

# M.O.L.-vragen

Ger Schurink, november 2016 handout in cursussen MOL

De Method of Levels (MOL) is een transdiagnostische therapie die stelt dat psychische problemen oplossen door *bewustwording* van hoe gevoelens, gedachten en gedrag conflicteren met belangrijke opvattingen of doelen. De therapeut heeft slechts twee belangrijke taken: de cliënt te helpen de aandacht te blijven richten op het onderwerp en door te vragen bij verstoringen in het gesprek.

Het is een 'asociale' manier van gespreksvoering. Asociaal op verschillende manieren. Het is geen uitwisseling. De therapeut heeft niet het doel om te snappen wat er aan de hand is of om te empathisch te ondersteunen, te adviseren of uit te leggen. De therapeut stelt voortdurend belangstellende vragen in reactie op wat hij de client op dat moment hoort zeggen of doen. Gericht op wat er op dat moment omgaat in de client. Hij gaat heel gedetailleerd met vragen in op bepaald woordgebruik en op lichaamstaal. De therapeut gaat ervan uit dat hij niet weet wat zijn client precies bedoelt en stelt 'naïeve' en soms vreemde vragen. Zijn doel is om met zijn vragen en zijn betrokkenheid, de client te helpen om zelf inzicht te krijgen. Om via al die vragen zoveel los te maken om naar te 'kijken' dat de client zelf weer door de bomen het bos gaat zien. De therapeut zegt met zijn vragen voortdurend: sta hier eens bij stil; kijk hier eens naar; wat roept dit op; laat dat eens tot je doordringen. De aandacht wordt voortdurend op een aspect van het probleem gericht

## Een voorbeeld:

Therapeut: Wat wil je vandaag met me bespreken?

Cliënt: Ik zit erg in mijn maag met mijn dreigende ontslag.

Mogelijke MOL-vragen zijn:

- Ontslag?
- Dreiging?
- In je maag?
- Dreigend ontslag?
- Wat maakt het dreigend?
- Voel je de dreiging op dit moment?
- Hoe groot is de dreiging?
- Kun je me iets meer vertellen over de dreiging van ontslag?
- Vind je het vervelend dat je ontslagen wordt?
- Hoe voel je je nu onder deze dreiging?
- Voel je het vooral in je maag?
- Hoe erg zit je er mee in je maag?
- Zit het ook op andere plekken dan je maag?
- Vult het je maag of is er nog plek over?
- Wat doet het je nu je het hier uitspreekt?
- Zit er nog meer erg in je maag?
- Kun je het er weer uit krijgen?

De vragen die hierboven vermeld staan, zijn vragen die je op weg kunnen helpen. Het is niet de bedoeling dat je deze vragen, in deze of in een andere volgorde, aan iemand gaat stellen. Ook de andere voorbeelden hieronder worden gegeven ter inspiratie zodat je een beeld krijgt hoe de Method of Levels in de praktijk gaat. Na een antwoord stel je nieuwe vragen, soms voorafgegaan door een korte samenvatting of toelichting. Je let nu vooral op verstoringen en evaluerende opmerkingen. Een verstoring kan zijn: een pauze, wegstijven, glimlachen, huilen, hoofdschudden, met meer volume spreken, sneller praten, of juist zachter en langzamer. Een evaluerende opmerking is commentaar geven op zichzelf of iets wat ze zeggen zoals: het is belachelijk, ik weet het niet meer, het is stom van me, enzovoort.

In het boek *A Transdiagnostic Approach to CBT Using Method of Levels Therapy: Distinctive Features*. Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J. (2012). Worden verschillende manieren van vragenstellen besproken. Een vertaalde compilatie staat hieronder met veel eigen aanvullingen. Het geeft je een houvast als de zelf wilt gaan 'mollen' met eigen cliënten. De Nederlandse vertaling van dit boek verschijnt binnenkort bij Hogrefe onder de titel: *De Method of Levels gesprekstherapie: een transdiagnostische benadering*

## De start van een MOL-gesprek

- Waar wil je met mij over praten?
- Waar gaan we vandaag mee aan de slag?
- Wat is ons onderwerp voor vandaag?
- Wat wil je met me bespreken?
- Welke onderwerpen zijn belangrijk om nu te bespreken?
- Wat houd je momenteel erg bezig?
- Op welk onderwerp moeten we ons gaan richten?
- Wat wil je met ons gesprek bereiken?
- Waar wil je graag hulp bij?
- Waarmee kan ik je helpen?

### Als er stagnatie is bij de start

Th.: Wat wil je vandaag bespreken?

Cl.: Geen idee:

- Heb je misschien meerdere onderwerpen?
- Twijfel je eraan of het wel iets wilt bespreken?
- Wat maakt dat je geen idee hebt?
- Was er eerst wel een idee en nu niet meer?
- Hoe is het om nu geen idee te hebben.

Als er veel problemen/onderwerpen zijn:

- Hoe voelt het om niet te weten waar je moet starten?
- Wat gaat er op dit moment door je gedachten als je hierbij stilstaat?
- Zijn sommige dingen duidelijker/belangrijker/een groter probleem voor je dan andere?
- Hoeveel problemen zijn er nu?
- Hoeveel dingen gaan er door je hoofd op dit moment?

Als client advies vraagt bij de keuze van een thema:

- Weet je al wat je met een advies zou willen doen?
- Wat maakt dat juist deze vraag nu bij je op komt?
- Welk soort advies zou je op dit moment helpen?
- Als je je keuzemogelijkheden nu voor je ziet, wat doet dat met je?

## Doorvragen bij een onderwerp

Neem de woorden letterlijk die je client gebruikt.

“Ik duw het weg in mijn gedachten.”

- Hoe ver weg duw je het?
- Waar duw je het heen?
- Wat zit daar nog meer op die plek?
- Zit het daar nu?
- Vertel me eens iets over die plek?
- Wat is het dat die plek de juiste plek maakt om het naar toe te duwen?
- Gaat het er ook wel eens naar toe zonder dat je moet duwen?
- Komt het ook weleens terug?
- Wat gebeurt er als je het er eenmaal heen geduwd hebt?
- Zijn er andere dingen die je ook daarheen duwt?
- Zit er verschil in hoe ver weg je verschillende dingen duwt?

“Ik heb het gevoel weg te zinken”

- Zinken?
- Waar voel je dat?
- Is het altijd op dezelfde plek?
- Wat voor soort gevoel is het?
- Is het een constant gevoel of neemt het toe en af in heftigheid?
- Komt het in vlagen of is het aldoor aanwezig?
- Is dat wisselend in ritme of constant?
- Hoe lang duurt het?
- Begint het ineens en meteen heel intens, of bouwt het rustig aan op?
- Zijn er tijdstippen dat het meer voorkomt dan op andere momenten?
- Waarin voel je je weg zinken?

“Ik moet veel ballen in de lucht moeten houden.”

- Hoeveel zijn het er ongeveer/precies?
- Welke is het zwaarst/grootst?
- Welke het kleinst/minst zwaar?
- Wat voor kleur hebben ze?
- Hoe hooghoud je ze?
- Bewegen ze snel?
- Hoe bewegen ze (op en neer of alle kanten uit)?
- Verandert het aantal ballen wel eens?
- Onder welke voorwaarden en omstandigheden?
- Heb je deze ballen altijd al gehad?
- Wat is het probleem bij het in de lucht houden?
- Hoe voelt het in de lucht houden nu, op dit moment?
- Van wie moet dat?
- Waarom moet dat?

## **Verstoringen opmerken en erop doorvragen**

Bij pauze/wegkijken/hoofd schudden:

- Wat maakt dat je nu even pauzeert/je hoofd schudt?
- Wat gaat er nu door je heen, op dit moment?
- Als dat door je heengaat, wat denk je dan over jezelf?
- Wat wil je liever niet zien als je wegkijkt?
- Waar schudt je precies “nee” bij?

Bij glimlachen/huilen/fronsen/ harder praten

- Je lacht ineens, waar lach je om?
- Wat komt er in je op?
- Hoe vind je dat, dat je dat doet/hebt/voelt/vindt?
- Wat maakt je aan het lachen/huilen?
- Waar voel je blij/boos/verdriet etc.
- Je stem wordt .... als je hierover praat ....
- Je gaat ineens langzamer/sneller/luider/zachter praten, hoe komt het?
- Wat is er zo verrassend dat je fronst?
- Wat realiseer je je nu op dit moment?

Bij bepaalde woorden of uitdrukkingen zoals: ik heb er een beeld bij, ik weet zeker, er is niemand.., dit is een vervelende kwestie, etc.

- Niemand?
- Hoe zeker weet je het?
- Als je zegt dat het ... is, waar denk je dan precies aan?
- Of heb je meer dan een beeld voor ogen dat je dat doet?
- Als je een beeld hebt, wat zie je dan?
- Is het alsof je naar een foto kijkt?

- Hoe duidelijk is dat beeld?
- Kun je het dichterbij halen/verder weg brengen?
- Hoe dicht bij/ver weg is het nu?
- Is het nu voor/achter/naast je?
- Wat merk je als je er nu naar kijkt?
- Wat zie je aan het beeld/gezicht/houding?
- Hoe ziet het eruit?
- Nog meer?
- En als je het beeld zo bij je hebt en je ziet .... , wat gaat er dan door je heen?
- Ik denk dat ik het verdrietige/boze/angstige mis, kun je me dat aub uitleggen?
- Is het triest dat je ..... ? Is het angstig dat je .....? Is het irritant dat je .....?
- Hoe is het voor je om te zeggen: er is niemand?
- Hoe voelt het om....?

Bij woorden als altijd, soms, steeds, nooit, toen, vroeger.

“Zo doe ik het altijd. Vroeger was...”

- Zo heb je het altijd gedaan?
- Vroeger...?
- Heb je dit eerder zo ervaren?
- Wat voel je nu, op dit moment als je aan vroeger denkt?
- Voel je dat nu ook?
- Kun je dat ook nu voelen/denken/doen?

Bij evaluerende opmerkingen

“Het is stom, gek, raar dat ik dit zeg/denk/voel.”

- Je noem het slecht/stom?
- Welke gedachte of welke kant vind je vooral raar/gek?
- Als je .... zegt, bedoel je dan dat het ..... is?
- Gaat ..... met ..... samen?
- Vergelijk je het een met de ander als je het stom vindt?
- Wat denk je als je jezelf .... hoort zeggen?
- Probeer je iets te vermijden nu we zo zitten te praten?

“Ik heb er een zootje van gemaakt “

- Hoe ziet dat zootje eruit?
- Van alles of zijn er plekken waar het geen zootje is?
- Beschuldig je jezelf nu? Wat gebeurt er als je dat doet?
- Maakt het je wat uit of zit het je dwars dat je jezelf beschuldigt?
- Hoe ernstig wil je jezelf eigenlijk beschuldigen?
- Waar wil je aan denken op dit moment?
- Hoe voel je je nu als je dit aan mij vertelt?
- Is dit alles waar je op dit moment aan denkt of gaat er nog meer door je heen?

“Ik ben aldoor maar aan het piekeren over.. “

- Hoe bedoel je piekeren? Hoe pieker je dan?
- Hoe lang / hoe vaak pieker je nu?
- Hoe lang is aldoor?
- Aldoor, of soms ook niet?
- Hoe is het om dat hardop te zeggen?
- Hoe angstig voel je je nu je hier over praat, op dit moment dus?
- Over hoeveel nare dingen denk je op dit moment?
- Hoeveel pieker je op dit moment?
- Wat houdt piekeren voor jou precies in?
- Hoeveel zou je hierover willen piekeren?
- Hoe voel je je als je zoveel piekert over .....?

“Ik moet mezelf er toe aanzetten/oppeppen/duwtje in de rug geven.”

- Wat maakt dat je constateert dat je dit nodig hebt?
- Waar denk je je overheen moet zetten/waar duw je tegen/ wat pep je op?
- Hoe graag wil je dat op dit moment doen?
- Als je nadenkt over oppeppen, wat zie je dan voor je?
- Hoe voelt het om hierover te praten?

“Ik voel me schuldig”

- Okee, dus je voelt je schuldig als je .....
- Dus je schuldig voelen gaat vooral om .....
- Voel je je een beetje schuldig of soms ook meer?
- Is dat het moment dat je je schuldig gaat voelen?
- Hoe voel je je hier nu over, nu we er zo over praten?

### **Bij het afsluiten van een gesprek**

- Hoe vond je het vandaag gaan?
- Hoe is het om zo over je problemen te praten zoals vandaag?
- Hoe is het nu met je?
- Is er iets wat je anders zou willen de volgende keer?
- Was er nog iets vandaag wat je minder aangenaam vond?
- Is er nog iets belangrijks wat we vandaag niet hebben besproken?
- Heb je nog aanwijzingen voor mij zodat ik je zo goed mogelijk kan helpen?

Met dank aan drs. Tanja van Hengel voor de vertaling van een deel van de mol-vragen.