

# Ervaringen met de Method of Levels

De gesprekken met cliënten die ik n.a.v. de cursus Method of Levels heb gehad hebben geleid tot dieper inzicht bij de cliënten zowel als bij mezelf. Oplossingen en inzichten die cliënten krijgen via de methodiek zijn zo anders dan de oplossingen die we normaal als behandelaar bedenken en dus aandragen voor hun problemen. Met als gevolg dat hun eigen oplossingen en inzichten veel authentieker zijn, dieper doorwerken en hen, naast een enorm gevoel van opluchting, het gevoel geven dat ze zelf weer hun probleem/leven onder controle krijgen. Het werken met verstoringen en het via die verstoringen op een hoger niveau brengen van het gesprek blijft een bijzondere ervaring. De rust die een cliënt daarna vindt is heel bijzonder om telkens weer mee te maken.

*Tanja van Hengel, gz-psycholoog, Psycho Informa Groep.*

Zowel professioneel als persoonlijk heeft de cursus me vrijheid opgeleverd. Professioneel de vrijheid om moeiteloos mee te bewegen met mijn cliënt en door helder waar te nemen, op te letten op "rimpelingen" tijdens het gesprek precies die vragen te kunnen stellen waardoor eigen oplossingen en inzichten zich als vanzelf ontvouwen. De ervaringsoefeningen leverden me inzicht op in eigen automatismen geworteld in bewustzijnsniveaus waar ik zonder deze methode niet eerder bij kwam. Method of Levels maakte die bewustzijnsniveaus in een paar gerichte vragen inzichtelijk, de reorganisatie die daardoor plaats vond heb ik als enorm bevrijdend ervaren.

*Diny van den Bout, ondernemers- en loopbaancoach.*

Ik heb sinds de cursus redelijk wat keren MOL toegepast. Ik ervaar het als een welkome aanvulling op mijn repertoire, een heleboel momenten in de therapieën waarin het een beetje stroef loopt, waarin ik van oudsher interpreteer, 'cognitief herstructureer' of wellicht bekeer heb ik via MOL een andere manier om het gesprek voort te zetten. Het zijn soms wendingen die verrassen, en vaak aansluiten bij waar de cliënt mee worstelt. Ik word door het gebruik van MOL, minder moe: Ik hoef minder expliciet empathie te uiten of te valideren terwijl dat door MOL op natuurlijke manier gebeurt. Wonderlijk hoe dat werkt. Dat zijn goede ervaringen.

*Pieter Schoneveld, GZ-psycholoog/psychotherapeut*

Mijn ervaring is dat door de Method of Levels alle gesprekken er beter van worden. De therapiegesprekken, maar ook privé (mits de ander bereid is om gedetailleerd met mij over iets persoonlijks te praten). In de therapie komen er geregeld verrassende wendingen voor, dat cliënten - als ik niet meer stuur maar volg - naar gebeurtenissen gaan waar kennelijk een relevant stuk van het probleem zit, en die ik echt niet had (kunnen) voorzien. Het komt me langzamerhand steeds vreemder voor dat ik het probleem zou moeten begrijpen om de oplossing te weten om vervolgens de client daar naar toe te leiden op een socratische of soms didactische wijze, zodat client tot 'cognitive shift', 'inzicht', of verandering in betekenisverlening komt. Wat een omweg! Ik vind het wel verrassend lastig om mijn eigen sturing en ideeën los te laten, ondanks het feit dat ik dat binnen EMDR al wel gewend ben. In de onderlinge oefeningen heb ik zelf een persoonlijk probleem op kunnen lossen door de vragen van mijn collegacursist, het is heel bijzonder om te ervaren hoe de open en volgende houding in combinatie met ' naïeve', gedetailleerde en geïnteresseerde vragen mij mijn weg deden vinden in de verschillende lagen van mijn persoon, geschiedenis en betekenis zodat het probleem na een tijdje gewoon 'weg' ging; het probleem lost op, 'voelt' anders, ineens 'zie' ik het anders. De omstandigheden zijn nog precies hetzelfde en toch is het probleem er niet meer. Een wonderlijke ervaring. En zo zou ik heel graag ook therapie bedrijven. Het is een heel respectvolle en directe manier van therapie.

*Hildegard Kraak, gz-psycholoog/CGt-therapeut, Visie, praktijk voor cognitieve gedragstherapie.*

Wat ik het meest krachtig vond was de eenvoud van de techniek. Na een aantal vrij cognitieve opleidingen die me erg veel moeite hebben gekost om eigen te maken en eigen te houden, voelt MOL als heel natuurlijk. Tegelijkertijd is/likt het voor mij een basistechniek waar andere technieken mooi op aansluiten. Vooral het ongeunstelde vind ik prachtig. Werken zonder protocol; hart en hoofd verbonden zonder als therapeut in mijn cognitie te schieten (en hiermee mijn client uiteraard ook).

*Anoniem, coach, counselor en trainer*

Als startend psycholoog gaf deze cursus om mij heel veel handvatten. Ten eerste was het leren van een concrete gesprekstechniek van grote waarde, gezien dit in mijn universitaire studie niet aan bod is gekomen. Ten tweede is dit een techniek die de universele kenmerken van verschillende psychologische stromingen samenvoegt, waardoor ik door de bomen het bos weer ging zien. Daarnaast is de MOL gebaseerd op de 'Perceptual Control Theory' (PCT), die een sterke en duidelijke theoretische basis geeft aan deze gesprekstechniek. PCT geeft een verklaring voor al het menselijke gedrag, niet alleen voor psychische problematiek. Zo kon ik de MOL ook 'oefenen' op niet-clieënten, wat voor mij heel nuttig was. Ik verbaasde me soms over het snelle en effectieve resultaat. De MOL is een persoonsgerichte en concrete techniek, gericht op het hier & nu. Al met al, een techniek die goed aansluit bij deze tijd. De cursus is een echte aanrader!

*Celine Lepoeter, student master klinische psychologie*

De cursus Method of Levels heeft me zeer geïnspireerd. Ik ben verrast door de veranderingen die ik opmerkte in mezelf en in de gesprekken met mijn patiënten door op deze wijze in gesprek te gaan. Terwijl ik zo goed als mogelijk probeerde de regie bij de patiënt te leggen, merkte ik dat ik tegelijkertijd buitengewoon actief was. Oplettend, helder en op een plezierige wijze vanwege hoe het proces zich als het ware vanzelf ontvouwde, zolang ik maar zo goed mogelijk probeerde vast te houden aan de wezenlijke uitgangspunten. De behandelingen gingen als het ware van aanbod gericht naar vraaggericht. Desalniettemin heb ik ook gemerkt dat het niet een heel erg gemakkelijke methode is. Dat er nog een hoop is te leren, maar ik ervaar dat het ook heel goed mogelijk is om meer te leren en dat dit geen taai proces is, maar dat het een zekere speelsheid in zich heeft vanwege de grote beweeglijkheid die ik in mezelf merk door op deze wijze te werken. Niet vanuit concepten en ideeën over hoe het zou moeten zijn, wat we zouden

moeten doen en wat er wel of niet goed gaat, maar vanuit een actieve en optimistische houding met vertrouwen in het proces, vertrouwen in de processen die zich afspelen in de patiënt in het hier en nu.

Het kost enige moeite om de theorie eigen te maken, maar zelfs zonder dat ik de theorie volledig kon doorgronden, merkte ik de hier voor genoemde zaken al op. In mijn dagelijkse, privéleven ben ik ook veel oplettender met betrekking tot bepaalde onderbrekingen in een gesprek. Zowel van de ander als van mezelf. Dat leidt soms tot verrassende observaties.

*Jan Jaap ter Veld, psychiater, GGZ Lentis/PsyQ Groningen.*

Zeer aan te bevelen. Hier komen als het ware de verschillende therapeutische stromingen bij elkaar want hun raakpunt wordt uitgelicht en helder. Je weet wat je doet en je begrijpt wat er gebeurt. De therapeutische interventies zijn rechtstreeks gericht op wat er toe doet: de innerlijke ervaring van de cliënt in denken en voelen en gericht op het benutten van zijn zelfsturend vermogen.

*Thomas Kirst, vrijgevestigd gz-psycholoog/psychotherapeut.*

Voor mij is de Method of Levels therapie geven zonder mezelf in de weg te zitten. Hoofd 'uit' en gewoon 'gaan'. Vertrouwen op wat er al in kennis/ervaring in mijn rugzak zit, en dan gewoon doen. Heerlijk om te kunnen werken met wat er in het hier en nu is. Zonder alle theorie die in de weg zit en lijkt te zeggen hoe het moet. Gewoon doen en vertrouwen op ervaring en daar van leren.

*Ellen, vrijgevestigd gz-psycholoog.*

Ik kom graag naar cursussen van Ger omdat die een hoog nivo hebben, en omdat hij lesgeeft met humor, nuchterheid en in de nieuwste methodes. MOL is nog onbekend in Nederland - maar het is een mooie methode, verrassend effectief (en een voor moderne gedragstherapeuten ongebruikelijke aanpak en stijl). Het sluit ook goed aan bij mindfulness. Zelf heb ik verschillende eigen problemen ingebracht in de oefensessies met medecursisten en daar al veel vruchten ven geplukt ....

*Hende Bauer, psychotherapeut, supervisor/leertherapeut VGCT en mindfulnesstrainer*

Persoonlijk heeft het mij het een en ander opgeleverd; ik ben wat losser gekomen van al lang bestaande automatische patronen. Zeker het kunnen toepassen van MOL op mezelf vind ik een waardevolle toevoeging.

*Bert Hoogstad, gz-psycholoog, supervisor/leertherapeut VGCT en docent mindfulness*

Ik merk dat ik steeds vaker een stukje 'mol' doe tijdens gesprekken. Dit kan de cliënt 'ineens' inzichten geven. Met name het vragen naar rimpelingen geeft verrassende inzichten/effecten. Grappig dat ik soms spontaan 'mol-vragen' stel in een gewoon gesprek.

*Gerhard Wekking, gz-psycholoog*

Ik heb gemold met mijn cliënten, merk dat ik zelf in een flow kom en de tijd vergeet, dat is iets minder, maar merkbaar is dat cliënten echt tot inzichten komen en in de helicoptervisie komen, Ik krijg terug dat het spiegelen erg helpt. Zelf heb ik ervaren dat ik snel tot inzichten kom en bij waar het werkelijk omdraait waardoor ik dingen niet doe of doe op deze manier. Heel helpend en zinvol ik heb het als heel waardevol ervaren en zal het zeker dagelijks gaan gebruiken/toepassen.

*Anita Kerbel, gz-psycholoog*

De cursus heeft me een nieuwe manier van werken opgeleverd, waarbij de client zijn/haar eigen weg vindt. Een succesverhaal van afgelopen week: er kwam een cliënte die ik al lang ken. Ze heeft al meerdere trajecten bij mij gevolgd (mindfulness, emdr). Ik zag er tegenop, omdat ze nogal snel klaagt en in een kringetje blijft hangen. Door het mollen kwam ze op het eind van het gesprek erop uit dat ze weer aan yoga wilde gaan doen. Ze ging veel blijer en rustiger de deur uit dan ze kwam. Dit is een voorbeeld van iets dat er in een 'gewone' sessie zeer waarschijnlijk niet uitgekomen was, zelfs niet als ik oplossingsgericht te werk was gegaan en de vraag had gesteld wanneer ze zich goed had gevoeld. De 'oplossing' kwam als een nieuw inzicht, na een zichtbare 'shift' in het denken.

*Mirjam Spijker, 1elijns/GZ basi psycholoog, ruim 20 jaar ervaring in het werken met cliënten*

Het oefenen met eigen voorbeelden is leerzaam qua leren uitvoeren van MOL-behandeling en ervaren dat het bij het onderwerp gehouden worden werkt en goed werkt en wat bv. effecten zijn van interpretaties van de kant van de therapeut. Het is een bevrijdende en inspirerende methode van gespreksvoering/behandelen.

*Monique Vervloet, klinisch psycholoog/gedragstherapeut/supervisor VGCT.*

Zeer leerzame, inspirerende en bruikbare cursus. Mooi te combineren met CGT. MOL brengt voor mij meerdere stromingen bij elkaar en brengt naar mijn idee een cliënt sneller bij de essentie. Het heeft voor mij ook leertherapeutisch gewerkt. Bedankt voor deze waardevolle training.

*Annemiek Ritzen, A&G NIP, GZ psycholoog, lid VGCT*

Gespreksvoering op basis van de Method of Levels zorgt voor gesprekken vanuit het perspectief van de client. De client kan eerst rustig zijn eigen probleem verkennen, maar uiteindelijk komt het pijnpunt boven tafel zonder dat je de client in de weg zit. Het gesprek gaat niet over de overtuigingen van de therapeut, maar blijft volledig binnen het perspectief van de client. Je hebt gesprekken met cliënten die je eerder nooit had.

*Elina Hoogendoorn, gz-psycholoog/CGt-therapeut bij Psychologiepraktijk Hoogendoorn*

**Meer informatie:**

<http://methodoflevels.nl/>

<http://www.methodoflevels.com.au/>