

Het helend gesprek

Bram Moerland

1. Gedogend luisteren.

Empathisch, niet-oordelend luisteren naar verhaal van ander. Bedoeling: de ander bij zijn eigen ervaring in het hier en nu brengen.

Het verhaal van die ander begint meestal met feiten, doorweven van morele oordelen, bijvoorbeeld van zichzelf als slachtoffer in een boze wereld. Morele verontwaardiging over het eigen lot is echter geen gevoel! Het is een mentaal oordeel.

Door gedogend luisteren durft de ander steeds meer zichzelf in zijn verhaal te betrekken, wat dan feitelijk meestal betekent dat pijn, verdriet en boosheid tevoorschijn komen

Begint met te vertellen over gevoelens uit verleden, als terugblik. Nog niet genoeg. Deze fase is pas geslaagd als ander op moment van vertellen zijn gevoel van dat moment daarbij kan betrekken, dus werkelijk uit het gevoel spreekt dat hij op moment van spreken heeft, dat wil zeggen mét zijn gevoel in het gesprek aanwezig is.

Doel van de therapie is overigens niet alleen maar om de ander te leren voelen; belangrijker is dat je in vrijheid met je gevoelens om kunt gaan.

De therapeut is zeer terughoudend in deze fase. Wat ander zegt, vaak herhalen. Werkt alleen als therapeut wezenlijke belangstelling voor de ander toont. Therapeut moet bereid zijn geraakt te worden en geeft daarmee aan de ander het vertrouwen en de moed die nodig zijn om bij diens pijn te kunnen komen. Heeft werking van catharsis. Pijnlijke of schaamtevolle gebeurtenissen eventueel laten herhalen, tot ze verhaal worden en de gevoelens niet meer de overhand hebben.

Het gedogend luisteren kan op zich al leiden tot een wezenlijke verandering in de ander. Vaak goede reden om hierna therapie te beëindigen.

Deze eerste fase noem ik vaak het levensgesprek.

2. Herduiding van het verleden

Na de voorafgaande fase kan overgegaan worden tot een andere houding van de therapeut. Die wordt nu directiever, en hij oppert mogelijkheden om anders tegen het verleden aan te kijken.

Therapeut zoekt naar instemming van de cliënt. Er is een zeer groot verschil tussen mentale instemming (morele oordelen, alleen maar gedachten) en instemming vanuit het wezen van de cliënt. Dat verschil moet je leren bespeuren.

Op deze manier vindt de omslag plaats vanuit slachtofferrol naar deelnemerschap.

De ander kan gaan beseffen dat hij zelf mede-dader is van zijn verleden, waarin hij zichzelf eerst ervoer als slachtoffer. Door zijn eigen aandeel daarin te beseffen ontstaat idee van vrijheid.

Het model is hierbij meestal dat de ander zich onderworpen heeft aan geïnternaliseerde buitenwereld, meestal vader of moeder (Kerk, God). De ouder is aanwezig in het hoofd met oordelen en vaak verbonden met zelfontkenning, zelfbeschuldiging.

Therapeut: laten inzien dat die vader/moeder niet echte vader/moeder is maar vader/moeder in haar/zijn hoofd. Geen zin om beschuldigend naar vader/moeder te wijzen. Wat heb je zelf met je vader/moeder gedaan? Wat doe je er nu mee?

(Jaspers)

3. Therapeutische impasse

Cliënt durft het bekende verleden niet los te laten. Hoe pijnlijk het leven tot nu toe ook was, het is bekend en daardoor schijnbaar emotioneel beheersbaar. Zwarte gat. = Sartre, angouisse, niets.

Gebruik hier vaak visualisaties waarin angsten ontmoet worden en zich oplossen.

4. Poging tot ontsnapping in overdracht

Internaliseert alles begrijpende, gedogende therapeut om te ontsnappen aan de vrijheid van de zelfbepaling. Leeft met therapeut die alomtegenwoordig is. Kan leiden tot volledige afhankelijkheid.

5. Overdracht langzaam oplossen

Overdracht positief omdat uit de (dikwijls heel waarachtige) liefde voor de therapeut moed wordt verzameld om leegte in te gaan. Reactie op het niet aanvaarden van de therapeut van de overdracht: boosheid, vertwijfeling, gevoelens van in de steek gelaten worden. Emotionele afhankelijkheid van therapeut is voor de cliënt reden om toch door te gaan.

6. Ontwerp eigen leven

In vrijheid, alleen verantwoordelijk aan jezelf. Door cliënt dan aanvankelijk ervaren als vanuit het niets. Therapeut is hier weer zeer terughoudend, want valkuil is dat therapeut eigen wereldbeeld overdraagt.

7. Ontdekking eigenheid.

Hoe kom je tot eigen ontwerp. Is dat willekeurig? Nee. De ander zijn eigenheid laten ontdekken. Deelnemerschap aan leven is niet ontwerp vanuit niets, maar vanuit eigenheid. Iets in de ander wil tot zijn komen. Was problematisch ontkend. Inzicht nu: die ontkenning van eigenheid oorzaak therapie. Ik ben hier vaak onder indruk van innerlijke schoonheid van ander.

Kan leiden tot herziening levenssituatie, die begeleiding vergt om te voorkomen dat cliënt in oude patronen stapt.

De zelfverwerkelijking die in deze fase plaats vindt kan leiden tot intense gevoelens van zinvolheid, of wat minder plechtig: er duidelijk weer zin in hebben. Eigenheid is vervullend. Problematische vraag naar de zin van het leven verdwijnt in levensvreugde.

Soms religieuze ervaringen. Die moeten dan in het bestaan van de cliënt geïntegreerd worden door ze open en oordeelloos te bespreken.

8. Therapeutische afronding

Therapeut is weer, na afbouwen overdracht, gelijke. Vertel dan ook over mijzelf. Ga in dialoog, zelf kwetsbaar.