

INTRAPERSONLIJKE COMMUNICATIE EEN OP HUNA GEBASEERDE THERAPIE

ADDENDUM

Ten tijde van het drukken van de eerste uitgave van het boek in 2011 leek onze methodiek volledig uitontwikkeld te zijn. Toch vonden we in 2014 nog een belangrijke methodische verbetering die het aantal werksessies verlaagd van vier naar drie. We willen deze verbetering daarom graag met u delen in dit addendum.

De teksten waar dit addendum op van toepassing is, zijn:

- blz. 103 en 104 CLIËNT VERTELT ZIJN PROBLEEM
- blz. 171 direct boven het kopje VERWIJT OPLOSSEN
- blz. 180 en 181 ZELFACCEPTATIE

Mocht u dit addendum printen dan kunt u de stippellijn rechts als snijlijn gebruiken en daarna de pagina's vouwen om deze passend in het boek te kunnen plaatsen.

Hoop u met deze informatie van dienst te zijn.

Met vriendelijke groet,

Hans Mojet

CLIËNT VERTELT ZIJN PROBLEEM

De essentie van ons werk is het helpen omzetten van verouderde beperkende onderbewuste overtuigingen in nuttige overtuigingen, waardoor mensen zich effectiever kunnen gedragen en gelukkiger leven. Om dit te bereiken dient als eerste te worden ontdekt welke problemen een cliënt ervaart in zijn dagelijks leven, wanneer hij steeds weer zonder resultaat tracht te bereiken wat hij graag wil.

De eerste vraag van elke intake luidt daarom: “Wat gaat er in je leven anders, dan jij wilt?”

Ongeveer de helft van de cliënten is in staat om daarop direct een duidelijk antwoord te geven. Zij hebben kennelijk voldoende helderheid verworven over hun problemen en kunnen heel concreet aangeven wat hen dagelijks belemmert in het bereiken van de resultaten die zij wensen.

Bij de andere helft van onze cliënten is die helderheid nog niet voorhanden. Zij vragen zich veelal af waar zij met hun verhaal moeten beginnen. De uitnodiging om maar te beginnen met het eerste dat in hen opkomt en dat de rest dan wel volgt, is meestal voldoende. Deze cliënten spreken meestal in termen van “een algemeen ongenoegen” of “niet lekker in hun vel zitten” en over hoe er in hun leven steeds weer dingen verkeerd gaan of anders dan zij wensen. Zij beginnen meestal te vertellen wat er in hun leven allemaal is gebeurd en hoe zij daar nog steeds last van hebben.

Deze eerste fase van het intakegesprek is vooral inventariserend op het gebied van de hoofdlijnen van de problematische ervaringen in het huidige leven van de cliënt. Wat hij allemaal precies meemaakte in het verleden is voor onze werkwijze van weinig belang. Ieder mens is immers een product van zijn geschiedenis en omdat die geschiedenis onveranderlijk is, ligt daarin geen oplossing voor huidige problemen. Daarom is het nodig een balans te vinden in wat cliënten willen vertellen en wat wij als mentors nodig hebben.

Deze balans kan gemakkelijk worden bereikt met de volgende kleine interventie tijdens het telefoongesprek waarin de afspraak wordt gemaakt voor de intake.

Om te beginnen leggen we de cliënt uit dat ieders geschiedenis tot uiting komt in het heden en dat wat we kunnen realiseren of niet daarvan het product is. Dus blijven wij graag dichtbij het heden omdat dit genoeg is voor ons om mensen te kunnen helpen.

Vervolgens vragen we de cliënt zich thuis voor te bereiden op de vraag wat hij wil veranderen in zijn leven. We geven aan dan deze voorbereiding het beste kan gebeuren als cliënten een lijstje maken met concrete dagelijkse dingen die zij als lastig ervaren in hun leven. Bijvoorbeeld: “Ik durf geen vreemden op te bellen.”, of “Als de burens iets vragen durf ik geen ‘Nee’ te zeggen, al komt het me nog zo slecht uit.” Dit lijstje kan tijdens de intake als geheugensteuntje dienen om te voorkomen dat iets belangrijks vergeten wordt.

Het voordeel van zo’n spiekbrieftje is drieledig. Allereerst maakt het opmaken ervan de cliënt meer bewust van zijn concrete problemen in de tijd voorafgaand aan de intake. In de tweede plaats bevordert het spiekbrieftje de efficiency van de intake op een vriendelijke wijze. In de derde plaats vermindert het de behoefte van cliënten om uitpuittend over hun verleden te vertellen.

De volgende gespreksfase heeft tot doel te achterhalen welke beperkingen de cliënt ervaart in zijn gedrag om te bereiken wat hij wil. Dit betreft in het bijzonder het vinden van vaardigheden die de cliënt mist c.q. de kernproblemen waarmee hij worstelt, om zijn doelen te kunnen bereiken.

Wanneer blijkt dat een cliënt een verwijt met zich draagt tegen een of meer personen, dan is het aan te bevelen om eveneens te testen hoe het met de zelfacceptatie van de cliënt is gesteld. Dit kan gedaan worden met behulp van de spiertest waarbij de cliënt wordt gevraagd te zeggen: *“Ik accepteer mijzelf met al mijn kwaliteiten en al mijn beperkingen, dus hoe dan ook.”* Gaan de vingers open dan blijkt zelfacceptatie eveneens een probleem. In dat geval adviseren wij om dit eerst op te lossen omdat is gebleken dat wanneer zelfacceptatie is gerealiseerd nagenoeg altijd tevens verwijten naar anderen zijn opgelost.

Hoe dan te handelen is beschreven op blz. 179 in de paragraaf “ZELFACCEPTATIE” en volgende.

Voor een goed begrip van het oplossingsproces met behulp van vergeving raad ik de lezer echter aan om eerst kennis te nemen van de hierna volgende paragraaf “VERWIJT OPLOSSEN”.

In een aantal gevallen blijken cliënten niet te kunnen aangeven wat zij van zichzelf niet accepteren c.q. zichzelf verwijten. In dat geval kan de cliënt gevraagd worden wanneer hij boos is over zijn wijze van handelen en tegen zichzelf scheldt of krachttermen gebruikt.

Helpt dit niet om de cliënt zijn ergernissen over zijn eigen gedrag helder te maken dan gebruiken wij een testje dat gebaseerd is op het persoonlijkheidsmodel van de Zwitserse psychiater en psycholoog Carl Jung. Op grond van dit model is de stelling te rechtvaardigen dat gedrag van anderen dat je irriteert, tevens gedrag is waar je zelf moeite mee hebt om van jezelf te accepteren. Dit kan overigens op een geheel andere, zelfs tegenovergestelde wijze, in jouw gedrag tot uiting komen.

Voorbeeld:

Een cliënt ergerde zich aan het buitensporig drankgedrag van een collega. Als deze 's morgens op het werk verscheen rook hij sterk naar alcohol. De cliënt zei dat hij dit drankprobleem echt niet had want hij dronk in het geheel geen alcohol. Gevraagd wat hem weerhield alcohol te drinken, antwoordde hij: "Ik moet er niet aan denken dronken te worden."

Beiden zijn dus onvrij zijn om bij drankgebruik hun grenzen te bepalen. Hun beider gebrek aan vrijheid ter zake uit zich echter in de uitersten op de schaal van vrijheid in alcoholgebruik.

Deze test werk als volgt.

- Geef de cliënt een leeg vel papier en vraag hem bovenaan het papier de naam te schrijven van degene aan wiens gedrag hij zich het meest ergert.
- Vraag de cliënt om circa vijf centimeter onder die naam puntsgewijs vijf gedragingen op te schrijven waaraan de cliënt zich bij die persoon ergert.
- Is de cliënt klaar met het opschrijven van zijn ergernissen, vraag hem dan de naam die hij aan het begin opschreef door te strepen en in de vrije ruimte eronder zijn eigen naam te vermelden.

Regelmatig leidt deze handeling tot verwondering en soms zelfs tot enige irritatie bij de cliënt.

In veel gevallen ontstaat er in eerste instantie ontkenning bij de cliënt net als in het voorbeeld hiervoor. Tijdens de intake en eerdere

werksessies heeft de cliënt echter meestal voldoende uitlatingen gedaan die de therapeut kan gebruiken om het verweer van de cliënt te doorbreken. Verder kan het helpen de cliënt uit te leggen dat deze test gebaseerd is op het persoonlijkheidsmodel van Jung en het genoemde voorbeeld als illustratie daarbij gebruiken. Dit is meestal voldoende om het gewenste inzicht bij cliënten te verwerven.

ZELFVERWIJLT OPLOSSEN

Is voor de cliënt duidelijk geworden welk gedrag hij van zichzelf niet accepteert of zichzelf verwijt, dan is het moment aangebroken hem vergeving naar zichzelf te laten doen. Hij vergeeft dan zichzelf zijn onvermogen dat tot het voor hem onacceptabele gedrag leidt.

In hoofdlijnen volgt dit vergevingsproces dezelfde stappen als beschreven in de paragraaf 'VERWIJLT OPLOSSEN' op blz. 171 t/m 179 waarin iemand anders wordt vergeven. De belangrijkste verschillen bij vergeving naar zichzelf ten opzichte van vergeving naar een ander zijn:

1. Het vergevingsproces naar zichzelf begint bij de stap onder 'Verwijlt oplossen' waarin de mentor 'M' aangeeft welke zin de cliënt uit het hoofd moet leren om uit te spreken tijdens zijn vergeving (blz. 175). Deze tekst is als volgt.
 - a. Aanhef naar degene die vergeving ontvangt, in dit geval de cliënt zelf. Dus bijvoorbeeld: "Beste Tom".
 - b. Ik vergeef je ál je onvermogen,
 - c. wat jij mij daar ook mee hebt aangedaan,
 - d. en ik maak mij daar nu van los.

De cliënt wordt gevraagd direct na het uitspreken hiervan de 'haak' waarmee hij vast zat aan het onvermogen van de ander uit zijn mouw te trekken en aan die ander toe te werpen als gebaar van zijn losmaking daarvan.
2. De mentor legt een papiertje ter grootte van een visitekaartje op de grond, een meter voor de cliënt, om zijn vergevingsplek te markeren.
3. Vervolgens wordt de stap waarin Dik bij het vergeven van zijn moeder wordt uitgenodigd haar voor zich te visualiseren, (Blz. 176) gewijzigd in het opstellen van een spiegel van circa

60 x 100 cm, ongeveer vier meter voor de cliënt. De cliënt wordt gevraagd vlak voor het papiertje dat op de grond ligt te komen staan. Zodoende dient de cliënt zichzelf van kop tot teen in de spiegel te kunnen zien. Dit is gemakkelijker dan zichzelf te moeten visualiseren en dit versterkt het effect van de oefening.

4. Als de cliënt voor de spiegel staat is het zinvol om het verschil tussen hem en zijn spiegelbeeld als volgt uit te leggen.
 - a. In de spiegel zie je degene die het lastige gedrag had waardoor je niet meer gehinderd wilt worden. Maar hij deed ook goede dingen en verdient daarvoor respect. Hij is immers degene die jou tot hier heeft gebracht zodat jij je kunt losmaken van zijn gedragsbeperkingen.
 - b. Jij bent degene die hem gaat vergeven voor al zijn onvermogen, je zodoende van dat gedrag losmaakt en in het vervolg zonder die last verder kunt gaan, en je gemakkelijker kunt leren je zonder beperkingen te gedragen.
5. Nu wordt de cliënt gevraagd een klein stapje naar voren te zetten zodat het papiertje midden tussen zijn voeten ligt en krijgt de volgende instructie: *“Maak contact met je spiegelbeeld, kijk hem goed in de ogen en als dat zo is spreek dan je vergevingszin uit.”*
6. Nadat hij de zin heeft uitgesproken wordt cliënt gevraagd: *“Blijf even staan en laat goed tot je doordringen hoe dit voelt en neem daarna een klein stapje achteruit.”* De mentor bespreekt kort met de cliënt wat hij heeft ervaren. Daarna vraagt de mentor de cliënt weer naar voren te stappen op zijn vergevingsplekje en voor de tweede keer contact te maken met zijn spiegelbeeld en weer zijn vergeving uit te spreken. Ook hierna wordt hem gevraagd zijn ervaring te laten doordringen en terug te stappen gevolgd door een kort gesprek. Vervolgens herhaalt dit proces zich voor de derde keer.

Voor details zie de paragraaf “VERWIJT OPLOSSEN”.

Na afloop van het vergevingsproces wordt het stukje papier dat het vergevingsplekje markeerde verwijderd en vernietigd, en wordt bovendien de spiegel uit het zicht van de cliënt geplaatst.

Hier eindigt het addendum. Volg verder de tekst in het boek vanaf de paragraaf “TEN SLOTTE” op blz. 181.