



De confetti-fabriek

Diepgaande verandering in individuele begeleiding

In de praktijk van het ADHD-centrum merken we dat kinderen en volwassenen datgene wat ze als probleem ervaren, vaak (onbewust) als een metafoor opgeslagen hebben. Neem bijvoorbeeld iemand die bij ons kwam met de klacht: “Het is zo’n kermis in mijn hoofd.” Of een jongen die zei dat zijn hoofd aanvoelde als een ontplofte confetti-fabriek. Zo zijn er ook mensen die een knoop in hun buik hebben, iets voelen drukken op hun schouders of er geen gat meer in zien.

Een interessante vraag is dan of dit alleen maar beeldspraak is of ook werkelijk verbonden met het probleem (en de oplossing). Vanuit verschillende psychologische modellen weten we dat gedachten en gevoelens opgebouwd zijn uit beelden, gevoel en geluid. Ook is bekend dat door wat te sleutelen aan iemands basisreceptuur, het eindresultaat kan veranderen. Hoever kun je daarin gaan?

Een aantal voorbeelden uit de praktijk

Een jongen in onze praktijk merkt dat denken en voelen vaak lastig te combineren is. Daardoor kan hij ook in de les de switch niet goed maken, en vind het lastig te weten wat hij zelf wil. Bij de vraag hoe dat denken en voelen er nu uit ziet: voelen zit in zijn buik en denken in zijn hoofd en in zijn nek zit een grote steen om te zorgen dat het gevoel niet bij zijn hoofd kan. Een ander voorbeeld: een meisje dat last heeft van terugkerende angsten voelt dat de angst als een bal in haar buik zit en wil dat opruimen. Weer een andere cliënt vond het niet gemakkelijk om in een groep te functioneren en zag de groep als een donkere wolk voor zich. Hoe kan het dat we problemen zo metaforisch weergeven en is daarin ook een sleutel tot de oplossing te vinden?

Structuur

Uit onderzoek weten we dat ervaringen structuur hebben. Ze zijn onder meer opgebouwd uit gevoel, beelden, gedachten en geluid en zijn het gevolg van interpretatie van deze zintuiglijke waarnemingen. Elke emotie en elk beeld is een interpretatie van die zintuiglijke waarneming en dus een manier om betekenis te geven aan sensaties.

Iemand voelt bijvoorbeeld kriebel in zijn borst en geeft het etiket: ik ben zenuwachtig. Een ander voelt zijn bloeddruk stijgen, warmte en spierspanning toenemen en interpreteert: ik ben boos. Een interessante vraag is wat er zou gebeuren als je het etiket verandert.

In de praktijk blijkt dat de talige etiketjes die je geeft aan prikkels die je voelt ook andersom kunnen werken. Dit wordt ook wel transformationeel vocabulaire genoemd. Ditzelfde principe kan op vergelijkbare wijze worden toegepast bij mensen die meer in beelden of in gevoel 'denken' dan in taal. Het onderscheid zoals Chomsky dat maakt tussen oppervlaktestructuur en dieptestructuur is hierbij van groot belang:

- De oppervlaktestructuur: dit is de taal, de zin, de opeenvolging van woorden die wordt uitgesproken. Dit is per definitie een vereenvoudiging van de onderliggende ervaring en bedoeling. Oppervlaktestructuur is dus de talige uiting van een probleem

of vraagstuk, hoe iemand erover praat.

- De dieptestructuur zit in het hoofd van de spreker. Door een proces van vereenvoudiging ontstaat hieruit de oppervlaktestructuur. De dieptestructuur is hoe iemand van binnen een probleem ervaart en heeft opgeslagen in de al eerder genoemde elementen beeld, gevoel, geluid, en gedachten.

Veel therapieën gaan ervan uit dat je enig begrip zult moeten hebben van de dieptestructuur wil je goed kunnen werken. Bijvoorbeeld: waar is iemand precies

Iemand heeft altijd een beeld of gevoel bij een probleem of een emotie

bang voor, in welke groepen voel je je niet lekker of wat maakt je nu precies zo boos? Een interessante vraag is of het werkelijk nodig is om 'talig' uit te vissen wat er op niveau van dieptestructuur aan de hand is. Als iemand zegt: "ik zit enorm op slot", is dat voor ons voldoende om dan te vragen "en wat zou je daar mee willen"? Degene met wie je werkt kan vervolgens zelf het proceswerk doen en je sluit veel meer aan bij iemands voorkeurmanier om situaties en emoties aan zichzelf weer te geven.

Het kookboek

Voor wie het bovenstaande nog wat abstract overkomt, is het misschien leuk eens de praktijk in te duiken. Vanuit de aanpak in ons dagelijkse werk in de coach-opleidingen is er een stramien ontstaan dat in een aantal stappen te omschrijven valt. Natuurlijk is dit recept niet de enige weg naar Rome en 'slechts' een instrument. Wie een messenset koopt is nog geen sterkok. Wel levert dit een instrument op dat prachtig geïntegreerd kan worden in andere benaderingen en soorten van therapie en kernachtig verandering kan creëren.

1. Wat is het op te lossen probleem?

Vraag de cliënt het probleem / de ongewenste emotie te definiëren. Dat kan doorgaans snel en in maximaal één zin. Of het van belang is om door te vragen zodat je bij het wérkelijke probleem komt, kun je natuurlijk op basis van andere modellen en mogelijk eerdere klinische ervaring beoordelen. Het doet overigens niet ter zake of je het probleem begrijpt, immers alles wat de cliënt je vertelt is op niveau van oppervlaktestructuur en dus niet het niveau waarmee je wil werken.



2. Op zoek naar de diepestructuur

Vraag vervolgens: "Dat probleem of die emotie, heb je daar een beeld bij of een bepaald gevoel in je lichaam?" Dat is altijd het geval, al heeft iemand soms wat hulp nodig om bij dat beeld te kunnen komen. Blijf vooral uit de inhoud, een beschrijving is voldoende. Zoals sommige psychologen zeggen: "the menu is not the meal." Oftewel: de talige omschrijving is een vergaande abstractie van wat iemand van binnen werkelijk ervaart.

3. Wat zou je anders willen?

Als de persoon het beeld of het gevoel omschreven heeft, vraag dan of dat is zoals hij / zij het wil. Dit is belangrijk om te kijken of de verandering werkelijk wenselijk is, het onbewuste beschermt doorgaans voldoende door aan te geven wanneer een verandering van het beeld of het gevoel nog niet gewenst is. Verder houd je door deze vraag het initiatief bij de cliënt (niet uit een of ander principieel coachmodel maar omdat het effectiever werkt als je zo min mogelijk inhoud aandraagt). Antwoord is vrijwel altijd: "Nee, dit is niet zoals ik het wil." Vervolgens kun je vragen: "Hoe wil je het dan wel / wat zou je er aan willen doen?"

Elke gedachte die opkomt, is goed. Vaak willen mensen het beeld / gevoel weg hebben of veranderen zodanig dat het wél functioneel is. Dan antwoord ik meestal: "Ga je gang." Soms gaat iemand dan aan de slag en vaak vinden mensen dat zo gek dat ze wat hulpvragen nodig hebben. Het proces dat nu volgt kan 5 of 20 minuten duren en het enige wat je doet is:

- Procesvragen stellen (Waar zit het gevoel of heb je er een beeld bij? / Wat zou je er mee willen? / Hoe zou je dat voor elkaar kunnen krijgen? etc.).
- Volgen wat er gebeurt (komt er een nieuwe plek of nieuw beeld omhoog, werk die dan ook uit en check altijd ook of het eerste ding goed is opgelost / weggewerkt).
- Wees veeleisend: 90% opgeruimd is niet opgeruimd. Je kunt suggesties doen en sommige kinderen hebben het zelf al over stoffer en blik als ik vraag of ze het nog wat extra moeten opruimen.
- Komen er emoties op? Daarmee kun je precies hetzelfde doen, namelijk de emotie terugbrengen naar beeld of gevoel: "Waar zit die emotie? Wat zou je ermee willen doen? Ga je gang! Is het nu helemaal weg of moet je nog wat meer schoonmaken?"

4. Afsluiten

Je kunt het kind vragen of het goed is zo of dat er nog wat meer nodig is. Ook hier hoeft je geen suggesties aandragen, het kind voelt het zelf meestal wel. Ons advies is om niet na te praten, want dat trekt het veranderproces weer naar het cognitieve. Immers: een

probleem wordt meestal opgelost met een andere manier van denken dan de manier waarmee het probleem gecreëerd is.

Hoe kan dit werken?

De aanpak zoals hierboven geschetst kent zijn wortels in een aantal verschillende methodieken. Onder andere die van de hiervoor benoemde theorie over oppervlaktestructuur / diepestructuur van Chomsky. Daarnaast sluit het aan bij de theorieën over beelddenken, gevoeldenken en talig denken. De veranderingen die we creëren kunnen zo kernachtig zijn, omdat je in tegenstelling tot veel benaderingen werkt met niet-talige abstracties. Daardoor kan de cliënt vaak sneller bij de mogelijke oplossingsrichting te komen. Het verschil tussen de linker- en rechterhersenhelft speelt hierbij een belangrijke rol. Roger Sperry heeft als één van de eerste onderzoekers gewezen op de specifieke taakverdeling tussen de hersenhelften. Omdat de in dit artikel beschreven aanpak niet-talig werkt,

Het is zo'n kermis in mijn hoofd

kan het zeer breed ingezet worden. Niet alleen bij ADHD maar ook voor andere leer- en gedragsvraagstukken. Ons uitgangspunt is dat de methode snel aangeleerd kan worden en geïntegreerd in elke denkbare praktijk. In de coach-opleidingen zoals we die vanuit het ADHD-centrum geven, leggen we een flink accent op het kunnen werken met beeld/geluid/gevoel/gedachten vanuit de structuur. Het is ons opgevallen dat bij gebruik van gangbare technieken en oefeningen, kinderen grote stappen kunnen maken en dat als we bovenstaande toepassen, er meer gebeurt.

Cathelijne Wildervanck is mede-oprichter van het ADHD-centrum Zuid-Holland. Het centrum biedt individuele begeleiding, gezinsbegeleiding en opleidingen voor professionals.

Voor meer info: www.adhd-zh.nl en c.wildervanck@adhd-zh.nl

