

De kunst van het vestigen van een diepe rapport

Op zoek naar de werkzame bestanddelen van therapie
Christel Brughmans

Afstudeerscriptie voor het behalen van het diploma van
Therapeute in de Interactionele Vormgeving
Aan de Educatieve Academie te Berchem, juni 2007
Mentor: Bruno Van den Bosch

Opgedragen aan Luc Brughmans
30 maart 1961 - 3 mei 1992

Woord vooraf

In dit werk is mijn zoektocht vooral gericht op de vragen: "Wát werkt er in therapie?", "Hoe kan ik mijn therapie een werkzame vorm geven?" en "Hoe kan ik iets delen en doorgeven van wat ik heb ontvangen in mijn eigen therapeutisch proces?".

In mijn persoonlijke beleving is de grondhouding ongelooflijk krachtig, maar ze werkt ook subtiel in tal van kleine details, die we zo gemakkelijk over het hoofd zien, maar die werkelijk de moeite zijn om één voor één te bekijken. Het is als het schilderij van het Lam Gods van de gebroeders Van Eyck, waar het overweldigend is om het geheel van de triptiek te bekijken, maar waar ik ook verstil wanneer ik de meiklokjes tussen het gras zie met een vergrootglas.

Dit hele werk gaat in feite over één specifiek facet dat mijns inziens deel uitmaakt van de empathische werkrelatie tussen therapeut en cliënt, met name: rapport, wát dit precies is, hoe ik het kan gebruiken, de mate waarin dit faciliterend werkt voor het proces van de cliënt, en welke sleutelpositie dit inneemt in (mijn) I.V.-therapie.

In dit werk behandel ik in het bijzonder twee voorname voedingsbronnen van Interactionele Vormgeving omdat ze een sterke band hebben met mijn onderwerp en het elk vanuit een zeer eigen hoek belichten. Ik sluit hiermee bewust de andere voedingsbronnen van I.V.-therapie uit uit deze studie.

Ik heb gepoogd om de twee aspecten nl. afstemmen en leiden uit te diepen, correct te begrijpen en ze met elkaar te laten interageren om te komen tot een I.V.-vorm: keuze hebben tussen de twee. Het werd me gaandeweg duidelijk dat rapport in deze keuze een cruciale rol speelt. Het is door de praktijk in mijn therapiekamer en bijzonder ook door het schrijven van dit werk dat ik nú voel dat ik werkelijk een I.V.-therapeut geworden ben. Met dank aan Bruno, voor de voeding en de vrijheid.

Door een stuk praktijkbespreking tracht ik mijn eigen opmerkingsgave te verfijnen en te laten zien hoe ik het rapport-gebeuren heb ontdekt en ervaren in mijn eigen werkkamer. Ik heb er heel veel van opgestoken, en kan niet anders dan zeggen dat er nog veel voor me te ontdekken valt. Ik ben er wel dagelijks mee bezig en het is een opwindend en levendig gebeuren.

Er is verder slechts één 'iemand' zeer in het bijzonder te danken, en dat is 'De Meester' in de verschijningsvorm van elke cliënt die ik heb ontmoet.

Inhoud

Woord vooraf

Inhoud

| | |
|---|----|
| 1. Wat is rapport voor me en waarom wil ik erover schrijven? | 1 |
| 2. Afstemmen, een Rogeriaanse kunst. | 4 |
| • Gegroeid uit levensnoodzaak en interrelatie | 6 |
| • Emotieoverdracht en zijn functie | 6 |
| • Afstemming is het empathisch accepteren en beantwoorden van emoties | 6 |
| • Verband en verschil met imitatie | 7 |
| • Het woord empathie, gekomen vanuit de esthetische ervaring | 8 |
| • Biologische voorbestemming | 8 |
| • Opvoeden tot empathie? | 8 |
| • Empathie als onderdeel van de Rogeriaanse grondhouding | 8 |
| • Onverwachterwijs toch over dominantie | 9 |
| • Over congruentie | 9 |
| • Over vertrouwen | 10 |
| • De existentiële keuze | 10 |
| • Empathische resonantie is maar mogelijk door rapport | 10 |
| • Echt contact: stroom van emoties | 11 |
| • De innerlijke toetssteen ontstaat | 11 |
| • Het lichaam in cliëntgerichte therapie: wat vermag rapport | 12 |
| • Rogers en weerstand | 13 |
| • Over groei bij cliënt en therapeut | 13 |
| • Een juist begrip van Carl Rogers | 13 |
| 3. Meeleiden: Milton Erickson achterna. | 15 |
| • Het Milton-model | 15 |
| • Over trance en invloed: zijn we in een sekte beland? | 15 |
| • Het werken via metaforen | 16 |
| • Het onderbewuste van Freud en het onbewuste van Erickson | 17 |
| • Pacing en leading: het belang van wát ik zeg | 17 |
| • Over taal: hoe ik het zeg | 18 |
| • Nogmaals over vertrouwen | 18 |
| • Congruentie: rapport tussen lichaam en geest | 19 |
| • Veranderen van houding is veranderen van toestand | 19 |
| • Transformatie door entrainment | 20 |
| • Muzikale entrainment | 20 |
| • Opnieuw over dominantie | 20 |
| • Opnieuw over het verdwaalde paard | 21 |
| • Over weerstand | 21 |
| • Ook weerstand heeft een taal-component | 21 |
| • Hoe kunnen we rapport creëren? | 22 |
| • Lichaamshouding | 22 |
| • Spiegelen met subtiliteit | 22 |
| • Spelen met rapport, het helpt je nee te zeggen | 22 |
| • De therapeutische werkopstelling | 23 |
| • Adem | 23 |
| • Oogcontact | 23 |
| • Stem, intonatie, spreekritme | 24 |
| • Inhoudelijk rapport: over waarden | 25 |
| • Ingewikkeld? | 25 |

| | |
|--|------|
| • Spel en humor | 25 |
| • Over stilte en rapport | 25 |
| • Een paar kleine details... | 25 |
| • Het verschil tussen verbaal spiegelen en parafraseren | 26 |
| • Bijzondere eigenschappen van rapport | 26 |
| • Buffer tegen tegenoverdracht | 26 |
| 4. Interactionele Vormgeving: eigenheden in interactie. | 28 |
| • Welk legaat kreeg I.V. van Carl Rogers? | 28 |
| • Wat is het legaat van Milton Erickson aan I.V.? | 29 |
| • De ontmoeting | 30 |
| • Wat brengt ons interactie van deze twee? | 30 |
| • I.V. gaat v rder: standing on the shoulders of giants | 31 |
| • Empathische directiviteit | 31 |
| • Empathisch volgen kan 'mis-plaatst' zijn | 32 |
| • Dominantie als karakteristiek van een goede therapeut | 32 |
| • Meerzijdige partijdigheid | 32 |
| • Over mededogen | 32 |
| • Rapport als een sleutel in het proces | 33 |
| • I.V. en het lichaam | 33 |
| • Rapport geplaatst in het I.V.-model | 34 |
| • Wat is de kracht van de I.V.-therapeut? | 35 |
| • I.V.-therapie is buiten het kader denken | 35 |
| • Regenboogvisie | 35 |
| • Authenticiteit en vrijheid | 36 |
| • Over de wijze onwetendheid | 36 |
| 5. Mijn jaarcirkel | I |
| • Maart 2006: Lente, leren "fietsen" | II |
| • April 2006: Niet in het lijf | III |
| • Mei 2006: In de put | IV |
| • Juni 2006: Een eerste gevoel van rapport | V |
| • Juli 2006: Met twee voeten op de grond | VI |
| • Augustus 2006: Inzicht vanuit het ongerijmde | VII |
| • September 2006: Ritme en lading | VIII |
| • Oktober 2006: Het paard (van Milton Erickson) van stal halen | IX |
| • November 2006: Ik verlies mijn kop, om meer bij (mijn) zinnen uit te komen | X |
| • December 2006: De engelbewaarder | XI |
| • Januari 2007: Jaarwende: vorm in interactie | XII |
| • Februari 2007: Iemand meevoeren in de gewenste richting: pacing? | XIII |
| • De jaarcirkel is rond, maart 2007: Dominantie en mededogen | XIV |
| • Van empathie en aanvaarding naar meegaan en leiden | XVI |
| 6. Bibliografie | |
| • Boeken | |
| • Internetbronnen | |
| • Artikels | |

1. Wat is rapport voor me, en waarom wil ik erover schrijven?

Een aantal jaren geleden ging ik voor het eerst in therapie. Ik zat in het slop in mijn huwelijk en had een intuïtief gevoel dat therapie me zou kunnen helpen. Ik keek ernaar uit, en het beangstigde me tegelijkertijd. Ik had nooit kunnen voorzien wat het met me zou doen, maar ik ben mezelf eeuwig dankbaar dat ik het gedaan heb. We kwamen ook wel bij iemand terecht die een goeie rapport kon opbouwen, en dat was een heel bijzondere ervaring voor me. Ik voelde me voor het eerst echt en diep aanvaard. Het veroorzaakte een heftige en diepe verschuiving in me. Ik raakte geboeid en het liet me niet meer los.

Ik geloof dat het me zo diep raakte omdat mijn persoonlijke kwetsuren ertoe geleid hebben dat ik makkelijk uit contact blijf om me te beschermen tegen de angst die erbij hoort. Angst voor boosheid vanwege oude pijn en wrokkigheid, een afgrond van angst ook voor positieve intimiteit, die me niet vertrouwd was. Ik heb het namelijk zo gemist dat het risico om het aan te gaan vreselijk groot werd. Stel dat ik werd afgewezen, dan zou mijn wereld instorten. Geen contact bleef jarenlang voor mij een veilige eenzame haven. Geen wonder dat de ontdekking van afstemming en authentiek contact voor mij zo'n overrompelende ervaring was. Er was iemand die écht naar mij keek en me begreep. Het leek alsof een oud bestoft instrument plots werd gestemd en bespeeld. Ik ben gaan voelen, gaan lichaam worden, gaan léven: dit is een bijzonder thema voor mij.

Ik herinner me een moment in die eerste therapie waarop ik een vreemd, maar toch ook redelijk opvallend gebaar maakte, ik wreef langs de onderkant van mijn neus. Mijn therapeut deed prompt hetzelfde. Gelukkig had ik nog nooit van rapport gehoord, anders denk ik dat ik afgeknapt was. Maar het viel me wel op. Ik keek hem aan, en dacht: "Wat doet die nu?". En ondanks het feit dat ik eigenlijk opmerkte dat hij me imiteerde, weet ik dat ik vervolgens begon te lachen en een warm kameraadschappelijk gevoel kreeg, zoiets van: "Hij staat aan mijn kant". Toen ik mijn opleiding volgde bij E.A. leerde ik pas wat rapport was, en herinnerde ik me dit voorval. Ik begreep zowel het gebeurde als mijn gevoelens toen. Ik ben nog steeds blij en dankbaar dat ik dit bewust meemaakte, hoewel ik het maar opmerkte omdat het zo'n opvallend gebeuren was. Daardoor kon ik ervan leren. Nu ik het fenomeen ken, kan ik nooit meer zo onbevangen zijn.

Wat gebeurt er wanneer ik me werkelijke begrepen en aanvaard voel? Het lijkt alsof er ruimte in mijn leven komt. Plots valt de strijd weg, en zie ik wat er is, helemaal, echt. Wat een rust! Wat een vrede, wat een diepte in mezelf. De persoon met wie ik dit beleef kan niet zomaar een voorbijganger zijn in mijn leven. Het lijkt steeds alsof dit een heel bijzonder iemand is. Iemand die zich afstemt op mij en mijn verhaal, iemand waarop ik ook gericht ben. Het voelt heel prettig en veilig, het voelt thuis... Het sluit aan bij de idee die we in Interactionele Vormgeving heel belangrijk vinden, dat de therapeutische relatie een samenwerkingsrelatie hoort te zijn, waarbinnen we in interactie gaan, om tot groei en verandering: een nieuwe vorm, te komen. Ik voel me ook aangesproken in mijn competentie, omdat ik ten volle gezien en gehoord word. Mezelf diskwalificeren leidt tot milde spiegeling en frustratie door de therapeut, die me coacht in de richting van het zelfworden in contact. De steun was net voldoende om het te durven, de frustratie was minstens even groot, en het avontuur loopt nog steeds door.

Wanneer ik dit zo overdenk, besef ik ten volle hoe ik voor vele jaren in mijn leven heb staan strijden. Hoe ik gespannen was en volhield, knokte. Hoe vaak was ik op mijn eentje in staat om rustig naar mijn leven te kijken als naar een rivier die voorbijstroomt? Hoe vaak stond ik soepel en vrij in het bestaan? Voor mezelf ben ik tot de slotsom gekomen dat het voor ik in therapie ging nooit gebeurd was.

Wat ik nodig had, was de onvoorwaardelijke aanvaarding van iemand die mijn verhaal kende, en me toch niet afwees. Iemand die steeds maar met me meeging en niet

vertelde wat ik allemaal fout deed of waar ik niet perfect was. Iemand die me volgde. Aan deze persoon kan ik mijn vertrouwen geven en toestaan dat hij me leidt naar mijn schaduwkanten of de moeilijke gevoelens in mijn leven. Zo iemand mag toeschouwer zijn van mijn innerlijk proces, want ik voel me door hem begrepen, gezien, gesteund.

Milton Erickson, grootmeester in het vestigen van rapport, boerenzoon en belangrijkste inspirator van de hypnotherapie, verhaalt in zijn boek "Mijn stem gaat met je mee" het volgende:

"In dit verband vertelde hij een verhaal over een paard dat het erf van de boerderij van de familie Erickson was komen oplopen toen hij een jongen was. Het paard droeg geen enkel herkenningsteken. Erickson bood aan het paard terug te brengen naar zijn eigenaar. Om dit te bereiken klom hij simpelweg op het paard, leidde het naar de weg en liet het paard beslissen welke kant het opwilde. Hij greep alleen in wanneer het paard van de weg afging om te grazen of door een akker wilde lopen. Toen het paard uiteindelijk het erf van een buurman verscheidene kilometers verder opliep vroeg de buurman aan Erickson: 'Hoe wist je dat het paard hier vandaan kwam en ons paard was?' Erickson zei: 'Ik wist het niet – maar het paard wist het. Het enige wat ik heb gedaan, is hem op de weg houden.' " (Erickson, M., 1987, p. 40)

Ik vind dit verhaal een mooie metafoor voor het therapeutisch dialektisch proces, waarin afstemmen door rapport te vestigen van cruciaal belang is. De ruiter kan het paard voeden, verzorgen en aansporen, maar laat het zijn eigen intuïtieve weg lopen, het paard heeft de ruiter nodig om op zoek te durven gaan, maar niet om de weg te vinden. Het is een subtiel proces van volgen en leiden. De berijder begrijpt het paard, en spoort het aan, maar hij kent het innerlijk doel van het dier niet. Hoe twee meer kunnen dan één.

Rapport is echter meer dan een therapeutisch jargon-woord. Het is ook iets dat in mijn dagelijks leven spontaan gebeurt. Het is aanwezig in het bonding-proces tussen mij en mijn kinderen vanaf hun geboorte, het is er wanneer ik verliefd ben op iemand, het is er wanneer ik een goed gesprek heb, en in sommige vriendengroepen. Ik herken en verken het steeds meer. De schaduwkant ervan is dat het ook kan gebruikt worden met minder mooie intenties, om producten te verkopen aan een nietsvermoedende volgzame klant bijvoorbeeld. Deze kant belicht ik echter niet in dit werk.

Ik ervaar nu vaker hoe bijzonder het is om me diep en subtiel met mensen te kunnen verbinden. Ik nam al driemaal deel aan een vierdaagse "Natuurlijk Mediteren" waar de deelnemers de meeste uren van de dag alleen in de vrije natuur doorbrengen, en slechts enkele intense groepsmomenten hebben om te delen. De maaltijden gebruiken we het eerste kwartier in stilte, en na de laatste maaltijd is er "noble silence" tot na het ontbijt en de ochtendmeditatie. Na vier dagen ken ik niet van iedereen de naam, en zeker niet de rest van wat ik hier de "fichebak" noem. Ik weet niet hoe oud iemand is, waarvandaan, hoeveel kinderen, welk werk, welke status of burgerlijke stand hij/zij heeft. Het fijne is dat ik me toch diep verbonden voel. We hebben veel oogcontact, zitten naast elkaar in stilte zonder dat dat stoort, we begrijpen zonder woorden. Ook als we kunnen praten, doen we dat niet veel, het lijkt niet meer zo nodig.

Wat bindt ons dan, of op welke wijze konnekeren we op zulk moment? Ik heb oogcontact, en tast met mijn voelsprietten naar iemands "wezen". Ik kijk met mijn ogen, en neem de kenmerken van de persoon op die ik zie, ik laat ze in me doordringen. Kleuren, kleren, ogen, lachrimpeltjes, stem, intonatie, beweging, ritme, adem... Ik verbind me met de diepere kern van de ander. Het niet-kennen stoort me dan niet meer, integendeel, ik voel dat het kennen van de fichebak in feite niet het echte kennen is. Het samen eten, wandelen, zingen en mediteren verbindt ons in lichaam en geest en is het wezenlijke kennen.

Het gaat om een subtiel gebeuren, dat we vaak niet opmerken wanneer het er is, maar des te meer, wanneer het ontbreekt. Ik laat me steeds vaker leiden door dit soort communicatie, omdat het gewoon heel fijn en niet op hersen-niveau is. Het voelt als echt liefdevol samen-leven.



Carl Ransom Rogers, 1902 – 1987

To understand another person's thoughts and feelings thoroughly, with the meanings they have for him, and to be thoroughly understood by this other person in return – this is one of the most rewarding of human experiences, and all too rare.

(Rogers, 1961, p.323)

2. Afstemmen, een Rogeriaanse kunst

Carl Rogers, stichter van de humanistische psychologie, heeft een grote ommekeer teweeggebracht in therapie. We zijn ons dat vandaag de dag niet zo sterk meer bewust omdat zijn invloed niet meer weg te denken is uit de hoofdstroom. Rogers heeft zich heel intens beziggehouden met het afstemmen op de cliënt, en het empathisch volgen van de thema's waar hij/zij mee komt. Voor hem is dat een van de belangrijkste onderdelen van de helpende relatie. De eerste naam voor zijn school was 'niet-directieve therapie', en daaruit bleek ook duidelijk deze klemtoon.

Het afstemmen waar we het hier over hebben, is de subtiele onbewuste verbinding die we vaak leggen met mensen waarmee we in dieper contact zijn. Een verhaal uit het schitterende boek van Daniel Goleman over Emotionele Intelligentie, stoffeert iets van de essentie waar het over gaat:

"De oorlog in Vietnam was nog maar net begonnen. In het heetst van een vuurgevecht met de Vietcong bevond een Amerikaans peloton zich in de rijstvelden. Plotseling liepen zes monniken op een rij langs de verhoogde berm die de rijstvelden van elkaar scheidde. Uiterst kalm en weloverwogen bewogen ze zich in een rechte lijn naar de vuurlinie. 'Ze keken niet op of om. Ze gingen gewoon rechtdoor,' aldus David Busch, een van de Amerikaanse soldaten. 'Het was heel merkwaardig, want niemand loste een schot. Toen ze de berm over waren, verloor ik plotseling alle vechtlust. Van mij hoefde het niet meer, die dag niet in elk geval. Iedereen moet hetzelfde gevoel gehad hebben, want we hielden er allemaal mee op. We stopten gewoon met vechten.'" (Goleman, 2006 p. 163.)

Volgens Daniel Goleman is het basisprincipe van het sociale leven de stelregel: "emoties zijn besmettelijk". Het blijkt dat we als we ons in gezelschap bevinden aan een voortdurende stemmingsuitwisseling doen met iedereen rondom ons, zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Onze ontvankelijkheid voor deze stemmingsruil kan nogal persoonlijk verschillen. We zijn ook niet elk moment even open. Sommige personen nemen makkelijker de stemming van anderen over, anderen zijn er relatief minder gevoelig voor.

In feite lijkt het op het stemmen van twee instrumenten, zodat ze samen kunnen klinken. Goed afgestemde snaren geven op dat moment boventonen, en dus een veel rijkere vollere klank, omdat er resonantie is, samen vibreren in een ruimer geheel.

Om goed over dit onderwerp te kunnen schrijven, zoek ik de juiste betekenis van rapport op. Volgens het woordenboek van de psychologie van Reber is rapport het volgende:

- 1) Algemeen: een prettige, ontspannen, onbelemmerde, elkaar wederzijds accepterende interactie tussen personen, in het bijzonder tussen testafnemer en onderzochte, cliënt en therapeut en dergelijke.
- 2) Bij hypnose: het affectieve contract tussen de hypnotiseur en de gehypnotiseerde waardoor de laatste de suggesties van de eerste 'accepteert'.
- 3) In de parapsychologie: de veronderstelde relatie tussen een medium en zijn of haar spirituele contact.

Volgens de Winkler Prins Encyclopedie is het:

"rapport: (Fr., = afstemming), term door de volgelingen van de leer van het dierlijk magnetisme (z. Mesmer, F.A.) en door de hypnotiseurs gebruikt om de binding aan te geven die vaak ontstaat tussen magnetiseur en somnambule en hypnotiseur en sujet."

In Wikipedia, online encyclopedie, vind ik een meer praktische definitie van het begrip:

"one of the most important features or characteristics of unconscious human interaction. It is commonality of perspective, being in "sync", being on the same wavelength as the person you are talking to. "

Hierin vind ik veel elementen terug: een van de meest belangrijke kenmerken van onbewuste menselijke interactie. Rapport gaat over een fenomeen dat invloedrijker is dan we op het eerste zicht denken. We kunnen er ons bewust mee bezig houden, maar

het speelt zich voor het grootste deel af op onbewust niveau. Het wordt helder beschreven door de termen uit dit citaat: een gemeenschappelijk perspectief, op dezelfde golflengte zitten. 'Being in sync': gelijkgestemd zijn, gelijklopen (als klokken).

Het vroegste voorkomen van de term vind ik bij de Franse plattelandsdokter Auguste Ambroise Liébeault (1823-1904), een volgeling van de beruchte Franz Anton Mesmer, Oostenrijks arts die vluchtte naar Parijs om daar voluit de hypnose te beoefenen (toen nog dierlijk magnetisme genoemd).

"In the mid 1860s Liébeault's practice became larger than he could handle, so he temporarily retired to write "On Sleep and Its Analogous States, Considered Especially from the Point of View of the Actions of the Mind on the Body". This rather obscurely written book argued that the hypnotic state resembles normal sleep, except that the subject remains in a constant conscious rapport with the hypnotist throughout." (Fancher, 1979 p. 347.)

Het woord rapport komt van het Franse "rapporter" terugbrengen. In zijn oorspronkelijke betekenis zit er in het begrip rapport een betekenis van volgzame ontvankelijkheid voor de suggestie van de hypnotiseur, met andere woorden een soort receptieve en meegaande verbinding.

Hieruit geëvolueerd is dan het hedendaagse begrip rapport, zoals we het vinden in werken over NLP en andere psychotherapeutische geschriften. Het betekent hier de uitwendige tekenen van een innerlijke toestand van gelijkgezindheid, wederzijds vertrouwen en respect.

Afstemmen is de term die ik hier zowel gebruik voor het onbewuste spontane rapport-gebeuren door het spiegelen van iemands lichaamstaal, het onderhouden van goed oogcontact en het synchroniseren van de ademhaling, als voor de technieken die we als therapeut bewust aanwenden om rapport, een "wij"-gevoel, te creëren, waar we het nodig hebben in de therapeutische setting. Voor dit laatste zal ik ook de term rapport vestigen gebruiken om de actieve en doelgerichte component ervan te benadrukken. Het beoogde gevoel van "kameraadschap" bij de cliënt en de therapeut, of in het dagelijkse leven van twee mensen die op dezelfde golflengte zitten noem ik dan rapport.

Rapport kan je hebben tussen twee personen, maar evengoed tussen een persoon en een groep, of tussen verschillende personen onderling. Een mooi voorbeeld maakte ik vorig jaar in juni mee: de Dalai Lama sprak in het sportpaleis te Antwerpen. Hij zat vooraan op een podium van een zaal waarin zich ongeveer tienduizend mensen bevonden. Ik verwachtte een interessante alleenspraak omdat ik het niet mogelijk achtte dat één man in staat zou zijn om authentiek contact te maken met zo'n immense groep mensen en ermee in dialoog te gaan. Hij begon met zichzelf als eenvoudig mens voor te stellen, en te vertellen dat hij geen bijzondere krachten tot zijn beschikking had, en dat de mensen die geloofden dat ze door hem te zien beter zouden worden eraan zaten. Dat raakte me en gaf me een gevoel van vertrouwen.

Na een korte toespraak over interrelatie, waarover ik straks ook inhoudelijk zal uitweiden, vertelde hij het publiek dat hij met hen wilde dialogeren. Ik geloofde mijn oren eigenlijk niet. Ik dacht: hoe gaat hij dat klaarspelen? Maar hij wees erop dat er in elk tribuneblok een zaalwachter stond, en dat iedereen een vraag mocht stellen op papier en die aan de zaalwachter bezorgen. Het bleek weldra dat dit inderdaad een haalbare werkwijze was. Vele mensen stelden een vraag, en de Dalai Lama beantwoordde een uur of langer de veelsoortige vragen uit het publiek.

Voor mij persoonlijk was dat een fijne verrassende ervaring, alsof de Dalai Lama ons als publiek au serieux nam, en ook geïnteresseerd was in wie er voor hem zat. Hij maakte een krachtig rapport, en dat beïndrukte naar mijn aanvoelen iedereen aanwezig. Je verwacht dat niet van iemand met zo'n "invloedrijke" positie. En het maakte dat ik me

goed kon openstellen voor wat hij vertelde. Er zijn uiteraard uitstekende sprekers die rapport gebruiken om het publiek emotioneel mee te slepen. Afhankelijk van de intentie van deze sprekers is dat dan positief of manipulatief. Hier raken we dan al even aan een onderwerp waar ik nog op terugkom in het hoofdstuk over directiviteit.

Gegroeid uit levensnoodzaak en interrelatie

De Dalai Lama vertelde in het Sportpaleis een kort stukje over wat hij essentieel vond aan mens zijn, en deze korte uiteenzetting is me tot vandaag bijgebleven omdat het me trof. De Dalai Lama sprak over de relatienatuur van reptielen. Moederschildpadden komen elk jaar uit het water en leggen duizenden eieren op het strand. Vervolgens laten ze die eieren achter en keren ze terug naar de zee. Als ooit een dochter schildpad haar moeder tegenkomt, dan herkent zij die niet. Zij knuffelen elkaar niet. Schildpadden hebben geen affectie nodig om biologisch gesproken te kunnen overleven.

Wat een verschil met de menselijke natuur! Als een baby de moederborst niet vindt en drinkt, kan hij niet overleven. Het subtiele bonding-proces tussen moeder en kind is van belang voor het overleven van de mens. Zonder affectie zijn we verloren. Biologisch gesproken hebben we liefde en relatie nodig om te kunnen overleven. De mens is een homo socius: we leven in relatie. Omdat dit gegeven noodzakelijk is voor ons overleven, heeft het een biologische basis.

Emotieoverdracht en zijn functie

Het onderzoek verricht door Daniel Stern, psychiater aan de medische faculteit van de Cornell Universiteit in Ithaca, New York, leert ons veel over emotie-overdracht en zijn functie in ons groeiproces. Hij gebruikt het woord afstemming voor het proces tussen moeder en kind, waarrond hij jarenlang onderzoek verrichtte door urenlange observatie en het maken van video-opnames van moeders en hun babies. Hij kwam tot de conclusie dat moeders via dit proces van afstemming laten zien dat zij weten wat het kindje voelt. Zo krijgt het kind het geruststellende gevoel dat het emotioneel aansluiting vindt.

“Stern is gefascineerd door de kleine, herhaaldelijke uitwisselingen die plaatsvinden tussen ouder en kind; hij gelooft dat de meest fundamentele lessen van emotioneel leven in die intieme momenten tot stand komen. De meest kritieke momenten zijn de momenten die het kind laten weten dat zijn emoties op empathie kunnen rekenen, en dat ze geaccepteerd en beantwoord worden in een proces dat Stern afstemming noemt.” (Goleman, 2006 p. 145.)

Afstemming is het empathisch accepteren en beantwoorden van emoties

Dit houdt in dat afstemming niet mogelijk is zonder empathie, en dat het proces volledig is wanneer er verschillende stappen zijn doorlopen:

1. Jan beleeft een emotie in zijn lichaam,
2. An merkt dat onbewust en soms ook op bewust niveau op,
3. An imiteert vervolgens de subtiele fysieke componenten,
4. An beleeft in haar lichaam de emotie van Jan, ze is empathisch,
5. An brengt dit weer in contact,
6. Jan merkt dit bewust of onbewust op
7. Jan voelt zich “gezien” of “begrepen” en “aanvaard”
8. An en Jan hebben een wederzijds behaaglijk gevoel, ze zijn betrokken.

Volgens Goleman vindt deze magische overdracht naar alle waarschijnlijkheid plaats doordat we de emoties imiteren die we bij een ander ervaren door hun gelaatsuitdrukking, gebaren, stembuigingen en andere non-verbale tekens onbewust met ons lichaam na te bootsen. Door deze imitatie herscheppen we als het ware bij onszelf de stemming van de ander:

“Voor volwassenen komt het bedrijven van de liefde het dichtst in de buurt van deze intieme afstemming tussen moeder en kind. In de woorden van Stern: ‘bij vrijen gaat het om het aanvoelen van de subjectieve toestand van de ander: een gedeeld verlangen, gelijke bedoelingen en een wederzijdse toestand van gelijktijdig verschuivende opwinding’; minnaars reageren zo synchroon op elkaar, dat ze een zwijgend gevoel van diepe verbondenheid ervaren.” (Goleman, 2006 p. 146.)

Onderzoek van de Zweed Ulf Dimberg van de universiteit van Uppsala wees uit dat deze imitatie van gevoel heel subtiel plaatsvindt. De veranderingen zijn niet met het blote oog zichtbaar, maar wel aantoonbaar met behulp van elektronische sensoren. We beseffen helemaal niet dat we gelaatsuitdrukkingen van anderen nabootsen, maar het gebeurt ons voortdurend en we zijn op deze wijze onderhevig aan stemmingen door met elkaar in contact te staan.

“Het is een dans, een synchronie, een overdracht van emoties. Het gevoel of een interactie al dan niet goed is verlopen is afhankelijk van in hoeverre de stemmingen synchroon liepen.” (Goleman, 2006 p. 165.)

Goleman zegt hier dus dat het gevoel bij een interactie vooral bepaald wordt door de synchroniciteit van de stemmingen van twee personen. Hoe meer we gelijkgestemd zijn, des te positiever gevoel hebben we bij een ontmoeting of interactie. We kunnen dit ook omkeren: uit fysieke harmonie kunnen we betrokkenheid aflezen tussen mensen. De synchronie van de bewegingen lijkt het zenden en ontvangen van stemmingen te vergemakkelijken. Hoe groter de afstemming van twee mensen op elkaar, des te meer gaan hun stemmingen op elkaar lijken. Een hoog niveau van synchronie betekent over het algemeen dat mensen elkaar aardig vinden. Dit is de volwassen versie van de afstemming die Stern onderzocht bij moeders en babies. Mensen die goed kunnen afstemmen op anderen, of anderen meenemen in hun stemming, hebben soepele emotionele interactie met anderen. Het omgekeerde is ook waar: mensen die niet goed zijn in het zenden en ontvangen van dit soort boodschappen, hebben vaker relatieproblemen. Mensen voelen zich bij hen niet zo op hun gemak. Er zijn vaker “dissonanten”.

Dit houdt volgens mij in dat de meer empathische mensen veel meer rapport maken dan mensen die niet zo ontvankelijk zijn. En meer dan waarschijnlijk zal het ‘kunstmatig’ of bewust vestigen van rapport ons ook empathischer maken, of minstens een effect hebben van een zekere stemmingsoverdracht.

“Resultaten van het onderzoek door Robert Levenson, psycholoog aan de Universiteit van Californië in Berkeley, lijken een vergelijkbare fysiologische basis van empathie aan te geven. [...] Mannen en vrouwen van wie de eigen fysiologie tijdens het kijken die van de partner spiegelde, waren empathisch het meest accuraat. Dat wil zeggen: als hun partner in respons meer zweette, deden zij dat ook; als de hartslag van hun partner daalde, ging ook hun eigen hart langzamer kloppen. Kortom, hun lichaam bootst van moment tot moment de subtiele fysieke reacties van hun partner na. Als de kijker echter de eigen fysiologische patronen herhaalde, pikte deze de gevoelens van de partner slecht op. Alleen als hun lichamen op gelijke golflengte zaten, was er sprake van empathie.

Dit suggereert dat er weinig of geen sprake kan zijn van empathie als het emotionele brein het lichaam opjaagt met een sterke reactie, verhitte woede bijvoorbeeld. Empathie vereist een zekere kalmte en ontvankelijkheid om de subtiele gevoelssignalen van een ander te kunnen opvangen en na te bootsen met het eigen emotionele brein.” (Goleman, 2006 p. 151.)

Verband en verschil met imitatie

Het verschil met imitatie is volgens voornoemde schrijver Stern dat je bij imitatie aangeeft dat je weet wat de baby doet, niet hoe hij zich voelde. Om een baby te laten merken dat je onderkent hoe hij zich voelt, moet je zijn diepere gevoelens op een andere manier terugspelen, dan pas weet de baby dat je hem begrijpt, aldus Stern.

Rapport heeft dus een sterk verband met imitatie, maar het onderscheidt zich er ook van. Aan de oppervlakte lijkt het op imitatie, maar het is meer dan dat. Bij imitatie ga je ervan uit dat het gevoel bij de imitator “onecht” zou zijn, of zelfs ongevoeld zou kunnen blijven, omdat er geen diepere verbinding wordt gelegd tussen houding en voelen. Wanneer dit wel zo is en de houding doorvoeld wordt, dan resoneert de emotie ook in het lichaam van de imitator, en is het “echt”. Twee mensen spiegelen elkaar en doorvoelen ook hetzelfde. Het is werkelijk “invoelen”. Het blijft dus niet beperkt tot “nadoen”.

Imitatie is wél de noodzakelijke bouwsteen van empathie. We kennen het al wanneer we nog baby zijn. Vanaf onze geboorte raken we overstuur wanneer we een ander kind horen huilen. Volgens ontwikkelingspsychologen realiseren we ons als heel klein kind niet dat we onafhankelijk van andere mensen bestaan, en we voelen ons dan plaatsvervangend ontredderd. Allicht is dit een eerste aankondiging van empathie.

“Die verwarring is ook te zien als eenjarige de ontredde van een ander imiteren, mogelijk om beter te begrijpen wat die ander voelt: als een andere baby zijn vingers bezeert, kan een eenjarige zijn eigen vingers in mijn mond steken om te kijken of hij ook pijn heeft. Eén baby probeerde de tranen uit zijn ogen te vegen toen hij zijn moeder zag huilen, maar zelf had hij geen verdriet.” (Goleman, 2006 p. 143.)

Het woord empathie, gekomen vanuit de esthetische ervaring
Het woord empathie werd voor het eerst gebruikt door de Amerikaanse psycholoog E.B. Titchener in de jaren twintig en hij had het dan specifiek over motorisch nabootsen. Dit woordgebruik verschilt van de oorspronkelijke term die van het Griekse *εμπαθεια* (empathia) kwam. Deze term werd namelijk gebruikt door esthetici om het vermogen aante duiden om de subjectieve ervaring van een ander op te merken. Titchener meende dat empathie voortkwam uit fysieke imitatie van de ontredde van de ander, wat dan bij jezelf dezelfde gevoelens opwekte. Hij zocht een woord dat verschilde van sympathie, dat je kan voelen voor het lot van de ander zonder zijn gevoelens te delen.

Biologische voorbestemming

Onderzoek wijst erop dat we een zekere biologische voorbestemming hebben om dit gebeuren te laten plaatsvinden. Onze hersenen zijn ontworpen om deze reacties te geven:

“Maar het verrassendste resultaat van zulke onderzoeken is dat er ook neuronen in de visuele cortex geïdentificeerd zijn die alleen een stroomstoot lijken af te geven in respons op specifieke gezichtsuitdrukkingen of gebaren, zoals een dreigend openen van de mond, een angstige grimas of een doel buigen. Deze neuronen onderscheiden zich van andere neuronen in hetzelfde gebied die bekende gezichten herkennen. Het lijkt erop dat de hersenen van meet af aan ontworpen zijn om te reageren op specifieke emotionele uitdrukkingen – dat wil zeggen dat empathie een biologisch gegeven is.” (Goleman, 2006 p. 149.)

Waarschijnlijk is het zo dat mensen zonder na te denken voortdurend emoties opvangen en die in het eigen lichaam gaan meebelevan via het motorisch nabootsen van gelaatsuitdrukking, gebaren, stembuiging en non-verbale tekens.

“Door deze imitatie herscheppen mensen innerlijk de stemming van de ander, als in een oppervlakkige variant op de Stanislavsky-methode, waarbij acteurs gebaren, bewegingen en andere uitingen van een sterke emotie uit hun verleden oproepen met het doel die gevoelens opnieuw te beleven.” (Goleman, 2006 p. 164.)

Opvoeden tot empathie?

We zijn voorbestemd door de natuur om dit dus te kunnen, maar volgens Goleman kan je kinderen ook opvoeden tot empathische(r) wezens door er bij een berisping eerder op te wijzen hoe die ander zich voelde bij het gedrag “kijk eens hoe verdrietig ze nu is.”, dan door erop te wijzen dat het “stout” was. Zo leren kinderen op te merken hoe een ander zich voelt, en kunnen ze gevoeliger worden voor stemmingsoverdracht. Kinderen leren ook empathisch reageren door gedrag van anderen te imiteren bij ontredde van een derde persoon. Of zelfs tegenover zichzelf door te imiteren hoe ouders of opvoeders hen troosten.

Empathie als onderdeel van de Rogeriaanse grondhouding

Aanvaarding, authenticiteit – bestaande uit congruentie en transparantie – , en empathie zijn waarden die de therapeutische relatie ondersteunen en vormgeven. Onderzoek wijst uit dat succesvolle therapeuten goede resultaten halen ongeacht de technieken die ze gebruiken. Dit leert ons dat de persoonlijkheid van de therapeut, of beter nog, de

kenmerken van de therapeutische relatie van het allergrootste belang zijn voor een werkzame therapie. Voornamelijk Carl Rogers werkte deze grondhouding uit, maar inmiddels is hij daarin zeer vaak bijgetreden door onderzoekers uit verschillende hoeken. De meeste therapeutische scholen en ook I.V. nemen dan ook deze grondhouding over, met eigen accenten. Rogers heeft deze grondhouding beschreven, en zich verder gebogen over de vraag welke specifiek de werkzame bestanddelen van therapie zijn. Het is volgens mij ook minder bekend dat de empathische "hmm, hmm-mende" man bijzonder veel inspanningen heeft gewijd aan onderzoek naar wat "werkt" in psychotherapie.

Volgens Carl Rogers zijn de werkzame bestanddelen van therapie de volgende:

1. Twee personen zijn in psychologisch contact.
2. De eerste, die we cliënt noemen, is in een staat van incongruentie, en is kwetsbaar of angstig.
3. De tweede persoon, die we therapeut noemen, is congruent of geïntegreerd in de relatie.
4. De therapeut ervaart onvoorwaardelijke positieve waardering voor de cliënt.
5. De therapeut ervaart een empathisch begrip van het interne referentiekader van de cliënt en tracht om deze ervaring over te brengen aan de cliënt.
6. Het overbrengen van het empathische begrip en de onvoorwaardelijke positieve waardering van de therapeut naar de cliënt, is tot op minimale hoogte bereikt.

Mijns inziens hebben de laatste drie punten een belangrijk raakvlak met rapport. De therapeut volgt hier de cliënt, stemt zich af op diens leefwereld en referentiekader en laat dit merken door verbale of nonverbale terugkoppeling. Tot op minimale hoogte lukt dit en is de cliënt zich bewust dat hij gewaardeerd en gezien wordt. De grondhouding van de therapeut alleen is niet voldoende, de cliënt moet zich gehoord of gezien voelen.

Onverwachterwijs toch over dominantie

Op het moment dat dat gebeurt kan je stellen dat rapport gevestigd is, er is een brug geslagen tussen therapeut en cliënt. Aangezien beiden invloed hebben op dit proces, dragen ze er allebei aan bij, in dialoog. De therapeut misschien bewuster en aktiever, maar de cliënt ook, door te kiezen voor therapie, met deze therapeut. In dit gebeuren ervaar ik "rapport" als een verbinding tussen therapeut en cliënt, waarbij de therapeut de cliënt wil bereiken en zich actief inzet om deze verbinding te maken. Het is het slagen van deze verbinding die tevens het welslagen van de therapie behelst. In feite stelt de therapeut zich hier actief luisterend en ontvangend op, en hij volgt de cliënt die centraal gesteld wordt. Niet voor niets heet het "cliënt centred" methode. De cliënt staat centraal, de therapeut richt zich naar hem.

Het schijnt me toe dat hier rapport gebruikt wordt, om de cliënt in zekere zin een "dominante" rol te geven. Wanneer we ons naar iemand richten en er vaak naar kijken, goed naar luisteren en zelf minder spreken, oogcontact maken en samen ademen, dan stellen we ons open voor beïnvloeding door deze persoon, en zijn we in navolging. In mijn beleving achten wij dus in deze therapiesetting de cliënt dominant – we kijken naar zijn/haar aangezicht, en laten hem/haar meer praten dan onszelf. In die zin is rapport vestigen ook invloed verlenen. Dit is deel van de grondhouding, maar tegelijk heeft het al een helend effect. Daarom is het naar mijn mening ook een interventie op zich. Wanneer ik cliënt ben en iemand ziet me en hoort me zoals ik ben, dan voel ik me begrepen en krijg ik ruimte om te veranderen.

De therapeut gebruikt de brug van rapport om de cliënt te bereiken, en te steunen, en laat de cliënt er vervolgens over wandelen. De cliënt wordt gesteund en aangemoedigd, gespiegeld en aanvaard. De therapeut zet de eigen inhouden opzij en spiegelt vooral wat hij bij de cliënt opmerkt, en dit proces leidt de cliënt naar meer congruentie.

Over congruentie

Congruentie is een belangrijk begrip in dit proces. Rogers stelt dat de therapeut in staat van congruentie is, en de cliënt in een staat van incongruentie. Door goed rapport te vestigen, is het mogelijk dat de therapeut de cliënt helpt bij zijn beleving te komen, en

deze te zien zoals ze is en te aanvaarden. Wanneer een therapeut moeilijke emoties kan aanvaarden, is dat voor de cliënt een deur die zich opent. Het kan een kleine verschuiving in het lichaam teweeg brengen, een integratie van een ervaring. De beweging loopt van incongruentie naar steeds meer congruentie.

De rapport die we vestigen met een cliënt maken we natuurlijk niet alleen op lichamen gebied. Er is ook een klein stukje verbale boodschap bij, ongeveer 7%. Dit is niet te verwaarlozen. Het is van het grootste belang dat mijn woorden kloppen met mijn nonverbale boodschappen. Wanneer de woorden goed klinken maar mijn lichaamsboodschap is vijandig, dan breng ik incongruentie in de communicatie en dat pikt de cliënt op. Dus het is erg van belang dat ik er open en eerlijk bijzit en geen verborgen agenda heb of negatieve gedachten die ik niet kan inbrengen. In die zin is de grondhouding van Carl Rogers een innerlijke oefening die niet alleen verbaal mag blijven.

Rogers gebruikt vaak een vragende toon en spreekt vanuit zichzelf en zijn eigen beleving eerder aftastend (Lietaer en Van Kalmthout, 1995, p. 86) in wat hij teruggeeft, niet stellig. Hiermee creëert hij een klimaat van samen verkennen waarin de toetsingsintentie steeds duidelijk is en de beleving van de cliënt het laatste woord krijgt. Deze waarneming van de cliënt van zijn eigen lichamenlijke beleving, het dieper kunnen intreden in de lichaamsbeleving, is de eerste echte verandering die er gebeurt, en een effect van cliëntgericht werken. De experiëntiële richting heeft dit zeer diep theoretisch uitgewerkt en beschreven. Dit is naar mijn aanvoelen een belangrijke bijdrage die deze stroming heeft geleverd aan de evolutie van inzicht in het therapeutisch gebeuren.

Over vertrouwen

Vertrouwen is een cruciaal gegeven in de helpende relatie. Rogers komt tot de conclusie dat een therapeut dat niet bereikt door uitwendig betrouwbaar te zijn door afspraken na te komen, betrouwbaarheid te respecteren enz., maar vooral door congruentie. Wanneer ik me consequent aanvaardend opstel, terwijl ik me in werkelijkheid geërgerd of sceptisch voel, dan kom ik niet betrouwbaar over. Betrouwbaarheid vereist volgens Rogers niet een door en door consequent zijn, maar wel dat de cliënt erop moet kunnen rekenen dat ik echt en eerlijk ben. Pas als ik me bewust ben wat ik voel en er voor en mijn houding daarmee samenvalt, ben ik iemand uit één stuk, en dat is een werkelijkheid die anderen als betrouwbaar ervaren. (Rogers, 1961, p.51-52)

De existentiële keuze

In de feitelijke therapeutische relatie staan zowel de cliënt als de therapeut steeds opnieuw voor de existentiële keuze: Durf ik het aan om mezelf werkelijk te laten zien zoals ik ben en mijn echte diepste gevoelens eerlijk in communicatie te brengen? Dit houdt altijd het risico van afwijzing in. Het is het wel of niet aangaan van dit risico dat bepaalt of een relatie therapeutische waarde heeft of niet. (Rogers, 1961, p. 345)

Empathische resonantie is maar mogelijk door rapport

Empathische resonantie is volgens Greet Vanaerschot het volgende:

“Het innerlijk proces dat zich afspeelt in de empathisch luisterende therapeut, en dat we in navolging van Barrett-Lennard (1981) als empathische resonantie benoemen, kunnen we beschouwen als een specifieke vorm van kennen. De innerlijke wereld van de ander kan men nooit rechtstreeks kennen. ‘Kennen’ betekent hier dat de innerlijke beleving van de therapeut – die door hem wel direct kan waargenomen worden – zo goed mogelijk gelijkt op of zelfs bijna identiek is aan die van de cliënt. [...] Dit betekent dat, vanuit het standpunt van de therapeut, het empathische antwoord in de eerste plaats functioneel is in het afstemmingsproces waarbij de therapeut komt tot een zo exact en zo intens mogelijk samen-ervaren met de cliënt. Immers de reactie van de cliënt op de therapeuteninterventie laat de therapeut toe zijn beleving te corrigeren, ze beter en fijner af te stemmen op de beleving van de cliënt.” (Lietaer en Van Kalmthout, 1995, p. 54)

Hoe dit mogelijk is, wordt mooi duidelijk wanneer we er Alexander Löwen even bijhalen die expert is op het gebied van het lichaam:

"Iemand anders waarnemen is een empathisch proces. Empathie is een identificatiefunctie – dat wil zeggen dat men, door vereenzelviging met iemands lichaamsexpressie, de betekenis ervan kan begrijpen. Men kan ook voelen hoe het aanvoelt om die andere persoon te zijn, hoewel men niet kan waarnemen wat iemand anders voelt. De gevoelens van ieder mens zijn privé, subjectief. Hij voelt wat er in zijn lichaam gaande is, jij voelt wat er in jouw lichaam gebeurt.

Omdat echter alle lichamen gelijk zijn in hun basisfuncties, kunnen lichamen met elkaar resoneren, wanneer ze op dezelfde golflengte zijn. Wanneer dit gebeurt komen de gevoelens in het ene lichaam overeen met die in het andere lichaam. In de praktijk betekent dat, dat als men de lichaamsattitude van iemand anders aanneemt, men de betekenis kan voelen of het gevoel kan hebben van die lichaamsexpressie." (Löwen, 1967, p. 78)

Deze resonantie kan maar bestaan dankzij congruentie van de therapeut en goede rapport met de cliënt. Het eigen lichamelijk beleven moet in continue dialoog met de cliënt steeds fijner afgestemd worden, en kan dan 'resoneren' bij de therapeut. Dit verfijnen en afstemmen gebeurt in dialoog en in doorvoeld contact.

Echt contact: rapport, stroom van emoties

Er moet zeer veel veiligheid geboden worden om uitspraken van de cliënt en de therapeut mogelijk te maken over de beleving. Wanneer die veiligheid aanwezig is, dan gaat de cliënt met de therapeut mee. Hoe delikaat dit is, wordt duidelijk door de studie van Dittes die geciteerd wordt door Carl Rogers:

"Men ontdekte dat telkens wanneer de houding van de therapeut ook maar iets afweek naar een mindere mate van aanvaarden, het aantal plotselinge GSR-deviaties aanmerkelijk toenam. Het is duidelijk dat wanneer de relatie als minder aanvaardend ervaren wordt, het organisme zich, zelfs op fysiologisch niveau, tegen dreiging beschermt." (Rogers, 1961, p. 47)

Wanneer het veilige aanvaardende contact via goede rapport gelegd is, kan het emotieverkeer tussen de twee kanten vrij heen en weer gaan. Vaak voelen we dit als een stromend iets. Door de emotie-stroom kan er pas iets bij de therapeut resoneren. We hebben de brug - rapport - nodig, maar die is er pas écht, wanneer we een emotiestroming over en weer waarnemen. Delen van emotie is pas echt contact. De emotie uit contact, thuis op je eentje huilen bijvoorbeeld, heeft niet dit effect, en voelt helemaal niet zo helend. Het belangrijkste element vanuit de cliënt gezien van dit contact is het oogcontact. Iemand aankijken en zeggen: 'Ik heb zo'n verdriet'. Dat is gedeelde, stromende, emotie. Als die kan plaatsvinden en bestaan, dan verandert er iets na een tijdje, gewoon vanzelf.

De innerlijke toetssteen ontstaat

Wanneer een cliënt geen goed contact heeft met zijn/haar eigen lichamelijk beleven, ontbreekt de innerlijke toetssteen, die Mia Leijssen de helende innerlijke relatie noemt. In het artikel hierover laat zij cliënten - soms ook directief aangebracht wanneer een cliënt deze stap uit zichzelf niet zou zetten - stilstaan bij het eigen ervaren, in zijn eenvoudigste vorm: de ademhaling, het lichaam. Wanneer deze beleving niet zo bekend is, is volgens Mia Leijssen ook het niet-verbaal werken bijzonder faciliterend.

Dit betekent mijns inziens dat bij deze cliënten met te veel afstand een goed rapport vestigen heel belangrijk is. De cliënt heeft namelijk geen verbinding met de beleving of de emotie. De therapeut kan dit millimeter voor millimeter vooruit leiden door goed in verbinding met zijn eigen lichaam te zijn, en de cliënt te spiegelen. Op deze wijze kan de therapeut de eigen innerlijke verbinding gebruiken om de cliënt terug te geven hoe het voor hem voelt. Wanneer de aangebrachte woorden 'kloppen' voor de cliënt, wil dit zeggen dat cliënt leert zijn ervaren te toetsen aan de beleving die door de therapeut aangebracht wordt. Zo leert een cliënt dat ervaringen kunnen lichamelijk getoetst worden, en dat dat een gevoel van 'kloppen' kan geven. De cliënt kan hierdoor een kleine verschuiving maken naar meer beleving. In een later stadium kan hij zelf de eigen verwoordingen toetsen aan het beleven. Hij maakt de stap naar innerlijk ervaren en de eigen toetssteen ontdekken en ontwikkelen.

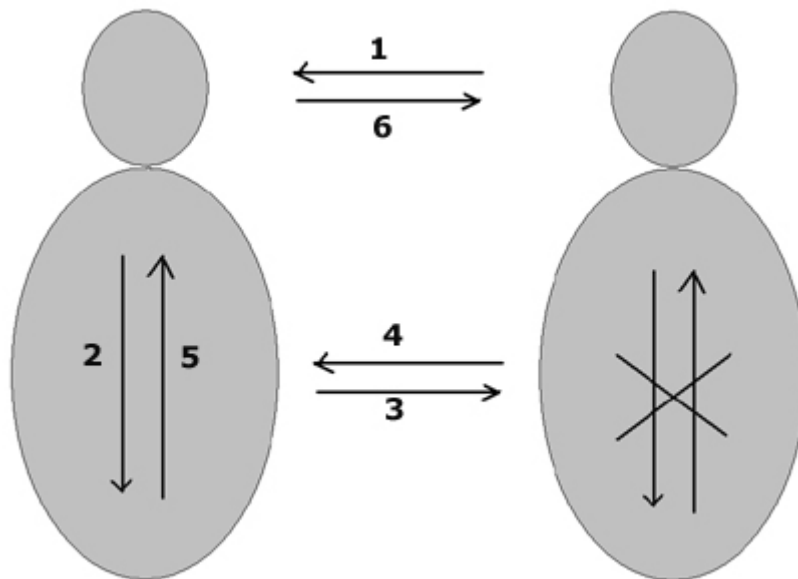
Het lichaam in cliëntgerichte therapie, wat vermag rapport?

Wat gebeurt er bij goede rapport via het lichamelijke 'begrijpen'? Door het ontwikkelen van de eigen innerlijke relatie, de innerlijke toetssteen, heeft de therapeut een verbinding met wat er werkelijk in hem leeft. Hij staat open voor wat er in hem gebeurt en kan dit ontvangen en toestaan. Hij ervaart het voortdurend, zonder afwijzing, en is congruent. Hij is in goed contact met zichzelf.

We kunnen dit grafisch voorstellen als een persoon met een tweerichtingsverkeer dat op en neer gaat in zijn lichaam (pijl 2 & 5). Hij kan in zijn lichaam observeren wat er is, en kan zich bewustzijn van de betekenis.

Deze therapeut heeft een cliënt tegenover zich waarbij het tweerichtingsverkeer geblokkeerd, of onbestaande is (doorkruiste pijlen). De cliënt kan niet of heel moeilijk stilstaan bij wat er in hemzelf leeft, en kan niet bij de betekenis hiervan komen. Hij is incongruent.

De therapeut luistert naar het verhaal van de cliënt, en dat is beweging 1 in het schema. De therapeut kan bij zichzelf nagaan wat het hem doet, in beweging 2, en het aanvullen met wat hij opmerkt bij de lichaamstaal van de cliënt, beweging 3. Wanneer de therapeut spiegelt wat hij merkt, beweging 4, en bij hemzelf in zijn lichaam nagaat wat dit kan betekenen, beweging 5, kan hij dit inbrengen in de relatie: beweging 6. Op deze wijze is de cirkel rond, die millimeter voor millimeter verschuiving teweeg brengt bij de cliënt tot deze de ontbrekende innerlijke relatie stilaan begint te verkennen. Dit kan dan later beweging 7 en 8 worden genoemd, bij de pijlen in het lichaam van de cliënt horend.



Rapport vestigen is in dit schema het geheel van het tweerichtingsverkeer (alle genummerde pijlen dus) tussen het lichaam van de therapeut en de cliënt, hoewel de cliënt in dit geval passief deelneemt omdat hij incongruent is. De therapeut kan invoelen voor zichzelf en dit terug spiegelen naar de cliënt. De therapeut kan zijn invoelen gebruiken om het verbaal terug te geven aan de cliënt (kloppend met het lichaam en met het gevoel) en hij kan tegelijk zijn lichaamsluisteren een bron van felt sense of intuïtie laten zijn, en dit ook verbaal teruggeven aan de persoon tegenover hem.

Bij de cliënt ontstaat er door het spiegelen ook een mogelijkheid tot voor het eerst opmerken hoe het nu in feite met hem gesteld is. Hij ziet het namelijk vóór hem in plaats van ín zichzelf. Het wordt buiten hem aanwezig gesteld. Hierdoor kan er een herkenning optreden, en een 'zien' van de cliënt van zichzelf. Hierdoor kan er

verschuiving optreden en kunnen de emotiestromen in het lichaam van de cliënt stilaan weer op gang komen.

De cliënt krijgt feedback over wat zich in het lichaam van de therapeut afspeelt. De therapeut richt zich tot de cliënt in vragende woorden, zodat de cliënt vrijheid voelt om open te reageren.

Hieruit blijkt duidelijk dat rapport tussen twee congruente personen die in contact zijn met wat er in henzelf leeft, nog veel meer stroming teweeg brengt. Wanneer de cliënt ook in zichzelf kan voelen wat het hem doet, en dit op zijn beurt weer in communicatie brengt, zijn de twee personen pas echt 'in sync' en voelen ze zich fijn bij elkaar.

Rogers en weerstand

Openen, veiligheid geven en ruimte maken voor de cliënt is de meest essentiële techniek die Carl Rogers gebruikt om de weerstand van de cliënt te hanteren. Hij ging ervan uit dat een aanvaardende open houding faciliterend is voor een cliënt om te komen met zijn verhaal en om zichzelf ook geleidelijkaan te aanvaarden. Carl Rogers schreef niet veel over weerstand op zich, omdat hij ervan uitging dat het bij werkelijke aanvaarding ook weinig of niet zou voorkomen. De cliëntgerichte therapeut volgt de cliënt zo open mogelijk, dus de weerstand is in feite niet nodig. De weerstand die ontstaat is in elk geval interactieve weerstand, dus te wijten aan de interactie tussen therapeut en cliënt. Het eerste werk van de Rogeriaanse therapeut bij weerstand is dan ook zich afvragen hoe hij een aandeel heeft gehad in het ontstaan van het weerstandsgedrag, en waar de cliënt zich bedreigd of angstig heeft gevoeld.

In de latere cliëntgerichte stromingen is er veel dialoog over weerstand en of het wel te vermijden is. Een cliënt die in rigide controle is over zichzelf en zijn omgeving is bijvoorbeeld totaal niet blij met een aanvaardende houding ten opzichte van alles.

Over groei bij cliënt en therapeut

Het spreekt vanzelf dat een grote openheid van de therapeut een voorwaarde is om dit soort therapeutisch werk te doen. Een therapeut die dingen in zichzelf niet onder ogen kan zien, kan de cliënt niet open en onbevangen tegemoet treden.

'The degree to which I can create relationships which facilitate the growth of others as separate persons is a measure of the growth I have achieved in myself. In some respects this is a disturbing thought, but it is also a promising or a challenging one. It would indicate that if I am interested in creating helping relationships I have a fascinating lifetime job ahead of me, stretching and developing my potentialities in the direction of growth.' (Rogers, 1961, p. 56.)

Ik kan Carl Rogers er alleen maar in bijtreden wanneer hij hier zegt dat we als therapeuten een fascinerende levenslange job voor ons hebben om te blijven groeien. Hoe meer we onze mogelijkheden uitbouwen, hoe beter we dit werk kunnen uitvoeren.

Een juist begrip van Carl Rogers

Carl Rogers was een volleerd communicator. Hij maakte er een punt van om wekelijks 12 tot 20 cliënten te blijven zien en vanuit eigen eerlijke ervaring te schrijven. Hij demystifiëerde therapie en bracht de focus naar de persoon van de therapeut en de cliënt, weg van de techniek en de methode. Hij legde sterke nadruk op openheid, eerlijkheid en echtheid.

Hij noemde zijn werkwijze "non-directief", maar veranderde dit later in "clientgericht". Ik vind het belangrijk om op te merken dat Carl Rogers zelf is geëvolueerd vanuit het oorspronkelijke idee dat hij niet directief wenste te werken, naar het idee dat dat niet mogelijk was om dat volledig te bereiken. De naamverandering naar client-centred sluit hierbij aan. Ook Carl Rogers was zich bewust van het feit dat hij invloed uitoefende.



Milton H. Erickson, 1901 – 1980

Voor Erickson bestonden er geen cliënten die weerstand boden, maar alleen starre en onbuigzame therapeuten (O'Connor en Seymour, 2002, p. 129)

3. Meeleiden: Milton Erickson achterna

Sommige mensen zijn dominant: ze praten meer dan anderen, en hun partners kijken vaker naar hun aangezicht dan zij naar die partners kijken. Dit is de beste startpositie om je stemming over te brengen. Iemand die anderen emotioneel kan meeslepen heeft invloed. Hij kan moeiteloos afstemmen op de stemming van de ander en brengt hen in de ban van de eigen stemming. Sommige van deze mensen zijn interpersoonlijk zeer effectief, zij kunnen een duizendkoppig publiek beroeren. Het getuigt van een diepgaand en wezenlijk overwicht wanneer je de emotionele toon van een interactie kan bepalen: het behelst het sturen van de emotionele gesteldheid van de ander.

Wanneer de therapeut het voortouw neemt, leidt zij de cliënt mee en wordt zij de dominante gesprekspartner. Het wordt interactie. Dit is het taalgebruik van Milton Erickson. Het is niet gericht op voelen wat er is en ervaren, maar op verandering van toestand. Het is niet meer actief luisteren - dat ging al vooraf - maar spreken en beïnvloeden in de dialoog. Op dit moment is de therapeut dominant en volgt de cliënt. Toch is de cliënt niet echt passief te noemen, want het is zijn onbewuste dat aan het werk gaat, terwijl de bewuste geest wordt afgeleid.

Het Milton-model

Milton Erickson was een beroemde, succesvolle en tegelijk zeer sensitieve therapeut, met grote faam vanwege zijn scherpe observatie van non-verbaal gedrag. John Grinder, die samen met Richard Bandler Milton Ericksons werkwijze in kaart bracht, zegde dat Erickson het belangrijkste model voor hem is geweest omdat hij de deur voor hem opende naar een andere realiteit en ook naar een geheel andere klasse van realiteiten. Grinder en Bandler noemden hun model het Milton-model (in tegenstelling tot het Meta-model).

"Erickson had respect voor het onbewuste van de cliënt. Hij nam aan dat er zelfs achter het meest bizarre gedrag een positieve intentie schuilging, en dat mensen het beste kiezen uit wat hun op een gegeven tijdstip ter beschikking staat. Hij werkte eraan hun meer keuzemogelijkheden te bieden en ging er ook van uit dat mensen op een bepaald niveau al beschikken over de hulpbronnen die ze nodig hebben om te kunnen veranderen." (O'Connor en Seymour, 2002, p. 129)

Milton Erickson beschouwde hypnose als een natuurlijk verschijnsel dat door ieder mens ervaren kan worden, wanneer de hypnotiseur zich tenminste kan aanpassen aan zijn specifieke gedragingen en ervaringen. Erickson ging ervan uit dat het gedrag van de cliënt moet gezien en begrepen worden, en dat het vervolgens kan bruikbaar zijn. Soms wordt zijn aanpak ook wel eens de "utilization-approach" genoemd en daar zit heel veel in. Wanneer we een gebruiks-aanpak hebben tegenover het gedrag van de cliënt, gaan we er natuurlijk respectvol en aandachtig naar kijken en luisteren, want we hebben dit gedrag (nog) nodig. Door dit woord 'gebruiken' te kiezen, wordt me ook veel duidelijk van waar het om gaat in rapport. Het is me verbinden met het wereldbeeld en het gedrag zoals het is. Niet zoals ik het zou wensen, maar zoals het zich voordoet, om er daarna mee aan de slag te gaan. Indien ik als therapeut dit niet huldig ligt het voor de hand dat ik ga trekken en duwen aan een cliënt omdat ik hem graag in ander gedrag zou krijgen. Erickson trekt niet, hij laat de cliënt zelf gaan omdat hij dat ook zelf wil. Dit doet de cliënt omdat hij een vertrouwvolle en respectvolle relatie ervaart in rapport. Het is zoals het "Don't push the river" van Frits Perls.

Over trance en invloed: zijn we in een sekte beland?

Uit bovenstaand citaat blijkt duidelijk dat het hier niet gaat om het verwerven van schadelijke invloed om iemand iets tegen zijn wil te laten uitvoeren. In de meeste psychotherapie-richtingen wordt trouwens gebruik gemaakt van trance, slechts hypnotherapie en NLP gebruiken het expliciet en benoemen het ook zo. Wanneer je ligt vrij te associëren op de divan, of je zit op de stoel in een gestaltsessie, dan ben je in feite met je aandacht diep naar binnen, in je zogenaamde 'binnentijd'. In trance houd je je intensief bezig met een beperkt aandachtsveld, en iedereen ervaart dat anders. Heel

veel van onze mogelijkheden en onze persoonlijkheid leeft op een onbewust niveau. Trance is een toestand om dit aan te boren.

“Het Milton-model behelst een bepaald taalgebruik waarmee een trance-toestand wordt opgewekt, met het doel toegang te krijgen tot de verborgen hulpbronnen van onze persoonlijkheid. Hierbij wordt de natuurlijke werkzaamheid van onze geest op de voet gevolgd. Trance is een toestand waarin je sterk gemotiveerd bent iets te leren van je onbewuste via een van binnenuit aangegeven weg. Het is geen passieve toestand; je verkeert evenmin onder de invloed van iemand anders. Er is sprake van samenwerking tussen de cliënt en de therapeut, door de reacties van de cliënt weet de therapeut hoe hij verder moet handelen.” (O'Connor en Seymour, 2002, p. 129)

Wat er in feite gebeurt door middel van Milton-taal is: ik volg de realiteitsopvatting van de cliënt en begeleid hem hierin. Vervolgens leid ik de bewuste geest af door deze op iets anders te richten. Hierdoor krijg ik toegang tot de hulpbronnen van het onbewuste. Milton Erickson schrijft zelf in het voorwoord van het boek van Bandler en Grinder:

“Het is reeds lange tijd noodzaak te erkennen dat zinvolle communicatie de plaats dient in te nemen van steeds herhaalde woordenstromen, rechtstreekse suggesties en autoritaire bevelen.” (Bandler & Grinder, 1997, p.9)

Net zoals Carl Rogers, is Milton Erickson in feite een revolutionair iemand. Hij breekt met de klassieke autoritaire hypnose-traditie en hanteert een werkwijze om mensen in trance te brengen die zachter is dan die van zijn voorgangers. In plaats van te zeggen: “Je gaat nu in trance,” maakt hij niet-specifieke opmerkingen die de cliënt de gelegenheid geven om zelf de details in te vullen. Zo word je dan binnengeleid in een andere bewustzijnstoestand of trance.

Het woord trance klinkt misschien exotisch, maar het is iets wat ons elke dag een paar keer overkomt. Het is met andere woorden een natuurlijke toestand, die zelfs essentieel is voor onze geestelijke gezondheid. Onze aandacht is vaak volledig naar buiten gericht, en dan zijn we ons minder bewust van onze innerlijke toestand. In trance zijn we naar binnen gericht en elk woord dat onze betrokkenheid hierbij vergroot kan dan de trance versterken. In de therapeutenstoel zie ik regelmatig mensen in trance geraken wanneer ze inwendig waarnemen. Ook dagdromen is een soort trance. Een natuurlijke trancetoestand is vaak een poging om problemen op te lossen.

Het werken via metaforen

Milton Erickson vertelde veel verhalen aan zijn cliënten, en die hadden verschillende dieptelagen. In het boek “Mijn stem gaat met je mee” verzamelde Sidey Rosen een keur aan Ericksonverhalen. Ze zijn bedoeld om het bewuste af te leiden en het onbewuste aan te spreken om me van dienst te zijn.

Het woord metafoor betekent ‘overdragen’ - vandaar: ‘in overdrachtelijke zin’ – en het is afgeleid van het Griekse werkwoord μεταφέρειν (metaferrein). Bij NLP bedoelt men met metaforen alle soorten indirecte communicatie door middel van een verhaal of een analogie. Het dekt zowel vergelijkingen, verhalen, parabels als allegorieën. Welke metafoor iemand voor zijn eigen leven gebruikt (strijd, avontuur, reis,...) spreekt boekdelen over hoe hij of zij het leven ervaart. Ook organisaties gebruiken vaak metaforen om hun visie uit te drukken. De rijkdom van de metafoor ligt erin dat je je kan vereenzelvigen met alle elementen erin. Bij Milton Erickson komt het beginpunt van het verhaal overeen met het probleem van de cliënt. Het eind suggereert een oplossing. Het verband tussen die twee is dan wat er nodig is om het probleem aan te pakken. Het is dus geen bewust advies, het gaat verder dan het bewuste begrijpen.

“De methode die Erickson gebruikte om de verhalen samen te stellen die hij daarna aan zijn cliënten vertelde, wordt door NLP een isometrische metafoor genoemd. Isometrisch wil zeggen dat de meeteenheid in alle richtingen dezelfde is. De therapeut bedenkt een verhaal over een geheel ander onderwerp dat parallel loopt aan de structuur van het probleem van de cliënt. De therapeut gebruikt dit verhaal om de cliënt naar een gewenste ontknoping te leiden.” (Ready en Burton, 2005, p. 272.)

Ook poëzie staat vaak bol van hypnotische Milton-taal. Het is dan ook niet verwonderlijk dat poëzie me kan meeleden naar binnen en naar het ervaren. Het doet iets met me.

Het onderbewuste van Freud en het onbewuste van Erickson

Het Freudiaanse onderbewuste heeft een heel andere betekenis dan het onbewuste van Erickson. Freud zag het onderbewuste als een kokende ketel van onderdrukt materiaal. We moeten op onze tellen passen om het niet uit controle te laten gaan.

Bij Erickson heeft het onbewuste een veel vriendelijker betekenis, iets dat heel veel positieve kwaliteiten heeft: creativiteit, wijsheid, genezing. Erickson ziet het onbewuste als de kern van de persoon, een bron voor groei, een verzameling van al wat we geleerd hebben en al onze ervaringen.

Pacing and leading: het belang van wát ik zeg

Afstemmen, pacing, of in het nederlands letterlijk 'gelijke tred houden', is de kunst om verbaal mee te lopen met het ervaren van de cliënt. In NLP wordt het vaak vergeleken met het eerst naast een vertrekkende trein lopen tot je op gelijke snelheid bent, om er dán pas veilig te kunnen opspringen. Iedereen kent deze ervaring bij visualisatieoefeningen. De begeleider gebruikt dan de techniek van het afstemmen wanneer hij de oefening begint. Wanneer de tekst heel goed is opgesteld klopt de inhoud met mijn beleving, en ben ik helemaal mee. Er is een gevoel van congruentie, ik wordt rustig. Ik ontspan me en spontaan openen zich ook interne werelden waarin ik de suggesties die volgen kan laten opkomen. Klopt de timing niet helemaal, of zit er iets in de beschrijving dat niet meer samenvalt met hoe het voor me is op dat moment, dan voel ik dat meteen, en is er een lichte irritatie of ongemak en de rapport is verbroken. Ik begin te denken aan wat er niet klopt voor me, of ik zit in de irritatie of ik tracht het allemaal toch nog aan elkaar te puzzelen. De rust is weg.

Ook het communicatiepatroon dat we "pace and lead" noemen, ik vertaal dit in het Nederlands als "afstemmen en meeleden", komt voort uit studies van de hypnotische inductietechnieken van meesterhypnotiseurs zoals Milton Erickson. Het "afstemmen en leiden" kader bestaat uit verschillende zintuiglijk verifieerbare beschrijvingen (afstemmen) van de toestand, gevolgd door een positieve suggestie (meeleden). Dit patroon is de basis van bijna alle communicatie die doelt op invloed uitoefenen, zowel om te manipuleren als om te genezen, en het is een zeer bruikbare kunde met een breed toepassingsveld.

De kunst voor de therapeut bestaat erin de zintuiglijke ervaringstroom van de cliënt zo kloppend mogelijk te beschrijven. Wanneer de cliënt de ervaring heeft dat de therapeut precies zegt wat hij voelt, het als het ware beschrijft, dan komt er een moment waarop het lijkt alsof de woorden volledig samenvallen met het ervaren. De cliënt die zo stilaan in trance raakt, voelt in feite niet meer of de therapeut zijn ervaren beschrijft, ofdat hijzelf exact doet wat de therapeut zegt. De grenzen tussen volgen en leiden vervagen, de cliënt is helemaal open en voelt zich veilig om zich over te geven aan de daaropvolgende suggestie.

"Bij het afstemmen van het momentane ervaren van de cliënt is het de bedoeling van de hypnotiseur om met zoveel succes af te stemmen dat hij het ervaren van de cliënt begint te leiden. Met andere woorden, wanneer eenmaal de cliënt – meestal onbewust – de beschrijving van de hypnotiseur heeft geaccepteerd als een nauwkeurig verslag van zijn momentane ervaren, vervaagt de scheiding tussen de beschrijving door de hypnotiseur van het feitelijke gedrag van de cliënt en wat de cliënt vervolgens zal ervaren. Het is typerend dat Erickson een reeks afstemmingsuitspraken doet die meteen door de cliënt worden geverifieerd en deze koppelt aan een bewering die een beschrijving is van het gedrag dat hij de cliënt wenst te ontlocken." (Bandler & Grinder, 1997, p.26)

Hierin voel ik dat de taal de macht heeft om ons bewustzijn te veranderen. Alle woorden hypnotiseren tot op zekere hoogte. Heel vaak zijn we in een toestand van trance of bewustzijnsvernaauwing. Rapport is het afstemmen dat deze trance voorafgaat. Het is nodig om ons veiligheid en vertrouwen te verschaffen, zodat we ons durven laten

meeleiden naar deze binnentijd. De essentie van rapport is hierin vervat, het is een wezenskenmerk van alle effectieve communicatie.

Over taal: hoe ik het zeg

Wanneer ik het heb over afstemmen en leiden, dan spreek ik in ieder geval. Ik heb het dan over rapport vestigen door wát ik zeg. Ik kan ook rapport vestigen via mijn woordkeuze (= hóe ik iets zeg), en dan heb ik het over het matchen of aanpassen van predikaten, een geliefkoosde techniek van Virginia Satir, een succesvolle gezinstherapeute.

Wanneer ik aandacht geef aan hoe een persoon spreekt en let op zijn/haar woordgebruik, dan kan ik in een paar minuten opmerken welke innerlijke zintuigen deze persoon vaak gebruikt om zijn ervaring te ordenen. De ene zegt: 'Ik voelde me zo geïrriteerd, het leek alsof er mieren in mijn broek zaten', de ander heeft het over 'ik zie wat u bedoelt, het staat me scherp voor de geest.' Of nog een derde: 'dat klinkt als muziek in mijn oren.' De eerste persoon spreekt in gevoelsensaties, de tweede denkt in beelden en de derde in geluiden. De op zintuigelijke waarneming gebaseerde zelfstandige en bijvoeglijke naamwoorden, bijwoorden en werkwoorden noemen we 'predikaten'.

Dit heeft een interessant verband met rapport. Om rapport te creëren kan ik mijn predikaten afstemmen op die van mijn gespreksgenoot of de cliënt. Die krijgt dan het gevoel dat mijn gedachten in een vertrouwde vorm aangeboden worden, of dat ik zijn taal spreek. Hoe groter mijn zintuiglijke alertheid als therapeut of gesprekspartner is, en hoe rijker mijn woordenschat en taalvaardigheid, hoe beter dit me kan lukken uiteraard, maar het is het proberen meer dan waard. Volgens NLP-literatuur doet het wonderen bij het creëren van rapport.

Het spreekt natuurlijk vanzelf dat ik makkelijker rapport zal vestigen, op spontane wijze, met iemand die dezelfde voorkeurepredikaten heeft als ik. Ik vind die persoon dan vaak gewoon sympatiek op het eerste zicht, en we zitten meteen op dezelfde golflengte. Er bestaat een stevige basis voor wederzijds begrip.

Bij een groep mensen die ik toespreek, let ik best op een ruime keuze aan predikaatsoorten, zodat de visuele denkers helder zien wat ik bedoel, dat de auditief ingestelden het verstaanbaar vinden en dat de kinesthetische denkers er iets van kunnen aanvoelen.

Nogmaals over vertrouwen

De meeste therapieën vinden het noodzakelijk dat er een basisvertrouwen heerst tussen cliënt en therapeut, maar hoe je dat verkrijgt wordt zelden expliciet besproken. Volgens NLP geeft de cliënt me zijn vertrouwen wanneer hij gelooft dat ik hem begrijp en dat ik hem kan helpen meer uit het leven te halen. De belangrijke vraag is dan, hoe creëert de cliënt dit geloof? Dit is nauw verbonden met de vraag welk representatiesysteem de cliënt gebruikt om zijn ervaringen te ordenen.

In de westerse cultuur zijn het gezicht, het gehoor en het kinesthetische representatiesysteem de belangrijkste. De smaak en de reuk worden soms bij het kinesthetische systeem gerekend. Iedere persoon kan de drie systemen gebruiken, maar al vrij jong ontwikkelen we een voorkeur. Dit heeft alles te maken met wie we zijn en wat we graag doen of goed kunnen. Iemand die zich niet innerlijk kan voorstellen hoe iets moet klinken, zou het bijvoorbeeld erg moeilijk hebben om muzikant te worden.

Stel dat ik een cliënt heb met een kinesthetisch representatiesysteem. Ik beluister eerst de beschrijving van zijn ervaring, en ik check of ik zijn verhaal goed begrijp. Vervolgens formuleer ik al mijn vragen met kinesthetische predikaten. Omdat deze cliënt zijn ervaring op deze wijze ordent, zal het voor hem makkelijker zijn om mijn communicatie

te begrijpen, en hij zal ook weten (voelen in zijn geval) dat ik hem begrijp. Dit proces van predikaten aanpassen om cliënten toe te staan de communicatie makkelijker te begrijpen is de basis en het beginpunt van vertrouwen.

De cliënt uit het bovenstaande geval zal naar alle waarschijnlijkheid voelen dat ik hem begrijp, en omdat ik in staat ben hem te begrijpen zal hij voelen dat ik ook in staat ben hem te helpen. (Grinder & Bandler, 1976, deel II, p. 14)

Hier kan ik moeilijk anders dan opmerken dat het me doet denken aan het citaat uit voorgaand hoofdstuk "afstemmen is het empathisch accepteren en beantwoorden van emoties", waar een moeder haar baby geruststelt door hem te laten weten dat ze zijn gevoelens opmerkt, aanvaardt, en dit in communicatie brengt. De baby weet zo dat hij emotioneel aansluiting vindt. Hier gebeurt in feite op ander (volwassen) niveau precies hetzelfde: de therapeut laat de cliënt weten dat hij zijn wereldbeeld opmerkt, aanvaardt en respecteert, en hij brengt dat in communicatie door de predikaten te matchen. De cliënt weet nu dat hij emotioneel aansluiting vindt, en is gerustgesteld en vol vertrouwen.

Congruentie: rapport tussen lichaam en geest

De match van al mijn communicatiekanalen is een noodzaak, zoniet ben ik incongruent. Ik kan verschillende delen van mijn referentiekader uitdrukken via verschillende representatiesystemen. Wanneer die twee stukken van mijn referentiekader, hoewel uitgedrukt via een ander representatiesysteem, bij elkaar passen, dan heb ik een consistente boodschap. Wanneer ik met stille en rustig gecontroleerde stem zeg: "Ik ben werkelijk woedend – Verdomme!", dan is dit een duidelijk voorbeeld van een incongruente boodschap, de taal en de lichaamshouding en stemkwaliteit passen niet samen.

"De toestand van rapport tussen lichaam en geest wordt in NLP congruentie genoemd. Congruentie betekent dat alles in overeenstemming is: dat je lichaamstaal, toon en woorden dezelfde boodschap uitdragen. Je overtuigingen en waarden zijn in overeenstemming met je daden. Je 'bent wat je zegt'." (O'Connor & McDermott, 1997, p. 29.)

Als therapeut kan je de aanwezige incongruentie verkennen en binnen eenzelfde representatiesysteem brengen. Vaak wordt dan duidelijk waar het schoentje wringt. Zo krijgen we opnieuw een congruente boodschap waar er tevoren incongruentie was. Het plots bij elkaar passen van de verschillende representatiesystemen is vaak een voelbare ervaring voor de cliënt, een ervaring die bij kan blijven.

Wanneer je voelt dat je niet lekker in je vel zit, word je je bewust van je eigen incongruentie. Om dit te verbeteren kan je de technieken van afstemming gebruiken bij jezelf. Zo kan je de gevoelens van congruentie en incongruentie bewust worden en leren herkennen. Dat kan dan op zijn beurt weer een hulpbron worden.

In een klassiek onderzoek van prof. Mehrabian van de UCLA was de bevinding dat de impact van communicatie afhankelijk is van drie factoren: 55% lichaamstaal, 38% stemgeluid en 7% feitelijke woorden.

"In termen van het opbouwen van rapport ben jij de boodschap. Dus moeten alle onderdelen van jou harmonieus met elkaar samenwerken: woorden, beelden en geluiden. Als je niet het vertrouwen uitstraalt dat je in je boodschap gelooft, zullen anderen niet luisteren naar wat je zegt." (Ready & Burton, 2005, p. 111.)

Veranderen van houding is veranderen van toestand

Mijn lichaam en mijn lichaamshouding houdt vaak iets van mijn beleefde emotie vast. Ik kan dit experiëntieel gebruiken om mezelf of de ander beter te begrijpen. Ik kan ook het NLP-inzicht gebruiken om er verandering in aan te brengen. Om mijn emotie te veranderen kan ik mijn lichaam gebruiken door simpelweg op te staan en te bewegen. Verandering van mijn ademhaling brengt ons ook bij een andere ervaring, en terugdenken aan een prettige ervaring kan onze gemoedsgesteldheid beïnvloeden. In

NLP leren we verder hoe we dit kunnen ankeren en het oproepbaar maken wanneer we het als hulpbron wensen.

Transformatie door entrainment

Een ander boeiend fenomeen - sterk verwant met rapport - dat ons kan helpen van toestand te veranderen is 'entrainment'. Het behelst in feite een fysisch verschijnsel, in de 17^{de} eeuw voor het eerst waargenomen, dat ons allen beïnvloedt. Entrainment is als volgt gedefiniëerd: De tendens van twee slingerende lichamen om in één ritme te komen zodat ze in harmonie bewegen. Het is ook gedefinieerd als de synchronisatie van twee of meer ritmische cycli. Het principe is universeel en verschijnt in scheikunde, biologie zowel als in psychologie en nog tal van andere wetenschappen.

Een paar treffende voorbeelden zijn de volgende: wanneer individueel pulserende hartspiercellen dicht bij elkaar worden gebracht, beginnen ze synchroon te kloppen. Een ander voorbeeld van entrainment is dat vrouwen binnen eenzelfde leefgemeenschap (gezin, kloostergemeenschap) vaak na een tijd ervaren dat hun menstruatiecyclus gelijk begint te lopen. De oorzaak van entrainment is wederzijdse beïnvloeding. Het is mijns inziens goed mogelijk dat de oorzaak van een spontaan verschijnsel als rapport ligt in dit soort fysisch fenomeen.

Muzikale entrainment

Het entrainment proces is duidelijk aanwezig in muziek. Er bestaat ritmische entrainment, melodische en dynamische entrainment. Entrainment-muziek is muziek specifiek gecomponeerd om een effect te hebben op de luisteraar. Deze muziek spiegelt eerst de stressgevoelens van de luisteraar en weerspiegelt dit. Later brengt de muziek de gewenste stemming en gevoelens en met de graduele transformatie in de muziek, kan er ook in de luisteraar een verandering waargenomen worden, fysiek of emotioneel. In feite is dit een mooi praktisch voorbeeld van wat rapport vermag, en wat het principe van 'afstemmen en leiden' kan betekenen op non-verbaal gebied via klank.

Opnieuw over dominantie

Elke therapeutische stroming heeft technieken die lijken op "afstemmen" met de realiteit van de cliënt en hem naar een nieuwe manier van zijn "leiden". Therapeuten in alle tradities maken gebruik van deze grammatica van rapport telkens wanneer ze met cliënten werken. Wanneer de therapeut er niet in slaagt rapport te vestigen, kan hij enorm weinig bereiken.

Rapport zorgt ervoor dat communicatie makkelijker verloopt, het is de sleutel tot beïnvloeding en succes. Door rapport kom je op de golflengte van iemand en laat je merken dat je zijn gedachten en gevoelens waardeert. Om te kunnen leiden geven de NLP boeken de aanbeveling dat je moet: afstemmen, afstemmen en nog eens afstemmen, vóórdát je gaat leiden. Pik met flexibiliteit en respect het gedrag en de woordenschat van mensen op, en luister actief. Bij het leiden neem je dan subtiel het voortouw om de cliënt in een nieuwe richting te sturen. Wat is precies het sturen dat Milton Erickson in gedachten had?

"Bij trance-inductie tracht de ondervaren hypnotiseur dikwijls het gedrag van de persoon te richten of om te buigen ten einde het te doen passen in zijn opvatting van de wijze waarop een gehypnotiseerde persoon zich 'zou moeten' gedragen. Er dient voortdurend een minimalisering te zijn van de rol van de hypnotiseur en een vergroting van de rol van de te hypnotiseren persoon." (Erickson, Deep Hypnosis and its Induction, p. 18.)

In het uitermate boeiende boek van Gunnison 'Hypnocounseling, An Ecclectic Bridge between Milton Erickson & Carl Rogers' vind ik een lijstje met 10 veronderstellingen van Milton Erickson. Ik neem ze hier even op:

1. people operate out of their internal maps and not out of sensory experience
2. people make the best choice for themselves at any given moment

3. the explanation, theory of metaphor used to relate facts about a person is not the person
4. respect all messages from the client
5. teach choice; never attempt to take choice away
6. the resources the client needs lie within his own personal history
7. meet the client at her model of the world
8. the person with the most flexibility will be the controlling element in the system
9. a person can't not communicate
10. if it's hard work, reduce it down (Gunnison, 2004, p. 45-47.)

Wat ik hierin lees over dominantie is tweëerlei: respect voor de cliënt in punten 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 en 10. Dit zijn de punten waar ik merk dat Milton Erickson de cliënt volgt, en rapport maakt. In 8 zegt hij iets over de controle, die ligt bij de meest flexibele persoon, de therapeut. Hoe meer openheid en rapport er gevestigd kan worden, hoe effectiever de therapeut zal zijn om verandering teweeg te brengen.

Opnieuw over het verdwaalde paard

Hier is de metafoor van het verdwaalde paard uitermate op zijn plaats. Het bevat namelijk zelf een paradox die iets vertelt over het juiste begrip van dominantie. Bij Milton Erickson gaat het namelijk over leiden, maar niet over baas spelen. Het is niet werkelijk de therapeut die de leiding heeft. Het is de cliënt die centraal staat, en de therapeut die begeleidt het proces. Zijn bekommernis is het welzijn en het beter functioneren van de cliënt, en niet zijn eigen richting. Om met de taal van de metafoor te spreken: Het paard is de echte 'weter' en uiteindelijk 'leider' als het erop aankomt de weg naar huis te vinden. De ruiter is slechts een vriendelijke 'begeleider', die niet de baas speelt, maar het paard begrijpt en werkelijk vrijlaat om de eigen weg te vinden.

Over weerstand

Milton Erickson had steeds respect voor de weerstand, en dat hebben we in I.V. van hem overgenomen. Door de weerstand te respecteren - meer nog: hem te gebruiken - krijg je ook vanzelf meer rapport. En door rapport te vestigen, vermindert op haar beurt de weerstand. Het lijkt een soort driehoek: weerstand, rapport, verandering. Wanneer een bekwame therapeut goed kan konnekeren met de cliënt, vermindert de weerstand, en komt er ruimte voor verandering.

"Milton Erickson was een meester in het vestigen van rapport. Hij respecteerte en aanvaardde de werkelijkheid van zijn cliënt. Hij ging ervan uit dat weerstand te wijten was aan gebrek aan rapport. In zijn ogen waren alle reacties de moeite waard en kon overal gebruik van worden gemaakt. Voor Erickson bestonden er geen cliënten die weerstand boden, maar alleen starre en onbuigzame therapeuten." (O'Connor en Seymour, 2002, p. 129)

De praktijkvoorbeelden van Milton Erickson zijn talrijk en boeiend. Hij vond meestal een nieuwe manier om te werken met elke nieuwe cliënt, en hij werkte met weerstand op onverwachte manieren, terwijl hij hem nooit simpelweg wegwenste. Hij werkte ermee. Ik vind persoonlijk zijn werkverhalen heel inspirerend, omdat het wijst op de werkelijkheid: veranderingsprocessen gaan nooit vanzelf, de cliënt heeft een goede reden om te weerstaan, en dát precies moeten we begrijpen en erkennen. Het is de sleutel tot verandering. Een mooie uitspraak die me in dit verband voor de geest komt is van Beethoven die naar verluidt zegde: "Wirklich ist was wirkt". De werkelijkheid is dat wat er wérkt. Ik geloof dat Milton Erickson het hiermee eens zou kunnen zijn.

Ook weerstand heeft een taal-component

Heel vaak gebruiken therapeuten slechts predikaten van hun eigen meest gewaardeerd representatiesysteem. Een voorbeeldje:

C (visueel): "Mijn echtgenoot ziet me gewoon niet als een waardevol persoon."
 T (kinesthetisch): "Hoe voel je je daarover?"
 C (visueel): "Wat?"
 T (kinesthetisch): "Hoe voel jij je over het feit dat je echtgenoot niet voelt dat jij een persoon bent?"
 C (visueel): "Dat is een moeilijke vraag. Ik weet het gewoon niet."

Deze sessie ging steeds in een cirkeltje totdat de therapeut buitenkwam en tegen de auteurs zei: "Ik voel me gefrustreerd; deze vrouw maakt het me gewoon moeilijk. Ze zit in weerstand bij alles wat ik probeer." (Grinder & Bandler, 1976, deel II, p. 16)

In dit geval zit de weerstand bij de therapeut, hij kan zich niet verplaatsen in de denkwijze van de cliënt en projecteert dit gemakkelijksshalve.

Hoe kunnen we rapport creëren?

Er zijn verschillende technieken die we kunnen gebruiken om rapport te vestigen, zoals je lichaamstaal aanpassen (houding, beweging enz.), een goed oogcontact onderhouden, en je ademhalingsritme gelijkmaken. Een aantal van deze technieken worden in Neuro-Linguïstisch Programmeren aangeleerd. Wat het lichaam ons vertelt is een continu veranderend en groeiend verhaal van wording en beweging. Met de woorden van Alexander Löwen:

"A human being expresses himself both consciously and unconsciously. Every aspect of the body is an unconscious expression of the person - size, shape, tone, carriage, color of skin, hair and eyes. All of these plus other bodily manifestations give us a picture of the person which defines him at the moment in our minds. These are not static manifestations, for bodies are constantly changing. In addition, a person expresses himself through a myriad of spontaneous movements, utterances and looks. And superimposed upon these two levels there are the deliberate actions - willed movements, vocal statements and determined glances that express the self." (Löwen, 2005, p. 122.)

"The modalities of conscious expression are physical movement, vocal utterances and the look in the eyes. We can express what we feel through these three channels of communication which correspond roughly to the main channels of sense impression, the skin (touch, taste and smell), the ears and the eyes. In a healthy person the three channels of communication are simultaneously involved in all expression of feeling. If we feel sad, for example, our eyes tear, our voice utters a special crying sound and our body convulses in sobs. Anger is likewise expressed in appropriate movements, sounds and looks. When any one of these channels is blocked the emotion becomes weakened or split." (Löwen, 2005, p. 127.)

Lichaamshouding

Volgens de NLP-denkwijze vormen lichaam en geest één systeem. Lichaamshouding aanpassen (matchen) en spiegelen is een manier om nauwkeurig af te stemmen op hoe iemand de wereld ervaart. Het is luisteren met mijn lijf. Wanneer me dat goed lukt, dan spiegel ik vaak vanzelf op natuurlijke wijze. Maar lichaamstaal aanpassen gebeurt best subtiel en inexact, zoniet wordt het imitatie en dat is iets anders. Te duidelijk spiegelen kan de rapport verminderen of teniet doen. Het kan irritatie opwekken. Het werkt het beste wanneer het spiegelen van de lichaamstaal enige seconden tot verschillende minuten achteroploopt ten opzichte van de beweging van cliënt.

Spiegelen met subtiliteit

Het is niet altijd goed om anderen te spiegelen wanneer ik me niet op mijn gemak voel. Ik hoef niet alles zonder meer over te nemen. Een adempatroon dat te snel is voor mijn ritme of een astmatisch adempatroon kan ik "gekruist" spiegelen. Ik kan het patroon overnemen in kleine handbewegingen, of door mijn lichaam een beetje heen en weer te laten bewegen. ik spiegel dan niet rechtstreeks, en ik vermijd zo van mezelf te zeer bloot te stellen aan ongewenste emoties van anderen. Zo blijft rapport een techniek om een brug te slaan, maar ook een techniek om deze brug wanneer nodig te versmallen of te verbreden. Ik kan ze ook opbreken indien ik dat wil.

Spelen met rapport, het helpt je nee te zeggen

Wanneer ik een sessie af wil sluiten, kan ik uit rapport gaan, en daarna verbaal zeggen dat ik de sessie ga afsluiten. Ik kan in een ander ritme gaan ademen en het oogcontact verminderen. Ik sta dan op en neem mijn agenda. Ik start een praatje over het weer, en zo wordt heel sterk duidelijk dat het voor mij afgelopen is. Op deze manier leid ik mijn cliënt naar een nieuwe toestand, die van het dagelijks leven.

De therapeutische werkopstelling

In eenzelfde richting wijst ons ook de klassieke therapeutische opstelling. Sommige therapeuten werken graag "frontaal", waarbij ze zich volledig 180 graden tegenover de cliënt stellen. De meeste mensen echter werken graag in een lichte hoek, waarbij ze niet niet frontaal naar de cliënt gericht zijn, maar wel voldoende om hem/haar volledig te kunnen observeren. De lichte schuinheid in de opstelling zorgt voor een zekere afbuiging van de emoties en ook soms een goed zicht op het totaal, waarbij zowel het hele aangezicht, maar ook de zijkant van het lichaam goed zichtbaar blijven. Iedereen kan natuurlijk zelf voelen hoe hij/zij graag werkt.

Adem

In de praktijk blijkt dat ademhaling aanpassen een krachtig middel is om in rapport te geraken. Eén van mijn meest geliefde samen-oefeningen met mijn partner is het samen ademen uit het drie-minuten meditatieboekje van David Harp. Het bracht ons altijd weer een paar harmonische momenten die ik koester. (Harp, 1997, p. 105.) In NLP-boeken lees ik steeds weer de aansporing om dit uit te proberen, en ook uit Gestalt-literatuur weet ik dat adempatronen emotie verraden en lading uitdrukken.

"Het aanpassen van de ademhaling aan die van de ander is een buitengewoon krachtig middel om rapport met de ander te krijgen. Misschien is het je wel eens opgevallen dat twee mensen die in diep rapport zijn gelijktijdig ademhalen." (O'Connor en Seymour, 2002, p. 35.)

Wat ik moeilijker vond om te vinden is een verklaring voor waaróm dit zo is. Ik ging op zoek bij de bio-energetica van Alexander Löwen om een antwoord te vinden. Wat ik vond is dat adem direkt verbonden is met emotie. Vandaaruit kan ik beter begrijpen dat afstemmen op adem ook afstemmen is op de emotie. Of de emotie van binnenuit begrijpen.

"Since the breathing is a total body movement, every action that is fully coordinated with the respiratory wave has an emotional tone. If it is not coordinated with the respiration, it has a mechanical quality. One can say that when the breath of life infuses an action. It endows it with feeling." (Löwen, 2005, p. 126.)

Adem is verbonden met het diepere ritme van het lichaam, en ook met polsslag en hartslag, iets waarvan Milton Erickson zich zeer goed bewust was. Hij lette zelfs op de minuscule bewegingen van aders onder de oppervlakte van iemands hals of pols. Het ritme van mijn lichaam houdt direkt verband met mijn staat van zijn.

"Breathing is a rhythmic activity. Normally a person at rest makes approximately 16 to 17 respiratory incursions a minute. The rate is higher in infants and in states of excitation. It is lower in sleep and in depressed persons. The depth of the respiratory wave is another factor which varies with emotional states. Breathing becomes shallow when we are frightened or anxious. It deepens with relaxation, pleasure and sleep." (Löwen, 2005, p. 81.)

Nog een diepere betekenis van onze adem houdt verband met bestaansrecht:

"Onze eerste adem geeft ons het recht om iemand te zijn. In welke mate wij ervaren dat wij inderdaad over dit recht beschikken laat zich aflezen uit onze ademhaling. [...] Maar de ademhaling is niet alleen maar een eenvoudige mechanische functie. Zij is een aspect van het fundamentele lichamelijke ritme van expansie en contractie, dat ook in de hartslag tot uiting komt." (Löwen, 1992, p. 47.)

Ik geloof ook dat het een middel is om op jezelf af te stemmen, wanneer we onze eigen ademhaling observeren, zoals we dat doen in meditatie of mindfulness. Het spreekt vanzelf dat dit leidt tot grotere congruentie, het 'in sync' zijn met onszelf.

Oogcontact

Een volgend zeer belangrijk contactpunt zijn de ogen. Niet voor niets vragen begeleiders in groepstherapie vaak aan groepsleden om rond te kijken, en emoties te delen 'in contact'.

"The eyes actually have a double function: they are organs of vision and also organs of contact. When one's eyes meet those of another person, one actually gets a sensation of physical contact. The quality of this contact varies with the look in the eyes. The look can be so hard and strong that it feels like a slap in the face or so soft that it feels like a caress. Or the look can be penetrating. One can look into a person, through him, over him or around him. If the eyes make contact with the object or person, one can speak of looking as opposed to seeing. Many people see without looking. Looking is an active or aggressive function that embraces but is more than the function of seeing." (Löwen, 2005, p. 132.)

"Eye contact is one of the strongest and most intimate forms of contact between two people. It is as if the feeling or inner essence of one person touches the feeling or inner essence of another. It is, therefore, a very exciting form of contact. When the eyes of a man and woman meet, the feeling can be so strong that it runs through the body to the pit of the belly and the genitals. The look in such cases is extremely erotic, that is, it is open and inviting. Whatever feeling is involved when eyes meet, the effect of the meeting of eyes is the passing of understanding between two people." (Löwen, 2005, p. 132.)

"Eye contact is especially important and significant in the relation between parents and children. It is important because without this contact the young child feels cut off from the parent. It is significant because the looks that pass between parent and child profoundly influence the child's feelings. The look can be loving, affectionate, accepting, rejecting, angry, hateful, contemptuous, derisive, seductive, etc." (Löwen, 2005, p. 133.)

Met iemand contact hebben, wil voor ziende mensen dus ook altijd zeggen naar die persoon kijken. Vooral bij moeilijker emoties in therapie is dit heel belangrijk en schept dit veiligheid. Om goed rapport te vestigen is het van belang om goed oogcontact te onderhouden. Goed wil zeggen volgens de kulturele norm van waar je woont. In het westen is dit anders dan in het oosten bijvoorbeeld. Vaak zie ik ook aan mensen die niet zo vlot oogcontact maken dat ze zich onzeker voelen en niet in contact durven gaan.

"In the first lecture I mentioned that the eyes are an important modality of self-expression. This is because the eyes are intimately and directly connected with feelings. While the expressive quality of the eyes cannot be fully dissociated from the circumocular region, the expression one sees in the eyes is determined mainly by changes in the eye itself. To read this expression one should look softly at the eyes of a person, neither fixedly nor staring, until one gets an impression. Almost every feeling that a person is capable of experiencing can be expressed through the eyes." (Löwen, 2005, p. 130.)

De ogen zijn de spiegel van de ziel. Dat is ook bij ons een bekende mooie metafoor. In onderstaand citaat vind ik ook wegen om beter naar ogen te leren kijken. Het is werkelijk een interessante toegangsweg naar het 'wezen' van een persoon.

"The eyes are said to be the mirrors of the soul. [...] I believe that the richness of an organism's inner life is reflected in the range of feeling visible in the eyes. Because of its expressive quality, the eyes are truly the windows of the body. Thus eyes can be shuttered or open. In the first case they are impenetrable, in the second, one can see into the person. They can be vacant or distant. Vacant eyes give the impression that no one is home. Looking into such eyes one gets a feeling of inner emptiness. Distant eyes indicate that the individual is far away. One can sense his return when the eyes become focused upon one and feeling is expressed. The eyes light up when a person is excited. They dull off when the inner excitation fades out. If the eyes are conceived of as windows, the light that shows in them emanates from the interior of the body. We speak of burning eyes in the face of a zealot who is consumed by some inner fire. There are laughing eyes, sparkling eyes and twinkling eyes. I have actually seen stars in a person's eyes. But there are also sad eyes, which is much more common." (Löwen, 2005, p. 131.)

"The degree of energy charge in the eyes is a measure of the strength of the ego, one that I use constantly in my practice. The individual with a strong ego has the ability to direct the look in his eyes at another person. Looking at another person is a form of self-assertion just as looking itself is a form of self-expression." (Löwen, 2005, p. 133.)

Stem, intonatie, spreekritme

"Je kunt ook rapport vestigen door je spraak op die van de ander af te stemmen, via je intonatie, spreesnelheid, volume en spraakritme. Dit is als invallen bij musiceren of bij zingen: je voegt in en probeert met de ander te harmoniëren." (O'Connor en Seymour, 2002, p. 36.)

Mijn stemklank, de klankkleur, mijn intonatie en spreekritme spreken boekdelen. Het is ook een krachtig middel tot beïnvloeding. Iemand die boos is en luid spreekt, kan ik

eerst matchen, door een fractie minder luid te spreken, en vervolgens iets meer tot rust brengen door steeds stiller en zachter te spreken. Bij goed rapport volgt de cliënt.

Inhoudelijk rapport: over waarden

Je vestigt rapport door te waarderen wat mensen zeggen, zelfs al ben je het er niet mee eens. De intentie achter alle vormen van rapport vestigen is in feite het delen, en in bepaalde mate begrijpen van de manier waarop iemand zijn wereld ervaart. Het is geen na-apen, maar samen dansen. Dansers imiteren elkaar niet, maar ze zijn complementair. In hun bewegingen wordt de relatie uitgedrukt.

“Maar het volgen met je lichaam is niet genoeg om rapport te creëren als je waarden niet afgestemd zijn. Rapport dat opgebouwd is via overtuigingen en waarden is bijzonder krachtig. Gedeelde overtuigingen en waarden bouwen rapport op; politieke en religieuze groeperingen zijn daar duidelijke voorbeelden van. Je hoeft de overtuigingen niet te delen, je hoeft ze alleen maar te erkennen en te respecteren. Op dit niveau rapport opbouwen betekent ook dat je de cultuur respecteert waar je in bevindt. [...] Het sterkste rapport ontstaat door het erkennen van iemands identiteit. Als iemand zich op dit niveau erkend voelt, staat hij open voor beïnvloeding.” (O'Connor en McDermott, 1997, p. 26-27.)

Ingewikkeld?

Misschien denken sommige lezers nu wel dat rapport iets heel ingewikkeld is, een subtiele geraffineerde werkwijze die een cliënt zonder dat hij het beseft een beetje 'inpakt'. Het is uiteraard subtiel en geraffineerd, en je kan er soms wel eens iemand mee inpakken, maar het is ook meer dan dat, en tegelijk verrassend eenvoudig. Je vestigt namelijk het gemakkelijkst rapport wanneer je gewoon jezelf bent! In feite is het verhaal uit hoofdstuk 1 van de Dalai Lama daar een treffend voorbeeld van. Iemand die geacht wordt als leider en die zelf zegt: ik ben een gewoon mens, die doet iets paradoxaals. Hij zegt: ik ben een leider, maar ik heb er geen persoonlijke behoefte aan om dat te zijn. Jullie hoeven me niet te volgen. Dit opent de weg voor het spontane volgen en vrijwillige overgave. Dát is echte rapport. Elk mens die gewoon helemaal zichzelf is, stuurt dit appél uit naar zijn omgeving. De vraag om echt te ontmoeten en te ont-moeten. Het zien van de ander vanuit vrij verlangen naar authentiek contact.

Spel en humor

Rapport kan je ook creëren door spel en humor. Ook glimlachen en lachen maakt “the bonding emotion” vrij. Zo vinden we elkaar leuk en voelen we een band. Het is echter wel goed van op te merken dat humor ook sociale regels vastlegt. Wie met mijn grappen lacht, is het eens met mijn wereldbeeld, dus dit gaat in feite over rapport via waarden. Bedenk maar eens hoe je je voelt wanneer iemand een racistische grap maakt. Of wanneer je voor het eerst bij de familie komt van een vriend, en er wordt met iets gelachen. Of zou je dan zelf een grap vertellen? Samen lachen met iets is zo iets als elkaars wereldbeeld aanvaarden, je lacht met dezelfde dingen. Dus in die zin is humor verbindend, maar het ligt ook gevoelig.

Over stilte en rapport

Een zekere mate van begrijpende stilte laten vallen vanwege de therapeut, kan heel verbindend zijn. Wanneer dit samengaat met gepast oogcontact, blijkt daaruit een echte interesse in de cliënt. Dit maakt meer ruimte voor innerlijke dialoog zowel in de cliënt als de therapeut, en laat meer tijd voor bewustwording van onderliggende emoties tijdens het interpersoonlijke gesprek. Daardoor komt er meer naar de oppervlakte van wat er leeft in de cliënt en de therapeut en is onze dialoog meer doorleefd en echt.

Een paar kleine details...

Wanneer je aansluiting hebt met iemand, is het ook van belang om deze band zo te houden. Een interessant detail is dat het woordje 'maar' ons vaak rapport doet verliezen. Met dit woord wijzen we meteen op een tegenstrijdigheid, en we vestigen er ook nog eens de aandacht op. We vegen soms iets weg. En is veel minder beladen en geeft ruimte aan de twee perspectieven, zowel wat ervoor komt als erna, zonder iets meer klemtoon te geven of af te wijzen.

Het verschil tussen verbaal spiegelen en parafraseren

Parafraseren houdt het weergeven in eigen woorden, en samenvatten in, van het verhaal van de cliënt. Het ligt in de aard van deze techniek dat er mogelijk een vervorming plaatsvindt van wat de cliënt zegt. Verbaal spiegelen vindt plaats wanneer de therapeut de cliënt zijn/haar spraaktoon benadert en de laatste paar woorden of het laatste woord van de cliënt herhaalt en af en toe een licht vragende toon bezigt of een korte stilte laat. Dit verbaal spiegelproces vermijdt vervorming van de woorden van de cliënt, en moedigt de cliënt ook aan om meer te vertellen.

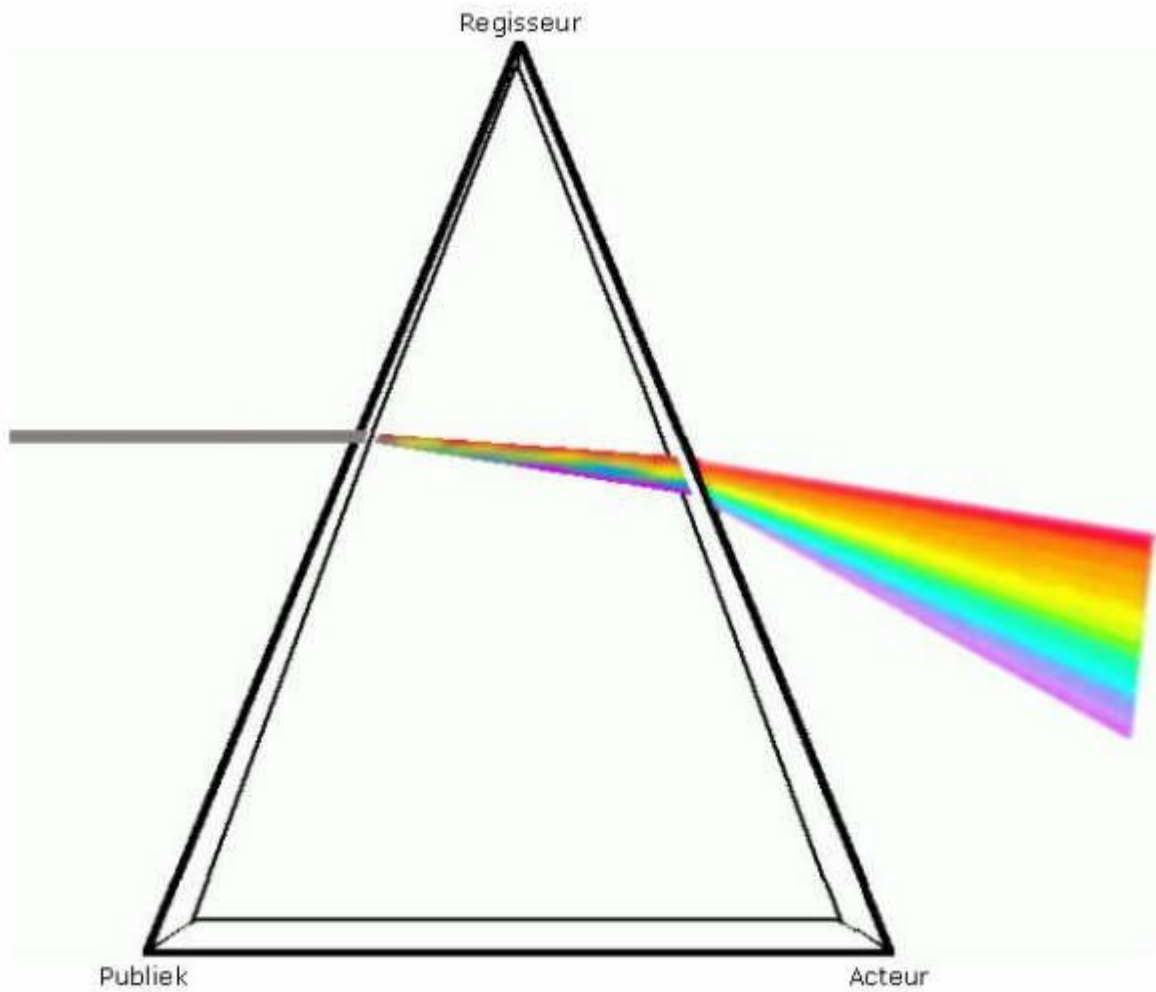
Bijzondere eigenschappen van rapport

Rapport is een schitterende methode om cliënt mee te krijgen in technieken die eerst even vreemd zijn. Dan leid ik ze ernaartoe. In feite is afstemmen en leiden hiervoor bijzonder geschikt in mijn ervaring. Wanneer mijn beschrijving van het gebeuren klopt met wat er zich voordoet, dan gaat de cliënt vanzelf mee in wat ik uitprobeer. Misschien kan ik het ook mooi vatten met de vergelijking dansen versus touwtrekken. Rapport vestigen is als een ritmische tango dansen met zijn tweeën, werken met een cliënt zonder goed bondgenootschap is trekken en sleuren en, jammer genoeg, weinig bereiken.

Buffer tegen tegenoverdracht

Een correct begrip en het juist uitvoeren van goede rapport kan ons helpen om als therapeut uit tegenoverdracht te blijven. Tegenoverdracht is de reactie die ik als therapeut kan geven op de patronen waarin de cliënt me meeneemt – de overdracht - wanneer hij/zij het voortouw krijgt. Een cliënt die zich minderwaardig voelt gaat me proberen groots te maken bijvoorbeeld. Wat is hier rapport vestigen? Goede rapport is hier paradoxaal genoeg niet meegaan met wat zij wil bereiken, maar volgen in de minderwaardigheid. Dit kan ons vaak genoeg verrassen, omdat we soms voor we het weten er al inzitten. De cliënt zal me aanspreken in mijn competentie, misschien zeggen hoe zij me bewondert. Het is niet altijd makkelijk om dan op te merken wat de cliënt bijna ongemerkt met zichzelf doet: zij maakt zich klein. Het vergt alertheid om bij dat kleine te blijven. Ik hoef me niet aangesproken te voelen als helper, maar kan bij haar in de kleinheid, depressie of de onmacht gaan zitten. Zo blijf ik uit het ijzersterke appél van de cliënt om haar te gaan "redden". Want daar wordt de cliënte nog statischer van, en ikzelf kan het niet volhouden.

Rapport is dus "spiegelen" en niet "meelopen" in het patroon. Bij spiegelen ontmoet de cliënt zichzelf is dat is enigermate confronterend, bij meelopen gebeurt er niets. Het vraagt oefening en concentratie van de therapeut om goed te spiegelen. Soms verandert dat even automatisch in meelopen, wanneer de concentratie verslapt, of wanneer het appél van de cliënt bijvoorbeeld sterk aansluit bij de kwetsbaarheid van de therapeut. Deze laatste wordt dan om de tuin geleid, en dus inderdaad "geleid" door de cliënt. De therapeut verspeelt dan in feite zijn controle over de situatie en volgt het patroon dat de cliënt hem oplegt, we zijn in de tegenoverdracht aanbeland.



De mens staat immers niet alleen in interactie met zijn omgeving, hij geeft er ook mee vorm aan. In interactie worden nieuwe vormen gecreëerd.

(Bruno Van den Bosch, 2005, p. 10)

4. Interactionele Vormgeving: eigenheden in interactie

Interactionele Vormgeving is zowel een eklektische als een integratieve school. De I.V.-therapeut is breed geïntereerd en schooloverstijgend in zijn denken en therapeutisch handelen. (Van den Bosch, 2005-2006, p. 32) Volgens het I.V.-model zijn verschillende dingen waar, maar ze zijn niet volledig. Ze vullen elkaar dus aan.

Wat mij daaraan boeit, is dat in het I.V.-wereldbeeld niet alles gemengd hoeft te worden tot een nieuwe pap, maar dat we ervan uitgaan dat we in gesprek kunnen gaan, in interactie. Dat is niet hetzelfde als mengen, het is mijns inziens dialoog. Alle kleuren door elkaar gemengd geven bruin, maar wanneer je ze op het palet laat bestaan, dan krijg je een regenboog waarin de kleuren ook juist beter uitkomen. Ik zie het beeld van de I.V.-therapie persoonlijk dan ook op deze wijze: de driehoek wordt voor mij een prisma, waar het zonlicht doorheen schijnt, en vervolgens uiteenbreekt in het kleurenspectrum. Er is dialoog, gesprek, ontmoeting, maar geen verlies van kwaliteiten en eigenheden doordat we teveel gaan vermengen. Iedere vorm mag ook op zichzelf blijven bestaan en haar kleur hebben. Het is het tegenovergestelde van eenheidskoek, en er mag af en toe een originele combinatie van smaken bijzijn.

Welk legaat kreeg I.V. van Carl Rogers?

In de I.V. basisgeschriften vinden we als grondhouding de klassieke Rogeriaanse triade terug: empathie, respect en authenticiteit, vormgegeven door congruentie en transparantie. I.V. vertrekt van de rogeriaanse luistervaardigheid als basis voor de therapeutische dialoog. Ook Mia Leijssen benadrukt het in haar artikel over de therapeut:

“Er zijn weinig factoren in de psychologie die zo sterk bewezen zijn als de noodzakelijkheid van de therapeutische condities, zijnde: empathie, respect, warmte en echtheid.” (Leijssen, 1998)

Carl Rogers gelooft verder ook in het groei-principe in elke mens. Hij gaat ervan uit dat er in elk menselijk leven een richtinggevende tendentie aanwezig is om zich te ontplooiën, te ontwikkelen en dát zelf te zijn dat men waarlijk is.

Hiermee bekent Carl Rogers zich als vertegenwoordiger van de teleologische visie, waarbij de therapeut ervan uitgaat dat de cliënt zijn ontwikkelingsdoel in zich heeft en expert is van zijn eigen leven. De therapeut kan dan vanuit een houding van oprechte en respectvolle nieuwsgierigheid en dialoog optreden als facilitator.

Wat er nodig is om deze persoonlijke groei en zelf-wording te bewerkstelligen is veiligheid. De veiligheid geboden door empathie, het niet oordelen, het aanvaarden, het niet opdringen van eender welk kader. Het laten bestaan, het keuze laten, het laten gedijen. In het I.V.-wereldbeeld vind ik dit alles ten overvloede terug.

Het wil zeggen dat de therapeut inderdaad in staat is om ook veel moeilijke emoties te ‘ontvangen’ van de cliënt en te ‘aanvaarden’, en hiervan hangt ook zijn effectiviteit af.

“Meerdere studies brengen aan het licht dat succesvolle therapeuten beter omgaan met emotionele uitingen van cliënten: zij tolereren extremere gevoelens van cliënten en durven hen te confronteren met de affectieve impact van situaties. Wanneer therapeuten een afstandelijke houding aannemen bij gevoelsuitingen van cliënten blijkt dat ten nadele te gaan van het proces en ook raakt de groei van cliënten geblokkeerd bij therapeuten die vijandige reacties van cliënten niet kunnen accepteren (Berenson e.a. 1968; Bandura e.a. 1968; Greenberg & Dompierre 1981). (Leijssen, 1998)

Maar hij is tegelijk authentiek mens, met alle mogelijke emoties die een mens kan hebben. Empathisch wil dus niet zeggen: alleen maar braaf of lief, het wil ook niet

zeggen: met een laag zelfvertrouwen of geen grenzen hebbend. Het wil zeggen aanvaardend wat er is.

“Wiggins en Giles (1984) toonden bijvoorbeeld aan dat adolescenten hun zelfvertrouwen verliezen bij therapeuten met een laag zelfgevoel. Therapeuten met een subjectief gevoel van welbevinden stralen meer zelfvertrouwen uit, wat samengaat met meer vorderingen bij de cliënten (Williams & Chambless 1990).” (Leijssen, 1998)

In het verlengde van Carl Rogers, haalt I.V. inspiratie uit de experiëntiële richting, waarbij het lichaam de therapeut tot leidraad wordt. Via gevoelde zin en empathische resonantie staan ons als I.V.-therapeut meer mogelijkheden ter beschikking dan het woord en het verhaal. Het gaat om dieper begrijpen en lichamelijk ervaren.

Symbolisch kan ik dit weergeven met het I.V.-beeld van de kom. Het gaat om aanvaarden en ontvangen, luisteren.

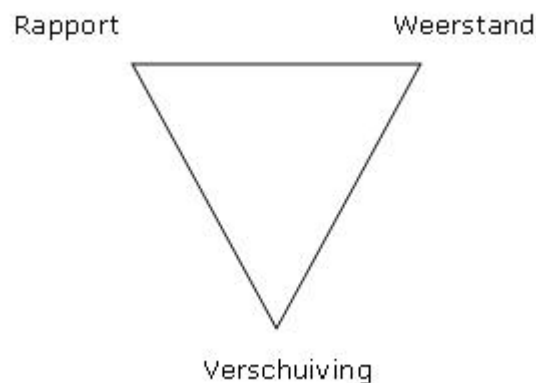
Wat is het legaat van Milton Erickson aan I.V.?

In de eerste plaats heb ik het hier over rapport vestigen. Milton Erickson is er een meester in, als I.V.-therapeut loop ik in zijn voetspoor. Hij is een sensitief observator en gebruikt wat hij ziet en opmerkt om binnen te treden in het wereldbeeld van de cliënt. Mia Leijssen schrijft in haar artikel ook heel duidelijk dat het deze kwaliteit is die maakt dat een therapeut boven het gemiddelde uitstijgt en vooruitgang bewerkstelligt.

“Waar men zou verwachten dat goede therapeuten een specifieke cognitieve stijl aanwenden, suggereert onderzoek dat vooruitgang bij de cliënt voornamelijk plaatsvindt wanneer er overeenkomsten zijn in stijl en wijze van perceptie bij cliënt en therapeut.” (Leijssen, 1998)

“Cliënten herzien in therapie vaak de houdingen waarmee ze in het leven staan. Ze onderzoeken hun waardensysteem en ze streven naar een nieuwe levensstijl. De therapeut faciliteert in dit proces en is niet iemand die vanuit eigen waarden belerend met de cliënt omgaat (Sternberger 1997). De belangrijkste conclusie uit de diverse onderzoeken (voor een overzicht zie Beutler e.a. 1994) is dat therapeuten vooral bijdragen aan de groei van de cliënt als ze het eigen persoonlijke waardensysteem kunnen loslaten en kunnen communiceren binnen het waardensysteem van de cliënt.” (Leijssen, 1998)

Wat hier nauw mee samenhangt is respect voor de weerstand, méér nog, het gebruiken van de weerstand. Door de weerstand te respecteren, krijg ik ook rapport. Door rapport te vestigen, vermindert de weerstand. Het lijkt een perpetuum mobile, of in elk geval weer een driehoek-model waarbij drie dingen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Verandert er één van, dan verschuiven ook de anderen. Rapport – weerstand – verschuiving naar nieuw gewaarzijn.



De doelgerichtheid van NLP, in rapport en samenspraak met de cliënt, vind ik terug in het hypothesemodel van de I.V.-praktijk. Het is geen opgedrongen doel waarbij

gebruik gemaakt wordt van controle en manipulatie, maar een intrinsiek doel van de cliënt.

In die zin is de doelgerichtheid van NLP of Erickson, of ook het I.V.-hypothesemodel geen directiviteit waarbij de therapeut zich enige macht wenst toe te eigenen. Maar de therapeut heeft wel een zekere macht, en het is goed om ons daarvan bewust te zijn om ze vervolgens ook juist en conscientieus te gebruiken.

Taalvaardigheid en taalbewustzijn is een Ericksoniaanse kwaliteit die ik nastreef als I.V.-therapeut. Zowel wanneer ik mijn eigen lichaam invoel in empathische resonantie of in tegenoverdrachtelijke gevoelens of wat ook, als wanneer ik tracht op de cliënt af te stemmen en hem/haar mee te leiden: taal is een machtig instrument. Wat niet kan benoemd worden krijgt ook geen bestaansrecht, dus ik heb mijn lichaam nodig, maar ik moet ook kunnen voelen en vervolgens duidelijk verwoorden wat ik waarneem.

Symbolisch kan ik deze aanpak van meeleden en richten weergeven via het I.V.-beeld van het zwaard: het is geven, inspireren, kracht en richting hebben.

De ontmoeting

Wat hebben Milton Erickson en Carl Rogers elkaar en mij als I.V.-therapeut te bieden? Zeggen ze niet soms alletwee hetzelfde, dat is één punt. Waar dat onmiddellijk opvalt is in het standpunt dat het individu absoluut uniek is. Zowel Rogers als Erickson luisteren en kijken naar wie een cliënt als persoon is. Ze keuren het niet goed of af, ze vertrekken ervan. Dit is een standpunt dat ik ook bij I.V. steeds weer terugvind, ook in de andere voedingsbronnen van I.V. die ik hier verder niet bespreek, hoewel ze even interessant zijn. Ik denk aan Gestalt of Familieopstellingen.

Het tweede punt is: vullen ze elkaar ook niet aan? Dan zijn we bij de interactie aanbeland.

Wat brengt ons de interactie van deze twee?

Carl Rogers is een ruimtegever, hij gebruikt bewust ruimte en open aanvaarding om nieuwe dingen te laten naar boven komen en integreren. Hij is vooral een luisteraar, zet zichzelf tussen haakjes om zich te openen voor de ervaring van de cliënt, hoe die ook zij.

Toen Carl Rogers zich bewust werd van de invloedrijke macht die inherent is aan het proces van het werken met cliënten, veranderde hij de naam niet-directief in cliëntgerichte benadering. Hierin lees ik dat hij nooit de bedoeling heeft gehad van enige macht uit te oefenen, maar dat hij er zich wel van bewust was dat het een gegeven is. Ook een Rogeriaans therapeut heeft invloed. Het blijkt zelfs dat, zowel als dat voor poëzie het geval is, ook empathische antwoorden zeer krachtige hypnotische elementen in zich hebben. Dit werd onderzocht en beschreven door de onderzoekers Gunnison en Renick.

Lankton en Lankton die onderzoek deden naar het voorkomen en het gebruik van hypnotische trance in niet-hypnotische therapiesoorten leggen dit uit:

"We speculate that all effective therapies, hypnotic or otherwise, involve the same elements of indirect suggestion and hypnotic trance phenomena. This psychological level of communication directs the framework of trance phenomena and ultimately the understanding and experiences conveyed. We expect that this situation is true with all or nearly all 'normal' communications." (Gunnison, 2003, p. 84)

Dit klopt helemaal met de zinsnede van Watzlawick die op de muren van onze I.V.-cigarenfabriek gekalligrafeerd staat: "You cannot not communicate", vrij vertaald als "Het is onmogelijk om geen invloed te hebben".

Milton Erickson gebruikt het onbewuste als hulpbron, hij is een verhalenverteller. Hij ontlokt het vertrouwen van de cliënt, door zijn scherp doorzicht in intermenselijke communicatie, en laat hem vervolgens vrij om met hem mee te gaan. Hij leidt de cliënt in een vertrouwvolle relatie naar onbewuste hulpbronnen. Milton Erickson is een luisteraar, een observator vooral, en vervolgens een verteller en een begeleider.

Wat Milton Erickson dus toevoegt is bijvoorbeeld dat een goede inductie het experiëntieel werk bevordert. In die zin is er zeker sprake van kruisbestuiving. Hetzelfde geldt voor de grondhouding die enorm bevordert wordt door het goed vestigen van rapport. Rapport bevordert en verhoogt de empathie, empathie bevordert rapport, het is een positieve spiraal en dat werkt faciliterend en katalyserend voor het proces.

Ik heb me in de loop van het schrijven van dit hoofdstuk ook afgevraagd of het thema niet eerder vertrouwen is, dan wel directiviteit. Want wat me enorm treft bij Milton Erickson - hoewel hij vaak inderdaad een directieve werkwijze hanteert en een hoogst eigenzinnig therapeut is – is hoezeer hij vertrouwen ontlokt, of elicitieert bij de cliënt. In die zin is hij voor mij niet in de eerste plaats een man die directief is, maar iemand die maakt dat een cliënt vertrouwen in hem heeft, en zich daardoor overgeeft aan zijn werkwijze. De vraag is dan of vertrouwen wekken hetzelfde is als directief zijn? Ik blijf erbij dat de paradox van het paard het op sublieme wijze vat. De ruiter is begeleider, het paard leidt zijn eigen proces. Het is zoals de rivier die stroomt door de bedding. De bedding behoudt en omvat de rivier, tegelijk geeft de rivier door haar eroderende kracht ook vorm aan de bedding. Het geheel krijgt vorm in de interactie.

I.V. gaat v rder: standing on the shoulders of giants
Wanneer we op de schouders van de reus gaan staan, in dit geval de reuzen Rogers en Erickson, dan zien we plots veel v rder. Op welke wijze bouwt Interactionele Vormgeving nu verder op deze fundamenten? Met ander woorden, wat zijn de bijzondere troeven en pluspunten van onze I.V.-zijnswijze, zijnswijze en werkwijze?

Empathische directiviteit

Een therapeut is niet iemand die alleen maar volgt en meegaat. Hij moet kunnen positief confronteren, suggesties geven en werkhypothesen vormen. Hij moet op het gepaste tijdstip zijn dominantie gebruiken om het groeiproces vooruit te sturen. In zulk een confrontatie kan de therapeut een dissonante mening brengen. Het blijkt dat sommige therapeuten het groeiproces van de cliënt juist afremmen, omdat ze alleen maar ontvankelijk en volgend zijn, en niet confronterend durven zijn.

Directief zijn kan bijvoorbeeld ook betekenen dat men weigert mee te gaan in het negatief of zelfdestruectief omgaan met zichzelf van de cli nt. (Van Haver, 2007)

Een specifiek voorbeeld waar te volgzzaam zijn de groei kan stagneren is bij seksueel misbruik of zware trauma's. Soms zijn er geen woorden voor wat er is meegemaakt, en is het moeilijk om de gruwelijke ervaringen te dragen. Schaamte en woede een plek geven is niet min. Het kan soms lijken alsof de cli nt het trauma niet wil bespreken. Er wordt gearzeld, en allicht kan de therapeut denken: het is t  zwaar. Toch is het soms nodig om de aarzeling te laten spreken en te zien of deze moeilijkste ervaringen ook niet benoemd kunnen worden om vooruitgang te

boeken. Want hoewel een cliënt soms aarzelt en sommige gebeurtenissen niet graag bespreekt, toch verlangt hij er in feite ook naar om ze te delen. (Rabasca, 2005)

Bij dadertherapie en in situaties waarbij de cliënt geen verantwoordelijkheid neemt voor het eigen gedrag is het zeker ook nodig om krachtig te zijn in de therapie. Het luisterend volgen alleen zal hier geen effect sorteren.

Ook het paradoxaal werken en de gedragsmatige opdrachten, zijn werkwijzen die bij de directieve therapeut thuishoren en die we als I.V.-therapeut niet schuwen, wanneer we aanvoelen dat ze dienstig zijn.

Empathisch volgen kan 'mis-plaatst' zijn

Geen grenzen stellen, wil vaak zeggen: energie verliezen. Dit is zeker zo in het therapeutisch werk, zowel met een groep als één op één. Wanneer de therapeut over zijn persoonlijke grens laat heengaan, vanuit misplaatste empathische overbetrokkenheid, dan verliest het proces focus. In die zin moet ik als therapeut resoluut kiezen voor een win-win oplossing. Om het met de woorden van Ausloos te zeggen: Het comfort van de therapeut is primordiaal. Ik mag mijn grenzen duidelijk stellen met betrekking tot tijd, beschikbaarheid en energie. Een therapeut heeft recht op privacy, op vakantie, op een correct honorarium enzovoort.

Therapeut is geen braaf beroep. Het is een uitdagend en paradoxaal beroep. Allicht is het niet zozeer dat empathisch of mededogend volgen tekortschiet, dan wel dat het misbegrepen wordt. We hebben invloed, en dat erkennen we in I.V.

Dominantie als karakteristiek van een goede therapeut

In haar interessant artikel schrijft Mia Leijssen over de kenmerken van een goede therapeut. Een van de - onverwachte - kenmerken is dominantie.

"Onderzoek heeft zich tevens toegespitst op specifieke persoonlijkheidskenmerken. Aangetoond is dat veldonafhankelijke of dominante mensen vaak goede therapeuten zijn (McWhirter & Frey 1987; Tracy 1985; Zimpfer & Waltman 1982), terwijl dogmatische en sterk controlerende therapeuten minder positieve resultaten hebben (Henry, Schacht & Strupp 1990)." (Leijssen, 1998)

Hieruit blijkt met zekerheid dat dominantie niet wil zeggen controleren en de wijsheid in pacht menen te hebben, maar wel een zekere vrijgevochtenheid hebben. Goede therapeuten hebben voldoende zelfvertrouwen, maar zijn niet arrogant, ze zijn zelfkritisch en open. Het is de kom en het zwaard allebei te bieden hebben, waar en wanneer ze nodig zijn.

Meerzijdige partijdigheid

Wat de therapeut in de Interactionele Vormgeving hieraan toevoegt, is meerzijdige partijdigheid, die we hebben ten opzichte van elke belangrijke persoon uit het systeem van de cliënt. Dit is een element dat ook het empathisch volgen soms kan overstijgen en opentrekken.

Over mededogen

Een tijd geleden las ik een mooie uitspraak op het internet en stuurde ze rond naar onze klasgenoten omdat we het in de les ook al hadden over medeleven en mededogen. Opnieuw denk ik hieraan terug:

"Wanneer het lijden van de medemens angst in ons opwekt is het medelijden, wanneer het lijden van de medemens liefde opwekt is het mededogen."

Ik vind dit een heel diepzinnig onderscheid dat in mijn praktijk nuttig is. Ik zoek even de etymologische betekenis op van mededogen, want gedogen en mededogen

dat zijn geen alledaagse woorden en ik wil het juist begrijpen, dat opent vaak een inzicht.

Dogen betekent in feite "gedogen", "dulden", "toestaan", "toelaten". In die zin betekent mededogen dus "samen toelaten", "samen er laten zijn". Mededogen is dus emotie samen dragen en kunnen bevatten, medelijden is de moeilijke emotie samen ondergaan en dus allicht overspoeld worden. Dit beklijft bij me.

Rapport als een sleutel in het proces

Wanneer we op de juiste wijze empathisch directief willen zijn, dan moet dit in mijn ervaren voortkomen uit deze bijzondere mildheid, uit een diep mededogen. Het moet ook voortkomen uit een goede rapport, dat wil zeggen, vanuit waarlijk zien en dieper begrijpen van de cliënt, en niet gevoed door mijn eigen angst. Dit is voor mij de juiste empathie, de 'wérkelijk empathische' directiviteit. In feite is het directiviteit in het belang van de cliënt, directiviteit gevoed vanuit mededogen. Directiviteit ook enkel en alleen voor de cliënt, niet voor onszelf. En dus directiviteit in rapport of in verbinding mét die cliënt. Dienstbaarheid is een essentieel kenmerk van een werkelijk goede leider. In die zin begrijp ik rapport als een sleutel om de juiste keuze te maken voor directiviteit of volgen.

Voor mij persoonlijk wordt dit gevoed vanuit een aandachtige levenswijze, die ik ook in I.V. heb teruggevonden in haar spirituele mensvisie.

I.V. en het lichaam

In I.V. is er respect voor het lichaam. We werken met het lichaam als ingang, met emotie, met rapport, met gevoelde zin, met empathische resonantie. Het lichaam is wat gezien wordt, en we voelen ook ons eigen lichaam als therapeut. Het eigen lichaam is voor de therapeut het werkinstrument. Ik laat me voeden door Alexander Löwen om mijn werkinstrument te verfijnen en te stemmen.

"Het lezen van die lichaamstaal vereist, dat men in contact staat met zijn eigen lichaam en gevoelig is voor zijn expressie." Bioenergetica p. 80

In die zin is lichaamsbewustzijn iets wat we als I.V.-therapeut niet over het hoofd zien, maar opbouwen en ontwikkelen. In de woorden van Löwen:

"Het zelf kan niet gescheiden worden van het lichaam, en zelfbewustzijn kan niet gescheiden worden van lichamelijk bewustzijn. Voor mij tenminste loopt de weg van groei langs het in contact staan met mijn lichaam en het begrijpen van zijn taal." Bioenergetica p. 92

Toch is I.V. is niet strikt lichaamsgericht in de zin dat het méér is dan lichaamsgericht. Ik laat me ook voeden door de identificatie-disidentificatie-aanpak van Roberto Assagioli en onder andere de zen-patriarchen. Niet voor niets begint meditatie óók met het lichaam. Naar analogie met een gegronde spiritualiteit zou ik dan ook willen spreken van gegronde psychotherapie waar het Interactionele Vormgeving betreft.

Ik bèn mijn lichaam, ik héb ook een lichaam, ik ben dus ook méér dan mijn lichaam. Het lichaam kan een ingang zijn, maar er is meer dan alleen het lichamelijke. Om dit goed te plaatsen in het denken van de I.V.-therapeut heb ik de hulp van Ken Wilber nodig, ook een belangrijke voedingsbron.

Ken Wilber heeft het in zijn boek over Integrale Psychologie over het Grote Nest van Zijn. Hierin zijn alle onderdelen, materie, lichaam, intellect, ziel en geest vervat op geneste wijze, dat wil zeggen, elk niveau wordt voorgesteld als een cirkel, maar in feite is het ook te bekijken als een kom die de andere omvat. Zo behelst elk hoger niveau in feite alle onderliggende niveau's.

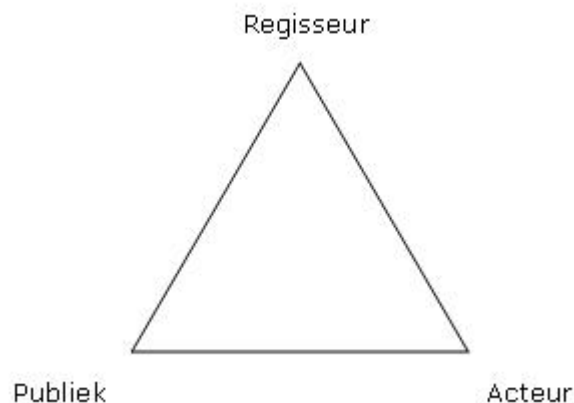
Wanneer we werken met ons lichaam en rapport, dan werken we ten dele op dit lichamelijk niveau. We werken natuurlijk ook ten dele op een niveau daarboven wanneer we het hebben over de betekenis en over de inhoud van wat we ervaren. I.V.-therapie op zich hoeft daar niet te stoppen, het kan ook op andere niveau's werken, maar dat is niet het onderwerp van deze skriptie.

Het is me wel duidelijk dat ik mijn lichaam als bron en ontvangstkanaal moet ontwikkelen, en dat ik dat ook kan door innerlijke rust en ontvankelijkheid, meditatie te beoefenen. Mildheid en mededogen zijn dingen die we kunnen versterken en verbreden in een spirituele praktijk.

Rapport geplaatst in het I.V.-model

I.V. werkt met het model van de driehoek die een metafoor is voor het theater. De hoekpunten staan symbool voor de regisseur (wil), de acteur (handelen), het publiek (waarneming). We hebben de drie zijden die staan voor:

1. betekenis geven,
2. gericht handelen,
3. gebeuren, voelen.



Als we deze drie zijden begrijpen als drie mogelijke ingangen van een cliënt: cognitie, actie en emotie, dan is rapport de ingang van de cliënt zien, die respecteren en gebruiken.

Ik kan ook rapport als techniek plaatsen op de I.V.-driehoek:

Het invoegen in de taal en betekenis van de cliënt, zijn woorden gebruiken vinden we op lijn 1, ook het gericht observeren van het lichaam van de cliënt bevindt zich hier.

Gericht handelen doen we door met ons lichaam de lichaamstaal van de cliënt te spiegelen, oogcontact te onderhouden, ons af te stemmen op zijn ritme van stem en adem, en dit proces speelt zich af op lijn 2.

Onze invoelende emotie is wat er gebeurt op lijn 3, ons gevoel van afgestemd zijn, wat er zich ontvouwt.

1. betekenis geven -> gericht observeren,
2. gericht handelen -> rapport creëren,
3. gebeuren, voelen -> afgestemd zijn.

Als we deze drie elementen hebben, gaat de driehoek draaien, de drie zijden beïnvloeden elkaar en het wordt interactie. Woord, handeling, voelen, en opnieuw een nieuw voelen, een nieuwe observatie, opnieuw spiegelen,.... Rapport is dan een draaiende driehoek geworden. De therapeutische ziens- en zijnswijze is het eenmakende middelpunt, dat erover waakt dat de drie zijden evenwichtig in het proces aan bod komen en dan kan er iets gebeuren.

Wat is de kracht van de I.V.-therapeut?

I.V. is de interactie tussen mensen, tussen gesprekken, tussen wereldbeelden, vanuit respect en aanvaarding, maar in absolute authenticiteit. We hoeven niet samen te smelten en te overlappen. We mogen kiezen, dialogeren, therapie vormgeven in onze persoonlijke werkkamer.

Een belangrijke meerwaarde in de I.V.-werkwijze is het bieden van maatwerk. Want niet het referentiekader van de therapeut, maar de hulpvraag van de cliënt staat centraal. (Van de Bosch, 2005-2006, p. 19) Wat de essentie is, is het stilstaande middelpunt, en de draaiende verandering rondom ons.

"Hoe meer de therapeut de angst van het niet weten kan verdragen, hoe minder behoefte hij heeft een orthodoxe school te omarmen. De creatieve aanhangers van welke orthodoxe school dan ook ontgroeien er uiteindelijk altijd aan." (Yalom, 1989)

Om het met een citaat van Erickson te zeggen:

"Remember that whatever way you choose to work must be your own way, because you cannot really imitate someone else. In dealing with the crucial situations of therapy, you must express yourself adequately, not as an imitation." (Gunnison, 2003, p. 7)

Carl Rogers drukt het als volgt uit:

"There is one best school of therapy. It is the school of therapy you develop for yourself based on a continual critical examination of the effects of your way of being in the relationship." (Gunnison, 2003, p. 7)

I.V.-therapie is buiten het kader denken

Alle grote uitvindingen zijn gedaan op het moment dat de wetenschapper buiten het kader dacht. Dit komt symbolisch mooi overeen met de lichtstraal die door het prisma valt. Het licht dat doorheen de driehoek gaat komt van 'buiten het kader'. En het loopt daar ook verder. Niet dat we dat kader kunnen missen, het is essentieel, maar het is pas wanneer er iets gebeurt doorheen dat kader dat er kleur in het leven komt. Wat me verrijkt is dat ik als I.V.-therapeut mag experimenteren, en de therapie mee vorm mag geven door de dialoog die ik voer. Het mag léven.

Regenboogvisie

Het spectrum van licht dat doorheen de driehoek is gevallen, kleurt mijn dag. Dat de regenboog de brug is die naar het Walhalla leidt in de Germaanse mythologie of dat hij in het Hindoeïsme 'de boog van Indra' wordt genoemd prikkelt alleen nog maar meer mijn fantasie. Therapeut zijn is mezelf zijn, zoveel mogelijk. Het is mijn eigen weg zoeken en durven experimenteren, een nieuwe weg zoeken voor elke cliënt.

In dit opzicht lijkt het me ook belangrijk dat elke therapeut zijn eigen sterktes moet aanwenden in de therapiekamer. De een is goed in humor, de ander in creativiteit, nog iemand heeft veel introspectieve gerichtheid... Wat het ook zij, ik geloof erin dat we dit moeten aanwenden met vertrouwen in ons eigen kunnen.

"Alle effectieve therapeuten vinden intuïtief een manier om op de sterke kanten van hun karakter beroep te doen. Freud zelfanalytische vaardigheid, Rogers' echtheid, Ellis' vermogen tot rationeel denken, Perls' speelsheid... maakten de kern uit van hun respectievelijke theorie.

Ook klinici vertalen hun innerlijke zelf in een persoonlijke stijl van hulpverlening (Kottler 1986). Volgens Whitaker (1982) komt het meest produktieve klinische werk tot stand wanneer de therapeut spontaan en vindingrijk zichzelf als persoon uitdrukt." (Leijssen, 1998)

Authenticiteit en vrijheid

Authentiek en vrij zijn is in het middelpunt van de driehoek staan, het is I.V.-therapeut zijn ten gronde. Het is creatief zijn.

"Creativiteit draagt altijd het stempel van de individuele mens, maar het product is noch het individu, noch zijn materiaal, maar draagt iets in zich van de relatie tussen die twee." (Rogers, 1978, p. 268)

"En juist deze tendens is de primaire motivatie voor de creativiteit die aan de dag treedt telkens wanneer het organisme nieuwe relaties vormt met zijn omgeving in zijn pogingen zo volledig mogelijk zichzelf te zijn." (Rogers, 1978, p. 269)

Over de wijze onwetendheid

Die authenticiteit, vrijheid en creativiteit kunnen we maar aanboren wanneer we inderdaad niet te veel "aanhaken". Wanneer we in goed contact blijven met onszelf, en in goed contact zijn met de cliënt, zonder verstrikt te raken in agenda's. Rapport helpt ons hierbij, zoals het ons helpt om op de juiste empathische wijze ook aan begeleiding te doen. Niet als expert, maar als bondgenoot, als gesprekspartner.

Wanneer we gewoon onszelf zijn, verbonden en betrokken, maar niet verstrikt, dan zitten we in het middelpunt van de I.V.-driehoek. Dat punt symboliseert niet de persoon van de therapeut, wél het nulpunt of de meta-positie waar hij zich bevindt. Dit punt wordt ook wel Schöpferische Indifferentie, of de leegte genoemd, in I.V. terminologie de "nieuwe onschuld".

Mij valt de analogie op met de term docte naïveté van Paul Ricœur. Wat is die docte naïveté in feite? Ricœur is een filosoof met een zachte houding ten opzichte van het symbolisch of metaforisch begrijpen, dit in tegenstelling tot de harde positivisten, die de mythe verwerpen. Hij vindt de mythen naïef, maar dat sluit niet uit dat zij het zicht van de mens op de werkelijkheid bevatten. Het komt er dan op aan van de mythen te begrijpen, te interpreteren, en zo te achterhalen wat ze ons leren over de mens en zijn houding tegenover de totaliteit. Elk dieper begrijpen moet door drie stadia. Ik maak de verbinding met het wordingsproces van de I.V.-therapeut dat ik zelf heb doorworsteld.

Het eerste begrijpen van een metafoor is het kinderlijke voor-kritische begrijpen. Het is zoals geloven in Sinterklaas. Het staat in mijn ervaring gelijk met het geloof in de techniek van de therapie en de kennis. In het eerste stadium is het voor mij nog 'iets kunnen', of 'iets weten'. Elke casus doet me een nieuw boek kopen over het probleem, want er moet iets over 'geweten' zijn. Net zoals het geloof in Sinterklaas zal ik dit geloof in de almacht van de therapeutische kennis vroeg of laat verliezen omdat het tekortschiet.

Hierdoor kom ik in het tweede stadium: de crisis van het begrijpen. Mijn wereldbeeld wordt verstoord, ik ga op zoek naar de zin, en probeer te begrijpen. Ik moet de mythen, verhalen, kunst enzovoort interpreteren om de zin te achterhalen. In het begin gaat dit met een zekere ontredde gepaard, want de ware zin was me tot dan toe ontgaan. Soms meen ik (wat voorbarig) nu de echte waarheid gevonden te hebben, soms ben ik ontmoedigd, en lijkt er niets om te begrijpen. In mijn therapeutisch groeiproces is dit het in tegenoverdracht verstrikt raken, het ervaren dat ik niet alles kan weten en kan kennen, dat ik niet iedereen kan helpen. Ik voel me onmachtig.

Zo groei ik tot een nieuwe houding: ik begrijp, maar aanvaard dat niet alles te begrijpen is. Nu kan ik terugkeren naar het beluisteren van de symbolen en de metaforen. Maar dit beluisteren is niet meer naïef. Het is een dieper begrijpen.

Dit begrijpen op een dieper niveau is in zekere zin ook altijd een ontmaskering, een crisis der zekerheden. Maar toch vat de mens door het ontraadselen van symbolen iets van de boodschap over zijn eigen menszijn, en over het menszijn van iedereen. De gehele werkelijkheid is echter niet te vinden in zuiver wetenschappelijk denken, en ik moet als mens vrede nemen met een wetende onwetendheid, een *docta ignorantia* (Nicolaas van Cusa, 15^{de} eeuw).

Dit derde stadium is echter heel anders dan het eerste. De wijze naïviteit is begrijpen en aanvaarden dat niet alles te begrijpen is. Het is een filosofische houding. (Van der Veken, 1981, p. 8-9)

Dit houdt voor mij als I.V.-therapeut in, dat ik het niet allemaal kan weten – wat geenszins wil zeggen dat ik niet de plicht heb van de theorie goed te beheersen - , maar dat ik het leven van een cliënt beschouw als een mysterie waarbij ik het voorrecht heb even achter de sluier te mogen kijken. Ik kan het niet allemaal logisch “begrijpen” en oplossen, maar wel als mens “verstaan”. Ik verbind me met de mens die ik mag ontmoeten, via diep rapport treed ik toe tot zijn wereldbeeld, en samen bekijken we of er iets kan veranderen. We voelen onze kracht. Er zijn geen voorgevormde oplossingen, geen technieken die áltijd werken. Er is de authentieke ontmoeting, de dialoog van de mensen die wij zijn. In deze creatieve interactie, wordt onze (van ik als therapeut en de cliënt die voor me zit) eigen therapie-vorm geschapen. In deze interactie komt mijn intuïtieve diepere weten aan bod. In dit niet-weten kom ik tot ware verbondenheid met de cliënt. Dit is de therapie waar ik persoonlijk in geloof.

“Empathisch zijn impliceert ook: aanwezig blijven bij heftige gevoelens, verwarring tolereren, ambiguïteit aanvaarden, lijden en onzekerheid verdragen, 'niet-weten' toelaten.” (Leijssen, 1889)

I.V. heeft een veelheid in zich, en ook leegte. Het is transparant, met licht en donker, kleur en diepte, beweging en stilte. Het oude vervat in het nieuwe. De interactie van dit alles brengt onverwachte vormen en intuïtieve handvatten voor mij als hedendaags I.V.-therapeut.

Het is geen conclusie, maar een heel open einde...

De docta Ignorantia

Deo amabili Reuerendissimo patri Dño Juliano sancte
aplicae sedis dignissimo Cardinali preceptorum suo metuedo,

Admirabile et recte maximū tuū etiam pbatis
simū ingenū quod sibi hoc uelut. Quod dum me
as barbaras ineptias incautus pande attep
to. te arbitriū eligo. quasi tibi pro tuo Cardia
latus officio apud aplicā sedem in publicis
maris negotiis occupatissimo aliq. ori sup
sit. et post omī latiorū scriptorū q̄ hacten⁹ claruerūt sup̄ma
noticia. et nūc grecorū etiā ad meū istū fortassis icp̄tissim
ceptū tituli nouitate trahi possis. qui tibi qual ingenio
sim iā dudū notissim⁹ existo. Sed her admiratio nō q̄ pus
icognitū hic insertū putes. sed potius qua audacia ad de
docta ignōtia tractandū ducis sim. ann tuū sciendi pau
dū spero uisendū alluciet. ferunt em̄ nales appetitū quā
dam triste sensatio. in stomachi orificio auerere. ut sic nā
que serpam conseruacē nutritur stimulata reficiat. Ita uic
puto admirari. p̄pter qd phāri sciendi desiderū puenire.
ut intelligas cuius intellige est esse studio ueritatis p̄ficiat.
Rati quid et si monstrū sit nos mouē solent. Quamob̄re
preceptorū unice pro tua humanitate aliqd dignū hic latitare
existis. et ex gmano in rebo diuis tale q̄lem rōcandū
modū susape. que in labor ingens admodū ḡtissim⁹ fecit.

Quomō scire est ignorare. Capitulum primum

Diuino munē oibus in rebus natuale quoddā desi
deriū inesse cōspicim⁹. ut sint melior quid mō
quo hoc cuiusq. natue patitur condicio. atq. ad
hūc finē opari instrumtaq. habē oportūa. q̄b. uidi
au conatū est conueniens p̄posito cognoscendi ne sit frustra
appetitus et inamato pondē prope natue quietē attigē pos
sit. Quod si fortassis secus cōtigit. hoc ex accidenti euenire neces
se. ut dū infirmitas gustū aut opinio natio. seduat. Quā
ob̄re sanū libere intellectū uerū q̄ insatiabilē indito discursu
sū cūcta perlustrando attigē cupit. apphensū amorofo am
plexu cognosce dignō dubitates uerissim⁹. et tū oīs sana
mes neq. dissene. Des at̄ inuestigātes in copatōe p̄suppositi
reth p̄porōbilē mētū iudicāre. copatia uq. ē oīs magis
medio p̄porōis utens ut dū her huc n̄q. p̄p̄nq. p̄porōli
reductioe p̄supposito possit cōpari finale est app̄hesiōnis

Van empathie en aanvaarding naar meegaan en leiden

Aan het eind van mijn jaarcirkel sta ik weer even stil. Ik heb twintig verschillende cliënten begeleid in meer dan 80 sessies. Ik begon met een Rogeriaanse houding van aanvaarding en luisterbereidheid. Ik heb mij ten doel gesteld om ook andere dingen in mezelf en mijn cliënten te ontmoeten, en er heeft zich heel wat in mijn praktijk ontvouwd. Eenvoudige (maar geen simpele) dingen, kleine dingen. In mijn beleving heb ik Rogers en Erickson in mijn praktijk tot leven gebracht, en ze hebben elkaar ontmoet. De dialoog heeft me veel opgeleverd, de horizonten zijn een beetje versmolten.

6. Bibliografie

- Bandler, R. en Grinder, J. (1979) *Hypnotherapie, Het gebruik van taal volgens de methoden van Milton H. Erickson*. Haarlem: De Toorts.
- Bandler, R. (1987) *Hoe haal je wat in je hoofd, de nieuwe denktechniek: neuro-linguïstisch programmeren*. Utrecht: Servire.
- Bateson, G. (1972) *Steps to an Ecology of Mind*. Chicago: Chicago University Press.
- Brady, M. Ed. (2003) *The Wisdom of Listening*. Boston: Wisdom Publications.
- Brazier, D. (2000) *Zen therapie*. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.
- Buber, M. (1923) *Ik en jij*. Utrecht: Bijleveld.
- Cladder, J. (1990) *Hypnose als hulpmiddel bij psychotherapie*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Corrigall, J., Payne, H. & Wilkinson, H. (2006) *About a Body, Working with the Embodied Mind in Psychotherapy*. Sussex: Brunner-Routledge.
- Erickson, M. (1987) *Mijn stem gaat met je mee, Therapeutische Verhalen van Milton H. Erickson samengesteld en becommentarieerd door Sidney Rosen*. Amsterdam: Karnak.
- Erickson, M. en Rossi, E. (1983) *Exploraties in hypnotherapie*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Erickson, M. en Rossi, E. (1981) *Experiencing hypnosis: therapeutic approaches to altered states*. New York: Irvington Publishers.
- Fancher, R. (1979) *Pioneers of Psychology*. New York: Norton.
- Gendlin, E. (1981) *Focussen, gevoel en je lijf*. Haarlem: De Toorts.
- Goleman, D. (1996) *Emotionele intelligentie, Emoties als sleutel tot succes*. Amsterdam: Olympus.
- Grinder, J. & Bandler, R. (1975) *The structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Grinder, J. & Bandler, R. (1976) *The structure of Magic II*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Gunnison, H. (2004) *Hypnocounseling, An Ecclectic Bridge between Milton Erickson & Carl Rogers*. Norwalk: Crown House Publishing Limited.
- Haley, J. (1973) *Uncommon Therapy, The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson M.D.* New York: Norton.
- Harp, D. (1997) *3 Minuten Meditaties, 30 simpele manieren om uw geest te ontspannen en uw emotionele intelligentie te verhogen*. Naarden: Element Uitgevers.
- Harris, M. & Butterworth, G. (2002) *Developmental Psychology, a student's handbook*. Sussex: Psychology Press.
- Hinton, J. (1995) *Gronden, Oefeningen tot herstel van het contact met de aarde*. Den Haag: Uitgeverij Synthese.

Kabat-Zinn, J. (2003) Waar je ook gaat, daar ben je, meditatie in het dagelijks leven. Utrecht: Servire.

Kabat-Zinn, J. (2005) Coming to Our Senses, Healing Ourselves and the World through Mindfulness. New York: Hyperion.

Kempeneers, S. (2005) Als woorden spreken, over het gebruik van verhalen en metaforen in psychotherapie. Leuven: Acco.

Lambrechts, G. (2003) De gestalttherapie, tussen toen en straks. Berchem: EPO.

Lietaer, G. en Van Kalmthout, M. (1995) Praktijkboek Gesprekstherapie, Psychopathologie en experiëntiële procesbevordering. Maarssen: Elsevier.

Löwen, A. (1976) Bioenergetica. Amsterdam: Bakker.

Löwen, A. (1972) Depression and the Body, The Biological Basis of Faith and Reality. Harmondsworth: Penguin.

Löwen, A. (1992) De spiritualiteit van het lichaam, bio-energetica voor gratie en harmonie. Utrecht: Servire.

Löwen, A. (2005) The Voice of the Body, The Role of the Body in Psychotherapy. Alachua: Bioenergetics Press.

O'Connor, J. en McDermott I. (1997) Licht op Neuro-Linguïstisch Programmeren. Utrecht: Servire.

O'Connor, J. en Seymour, J. (2002) NLP-gids voor optimaal functioneren, Neurolinguïstisch programmeren voor beginners. Haarlem: De Toorts.

Pease, A. (1997) Body Language, How to read other's thoughts by their gestures. London: Sheldon Press.

Ready, R. en Burton, K. (2005) NLP voor dummies. Nijmegen: Pearson Education Benelux.

Rebel, G. (1997) Lichaamstaal, de sleutel tot meer succes in uw leven. Aartselaar: Zuidnederlandse Uitgeverij.

Reber, A. (2002) Woordenboek van de Psychologie, Amsterdam: Bert Bakker.

Rober, P. (2003) Samen in therapie, Gezinstherapie als dialoog. Leuven: Acco.

Rogers, C. (1989) On Becoming a Person, A therapist's View of Psychotherapy. New York: Houghton Mifflin.

Rogers, C. (1978) Mens worden, De visie van een psychotherapeut op persoonlijke groei. Utrecht: Bijleveld.

Shaw, R. (2003) The Embodied Psychotherapist, The Therapist's Body Story. Sussex: Brunner-Routledge.

Stern, D. (2004) The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: Norton.

Swildens, H. hoofdredactie, de Haas, O., Lietaer, G., Van Balen, R. redactie (2003) Leerboek gesprekstherapie, de cliëntgerichte benadering. Utrecht, De Tijdstroom.

Trijsburg, W., Colijn, S., Lietaer, G., Columbien, E., redactie (1998) Handboek Integratieve Psychotherapie. Maarssen: Elsevier/De Tijdstroom.

Van der Veken, J. (1981-82) Fundamentele Wijsbegeerte, Syllabus bij de colleges van Prof. Dr. J. Van der Veken, Leuven: KULeuven.

Vleugels, H. (2005) Scherven, gebroken sprookjes en de zoektocht naar een nieuw verhaal. Leuven: Acco.

Watzlawick, P. (1978) The Language of Change, elements of therapeutic communication. New York: Norton.

Wilber, K. (1997) Een Beknopte Geschiedenis van Alles. Rotterdam: Lemniscaat.

Wilber, K. (2001) Integrale Psychologie. Deventer: Ankh Hermes.

Wilber, K. (1983) Zonder grenzen, oosterse en westerse benadering van persoonlijke groei. Amsterdam: Karnak.

Yalom, I. and Elkin, G. (1974) Every Day Gets a Little Closer, A twice told therapy. New York: Basic Books.

Yalom, I. (2002) The Gift of Therapy, An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients. New York: Harper Collins.

Yalom, I. (1989) Scherprechter van de liefde. Tien ware verhalen uit een psychotherapeutische praktijk. Amsterdam: Contact.

Internet bronnen

Clabby, J. and O'Connor, R. Teaching Learners To Use Mirroring: Rapport Lessons From Neurolinguistic Programming.

<http://www.stfm.org/fmhub/fm2004/September/John541.pdf>

Leijssen, M. De helende kracht van het empathische gesprek.

<http://users.skynet.be/kern/de%20helende%20kracht%20van%20het%20empathisch%20Ogesprek.pdf>

Leijssen, M. De Therapeut. <http://users.skynet.be/kern/terapeut.html>

Leijssen, M. Noodzakelijke bagage voor hedendaagse counseling.

<http://users.skynet.be/kern/counseling01.pdf>

Maas, R. Het luisteren beluisterd. Reflecties.

<http://users.skynet.be/kern/het%20luisteren%20beluisterd.pdf>

Maes, J. De hulpverlener: tussen afstand en nabijheid.

<http://users.skynet.be/kern/de%20hulpverlener%20tussen%20afstand%20en%20nabijheid.pdf>

Van Haver, W. Wat bepaalt de kwaliteit van een psychotherapeut?

<http://users.skynet.be/kern/kwaliteit.html>

Wikipedia online encyclopedie over rapport, geraadpleegd op 15 januari 2007 via

<http://en.wikipedia.org/wiki/rapport>.

Whitlark, J. Poetry as Hypnosis: An Ericksonian Approach to "song of the Open Road".

<http://www.hypnos.co.uk/hypnomag/whitlark.htm>

Artikels

Gladwell, M. (2005) The Naked Face: can you read people's thoughts just by looking at them? *Annals of psychology*, august 5, 2005.

Bronson, M. (1996) Pace and lead: the grammar of rapport. *Anthropology of Consciousness* 7(1) 34-38. March 1996

Erickson, M. (1948) Hypnotic Psychotherapy, *The Medical Clinics of North America*, may 1948.

Erickson, M. (1964) Burden of Responsibility in Effective Psychotherapy, *The American Journal of Clinical Hypnosis*, januari 1964, 6, p. 269-271.

Erickson, M. (1965) The Patients Right to Both Succes and Failure, *The American Journal of Clinical Hypnosis*, januari 1965, 7, p. 254-257.

Erickson, M. (1964) An Hypnotic Technique for Resistant Patients: The Patient, the Technique, and its Rationale and Field Experiments, *The American Journal of Clinical Hypnosis*, july 1964, 7, p. 8-32.

Erickson, M. (1977) Hypnotic Approaches to Therapy, *The American Journal of Clinical Hypnosis*, july 1977, 20, p. 20-35.

Rabasca, L. (2000) Taking time and space out of service delivery, *Monitor on Psychology*, Volume 31, No. 4, April 2000.

Rabasca, L. (2000) A new book helps practitioners see how their reactions to patients' trauma can influence treatment, *Monitor on Psychology*, Volume 31, No. 5, May 2000.

Rogers, C. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, dec 1992, volume 60 (6), p. 827-832.

Stambor, Z. (2006) The chuckle connection, Research suggests that humor may play a crucial role in building group rapport, finding a mate and more. *Monitor on Psychology*, Volume 37, No. 6, June 2006.

Van den Bosch, B. (2005-2006) De basisvisie van Interactionele Vormgeving (I.V.) Intern document.

Van den Bosch, B. en Vleugels, H. (2002) Hoe werkt I.V.-therapie eigenlijk? De respectvolle therapeutische samenwerkingsrelatie, *Metafoor*, 17, december 2002.

Weustenraad, F. (2004) Interactionele Vormgeving en Integratieve Psychotherapie: twee handen op één buik?, *Metafoor*, 21, januari 2004.

Weustenraad, F. op basis van gesprekken met Bruno Van den Bosch en Hilde Vleugels (2005) Het mensbeeld van Interactionele Vormgeving, *Metafoor*, 27, juli 2005.

Weustenraad, F. op basis van gesprekken met Bruno Van den Bosch en Hilde Vleugels (2005) Een sleutelbegrip uit onze therapie-visie nader beschouwd, *Metafoor*, 28, oktober 2005.

Winerman, L. (2005) 'Thin slices' of life, *Monitor on Psychology*, Volume 36, No. 3, March 2005.