrachten enzovoort.
- De therapeut houdt de aandacht van de cliënt steeds dicht bij het onderwerp door er voortdurend nieuwsgierige vragen over te stellen.
- Hij merkt verstoringen op en vraagt steeds naar wat er op dat moment in de binnenwereld gebeurt en vraagt om daar bij stil te staan.
- Als gevoelens en gedachten vrije ruimte krijgen komen er altijd, vroeger of later, op een natuurlijke manier 'spontaan' inzichten op die helpen het probleem (verder) op te lossen.
- De therapeut is zeer spaarzaam in het geven van uitleg, interpretaties, adviezen, geruststelling of oefeningen.