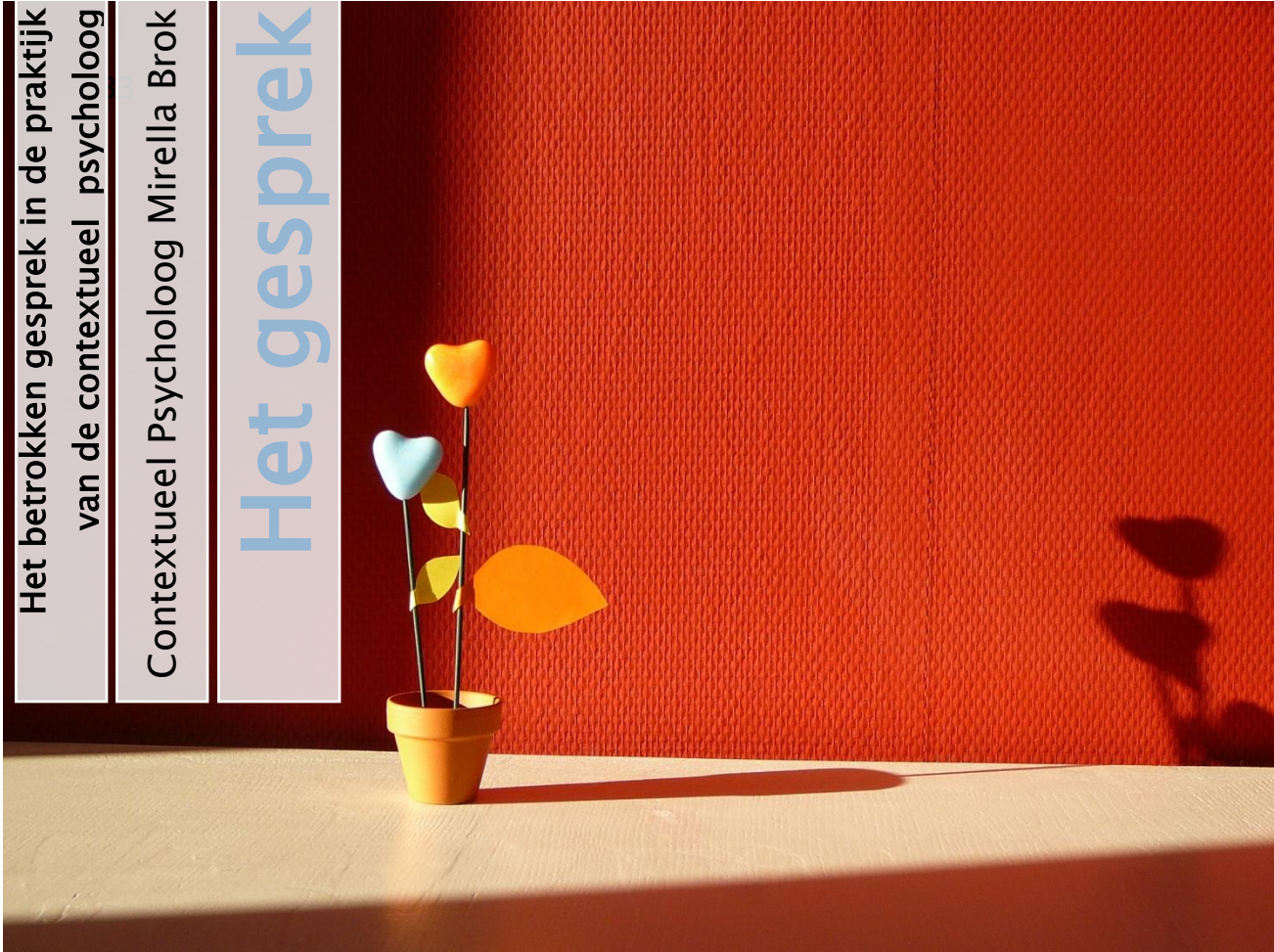


Het betrokken gesprek in de praktijk
van de contextueel psycholoog

Contextueel Psycholoog Mirella Brok

Het gesprek



Het betrokken gesprek in de praktijk van de contextueel psycholoog

Als mens en als professional vind ik het belangrijk om in relatietherapie aandacht te schenken aan de betrokken gesprek. Ik leer mijn cliënten hoe zij een betrokken gesprek aan kunnen gaan, door middel van psychoeducatie, oefeningen en interventies. Nog te weinig naar mijn mening, ga ik als mens en professional het betrokken gesprek met mijn cliënten aan. Waarom eigenlijk? Daarover reflecteer ik in dit artikel.

Contextueel Psycholoog Mirella Brok

Adelstraat 16 - 4921 BR MADE

Koningsweg 73 - 5211 BH DEN BOSCH

06 1771 2728

Lid NVRG

Lid NBTP

www.psycholoogmirellabrok.nl

psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl

Waarom zou ik GJ zijn in mijn praktijk?

Het betrokken gesprek in de praktijk van de contextueel psycholoog

Het aangaan van gesprekken verandert steeds mijn levenshouding, vergroot mijn geluk en verbetert mijn relaties. Voorbijgangers, blijvers, schrijvers, theater- en televisiemakers, trainers, denkers en doeners inspireren mij steeds weer gesprekken aan te gaan. En de levenskunst van het gesprek schittert steeds meer in mijn leven. Als mens en als professional vind ik het belangrijk om in relatietherapie aandacht te schenken aan de betrokken gesprek. Ik leer mijn cliënten hoe zij een betrokken gesprek aan kunnen gaan, door middel van psycho educatie, oefeningen en interventies. Nog te weinig naar mijn mening, ga ik als mens en professional het betrokken gesprek met mijn cliënten aan. Als mensen doen in relaties wat zij in relaties doen, dan zal veranderen in één relatie een verandering in andere relaties kunnen veroorzaken. Dus wanneer cliënten met mij een betrokken gesprek voeren, dan kunnen zij in hun eigen context een betrokken gesprek voeren. De oefening met mij dient dan wel echt te zijn. Ik dien dus echt te aanwezig te zijn.

Het betrokken gesprek

Met het betrokken gesprek bedoel ik niet het gebruik van communicatieregels. Hoewel communicatiemodellen en zelfs trucjes helpend kunnen zijn om op de derde dimensie met elkaar te spreken, is de houding op de vierde dimensie volgens mij van groot belang bij het betrokken gesprek. Het is de houding van gelijkwaardig anders zijn. Voor een betrokken gesprek zijn alle gesprekspartners autonoom zichzelf en verbonden met elkaar door hun relatie. Het is “uniek samen zijn” of “intieme autonomie” in een gesprek.

NB. Ik probeer in dit stuk het woord dialoog structureel te vervangen door het woord gesprek, aangezien ik in mijn praktijk ook met (sub)groepen spreek. Het woord ‘gesprek’ leek mij logischer.

Geen beïnvloeding

Sinds het begin van psychologie tot aan heden zijn er verschillende stromingen geweest met ieder een eigen kijk op gesprekvoering en de ‘aanwezigheid’ van de psycholoog tijdens die gesprekken. Hoe persoonlijk ‘mag’ een psycholoog zijn in een gesprek?

Soms krijg ik buikpijn van de ‘regels’ die er zijn over gesprekvoering. Wat ‘mag’ ik wel en wat ‘mag’ ik niet doen om geen negatief oordeel te krijgen van collega’s of cliënten? Ik wil liever niet beoordeeld of erger, veroordeeld worden. Het kuddedier en het kleintje in mij vinden dat iets waarmee ik bezig moet zijn. Mijn



volwassen zelf vind het helpender daarover in gesprek te zijn met mijzelf, met mijn collega's en cliënten. Het liefste een doorgaand gesprek.

Als ik de mening van de anderen los laat, dan zie ik direct wat ik van nature graag doe, en wat mij talent is; ik wil zelf als GJ aanwezig zijn in mijn gesprekken. In al mijn gesprekken. Die neiging kan ik niet blindelings volgen. Die neiging bespreek ik graag met mijzelf.

Waarom niet GJ zijn in mijn praktijk?

Ik heb goede redenen om niet persoonlijk aanwezig te zijn in de cliënt-hulpverlener relatie. Zoals hierboven al een beetje doorschemerde is de eerst reden gebaseerd op een angst voor afkeuring van mensen die vinden dat de hulpverlener een spiegel is die enkel de cliënt projecteert. Deze angst heeft te maken met een groot verantwoordelijkheidsgevoel dat ik heb voor mijn werk, en het oprecht zien van de kwetsbaarheid van mijn cliënt en het proces waar de cliënt zich bevindt. Dat gevoel en de blik veranderen wanneer ik de klemtoon verander. Van cliënt-hulpverlener relatie naar cliënt-hulpverlener relatie. In de relatie zijn we namelijk samen verantwoordelijk. Samen kwetsbaar én samen krachtig. Als ik de klemtoon nog eens verander naar cliënt-hulpverlener relatie, dan zijn we tijdelijk samen verantwoordelijk, kwetsbaar en krachtig. Tijdelijk tijdens dit proces, op weg naar een gedeelde verantwoordelijkheid en kracht van mijn cliënt en zijn relaties in

zijn context. Zolang ik dus acties onderneem om de relaties in de context te verbeteren, mag ik dat doen als GJ, vind ik.

Verskil in mening

In de tekst hiervoor heb ik de goede redenen die ik kon bedenken om niet GJ te zijn als professional om zeep geholpen. En hieronder heb ik veel meer redenen om wel een GJ te zijn. Het is daarom jammer dat ik het gesprek hierover met de groep miste door mijn afwezigheid. Zij hadden mij wellicht kunnen inspireren tot een andere kijk. Alhoewel als Buber en Roger met elkaar van mening mogen en kunnen verschillen, dan lijkt het geoorloofd dat ik respectvol van mening verschil met sommige collega's en cliënten. Dat is een mooi voorbeeld van autonoom verschillend zijn. Het is alleen moeilijk te dragen soms, om anders te zijn met mensen waarmee je een goede relatie wenst. Vooral als ik vrees dat het verschil de relatie zou verslechteren. Wat dat betreft begrijp ik cliënten die partners of familieleden willen veranderen in zichzelf. Of cliënten die zichzelf willen veranderen in hoe hun partner of familieleden willen dat ze zijn. Dat lijkt soms een goede relatie voor mensen; gelijk zijn. Dat lijkt voor sommige mensen soms liefde. Dat onderwerp op zich is een mooi gesprek om te voeren met cliënten. Inhoudelijk en met de betrokken gesprek houding.

Waarom wel Gij zijn in mijn praktijk?

Ik doe in de relatie met de cliënt zoals ik adviseer om te doen in de context. Dat helpt een leerproces meer dan alleen maar



prediceren. Daarbij is het dus helpend in het proces. Het helpt mij als mens, om andere mensen te zien worstelen met thema's waarmee ik worstel. Een relatiepsycholoog die soms worstelt een GJ te zijn met een andere GJ, kan een cliënt misschien ook opluchten. Ik draag mijn ongemak. Omdat ik in mijn schatkistje voldoende draagkracht heb; erkenning, passende zorg, zelfvalidatie, een gepast engagement, woorden en lichaamsbewustzijn. En de kwetsbaarheid van het ongemak dragen is een houding. Geen model of trucje. Het maakt mijn werk leuker en beter. Ik vind het namelijk veel leuker om GJ te zijn dan HET. En als ouderwetse spiegel psycholoog voel ik me een HET. Dat werkt niet lekker, en daardoor werkt het voor mij niet goed.

Hartelijk dank, generaties psychologen die mij voorgingen in het filosoferen over en het beoefenen van aanwezigheid in het gesprek. Van jullie leerde ik veel over overdracht, tegenoverdracht, het nut van leertherapie, intervisie en supervisie. En nu draai ik mij in vrijheid om naar GJ zijn in mijn praktijk, want ik geef passende zorg aan mijn voorgangers, mijn cliënten, diens context, mijzelf en mijn context. Dat past bij mij en bij mijn tijd.

En dan nu in de praktijk

In de inleiding schreef ik al dat ik een groot fan ben van het betrokken gesprek en dat ik het in de praktijkruimte niet altijd als GJ aanwezig ben. De momenten waarop ik dat niet ben, zijn de momenten waar ik mij klein en afgestraft voel. Die

momenten zijn spannend. Het lukt me om in een innerlijk gesprek te benoemen voor mijzelf, en daarna de draad op te pakken met de cliënt alsof dat niet gebeurde. Dit artikel steunt me om het eens anders te proberen. En er misschien na die ervaring en reflectie op terug te komen. Maar nu geldt; probeer eens. Geïnspireerd door van Krasner: Ik vertrouw niet gemakkelijk, maar ik vertrouw wel het proces.

Bronnen

Door het leven heen ben ik in het thema dialoog/gesprek zeer geïnspireerd door Maria Leeflang, Socrates, Martin Buber, Carl Rogers en Ivan Nagy. Hun invloed heeft zich zo vermengt met mijn kijk op dit thema dat ik hen met naam wilde noemen.

Friedman, M., *Gesprek tussen Martin Buber en Carl Rogers*. Ontleend via de opleiding Leren over Leven, te Antwerpen.

Krasner, B., *Van monoloog naar gesprek*. Ontleend via de opleiding Leren over Leven, te Antwerpen.

Michielsen, M., *Zelfonthulling van de therapeut*. Ontleend via de opleiding Leren over Leven, te Antwerpen.

Michielsen, M., Mulligen, W. van en Hermkens, L. (2010) *Leren over leven in loyaliteit. Over contextuele hulpverlening*. Leuven en Den Haag: Acco.

Mierlo, F. van, *De therapeutische relatie*. Ontleend via de opleiding Leren over Leven, te Antwerpen.

Nagy, I.B. en Krasner, B.R. (1994) *Tussen geven en nemen - Over contextuele therapie*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.

