

# **Sta daar eens even bij stil!**



Timothy A.Carey

**De Method of Levels, een effectieve  
gespreksmethode in twee stappen**

# INHOUDSOPGAVE

<a href="#">VOORWOORD</a> : EEN THEORIE EN EEN METHODE	
<a href="#">WAAROM</a> DE METHOD OF LEVELS	5
<a href="#">HOE</a> KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?	7
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 1: De normale gang van zaken	8
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 2: Controle van nabij bekeken	11
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 3: Problemen op het werk	15
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 4: Het is een probleem met meerdere kanten	19
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 5: Gereedschap om iets uit de knoop te halen	22
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 6: De juiste plaats vinden voor het gereedschap	26
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 7: Hulp op de MOL manier	30
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 8: Meer over helpen	34
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 9: Op uw plaatsen, klaar, af!	38
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 10: Precies hier en precies nu!	42
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 11: Geen onderwerp is ook een onderwerp	46
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 12: De afwezigheid van verstoringen	50
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 13: Een bijzondere manier van helpen	54
<a href="#">HOOFDSTUK</a> 14: Nu is het jouw beurt	58
<a href="#">KIJK</a> HIER NAAR ALS JE MEER WILT WETEN	61
<a href="#">OVER</a> DE AUTEUR	

## HOOFDSTUK 9

### **Op uw plaatsen, klaar, af!**

*Hoe help je mensen om zich in het onbekende te verdiepen?*

Wanneer mensen eenmaal praten, toelichten of iets beschrijven dan ben je op de goede weg. Terwijl zij uitleggen hoe alles in elkaar steekt, ben jij op zoek naar verstoringen in de uitleg. Wanneer je er eentje opmerkt kun je vragen:

- *Waarom pauzeerde je eventjes?*
- *Waarom stopte je even met praten?*
- *Wat gaat er door je heen terwijl je je ogen neerslaat?*
- *Terwijl je nu even pauzeert, kun je me vertellen waar je aan denkt?*

Het kan zijn dat de verstoring vanwege iets onbelangrijks is. Misschien zegt iemand wel "Oh, ik dacht er net aan dat ik na dit gesprek nog even moet pinnen". Maar het kan ook zijn dat de verstoring wijst op iets waar je naar op zoek bent: "Terwijl ik dit zei realiseerde ik me opeens hoeveel tijd ik van mijn leven verspild heb". Wanneer er een evaluatie wordt gegeven over wat er zojuist is verteld, is dat hetgeen waar je als hulpverlener aan moet vasthouden. Je bent op zoek naar gedachten over gedachten.

Mensen zullen stilstaan bij hun gedachten wanneer je ze helpt om hun aandacht erbij te houden. Dit kun je aanmoedigen door ze te vragen er meer over te vertellen:

- *Hoeveel van je leven heb je verspild?*
- *Wat vind je ervan dat je zoveel tijd van je leven verspild hebt?*
- *Wat bedoel je met "verspild"?*
- *Hoe heb je besloten om zoveel te verspillen en niet meer?*

Mensen zullen bepaalde ideeën hebben over hun problemen wanneer ze er voor het eerst met jou over beginnen te praten. Dit zullen waarschijnlijk de gedachten en ideeën zijn die ze ook al besproken hebben met hun partner, vrienden, de goudvis of misschien wel met de postbode. Het zijn de gedachten

die ze goed kennen. Als het conflict nog steeds bestaat, dan is het vermoedelijk niet zinnig om langer met deze gedachten bezig te zijn. Jouw taak als hulpverlener is om ze op andere gedachten te brengen.

Dus, wanneer er een verstoring plaatsvindt, dan is het jouw taak om hier de aandacht op te vestigen. Vaak zullen ze, als je een vraag hierover stelt, antwoorden met zoiets als - "Oh ja, ik bedacht me even dat ik zelf degene ben die al deze problemen heeft veroorzaakt" - om vervolgens weer verder te gaan met hun verhaal. Het is daarom een goede werkwijze om twee, drie of nog meer vragen te stellen bij een verstoring die mogelijk naar een hoger niveau leidt. Vragen zoals:

- *Wat bedoel je er precies mee wanneer je zegt dat je je eigen problemen maakt?*
- *Kun je me daar wat meer over vertellen?*
- *Hoe klinkt dat in je eigen oren als je jezelf zoiets hoort zeggen?*
- *Hoe lang heb je je eigen problemen al gemaakt?*
- *Maak je al jouw problemen zelf?*
- *Hoe voel je je over het zelf maken van je problemen?*

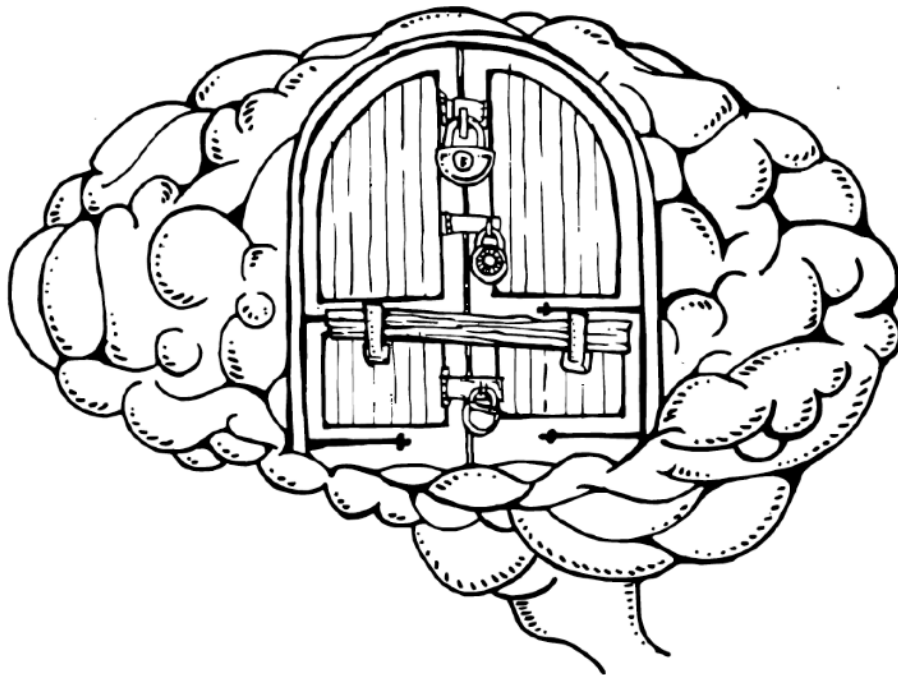
Deze vragen zorgen ervoor dat de aandacht van iemand langer op dit punt gefocust blijft. Hoe vervelend een probleem ook kan zijn, vaak is de manier vertrouwd waarop iemand erover denkt. Hoewel het waarschijnlijk niet helpt, is bij het bekende blijven ook op een bepaalde manier comfortabel en kan het onbekende juist afschrikwekkend zijn. Jouw taak is niet makkelijk. Het is niet altijd eenvoudig om mensen een kant op te krijgen waarvoor ze op hun hoede zijn. Maar om reorganisatie op gang te krijgen moeten ze juist een tijdje rondneuzen op de plaatsen die ze juist vermijden.

Soms krijg je de indruk dat iemand liever ergens niet over wil praten. Er naar vragen kan helpen.

- *Is er iets waar je het niet over wilt hebben?*
- *Is het lastig om er niet over te praten?*
- *Hoe weet je wat de onderwerpen zijn waar je wel over wilt praten en welke je liever wilt vermijden?*
- *Wat gebeurt er met het onderwerp als je over iets anders begint te praten?*

Dit is precies waar het focussen op het gedachtenproces erg behulpzaam kan zijn. Een goede manier om op vragen te komen is door wat er gezegd wordt letterlijk op te vatten. Wanneer iemand bijvoorbeeld vertelt dat hij of zij problemen van zich afzet of ver wegstopt dan zou je vragen kunnen stellen over twee verschillende aspecten van deze uitdrukkingen. Ten eerste kun je naar het werkwoord vragen, zoals het wegstoppen of van zich afzetten:

- *Kost het veel moeite om het weg te stoppen?*
- *Stop je dingen altijd op dezelfde plek weg?*
- *Hoe zet je dingen van je af?*
- *Doe je dat zorgvuldig en rustig of snel en zenuwachtig?*
- *Haal je ook weleens tevoorschijn wat je weggestopt hebt?*
- *Wat zorgt ervoor dat het weg blijft?*
- *Hoe lang blijft iets weggestopt?*
- *Stop je zo nu en dan de verkeerde dingen weg?*



Ten tweede kun je ook vragen stellen over het zelfstandige naamwoord (zoals de locatie of de plek) die iemand gebruikt, zoals:

- *Hoe weet je welke dingen je moet wegstoppen?*
- *Hoe ver weg is dat?*
- *Wat is een goede plek?*
- *Stop je ze ook weleens ergens anders weg?*
- *Wat gebeurt er met de problemen als ze weggestopt zijn?*
- *Zijn ze daar nog steeds wanneer je ernaar op zoek gaat?*
- *Kun je ze nog zien als je ze van je afgezet hebt?*
- *In wat voor een staat moet iets zijn zodat je het kan wegstoppen?*

Het verschil tussen een werkwoord of zelfstandig naamwoord komt hier niet zo nauw. Belangrijk is dat mensen blijven doorpraten over wat er in hun bewustzijn is. Net zo lang totdat een verschuiving van dat bewustzijn (zoals blijkt uit een verstoring) aangeeft dat er zich iets nieuws aandient om vragen over te stellen.

#### **Om in gedachten te houden:**

- *Als je mensen evaluerende opmerkingen hoort maken over wat ze net verteld hebben, probeer dan hun aandacht daar te houden door er vragen over te stellen.*
- *Het proces van nadenken is belangrijker dan de inhoud. Soms kan het daarom handig zijn om te vragen naar een werkwoord of zelfstandig naamwoord dat gebruikt wordt.*

#### **Jouw beurt, als je wilt!**

Schrijf voor elk van de hieronder weergegeven uitspraken vijf vragen op die je zou stellen om mensen te helpen stil te staan bij de plek waar ze zijn beland:

- *Daar wil ik niet over praten.*
- *Dat klinkt zo stom.*
- *Het heeft geen zin meer.*
- *Ik krop altijd alles op.*
- *Ik ben altijd al een mislukking geweest.*