

Mindful vragen stellen & zwijgen

Ger Schurink, juni 2016

Mindful vragen stellen

Er worden veel vragen gesteld in hulpverlenende gesprekken. De inhoud van die vragen is heel verschillend, het doel van de vragen echter niet. Meestal wil de behandelaar informatie verzamelen om een bepaalde interventie toe te kunnen passen zoals psycho-educatie, emotionele ondersteuning, exposure, cognitieve herstructurering, vaardigheidstraining, imaginatie-oefeningen et cetera. De behandelaar heeft bij deze benadering de antwoorden nodig.

Je kunt ook vragen stellen met het doel dat je cliënt zichzelf beter gaat begrijpen en zelf antwoorden vindt. Mindful vragen stellen is de kern van deze werkwijze. De belangrijkste taak van de therapeut is heel gedetailleerd geïnteresseerde vragen te stellen over het gespreksonderwerp en dóór te vragen als er 'rimpelingen' opgemerkt worden. 'Rimpelingen' zijn de kleine en grotere 'golfjes' in de loop van het gesprek vanwege iets dat zich roert net aan of onder de oppervlakte.

Je merkt het aan de veranderingen die je ziet en hoort bij je cliënten, in hun stem, de gelaatsuitdrukking, de houding en het gedrag. De snelheid en het gemak waarmee ze praten kan veranderen, evenals het volume. Er zijn aarzelingen, stiltes, haperingen. Iemand wiebelt met een voet of friemelt met zijn vingers, fronst, kijkt weg, schudt zijn hoofd, glimlacht, verstijft, zucht of krijgt een kleur. Let eens een tijdje op deze verbale en non-verbale veranderingen.

Als je wat gewend bent aan het spotten van rimpelingen kun je direct, op het moment dat ze zich voor doen, vragen stellen. Vragen zoals: 'Ik zie dat je aarzelt, wat komt er in je op?', 'Wat maakt dat nu je glimlacht?', 'Vertel...waar komt die zucht vandaan?', 'Ik heb het idee dat je steeds onrustiger wordt; wat speelt er?' Vervolgens stel je wéér vragen in reactie op die antwoorden. Voorbeeld: 'Ik baal er ontzettend van!', 'Balen?' Of: 'Waar baal je van?', 'Hoe erg baal je nu?', 'Wat voel je bij dit balen?', 'Waar voelt het balen het sterkst in je lijf?', 'Wat is voor jou het probleem aan het balen?', 'Welk cijfer geef je de ernst van het balen?', 'Je gebruikt het woord 'balen', waarom precies dit woord?', 'Bedoel je dat je er boos om bent of is het iets anders?'

Zo blijf je vragen stellen. Hoe vaak en hoe lang? Daar is géén nauwkeurig recept voor. Je bedoeling is om de aandacht van je cliënt te richten op de gevoelens en gedachten die zij op dat moment op de achtergrond ervaren en daar al pratende een tijd lang aandachtig bij te blijven. Elke vorm van sturing probeer je zo goed mogelijk achterwege te laten. Doordat steeds meer gevoelens en gedachten de volle aandacht krijgen gaat de cliënt na verloop van tijd door de bomen het bos weer zien. Hij wordt zich steeds bewuster van allerlei kanten van het probleem en waar de angel precies zit. Er komen steeds meer gevoelde inzichten. Met deze inzichten lost het probleem zich vaak op en ziet de cliënt manieren om zelfstandig verder te gaan.

Je kunt niet van tevoren bepalen hoe en wanneer dit gebeurt. Dat kan in enkele minuten plaatsvinden maar ook in een reeks gesprekken. Meestal merk je dit heel duidelijk aan de opluchting bij je cliënt op het moment dat er een kwartje gevallen is. Maar ook ontstaat de verschuiving in de beleving van de cliënt pas naderhand, zoals je pas veel later 'spontaan' iets te binnen schiet, waar je eerst niet op kon komen. Deze werkwijze kan vooral in het begin heel confronterend zijn omdat de aandacht heel sterk gericht is op de pijnlijke aspecten van het gespreksonderwerp.

Mindful zwijgen

Mindful vragen is één kant van deze werkwijze. De andere kant is zwijgen op die momenten dat je gewend bent om je interpretatie, medeleven of wijze te raad geven. Dan kost het vaak veel moeite om je mond te houden. Op deze momenten is het beter om stil te zijn, geen invloed uit te oefenen en het proces zich vrij te laten ontvouwen. Het gaat erbij mindful vragen stellen niet om dat jij als therapeut of coach meer van het probleem gaat begrijpen. Het is géén oplossingsstrategie die begint met inventarisatie van alle facetten om te snappen hoe het in elkaar steekt zodat je een behandelplan met uitleg, adviezen, opdrachten of oefeningen kunt geven. Je hebt als therapeut slechts twee taken. Met oprechte vragen je cliënt aanmoedigen om over zijn onderwerp te vertellen, rimpelingen opmerken en daar weer vragen over stellen. De veranderingen vinden plaats in de cliënt zonder dat jij of hij dat bewust kunnen regelen. Jouw missie is om de juiste voorwaarden te scheppen waarin die transformatie kan ontstaan. Mindful vragen stellen & zwijgen is gebaseerd op het vertrouwen dat de wijsheid die je cliënt al in zich heeft daardoor gemobiliseerd wordt.

Meer informatie: <http://www.gerschurink.nl/method-of-levels.php>