

# Eindwerk Korzybski

## Lui zijn in therapie

*door Koen De Pelseneer en Stijn Ronsse*



(The Art of Conversation (1963), René Magritte)

# Inhoudstafel

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Proloog                                                                                    | 4         |
| Introductie                                                                                | 5         |
| <b>1. Inleiding</b>                                                                        | <b>6</b>  |
| <b>2. Definiëring</b>                                                                      | <b>7</b>  |
| 2.1. Wat is 'lui zijn'?                                                                    | 7         |
| 2.2. Wat is 'lui zijn' in therapie?                                                        | 8         |
| <b>3. 'Lui zijn' toegepast in oplossingsgerichte therapie</b>                              | <b>10</b> |
| 3.1. 'Lui zijn' betekent vooral goed kunnen luisteren                                      | 10        |
| 3.2. 'Lui zijn' en de onvoorwaardelijke acceptatie van de cliënt                           | 13        |
| 3.3. 'Lui zijn' en het werken met wat er is                                                | 14        |
| 3.4. 'Lui zijn' en het werken met uitzonderingen                                           | 17        |
| 3.5. 'Lui zijn' betekent ook de juiste hulpvraag horen                                     | 18        |
| 3.6. 'Lui zijn' en de keuzes bij de cliënt te laten                                        | 20        |
| 3.7. 'Lui zijn' en het gebruiken van de taal van de cliënt                                 | 22        |
| 3.8. 'Lui zijn' is ook: niet(s) invullen voor een ander                                    | 23        |
| 3.9. 'Lui zijn' en de stilte laten praten                                                  | 24        |
| 3.10. 'Lui zijn' in het gebruik van diagnoses                                              | 25        |
| 3.11. 'Lui zijn' en complimenteren                                                         | 26        |
| 3.12. 'Lui zijn' betekent ook het onderscheid<br>tussen een probleem en een beperking zien | 27        |
| 3.13. 'Lui zijn' in zelfonthulling                                                         | 27        |
| 3.14. 'Lui zijn' in nieuwsgierig zijn                                                      | 29        |
| 3.15. 'Lui zijn' en crisissen aanpakken                                                    | 29        |
| 3.16. 'Lui zijn' en het soms ook eens niet te weten                                        | 32        |
| 3.17. 'Lui zijn' betekent ook 'niet de beste therapeut willen zijn'                        | 33        |
| 3.18. 'Lui zijn' in het analyseren                                                         | 34        |
| 3.19. 'Lui zijn' en joinen                                                                 | 36        |
| 3.20. 'Lui zijn' in de voorbereiding van een gesprek                                       | 37        |
| 3.21. 'Lui zijn' in het noteren                                                            | 38        |

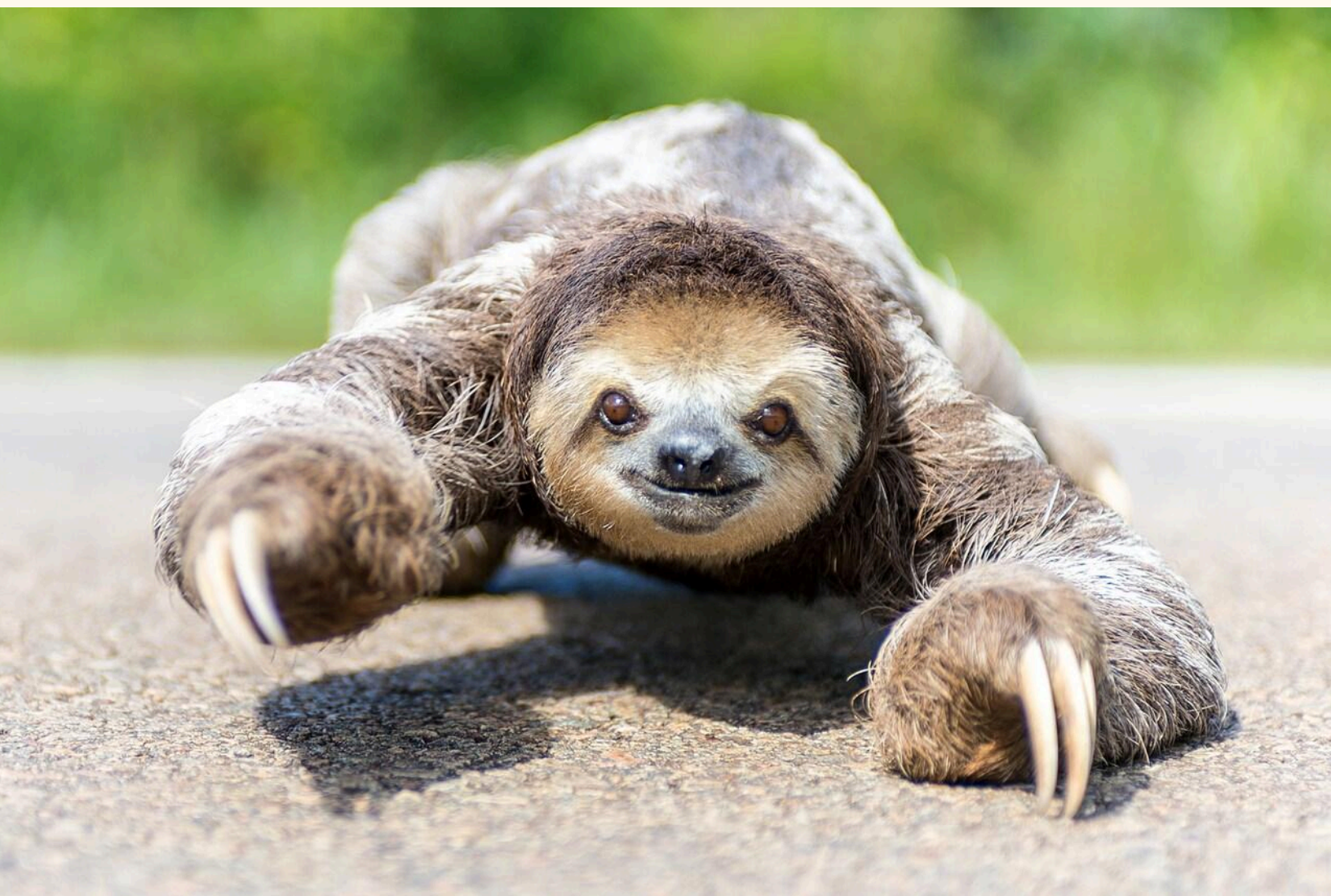
|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.22. 'Lui zijn' betekent ook zelfzorg                            | 38        |
| <b>4. 'Lui zijn' in therapie, toegepast in enkele methodieken</b> | <b>40</b> |
| 4.1. De vijf-seconden-regel                                       | 40        |
| 4.2. De lui-tevredenheidsschaal                                   | 41        |
| 4.2.1. De tevredenheidsschaal: binnen de therapiesessie           | 42        |
| 4.2.2. De lui-tevredenheidsschaal voor therapeuten                | 43        |
| 4.3. Wat nemen cliënten mee?                                      | 45        |
| 4.4. Wat zal (toekomst)                                           | 45        |
| 4.5. 'De peetjes'                                                 | 47        |
| <b>5. Besluit</b>                                                 | <b>51</b> |
| Bijlage: Lui zijn in het eindwerk maken                           | 52        |
| Dankwoorden                                                       | 57        |
| Bronnen en geraadpleegde literatuur                               | 58        |

## Proloog

Verscholen in de weelderige, groene bossen van Zuid- en Midden-Amerika, leeft een buitengewoon wezen dat een levendig symbool is geworden van bedaardheid en kalmte. In zijn rustige rijk, hoog boven de grond, vertegenwoordigt deze unieke bewoner een intrigerend voorbeeld van aangepaste evolutie en opmerkelijke overlevingsstrategieën.

Met zijn langzame, bedachtzame bewegingen en speciale aanpassingen aan het leven in de boomtoppen, is elk aspect van zijn bestaan doordrenkt van een nuchterheid die zowel bewondering als nieuwsgierigheid opwekt. Zijn dieet, voortbeweging, en zelfs zijn gedrag vertellen het verhaal van een dier dat in harmonie lijkt te zijn met zijn omgeving, waarbij elk element is afgestemd op een tempo dat zich lijkt te verzetten tegen de haastige ritmes van het moderne leven.

Het is in deze delicate balans van traagheid en gratie, dat we de ware essentie ontdekken van dit ongrijpbare dier dat bekendstaat als... de luiaard.



## Introductie

*Luiaard Stijn:*

"Een therapeut mag lui zijn. Als je teveel werkt, is de cliënt werkloos" was één van de eerste zinnen waarmee Luc Isebaert (zaliger) met zijn zachte, warme stem de nieuwe eerstejaarsstudenten verwelkomde, ergens op een nazomerdag in september 2011. Ik was te laat toegekomen, en voor mij was het de eerste zin die ik te horen kreeg in de therapie-opleiding. Het was er eentje die in de komende vier opleidingsjaren misschien wel het meest bepalend was in m'n zoektocht om een degelijke therapeut te worden. Het "lui mogen zijn" is mij naast de zoveel mooie, treffende en leerrijke zaken die Luc met ons deelde, heel erg bij gebleven en beïnvloedde mij sterk in het werken als therapeut. Daarnaast nam ik het lui mogen zijn iets te letterlijk en vatte ik het ook op voor andere dingen, zoals het maken van het eindwerk.

*Luiaard Koen:*

Zoveel jaren later volgde ik dezelfde opleiding. Een vierjarig parcours dat mij vroeger dan normaal uit mijn bed hijste om de trein van 7u21 richting Brugge te nemen. Niet zo lui dus, als je het mij vraagt! We gingen van start in de Covid epidemie, waardoor we met 40 nieuwsgierige koppen gezellig op het computerscherm vertoefden. Uiteindelijk werd zaal De Pelikaan the place to be om maandelijks zeer interessante lessen te krijgen over allerhande thema's. Tot slot smijten Stijn en ik ons met heel veel enthousiasme op het thema 'lui zijn' en presenteren wij u dit eindwerk in de hoop dat het een lofbetuiging is aan het oplossingsgerichte werken als therapeut.

*Twee luiaards samen:*

Toen wij als collega's besloten dit slotstuk samen te schrijven, gaf dit ons beide extra motivatie om dit tot een zo goed mogelijk einde te brengen. In oktober 2023 begonnen we vol goede moed met brainstormen en hakten relatief snel de knoop door over ons onderwerp. Elke 'eindwerk-bespreking' ging gepaard met liters gemberlimonade, veel te veel gedroogde worst en gezonde porties peptalk. "Ik ben blij dat we dit samen maken! Dat helpt."

Toen in de maanden daarop één van ons het eindwerk benoemde, kwam dikwijls de repliek: "We gaan ook lui genoeg zijn in het schrijven!" We hielpen elkaar vooruit, en deden elkaar ook op tijd stilstaan.

Aangezien we dit zo goed hebben toegepast, besloten we ook een klein deel van het eindwerk te wijden aan: 'Hoe zijn wij zo lui mogelijk te werk gegaan in het schrijven'. Hopelijk beleeft de lezer evenveel plezier als wij hadden bij het maken van dit eindwerk.

## 1. Inleiding

*(... of een inluiding?)*

Wat wij graag en enthousiast willen aantonen in dit eindwerk is dat het oplossingsgerichte therapeutische samenwerken met cliënten een meerwaarde voor de cliënt kan betekenen als de therapeut een eerder luie houding aanneemt in de therapie.

Zelf passen we deze houding binnen een oplossingsgericht kader, al vrij overtuigd toe. Oplossingsgerichte therapie betekent ook dat we in de therapie de cliënt constant betrekken, op geregelde momenten even evalueren hoe de sessie verloopt en hoe de therapie door hen ervaren wordt. Daaruit blijkt dat veel mensen de luie houding van de therapeut als eerder positief ervaren.

Graag willen we de lezer hierin een beetje meenemen. We hopen dat dit pleidooi voor 'lui zijn' in therapie een ode mag zijn aan de cliënten, aan de mensen waarmee we werken, want uiteindelijk zijn zij het die het doen. Als dat niet 'lui zijn' is...

We nemen eerst de definitie van 'lui zijn' onder de loep en botsen daarin al meteen op het verschil met echt lui zijn. Want 'lui zijn' in therapie betekent net veel moeite doen voor de cliënt en voor de therapeutische samenwerking die je aangaat.

In de volgende hoofdstukken gaan we wat verder in op het nut van 'lui zijn' en bekijken we hoe we dat 'lui zijn' kunnen toepassen\* binnen de therapeutische basishoudingen. Dit zullen we verder uitdiepen aan de hand van enkele zogenoemde methodieken uit de oplossingsgerichte invalshoek die perfect bruikbaar zijn binnen 'de luie visie'.

(\* = of is het eerder 'niet toepassen', want het gaat over dingen 'niet doen'. En hoe zou je ze kunnen toepassen? Het antwoord blijkt echter duidelijk 'wel toepassen', want het 'niet doen' is eerder een 'wel veel doen', in je hoofd, in het concentreren, in het uitgestelde therapeutisch verder werken, ...)

## 2. Definiëring

### 2.1. Wat is 'lui zijn'?

*Van nietsnut...*

Als je de definitie van de term 'lui' opzoekt, kom je al snel terecht bij woorden als 'werkschuw', 'gemakzuchtig', 'lanterfanten', en 'nietsnut'. Of wie kent de klassieker niet: 'liever lui dan moe'? We zouden er nog een hele lijst aan kunnen toevoegen, maar het lui zijn, helpt hier ook even om dat niet te doen...



*(op de foto: de geniale Anthony Vanden Borre, op een 'training' bij de Rode Duivels, 2014. bron: De Standaard)*

## 2.2. Wat is 'lui zijn' in therapie?

*...naar ietsnut.*

'In het minder doen nét heel veel doen', is wat 'lui zijn' in therapie voor ons betekent. Dat impliceert iets helemaal anders dan gewoon lui zijn in de algemene betekenis. Door net minder te doen dan geneigd, ontstaat er een context waarin er ruimte gecreëerd wordt voor de cliënt om in zijn eigen denkproces te stappen. Op die manier komt hij zelf tot inzichten en antwoorden die authentiek zijn. Bij het 'te veel doen' als therapeut verklein je net die ruimte omdat je ze zelf al opvult.

'Lui in therapie' betekent dus dat je als therapeut vooral aandacht hebt om de cliënt in therapie actief aan het werk te zetten en je eigen rol te beperken tot een facilitator voor dit proces. Het effect is dat je veel onzichtbare en onuitgesproken inbreng hebt in plaats van concrete dingen te showen. Het therapeutisch werken bestaat dan uit latent heel veel doen (in je eigen denken, jezelf inhouden, therapeutische houdingen hanteren... (zie verder in het volledige hoofdstuk 3)) en manifest minder doen dan wat je geneigd zou zijn.

De therapie-definitie van 'lui zijn' staat dus allesbehalve synoniem voor 'nietsnut', wel eerder voor 'ietsnut'. De term 'uitstelgedrag' zou je trouwens ook in de therapie-terminologie kunnen begrijpen als het uitstellen van een bepaalde interventie naar een beter passend moment. Dit kan betekenen: actief niet ingaan op alles wat de cliënt zegt. Zo kost het meer moeite en energie om niet direct in te gaan op hetgeen de cliënt brengt, en het op te slaan in je werkgeheugen om er eventueel later iets mee te doen. Hiervoor is volgens ons een goede basishouding van actief luisteren noodzakelijk.

*"We have two ears and one mouth so that we can listen twice as much as we speak."*

Epictetus.

Over 'luisteren' geschreven: misschien is het ook géén toeval dat 'lui' het begin is van het woord 'luisteren'... De luie component van het luisteren zit in het latente werk dat je doet, en het manifeste niets doen. Je hoort de ander actief en doet er iets mee in jezelf, in denkwerk, in therapeutisch aan het werk zijn zonder dat de cliënt er (voorlopig) iets van merkt en terwijl wel de waarde ervaart van beluisterd te worden. Het be-lui-steren is het belangrijkste ingrediënt van het oplossingsgerichte recept en het ingrediënt waarop alle andere gebouwd worden.

Enkel horen is niet genoeg. Tussen horen en luisteren is er een groot verschil. Een geluid waarnemen is horen. Zonder er al te veel aandacht aan te besteden, gebeurt dit eigenlijk constant. Je hoort de hele dag door honderden zaken die onbewust worden waargenomen en in je hersenen verwerkt. Actief horen, waarbij je bewust aandacht geeft aan wat je hoort en waar je concentratie voor nodig hebt, leidt tot luisteren. Lui-steren is dus harder werken dan het horen op zich. Zowel in therapie als in ons dagdagelijkse leven gebruiken we veelal "ik hoor je", naar de letterlijke vertaling uit het Engels "I hear you". Eigenlijk klopt dit niet helemaal, want met "ik hoor je" bedoelen we eigenlijk net dat we meestal heel goed luisteren. Echt laten binnenkomen wat de ander brengt, is dan eigenlijk meer een "ik beluister je". Luisteren is de andere met aandacht horen.

'Lui zijn' betekent dat je als therapeut heel actief bent in het beluisteren. Je hoort je cliënt effectief en intensief in wat hij zegt, en in wat hij niet zegt. Het betekent dat je de woorden én de achtergrond van de woorden laat binnenkomen. Je neemt ze op en registreert ze, als het ware, in je therapeutische geheugen in plaats van er direct op te reageren. Het betekent dat je wat gezegd wordt voor jezelf 'meeneemt' naar een potentieel verder passend moment en het als puzzelstukje in de gehele puzzel laat instromen.

Al dat 'lui zijn'... kan je de cliënt daarmee wel helpen?

Nee?

Cliënten die op hun hulpvragen heel graag concrete antwoorden van de therapeut verwachten in de vorm van advies of coaching, zullen op hun honger blijven zitten. In dergelijke hulpverleningskaders zal het 'lui zijn' geen plaats krijgen of de cliënt zal met vragen blijven zitten. Motiverend werken en kijken met de cliënt waar we wel kunnen aan werken, kan bevorderend zijn en werkt meestal om een therapeutische relatie aan te gaan met haalbare doelstellingen. Zodra we die doelstellingen samen met de cliënt zuiver hebben, kan het 'lui zijn' en oplossingsgericht werken beter werken.

En dus vooral: ja!

Veel therapievormen en zeker de oplossingsgerichte kiezen echter wel - bewust, of onbewust - voor het lui werken. Doorslaggevend argument is dat de cliënt door de samenwerking in de therapie zelf tot gedachten, inzichten en aldus ook antwoorden komt. In deze vormen krijgt het 'lui zijn' een prominente rol en helpt het de cliënt onbewust, latent, heel erg vooruit. De hoofdvraag in elke therapie mag dus eerder zijn "Hoe kan deze therapie de cliënt helpen om zichzelf te helpen?". Dit is waar therapie om draait. Niets meer en niets minder.

### 3. 'Lui zijn' toegepast in oplossingsgerichte therapie

'Lui zijn' in therapie; hoe doe je dat nu? In dit hoofdstuk willen we aan de slag gaan met een aantal (basis)houdingen die therapeuten hanteren om een optimale therapie na te streven, samen met de cliënt. Het ultieme doel van de luie toepassing binnen deze houdingen is dat we op deze manier de cliënt in zijn kracht zetten.

Het zijn houdingen die volgens onze ervaring in een oplossingsgericht menu passen, en die zelfs nog beter werken als de luie saus erover wordt gegoten. En dat willen we hier aantonen.

In dit eindwerk bespreken we een twintigtal houdingen. Er bestaan natuurlijk nog talloze andere.

We steken van (oplossingsgerichte) wal met het goed kunnen luisteren.

#### 3.1. 'Lui zijn' betekent vooral goed kunnen luisteren

*"It is not the voice that commands the story, it is the ear."*

(I. Calvino, 1978)

'Lui zijn' door goed te luisteren betekent dat de cliënt, met wat hij brengt, gevalideerd wordt en dat de dingen die besproken worden er mogen zijn. Dat een last een last mag zijn zonder dat de therapeut dit direct moet aangaan om iets te willen veranderen, laat staan oplossen. Lui zijn betekent ook de onmacht geloven die de cliënt ervaart en die te laten zijn. De cliënt ervaart sowieso de waarde van het mogen vertellen van zijn gedrag, gedachten en gevoelens. 'Vertellen is al een beetje herstellen'. Ingaan op dat vertellen door snel oplossingen te zoeken, heeft soms een contradictorisch effect en dat kan zeker niet de bedoeling zijn.

Een voorbeeld uit de praktijk:

Op een winterse voormiddag zag ik Lorens. Lorens is een man van eind de dertig en beroepshalve is hij zelfstandige aannemer. Hij komt al enkele maanden op gesprek, met de oorspronkelijke hulpvraag om te werken rond zijn alcoholverslaving.

In deze sessie begint hij met te delen dat hij een heel moeilijke week op het werk heeft meegemaakt. *"Opnieuw heb ik te veel projecten aangenomen en klanten beloofd zo snel mogelijk hun offertes te bezorgen. Door de vele telefoons van ontevreden klanten had ik bovendien geen tijd om wat sociaal contact te onderhouden."*

De vele stress die hij ervaart, probeert hij te verminderen door bij het thuiskomen onmiddellijk 3 blikken bier te drinken.

Vanuit de beste bedoelingen zou je als therapeut direct kunnen reageren met de boodschap dat het heel belangrijk is om zijn grenzen goed te bewaren, vaker 'nee' te leren zeggen en alle aanwezige alcohol weg te gieten in de gootsteen. Al dan niet met, een op voorhand uitgewerkt, protocol onder de neus.

Dit kan als een logische oplossing klinken, maar het gevaar schuilt erin dat we voorbijgaan aan zijn gevoelens en de coping van Lorens waardoor we mogelijk te weinig validatie geven voor zijn last. Misschien vindt Lorens het heel moeilijk om nee te zeggen tegen het drinken? Misschien biedt drinken voor hem een oplossing om met de druk om te gaan, en is het vinden van een andere oplossing voor het reduceren van de stress al een hele moeilijke zoektocht voor hem geweest? Het doel is hier om eerst actief te luisteren waar Lorens het in deze sessie over wil hebben. Wat heeft Lorens in deze sessie nodig opdat het voor hem een nuttige sessie zou zijn, zonder dat wij als therapeut bepalen waarover gesproken moet worden. In dit geval voelde Lorens zich zo overmand door de stress dat hij even kwijt wou hoe de druk invloed uitoefende op hem en zijn mentaal welzijn.

*“Het doet goed om hierover te spreken tegen iemand zonder oordeel,” zegt Lorens. “‘t Doet mij al deugd dat ik het hier gewoon eens kan komen zeggen.”*



*(fragment uit 'The Capture', een BBC-reeks)*

### 3.2. 'Lui zijn' en de onvoorwaardelijke acceptatie van de cliënt

Nadia, een jonge vrouw van 33 jaar meldt zich aan. In eerste instantie is ze terughoudend in haar antwoord op de vraag waarom ze hulp zoekt. Ze start met vertellen dat ze in een ietwat toxische relatie zit. Haar partner zoekt vaak alcohol op en is op die momenten geen betrokken vader en echtgenoot. Hoe houdt zij dit vol? Met de bibber in haar stem geeft ze toe dat ze vaak anonieme buitenechtelijke seksuele relaties najaagt.

*“Elke keer opnieuw heb ik een enorme drang om met vreemde mannen af te spreken en er onmiddellijk mee naar bed te gaan... En dit doe ik al 6 jaar...Mijn man weet van niets... Ik weet dat ik een slecht persoon ben, maar ik heb het gevoel dat ik niet anders kan... Ik moet hier echt dringend mee stoppen.”*

Er speelt intern heel wat bij Nadia. Onder andere de nood aan affectie, maar ook de last die haar partner teweegbrengt door zijn alcoholprobleem.

Hierin betekent lui zijn als therapeut dat je een aanvaardende houding opneemt ten opzichte van Nadia en haar keuzes. Wij kunnen ervan uitgaan dat het opzoeken van andere mannen de best haalbare optie voor haar is om te kiezen. Het is niet aan de therapeut om daar één of andere mening over te hebben. Wel om het gedrag van de cliënt te zien als een potentieel automatisch copingmechanisme of mogelijke overlevingsstrategie van de cliënt zelf. De onvoorwaardelijke acceptatie van haar gaat niet over het gedrag, wel over de mens die de cliënt is binnen wat zij doet. Dit alles vanuit een wil om te overleven in de beste omstandigheden in een bepaalde situatie. Door acceptatie te tonen, creëert de therapeut een veilige ruimte waarin de cliënt zich vrij voelt om zichzelf te uiten en te verkennen.

In *“Existential psychotherapy”* heeft Irvin D. Yalom het over de cliënt beleven ‘as a person as fully as possible’: *“The patient comes to the therapist for help. The therapist does not come to the patient. The therapist should have motivation, inclination, and ability to experience the patient as a person as fully as possible. The patient, by definition, has impaired ability to experience the other person fully, and furthermore, has another motive entirely - relief of suffering. Thus, the therapist has what Buber calls a ‘detached presence’; the therapist is able to be in two places at once - at his or her own side and at the patient’s side. The therapist is able to be where he himself is and where the patient is; the patient cannot be but where he is.”* (Irvin D. Yalom, *“Existential psychotherapy”*, 1980)

Acceptatie vormt trouwens ook een fundamenteel aspect binnen de Rogeriaanse therapie. Dit betekent dat de therapeut de cliënt accepteert zoals hij is, zonder te proberen hem te veranderen of oordeel. Deze acceptatie is onvoorwaardelijk en omvat alle aspecten van de cliënt, inclusief zijn gevoelens, gedachten en ervaringen.

Door het bevorderen van een warme, accepterende en empathische therapeutische relatie, creëerde Rogers een context waarin cliënten zich veilig voelden om zichzelf te verkennen, hun problemen te bespreken en hun eigen groei en ontwikkeling te stimuleren. Deze therapeutische relatie wordt beschouwd als een cruciaal aspect van werkzaamheid binnen de cliëntgerichte therapie en heeft een blijvende invloed gehad op de bredere velden van psychotherapie en counseling.

### 3.3. 'Lui zijn' en het werken met wat er is

Als therapeut wil je soms vanuit goede intenties en zorg vooral dingen wegnemen van de cliënt omdat ze de oorzaak vormen van zijn last, in plaats van te focussen op het ondersteunen van wat de cliënt wil behouden. De oplossingsgerichte basishouding richt zich op wat de cliënt wel wil en wat hij mogelijk al deels doet en tegelijk niet of te weinig zelf ziet. Het valoriseren van de 'handleiding' van de cliënt is daarin een heel belangrijk therapeutisch handelen. In het werken met wat er is, kan je 'luier zijn' en moet je tegelijk wel heel aandachtig luisteren. Want de cliënt zelf legt veel minder nadruk op wat hij wel wil omdat hij vooral de aanwezige last uitspreekt van hetgeen hij voelt en die last zo snel mogelijk weg wil.

*Piet komt al enige tijd in therapie bij mij omdat hij zich niet geapprecieerd voelt op het werk. De roddelcultuur op zijn werk maakt dat Piet vaak het gevoel heeft bekeken te worden waardoor hij zijn aandacht er niet meer kan bijhouden. Naar het werk gaan is een echte last geworden en hij kan nauwelijks nog slapen. Het liefst van al zou hij alles achterlaten en nooit meer naar het werk terugkeren.*

Als therapeut kan je lui zijn door niet direct de focus te leggen op wat de cliënt anders wil of niet meer wil. Oplossingsgericht kijken we dan naar wat de cliënt wil behouden en wat hij wel in zijn leven wenst. Een bijkomend aspect is dan 'hoe' hij dit zal consolideren.

*Piet blijkt op het werk twee fijne collega's te hebben met wie hij het goed kan vinden. Doorheen onze sessies geeft Piet aan dat het inhoudelijke werk hem heel hard aanspreekt en dat dit hem wel voldoening geeft wanneer hij hierover kan discussiëren met die dichte collega's. Later werd duidelijk voor Piet dat wanneer hij zich daar meer op focuste, de angst voor de roddels naar de achtergrond verdween.*

Het volgende voorbeeld van Bernard illustreert hoe we als therapeut 'lui kunnen blijven' door niet op de inhoud in te gaan en wel bij het proces te blijven, in het hier en nu van de therapeutische relatie.

*B: “Goh, ik ben eigenlijk zo beschaamd dat ik tegen niemand durf te praten.”*

(Ik merk op dat hij hier bij mij wel spreekt, maar ik beslis dat niet direct te benoemen en zijn actie te valideren in het hier en nu. Ik probeer op een 'luie' manier verder te werken met Bernard die tegen mij wel durft praten, en zijn schaamte al overwonnen heeft zonder dat hij het zelf door heeft...)

*T: “... hmmm” (ik wacht enkele seconden af (zie verder 4.1. ‘de 5 seconden regel’) “Ik hoor wat je zegt, Bernard. ...”*

...

Bernard maakt eigenlijk een uitzondering in hoe hij over zichzelf spreekt, en dat heeft hij zelf nog niet gezien. Hem ondersteunen in het kunnen zien van het feit dat hij in deze sessie bij de therapeut blijkbaar wel durft te praten, is iets wat later in het proces of tegen het einde van de sessie wel validerend en erkennend kan zijn (zie verder in 3.4.) 'Lui zijn' is hier heel waardevol. Op dat moment werk je met wat er is, en niet met wat er niet is (het gewenste gedrag). Meteen op de inhoud doorgaan en kijken naar hoe hij die schaamte zou kunnen overwinnen, impliceert dat we het 'geschenk aan zichzelf' dat hij hier neerlegt, laten liggen. Zijn 'geschenk' in deze therapiesessie is namelijk dat de uitzondering al zit in wat hij zegt. Hij heeft de last al éénmaal overwonnen, hier en nu.

Je werkt dan met de uitzondering en dat is waar de therapeut veel aandacht aan geeft. Je werkt minder op de inhoud en vooral op wat hier en nu tussen jullie gebeurt. In het therapie jargon wordt dit 'het procesniveau' genoemd. Oplossingsgericht werken, betekent dan ook werken met hetgeen zich op het procesniveau of het relatieniveau afspeelt, in plaats van enkel met het inhoudsniveau. Hetgeen de cliënt doet, wordt gezien. Zijn eigen 'handleiding' voor oplossingsgericht handelen wordt gezien, en bekrachtigd.

In schemavorm zie je het grote, en heel waardevolle, verschil heel duidelijk:

Man die komt vertellen dat hij te beschaamd is om te praten met iemand.

Inhoudsniveau: hij is zo beschaamd om te praten met iemand.

Proces/relatieniveau: hij slaagt erin om dit te zeggen tegen mij. Hij heeft zijn schaamte hier overwonnen...

Het procesniveau als belangrijke voedingsbron voor de therapie zien, is heel waardevol. Het is dan ook vanzelfsprekend dat het doorheen verschillende hoofdstukken verder in dit eindwerk geregeld aan bod komt. In de methodiek rond 'De peetjes' haal je het procesniveau zelfs binnen in de therapie op momenten dat het nuttig kan zijn, en de inhoud zo wat 'verlaten' wordt. (zie 4.4. "De peetjes").

De inhoud is natuurlijk een waardevolle inbreng in de therapie, anders zou er vooral gezwezen worden (wat ook waarde kan hebben). Toch is het zo belangrijk om het inhouds- en procesniveau te onderscheiden. Want mensen veranderen niet op basis van inhoud in de voor hen gewenste richting, wel op basis van het proces; het relatieniveau.

Het zich gehoord voelen, lijkt voor mensen (niet alleen cliënten) veel belangrijker te zijn dan wat ze precies horen. Hier goed 'lui' in zijn, is al oplossingsgericht.

Irvin D. Yalom is op dit vlak een inspiratiebron. Hij zet constant in op het proces- of relatieniveau en is ervan overtuigd dat zelfs de meest logische, steekhoudende, heldere, bekrachtigende analyses of gedachten niet in staat zijn om de cliënt te veranderen. Wat er tussen mensen gebeurt speelt volgens hem de meest cruciale rol. En daarin kan je therapie dan ook zien als een voorbereiding op het dagelijks leven.

*"De drijvende kracht die in therapie tot verandering leidt, is niet intellectueel inzicht, niet interpretatie, niet catharsis, maar een diep, authentiek contact tussen twee mensen."* (Irvin D. Yalom, in *"Dicht bij het einde, terug naar het begin"* (2017), of verder verwoord als *"...een goed resultaat hangt af van de intensiteit, de warmte, de oprechtheid en de empathie binnen de therapeutische relatie."*

Ook Lori Gottlieb maakt dit belangrijke onderscheid. In *"Misschien moet je eens met iemand praten?"* begint ze de inleiding met *"Dit is een boek dat de vraag stelt: 'Hoe veranderen wij?', en die beantwoordt met 'In relatie tot anderen'"*. Verder in haar boek schrijft Gottlieb: *"De ene studie na de andere toont aan dat dé belangrijkste factor voor het welslagen van een behandeling je relatie met de therapeut is, je gevoel dat de therapeut je begrijpt en 'met je meevoelt'. Dat is belangrijker dan de opleiding van de therapeut, het soort therapie dat wordt gekozen of het soort probleem waar je mee kampt."* Wanneer we haar citaat oplossingsgericht benaderen, wordt het aangepast naar 'het geloven van de cliënt en te vragen hoe hij het volhoudt' in plaats van hem te 'begrijpen. Zo is er valoriserende empathie en trappen we niet in de valkuil dat de therapeut 'begrijpt of meevoelt'. Dit is erg ambitieus aangezien we het nooit ten volle kunnen begrijpen zoals de cliënt dat doet.

Werken met wat er is, en daarin focussen op zowel het procesniveau als het valoriseren van de eigen handleiding van de cliënt (de waarden, sterktes, resources, sociale support, horen allemaal bij de cliëntgebonden variabelen), blijkt de grootste brok van therapiesucces (samen zo'n 70% volgens onderzoek) uit te maken. Lui zijn en niet werken met wat er niet is, is dan ook de boodschap.

### 3.4. 'Lui zijn' en het werken met uitzonderingen

Mensen die in therapie gaan, zitten met iets waarover ze willen praten. In vele gevallen gaat het over problemen en een last in het heden of uit het verleden, of angsten en/of onzekerheden rond de toekomst. Met de last en problemen die ze ervaren, willen de meeste cliënten aan de slag en hier zit meestal een hulpvraag rond verweven.

Lui zijn betekent hier dat je als therapeut de ambitie om deze problemen op te lossen meteen laat varen. Het is niet aan de therapeut om voor die problemen oplossingen aan te reiken, zelfs al liggen ze voor de hand en voor het grijpen. Wel gaat de therapeut samen met de cliënt aan de slag (spreekwoordelijk want het gaat enkel over luisteren en praten) en gaan ze samen op zoek naar de cliënt zijn oplossingen.

Het kijken naar de uitzonderingen waar het probleem zich niet voordoet, kan al enorm oplossingsgericht zijn en breekt vaak een doosje open dat de cliënt zelf nog niet eens gezien had.

Het voorbeeld van Sonja vertoont zowel gelijkenis met het vorige voorbeeld uit 3.3. en tegelijk is er ook een verschil merkbaar in de oplossingsgerichte benadering. Beide gevallen zetten (anders) in op een 'luie aanpak'.

Sonja kwam tijdens een sessie met het volgende:

*S: "Ik kan echt niet goed praten. Iedereen zegt dat. Mijn lief zegt dat ik echt niet kan klappen. Hij zegt; ik weet echt niet wat er in jou omgaat. 't Is echt zo, als ik praat begin ik eigenlijk direct te stoppen met praten, ik kan dat echt niet goed."*

*T: "Merci om dat te delen, Sonja."*

*(even een stilte...)*

*"Ik heb het gevoel dat je hier al heel veel verteld hebt. Heb jij ook dat gevoel?"*

*S: "Ja, hier wel. Da's niet moeilijk hé."*

*T: "Ah, da's niet moeilijk? Mag ik eens vragen wat maakt dat het voor jou hier niet zo moeilijk is om te praten?"*

*S: "Tja. Daar moet ik eens over nadenken. Misschien omdat jij niet oordeelt, en mij laat uitspreken?"*

*T: "Je laten uitspreken helpt om je te laten uitspreken, zoiets?"*

*S: "Hahaha, ja, dat klinkt wat raar, maar 't is zo. ...*

Aan de slag gaan met wat zich afspeelt in de therapieruimte zelf, is ook een vorm van 'lui zijn'. Het ligt voor het rapen. Je moet het gewoon zien en benoemen.

De cliënt die zegt dat hij altijd drinkt: even wijzen op het feit dat hij een hele sessie lang niet drinkt, biedt al een geschenk in de vorm van een uitzondering om mee te werken.

Of de cliënt die stellig verkondigt dat hij zijn kot niet meer durft buiten te komen: wijzen op het feit dat je toch de indruk hebt dat hij lijfelijk aanwezig is en dus zijn kot buiten gekomen is voor deze sessie, kan heel helpend zijn voor de therapie én voor de cliënt.

Dit zijn enkele voorbeelden van zo'n nuttige uitzonderingen. Terwijl de therapeut eerder aan de luie kant blijft, kan de cliënt ondertussen de cadeautjes uitpakken die hij zelf meebrengt.

### 3.5. 'Lui zijn' betekent ook de juiste hulpvraag horen

Zo is er Julien die, na een korte intake, voor de eerste keer op gesprek komt. Na enige bavardage (het ijs doen smelten door over bijvoorbeeld het weer of hoe hij hier geraakt is, te praten) komt de spreekwoordelijke aap uit de mouw:

*J: "Ik moet stoppen met drinken. Mijn vrouw kan er niet meer tegen. Ze heeft me voor de keuze gesteld: ofwel stopt ge met zuipen, ofwel ben ik weg.' Tja, ik moet dus stoppen hé. Kunt gij mij helpen?"*

*T: "Dat klinkt heftig, Julien. En heel lastig. Ik kan het me niet voorstellen hoe dat voor jou moet zijn."*

*J: "Awel, t is echt sinds een dikke maand of zo, dat ze een versnelling hoger gegaan is. Nu is het echt genoeg voor haar. Ik kan er niet meer tegen."*

*T: "Hoor ik het goed, Julien, dat het voor jou heel lastig is om te zien dat je vrouw zo afziet van het drinken, dat ze dat zelf heel lastig vindt?"*

*J: "Ja, t zal wel. Ik doe dat niet om haar te koeioneren hé."*

*T: "Uh hu"*

*(even een stilte van 5")*

*"Herinner je je een moment van nog niet zo lang geleden dat het wel nog eens een goed moment was tussen jou en je vrouw?"*

*J: "Awel, ja. Gisteren eigenlijk. Toen ik zei dat ik vandaag dus ging komen. Ze was er blij mee."*

*T: "En ja, je bent hier. Dus dat zou haar deugd kunnen doen, denk je niet, om dat dan te horen?"*

*J: "Ja, ik denk het wel."*

*T: Kan je je nog zo'n moment herinneren waarop het tussen jullie wel iets beter ging, en dat het eerder wat ontspannen was tussen jullie?"*

*J: "Mmm, even denken. Vorige week zondag, denk ik. Toen zijn we bij onze dochter gaan eten, en heb ik niet gedronken bij het eten, omdat ik dat beloofd had."*

*T: "Oh ja."*

*(even een stilte van 5")*

*T: "En hoe heb je dat gedaan?"*

*J: "Ik heb tegen mezelf gezegd; 't is voor vandaag, ik hoef nog niet naar morgen te kijken. Vandaag kan lukken. Dat zei ik hele tijd tegen mezelf."*

*T: "Dat heb je zelf gedaan. En in wat heb je jezelf nog geholpen daarin?"*

*J: "Ja, ik heb tegen mezelf ook gezegd dat als dit me lukt vandaag, ik me morgen een ritje met m'n koersfiets mag gunnen. En dat hielp ook wel."*

*T: Even stilte laten...*

*J: "En awel, ik was eigenlijk blij dat ik niet gedronken heb. We zijn erna dan nog gaan wandelen trouwens. En een koffie gaan drinken. En ook dan heb ik niet gedronken. Wat niet makkelijk was, maar het ging."*

*T: "Ah zo. Mooi. Hoe was die dag dan voor jou?"*

*J: "..."*

In dit voorbeeld wordt ook een valkuil in de therapie vermeden. De hulpvraag van de cliënt is namelijk niet om te stoppen met drinken, want dat is de hulpvraag van de vrouw van de cliënt.

Wel gaat het hier over de last die de cliënt ervaart in relatie tot zijn vrouw en het moeilijke dilemma dat zij hem nu voorlegt. Hoe moet hij daar mee omgaan...?

Een therapeut die meteen op zoek gaat naar oplossingen voor de drankproblematiek, is eigenlijk meer bezig met de hulpvraag van de vrouw dan met de onuitgesproken maar wel doorvoelde hulpvraag van de cliënt. In een ander scenario waarin de cliënt zelf aangeeft dat hij echt wel wil stoppen met drinken, kan daar ook mee gewerkt worden. Steve De Shazer geeft het (oa in *“Keys to solution in brief therapy”*) over *“What does the client want?”*, als zowat het belangrijkste in therapie waar alles mee begint.

Uitzonderingen zoeken, lijkt moeilijker dan het is. Soms ligt de uitzondering echt voor het rapen en er dan mee werken, kan veel in gang zetten. Werken met wat zich in de therapieruimte afspeelt en beweegt, is belangrijk en vaak eenvoudiger dan focussen op het leven buiten de therapieruimte.

In dit voorbeeld zet de therapeut ook volop in op 'stiltes laten', in hoofdstuk 3.9. werken we dit verder uit. Ook in de rubriek 'Toepassingen 4.1' bespreken we een methodiek die we toepassen.

### 3.6. 'Lui zijn' en de keuzes bij de cliënt te laten

*"Gras groeit niet door aan de sprieten te trekken, maar door de wortels water te geven."*  
(Afrikaans spreekwoord)

Therapie is hard werken, en dat niet alleen voor de therapeut. De therapeut die hard werkt om goed lui te zijn, zorgt er mogelijk voor dat de cliënt harder werkt. Therapie is zelftherapie. Het is in het dagelijkse leven van de cliënt dat de verandering gebeurt. De aanzet gebeurt in de therapieruimte. De verantwoordelijkheid voor die eventuele verandering ligt evenwel bij de cliënt en niet bij de therapeut. De verantwoordelijkheid voor het proces en de therapeutische relatie ligt bij de therapeut. Dat is een taak die de therapeut goed moet bewaken. Daar speelt 'lui zijn' wat ons betreft, een grote rol in.

*Marie is een goedlachse vrouw van eind de veertig, die al bijna 20 jaar samen is met Paul. Ze vormen een kinderloos koppel en sinds zeker tien jaar beleven ze eigenlijk een heel conflictueuze relatie. Het feit dat Paul zich bijna elke avond laveloos drinkt en op die momenten verbaal heel agressief uit de hoek kan komen, speelt daar zeker een rol in. Marie komt sinds een drietal jaar in Omgevingszorg, en spreekt al van bij aanvang van de therapie over "weggaan van Paul".*

T: "Dag Marie, fijn dat je er bent."

M: "Dag Koen, goeiemiddag, ik ben blij dat ik er geraakt ben."

T: “Da’s fijn om horen. Ik ben ook blij dat je er bent. (stilte) Waar zou je het graag over willen hebben, vandaag, Marie? Zodat je achteraf ergens bij jezelf voelt dat het nuttig was of goed, om daarover te spreken?”

M: “Awel. Nu moet je me echt helpen. Ik kan het niet meer. Ik moet weg. Ik hou het niet langer vol. Je moet me helpen met weg te gaan. Hoe ga ik dat doen?”

T: “Je zit in een heel moeilijke situatie hé, en da’s iets waar je al heel lang in zit. En ik hoor van jou dat het nu echt niet meer vol te houden is; dat het echt gelijk op is, en dat je weg wil. Kan je me misschien iets vertellen over wat er voor zorgt dat het de laatste tijd nog erger is dan hoe erg het al was?”

M: “Hij blijft me maar beloven dat hij gaat stoppen en hij doet juist niks. Blijft maar zuipen, en roepen en tieren. Ik hou het niet meer uit.”

T: “Marie, dat moet een verschrikkelijke, lastige situatie zijn voor jou, ik kan het me niet voorstellen. Ik hoor je wel, hoe lastig dat moet zijn. Mag ik eens vragen hoe het voor jou is, om dit hier te vertellen? Hoe voel je je daarbij?”

M: “Ik voel mij zo in de steek gelaten, ik voel mij zo moedeloos, machteloos, hulpeloos. En heel verdrietig. Omdat niemand mij helpt. Omdat ik het zelf niet kan. En ik ben zo kwaad.”

T: “Dat zijn heel diepe, zware gevoelens, lijkt me. Kan je soms nog eens rust vinden, of een soort ontspanning, of is dat helemaal utopisch, in deze periode?”

M: “Gisteren was ik bij m’n goeie vriendin Sabine, daar voel ik me altijd wat beter, zij luistert naar mij en we doen vooral wat dingen samen, en dan voel ik me weer wat opgeladen.”

T: “...

Via een omweg gaat de therapeut de keuzestelling uit de weg. Hij trekt de kaart van waar Marie eigenlijk naar op zoek is en hoe ze dit wat meer in haar leven gepland kan krijgen. De keuze om weg te gaan mag ze gerust nemen en de therapeut zal deze keuze niet als een definitieve keuze zien. Wel als een bedenking die de cliënt zich maakt en in overweging neemt, en vanuit keuzevrijheid kan bekijken. Mensen veranderen voortdurend en veranderen tegelijkertijd zichzelf niet zo makkelijk. Het is niet omdat je perfect weet wat je moet doen om iets te veranderen in de voor jou gewenste richting, dat je het ook doet of de resources bezit die hiervoor nodig zijn. De last van het onbekende kan soms meer doorwegen dan de last van het bekende. Zelfs al zie je dat een verandering verbetering zou inhouden, daarom doe je het zo nog niet. De last van het bekende, de situatie waar je je in bevindt, is soms heel zwaar om

dragen, en tegelijkertijd soms ook nog altijd minder dan de last van het onbekende. Het is belangrijk je daar als therapeut bewust van te zijn. Een luie therapeut gaat de mogelijke oplossingen of wegen naar verandering niet opdringen.

Het risico bestaat dat de cliënt zich bijvoorbeeld gekleineerd voelt, zijn last geminimaliseerd wordt, of zelfs het nuttige van zijn huidige manier van functioneren wordt ongedaan gemaakt. Hier past het wel om te stellen *"het is gemakkelijker gezegd dan gedaan..."*

*"I want to change, but not if it means changing,  
a patient once said to me in complete innocence."  
(Stephen Grosz in 'The examined life')*

### 3.7. 'Lui zijn' en het gebruiken van de taal van de cliënt

Het exact herhalen van woorden staat ook wel bekend als 'reflectief luisteren' of 'parafraseren'. Dit kan werkzamer zijn dan het gebruiken van 'therapeutenjargon'.

Door de woorden van de cliënt exact te herhalen, geeft de therapeut aan dat hij of zij de boodschap van de cliënt heeft begrepen. Dit helpt om misverstanden te voorkomen en kan de cliënt het gevoel geven dat hij of zij gehoord en begrepen wordt. Bovendien is het herhalen een krachtig hulpmiddel om de therapeutische relatie te versterken. De therapeut toont empathie en geloof in de ervaringen en gevoelens van de cliënt door de woorden van de cliënt te herhalen, wat het gevoel van verbondenheid en vertrouwen tussen beiden kan versterken. Het herhalen van wat de cliënt zegt helpt ook om de cliënt een gevoel van validatie en erkenning te geven. Het laat zien dat zijn woorden er toe doen en dat ze serieus genomen worden. Dit kan bijdragen aan het opbouwen van zelfvertrouwen en zelfrespect.

*C: "Ik ben echt gestrest de laatste tijd... Teveel op mijn bord zou mijn grootmoeder zeggen! Het voelt alsof ik constant aan het rennen ben om aan alle eisen te voldoen op het werk, thuis en in mijn sociale leven. Ik kan gewoon geen pauze nemen."*

*T: "Het klinkt alsof je je overweldigd voelt door alles wat er op je bord ligt, en het lijkt alsof er geen ruimte is voor ontspanning."*

*C: "Ja, precies! Ik bedoel, ik weet dat ik moet ontspannen en tijd voor mezelf moet nemen, maar elke keer als ik dat probeer, voel ik me schuldig. Alsof ik mijn verantwoordelijkheden ontloop."*

*T: "Dus wanneer je probeert te ontspannen, komen er gevoelens van schuld en verantwoordelijkheid naar boven, waardoor het moeilijk wordt om echt te genieten van de tijd voor jezelf."*

### 3.8. 'Lui zijn' is ook: niet(s) invullen voor een ander

Op zekere dag zie ik Fons, een man van eind de veertig. Ik zie Fons ongeveer om de drie weken. Drie jaar geleden overleed zijn partner en vorige week was het haar sterfdatum. Met die herinnering in gedachten, vraag ik me af of Fons vandaag zal opdagen. Vorig jaar was hij te sterk onder invloed en was hij niet aanwezig op zijn afspraak. Vandaag komt hij wel.

*T: Dag Fons, hoe gaat het met jou vandaag?*

*F: 'k Heb het moeilijk gehad de voorbije week. En ik vond het echt lastig om naar hier te komen.*

*T: Dan ben ik heel blij dat je hier geraakt bent vandaag.*

*F: Ja, ik had echt geen goesting, ik voelde me super slecht en 'k heb ook veel te veel gedronken, door wat er allemaal in mijn hoofd speelde, dus ja, 't heeft me veel moeite gekost.*

(Ik overweeg om te vragen naar de rouw om zijn partner, zeker in deze week. Ik wil graag mijn betrokkenheid en mijn herinnering aan de voorbije jaren inbrengen, omdat dit mijn aandacht en zorg voor hem zou kunnen tonen. Maar ik besluit er in eerste instantie niet zelf over te beginnen en eerst te luisteren naar hem.)

*T: En wil je iets vertellen over wat er jou overkomen is of wat er de aanleiding toe was dat je je zo slecht gevoeld hebt en eigenlijk niet wou komen?*

*F: Goh, ze hebben heel mijn bankrekening geplunderd. Ik heb zo'n mail geopend, en verdomme toch; alles weg. Echt balen.*

...

Soms hebben we de neiging als therapeut om te tonen dat we het verhaal van de cliënt met ons meedragen en kennen, bijvoorbeeld het moment van het overlijden van de partner. We zouden van daaruit al 'op voorhand invullen' dat het uiteraard een moeilijke week zal geweest zijn. In bovenstaande situatie kiest de therapeut er echter voor om te vertragen in zijn reacties, niets in te vullen en samen met Fons in het hier en nu te blijven rond wat hij wil delen en heeft meegemaakt. 'Lui zijn' dus, en niet invullen.

Natuurlijk zou het ook heel waardevol zijn dat je zelf erkenning geeft aan de cliënt door hetgeen je je herinnert te delen, tegelijk is het hier wel een mooi voorbeeld dat je daardoor ook wel wat invult voor een ander...

Het 'lui zijn' in het invullen, en echt luisteren naar wat de andere zegt, is trouwens iets dat niet alleen in therapie heel waardevol is. In therapeutische sessies betekent het dat de therapeut niets invult voor de cliënt. Wat de cliënt (én de therapeut!) in deze therapeutische relatie ervaart, kan die vervolgens op zijn beurt meenemen in het dagelijks leven. 'Lui zijn' betekent in die zin ook een voorbeeldfunctie vervullen door niet op voorhand te interpreteren, geduldig afwachting te zijn, de toekomst op voorhand bepalen, in het hier en nu blijven. Dit noemen we in therapietaal de 'NIVEA-regel', een afkorting voor 'niet invullen voor een ander'. Door niet in te vullen voor anderen, kan dit bijzonder bevrijdend werken.

### 3.9. 'Lui zijn' en de stilte laten praten

*'Het is alleen in stilte dat mensen zichzelf kunnen horen.'*  
(Lori Gottlieb)

In films zijn de stiltes van therapeuten een cliché geworden. De cliënt ligt op de bank terwijl de therapeut als een luisterende plant in de kamer zit en niet verder komt dan tijdig eens te 'hummen'.

Voor ons betekent 'goed 'lui zijn' ook 'goed kunnen omgaan met stiltes in een gesprek'. Het voelt soms eerder ongemakkelijk om een stilte te laten en je zou geneigd zijn om snel iets in te brengen. Tegelijk biedt een stilte de kans om de woorden te laten binnenkomen, te laten 'landen' als het ware, om zo de gedachten en gevoelens te mogen laten zijn. Het is therapeutisch heel waardevol om de stilte soms te laten praten. Snel verdergaan in een gesprek en de stilte doorbreken vanuit eigen ongemak, kan kostbare zijsporen in gedachten of gevoelens van de cliënt eerder onderbreken of doen stoppen en dat is vaak jammer.

Een meta-analyse *'Silence in Psychotherapy: An Integrative Meta-Analytic Research Review'* van Heidi M Levitt en Zenoba Morril (2023) gaat over stilte in psychotherapie en onderzoekt de impact en het belang van stilte tijdens therapeutische sessies. De studie analyseert verschillende onderzoeken en literatuur om patronen en effecten van stilte in therapie te identificeren.

Kort samengevat toont de meta-analyse aan dat stilte een waardevol en vaak onderbenut element van psychotherapie is. Het blijkt dat stiltes kunnen bijdragen aan het therapeutische proces door ruimte te bieden voor reflectie, introspectie en emotionele verwerking. Stiltes kunnen de cliënt ook aanmoedigen om dieper na te denken over hun gedachten en gevoelens, en kunnen dienen als katalysator voor inzicht en groei.

Bovendien suggereert de meta-analyse dat therapeuten die comfortabel zijn met stiltes en deze bewust gebruiken, efficiënter kunnen zijn in het ondersteunen van cliënten bij hun therapie. Dit benadrukt het belang van het begrijpen en beheren van stiltes als een waardevol onderdeel van de therapeutische relatie.

Over het algemeen benadrukt de meta-analyse dat stilte in psychotherapie meer is dan alleen afwezigheid van woorden; stilte kan een krachtig instrument zijn voor heling en groei binnen het therapeutische proces.

We komen hier nog verder op terug in hoofdstuk 4.1 waarbij we deze houding illustreren aan de hand van 'de 5 seconden regel'.

### 3.10. 'Lui zijn' in het gebruik van diagnoses

Als therapeut kan je ook 'lui zijn' bij je voorbereiding op een eerste gesprek. Op voorhand de verslagen en diagnoses lezen, zorgt er mogelijk al voor dat je een gekleurde bril hebt bij het eerste contact met de cliënt. Als je er bewust voor kiest om je niet op die manier op voorhand te informeren, bestaat de kans dat je met een meer open vizier en zonder gekleurde bril 'de mens' ziet, in plaats van 'de cliënt'. Yalom heeft het in deze context over '*de stempel die een diagnose kan drukken*'.

Irvin D. Yalom omschrijft dit in z'n boek "*Therapie als geschenk*" als volgt:

*"Een diagnose resulteert in een beperkte kijk op de patiënt en doet afbreuk aan het vermogen de ander als een persoon te zien. Wanneer we een diagnose hebben gesteld, besteden we doorgaans minder aandacht aan aspecten van de patiënt die niet goed binnen die diagnose vallen en hechten we te veel belang aan subtiele verschijnselen die onze aanvankelijke diagnose lijken te bevestigen. Een diagnose kan zelfs een self-fulfilling prophecy worden."*

Verder heeft hij het over de belangrijke bevinding dat het een stuk makkelijker is om een diagnose te stellen na een eerste gesprek met een patiënt dan na bijvoorbeeld de tiende sessie, wanneer we veel meer weten van de ander...

Uiteraard moeten we het kind niet met het badwater weggooien en zijn diagnoses vaak heel waardevol op het vlak van erkenning en als ingangspoort naar gepaste steun en hulpverlening. Welke betekenis een diagnose heeft voor de cliënt is uiteraard een belangrijk gegeven binnen het therapeutisch proces. Het stigma rond een bepaalde diagnose kan dan weer heel nefast zijn. Lui zijn in het aannemen en bepalend laten zijn van diagnoses, kan helpen om er omzichtig en geduldig mee om te gaan en de diagnose niet alles te laten bepalen op voorhand.

### 3.11. 'Lui zijn' en complimenteren

Elke therapie is zelftherapie. De cliënt kan enkel zichzelf veranderen. De therapeut kan de cliënt niet veranderen. Hoe kleinerend zou het trouwens zijn dat iemand anders zomaar met een pasklare oplossing op de proppen komt voor een probleem of last waar jij al die tijd al mee worstelde? Zelfs al kom je als therapeut op een mogelijke oplossing of iets dat je in een advies zou kunnen vertalen, toch is het beter om dat niet te doen en vanuit een luie houding te proberen de cliënt ertoe te laten komen.

Wanneer de cliënt er in slaagt om tot eigen oplossingen en wegen naar verandering te komen, is het ook nuttig om hem goed te bekrachtigen. Dit getuigt van erkenning dat de cliënt het zelf kan en is een teken van het respect dat je hebt voor de cliënt. Tegelijkertijd zet je de kracht van de cliënt in de verf. Hij voelt zichzelf bevestigd in de actieve rol, waardoor zijn zelfwaardegevoel stijgt. Als therapeut is het bijzonder belangrijk dat je echt voelt dat je de cliënt erkent. Het is beter een klein gemeend compliment te geven dan een groot niet-authentiek. Als je het complimenteren te vaak als 'trucje' inzet, heeft de cliënt snel door dat je 'je werk zit te doen' en begint te twifelen aan de authenticiteit ervan. Complimenten moeten dus gemeend zijn en 'lui zijn' speelt ook hierin een belangrijke rol...

Sommige cliënten hebben het talent om elk compliment onder de mat te schuiven. Het geven van indirecte complimenten kan een oplossing bieden. Hierbij zet je de cliënt in de positie waarbij het antwoord een compliment is dat de cliënt aan zichzelf geeft. Over 'lui zijn' gesproken!

*Een direct compliment: 'Ondanks het feit dat je zelf niet wou komen, ben je hier toch mooi op afspraak. Merci om er te zijn!'*

*Een indirect compliment: 'Hoe heb jij al die jaren het huishouden draaiende gehouden terwijl jouw vrouw telkens weg was voor haar werk?'*

### 3.12. 'Lui zijn' betekent ook het onderscheid tussen een probleem en een beperking zien

Therapeuten zijn als het ware opgeleid om aandacht te hebben voor wat niet goed gaat. De oplossingsgerichte benadering legt de focus op wat wel (nog) goed gaat en gaat van daaruit de cliënt in zijn krachten zetten.

Een doel van therapie is dan om samen de cliënt in de positie te brengen waar hij zelf oplossingen kan vinden of al gevonden heeft (zoals in de voorgaande voorbeelden, over beschaamdheid om te praten, ...) voor wat hij zelf als een probleem ervaart.

Ook het bekrachtigen van manieren van omgaan met wat hem last bezorgt (wanneer het een beperking vormt) kan een doel van therapie vormen. Wanneer de cliënt nog geen manieren heeft gevonden om met de beperking om te gaan, kan er in de therapie samen naar op zoek worden gegaan.

Belangrijk in therapie is dan ook om heel goed een probleem van een beperking te kunnen onderscheiden. Een probleem kan je oplossen en een beperking niet. Een traumatische ervaring is bijvoorbeeld een beperking. Bij een beperking kan hoogstens een manier gevonden worden door de cliënt om zo gepast en zo comfortabel mogelijk om te gaan met de traumatische lading.

Lui zijn hierin als therapeut betekent onder andere goed in het hier en nu te blijven, en te werken met wat er is (en niet met wat er niet is), en met wie je samen zit (en niet met wie er niet is). In een therapie zit de therapeut samen met de cliënt, en die is (net als de therapeut ;-)) een mens, en met de mens moet je het doen, niet met het probleem en/of de beperking. Een mens is géén probleem of een beperking. Wel heeft de mens (de cliënt dus) problemen en/of beperkingen, en de mens kan zelf hulpbronnen vinden, met onze ondersteuning, en die helpen om om te gaan met wat de last is.

### 3.13. 'Lui zijn' in zelfonthulling

De therapeutische relatie is geen vriendschapsband, hoe fijn de mensen ook zijn die je als cliënt ziet in de therapieruimte. Een vriendschapsband is een wederzijdse band en groeit uit de wederkerigheid tussen mensen die elkaar graag hebben. De onvoorwaardelijke acceptatie van de cliënt en het gevoel dat je als therapeut een soort van schatbewaarder mag zijn, betekent niet dat je zomaar zelf dingen uit je eigen leven gaat inbrengen. Wat je bij vrienden wel zou doen.

Zelfonthulling over dingen uit je eigen leven kan een mooie meerwaarde hebben, als je dat zelf wenst, én - belangrijker- als die zelfonthulling aan twee belangrijke voorwaarden beantwoordt.

De eerste voorwaarde is dat wat je in wil brengen en wil delen, echt wel een meerwaarde vormt voor de therapie en dat de inbreng als dusdanig het belang van de cliënt dient.

Een tweede voorwaarde is dat je de inbreng van de cliënt niet in het gedrang mag brengen, waarbij het goed kan zijn om de zelfonthulling telkens kort te houden. Ook moet je je er als therapeut bewust van zijn dat de cliënt niet onderworpen is aan beroepsgeheim. Je moet dus goed invoelen of wat je wil vertellen ook eventueel door anderen geweten mag worden.

Goed 'lui zijn' in zelfonthulling is enorm belangrijk. Tegelijk kan enige zelfonthulling heel waardevol blijken. Uit evaluaties bij cliënten blijkt dat iets weten over de therapeut de therapeutische relatie alleen maar ten goede komt. De therapeut wordt op zo'n momenten meer als een mens gezien waarvoor misschien niet alles zo gesmeerd loopt als cliënten soms denken. Goed afstemmen bij jezelf wat je wil brengen en op welke momenten, is dus van cruciaal belang.

Een passend voorbeeld is bijvoorbeeld de cliënt die zich slecht voelde omdat hij een specifieke film had gekozen en dacht dat hij daar wat "fout" in was (het thema was incest). Als je dan merkt dat je die film ook gekozen en gezien hebt, kan het wel nuttig zijn om dit te delen. Wanneer je enkel jezelf geliefd wil maken, heeft de interventie geen zin.

Zo komt Mileen al een tijdje op consult. Mileen bracht enkele jaren in de gevangenis door en sinds haar invrijheidsstelling is ze in begeleiding voor nazorg rond haar alcoholproblematiek.

Ik heb zelf in het verleden een tijd in diezelfde gevangenis gewerkt.

Een fragment uit ons eerste gesprek:

*M.: "...ge kunt niet weten hoe het is om in de gevangenis te zitten. Da's echt verschrikkelijk."*

*T.: (na enkele seconden wachten): "Als je daar wil over vertellen, Mileen, dan mag en kan dat. Ik kan me niet voorstellen hoe dat voor jou moet geweest zijn, ik hoor wel dat het verschrikkelijk was."*

*M.: "Echt. Dat was van in 't begin; de grond onder mijn voeten weg."*

*T.: "Dat klinkt heel heftig."*

*M.: "Alleen al daar binnenkomen, het balen begint al met die sterke, warme, vreselijke geur. Je kan je dat niet voorstellen, hoe die geur daar is."*

*T.: "Dat je dat hier nu vertelt, over die geur, dat moet dan heel fel geweest zijn. Zeg, Mileen, als ik dat mag delen: ik heb daar zelf enige tijd gewerkt, en ja, ik beaam dat; da's ongelooflijk hé, die geur. Natuurlijk, daar werken is iets heel anders dan er opgesloten zitten. Ik kan me dat helemaal niet voorstellen hoe dat moet zijn."*

*M.: "Ah, ge kent het dus. Ge ziet hé. Ik vind het wel tof dat ge dat zegt, feitelijk. Wat had ge misdaan? (begint te lachen, ikzelf ook). En sinds wanneer zijt gij vrij? Lolleke hé."*

### 3.14. 'Lui zijn' in nieuwsgierig zijn

Als je interventie als therapeut geen nut heeft voor de therapie van de cliënt, heeft ze geen enkele zin. 'Lui in het nieuwsgierig zijn' is belangrijk om de focus te houden wat echt belangrijk is in therapie. Let wel: interesse is iets anders dan nieuwsgierigheid. In therapie gaat het om interesse in de cliënt en al wat hem bezighoudt, en niet onze nieuwsgierigheid ingevuld krijgen.

Zo ga je bijvoorbeeld beter niet in op de film die de cliënt heeft gezien, als die er zelf over begint, wanneer je weet dat je cliënt niet echt geïnteresseerd is in films. Als therapeut stel je jezelf eerst de vraag of de interventie het belang van de cliënt dient of eerder je eigen belang. Je schat zelf in vanwaar jouw insteek komt. Uit nieuwsgierigheid? Of uit interesse?

Want misschien ben je vooral zelf geïnteresseerd in films en dient de vraag naar de film niet echt het belang van de cliënt en eerder dat van jou. Je kan je vraag inslikken en beroep doen op andere bronnen om te weten te komen welke films goed zijn. Als je daarentegen inschat dat het wel nuttig is en in het belang van de cliënt, om wel meer op die film in te gaan, dan is je interventie opportuun.

Over interesse tonen, en op het gepaste moment, heeft Irvin D. het in z'n boek "*Therapie als geschenk*", als "*het ijzer smeden als het koud is*". Deze uitspraak kan je opvatten als een boodschap beluisteren, opnemen en opsparen voor een eventueel toekomstige interventie. Op dat latere moment kan je dan iets terug geven aan de cliënt gekaderd in een groter geheel of in verband met andere dingen. Vanuit het ultieme doel dat de cliënt er op een uitgesteld moment meer aan heeft dan aan een interventie op het moment zelf.

*T: In een vorig gesprek had je het er op een bepaald moment, toen we het hadden over dat je je zo speciaal voelt, eens over dat je ook op een speciale manier geboren bent. En nu hoor ik je zeggen, als we het over je opgroeien hebben, dat je moeder nog geen 18 was toen ze jou kreeg. Da's jong hé, om een kind te krijgen. Wil je daar misschien iets over vertellen, over die speciale manier, waar je het over had?*

### 3.15. 'Lui zijn' en crisissen aanpakken

Op een doordeweekse donderdag kwam ik de therapieruimte binnen en opende mijn werkmail met dat veel te lange wachtwoord. De eerste mail sprong onmiddellijk in het oog. Met het niets verhullende onderwerp 'HELP!!!!' blijkt de mail te gaan over Barry die gisteravond een zeer felle ruzie had met zijn vriendin die er deze keer mee dreigde voorgoed te vertrekken met hun

zevenjarig zoontje. Donkere gedachten waren in onze vorige sessies al een heel aanwezig thema en komen in deze mail ook terug:

*Dag Koen,*

*Deze avond was verschrikkelijk!!! Klara en ik hadden daarnet boel en ze is nu weggereden... Ik weet niet naar waar.... OOOOH dit is ECHT NIET OKE!!!!!! Ze nam Liam mee, en ze weet dat ze mij hiermee raakt.*

*Een ruzie over het huishouden... Serieus... Waarom zijn de dingen ALTIJD zoouooooo moeilijk?!*

*Waarom doe ik eigenlijk nog voort??? Iedereen verlaat me toch...*

*Sorry dat ik nu deze mail stuur, maar ben volledig over mijn toeren en weet niet wie ik anders kan contacteren.*

*Kan ik u AUB AUB AUB zo snel mogelijk zien?*

*Wanhopige groeten*

*Barry*

Het deed wel wat met mij om dit te lezen. Als therapeut. En als mens. Terwijl ik na de mail in mijn agenda keek en zag dat we de volgende week op maandag een afspraak gepland hadden staan, zag ik ook dat er de volgende dag een plaatsje was vrijgekomen. Voordat ik Barry's mail had gelezen, had ik echter al beslist om een andere cliënt (die vorige week ziek was geworden en de afspraak tijdig annuleerde) voor te stellen om op het vrijgekomen moment te komen. Ik moest dit wel nog naar die cliënt communiceren. Voor mezelf legde ik in de therapeutische schaal of het een goed idee was om Barry te antwoorden met het aanbod van die vroegere afspraakmogelijkheid de volgende dag. Tegelijkertijd stelde ik mij de vraag: "Wat zou ik doen als die plaats niet vrijgekomen was?"

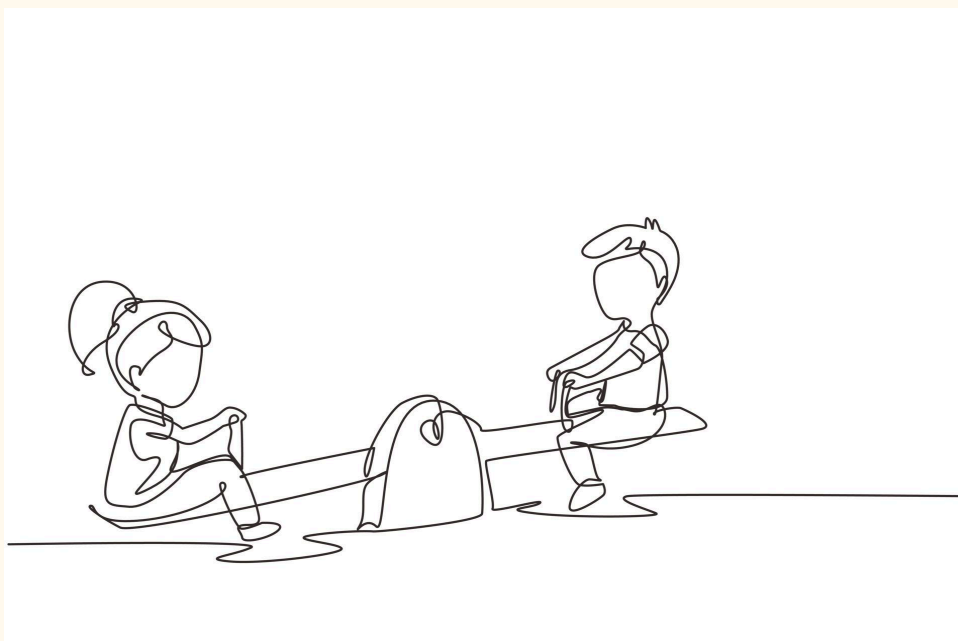
Bovendien dacht ik dat ik het crisisgebeuren misschien bekrachtigde door er zo snel op in te gaan. Bij vorige crisismomenten waren er ook donkere gedachten aanwezig en slaagde Barry er in om de crisisdagen te overbruggen en weer op zijn plooi te komen dankzij het plannen van gesprekken met een vriend en een buurman. Zo groeide bij hem ook het vertrouwen dat hij een crisis wel aan kan, hoe moeilijk dit ook voor hem is.

Ik antwoordde hem uiteindelijk per mail dat ik zijn hulpvraag zeker hoorde, vroeg hem of hij kon overbruggen tot het volgende geplande gesprek en/of hij steun kon vinden in zijn omgeving. Daarnaast mailde ik hem ook de gebruikelijke info rond de Zelfmoordlijn, en Tele-Onthaal.

De kunst van het 'lui zijn' in therapie zou hier op de proef kunnen gesteld worden. Volgende vragen kunnen handig zijn om in crisissituaties de regie al dan niet in de handen van de cliënt te laten:

- *"Wat zijn de grootste zorgen of angsten die je op dit moment hebt?"*  
Deze vraag helpt om de kern van de crisis te identificeren en stelt de therapeut in staat om de situatie beter te begrijpen en passende ondersteuning te bieden.
- *"Heb je op dit moment gedachten aan zelfbeschadiging of zelfmoord?"*  
Het is ook belangrijk om rechtstreeks te vragen naar zelfbeschadigende gedachten of suïcidaliteit, zodat eventuele risico's adequaat kunnen worden beoordeeld en er passende veiligheidsmaatregelen kunnen worden genomen.
- *"Is er iemand anders die je op dit moment kunt bereiken voor ondersteuning, zoals een vriend, familielid of hulpverlener?"*  
Het aanmoedigen van de cliënt om een ondersteunend netwerk te activeren kan helpen om de last van de crisis te verlichten en extra hulpbronnen beschikbaar te stellen.

Een passende metafoer is die van de cliënt en de therapeut op de wipplank. De wipplank stelt de therapeutische relatie voor. Wanneer de therapeut aan de ene kant en de cliënt aan de andere kant mooi in balans zijn en even ver weg van het middelpunt zitten, komt de wipplank ten volle tot zijn recht. Als je je als therapeut te snel richting de cliënt verplaatst en met een eigen agenda werkt, dreigt de wipplank uit balans te geraken.



### 3.16. 'Lui zijn' en het soms ook eens niet te weten

Cliënten denken soms dat therapeuten alles weten en voor elke vraag een antwoord of bedenking klaar hebben. Therapeuten die dit proberen, doen hun cliënten geen eer aan. Zo negeer je de oplossingen en overlevingsmechanismen die cliënten sowieso al toepassen en zet je niet in op erkenning. Therapeuten mogen het gerust ook niet weten en daarin heel 'lui zijn'. Ze mogen in de verf zetten dat ze het niet weten. Oplossingsgericht zitten we dan sneller in de erkenning van de last van de cliënt. Waardoor de cliënt op dat moment zich misschien wat minder het gevoel heeft dat hij alleen is, ook al is het enkel zijn last.

Zo is er Melanie, wiens zoon al even in detentie zit. Melanie komt al lange tijd op gesprek in het kader van Omgevingszorg en heeft het gevoel dat ze al een hele tijd van het kastje naar de muur gestuurd wordt in het proberen helpen van haar zoon.

*M: "Ik weet het niet meer. Ik heb al zoveel geprobeerd. En overal vang ik bot. Het feit dat hij meerderjarig is, zeggen ze, maar dat vind ik te gemakkelijk, ik ben tenslotte zijn moeder. Waarom kom ik niet tot info over zijn dossier? Kan jij mij helpen, wat moet ik doen?"*

*T: "Ja, Melanie, ik weet dat ook niet. Ik kan je daar niet in helpen. Ik hoor dat het voor jou heel lastig is om niets te weten te komen over hoe het met je zoon verder zal gaan. Ik kan me niet voorstellen hoe lastig het moet zijn voor jou om met zo'n onzekerheden te leven.*

*(even stilte)*

*Ik kan me wel voorstellen dat dat dan nog eens ambetant moet zijn om te horen dat ook ik jou niet kan helpen op dat vlak. Da's beu."*

*M: "Weeral loop ik tegen een muur."*

*T: "Ik had je graag geholpen. En mijn hulp kan er misschien wel uit bestaan een soort klankbord voor jou te zijn, en een ruimte waar je even kan ventileren, en alles wat er in je leeft daar rond, rond je zoon, rond wat er gebeurd is, rond hoe het nu voor jou moet zijn en hoe je het al die tijd volhield, om daar samen over te praten, en ik die vooral luister naar jou. Wat zou je daarvan denken?"*

*M: "Ja, da's misschien ook wel nodig. Want ik loop de muren op. Niet alleen loop ik tegen muren. Ik loop er ook op. (waarop ze even een kleine glimlach laat zien, waarop ik dan ook.)*

*T: (stilte)*

*M: "Ja, da's misschien wel nodig. 't Doet al deugd, om er even te kunnen over vertellen, merk ik.*

### 3.17. 'Lui zijn' betekent ook 'niet de beste therapeut willen zijn'

Aansluitend bij het 'mogen niet weten' en daar 'lui in zijn', is het ook helemaal niet nodig om de allerbeste therapeut te willen zijn. Daar help je de cliënt helemaal niet mee. Onze collega Tomas Van Reybrouck heeft het in het artikel “*Et alors?*” (“Systeemtherapie”, december 2017) over “*de toelating voor de therapeut om het niet te weten*”, en “*om minder veeleisend voor zichzelf te zijn*”.

Zo is er Gustaaf, die bij mij terecht kwam omdat hij van een vader van een vriend had gehoord dat er in ons centrum heel goede therapeuten zitten. Gustaaf heeft zelf twee universitaire diploma's en werkt in een belangrijke functie in het bankwezen. Bij het eerste gesprek ging het als volgt:

*G: "Ik wil dat je mij helpt met mijn gokverslaving aan te pakken. Ik moet daar mee stoppen. En ik verwacht dat u me daarbij gaat helpen. Ik las op de site dat jullie daar in gespecialiseerd zijn. Ik hoop dus dat je me oplossingen geeft."*

*T: "'t Is fijn dat je ons centrum in vertrouwen neemt, Gustaaf, en ik ben blij dat je op deze afspraak bent. Dat je bij mij zit is eerder toeval, het had even goed bij een collega kunnen zijn."*

*...wordt onderbroken door G: "Ja. Maar ja, ge zijt toch een goeie psycholoog hé, dat had ik gevraagd. Ik wil hier niet bij zomaar iemand zitten hé."*

*T: "Da's goed dat je dat zegt, Gustaaf, ik hoor daar in dat je heel graag heel goed geholpen wil worden, en dat je wil dat de therapie jou echt kan helpen. Da's heel okee. Nu, als ik dat even mag uitleggen, ga ik verder: bij wie je hier opstart, dat maakt op zich niet echt uit, we werken allemaal vanuit eenzelfde visie, en we zijn allemaal degelijk opgeleid als therapeut. Samen met jou -de cliënt- gaan we aan de slag, luisterend, pratend, reflecterend, om je te ondersteunen in het zoeken naar eigen oplossingen voor je hulpvragen. Wij kunnen jouw problemen niet oplossen, dat kan je enkel zelf. We kunnen je wel helpen om jezelf daarin te helpen. Ik vergelijk het soms met je helpen alle puzzelstukjes meer op orde te krijgen, zodat het voor jou iets makkelijker wordt om de puzzel zelf verder te leggen."*

*G: "Ah. Ik dacht dat jullie me echt konden helpen om dat beest van die verslaving te bekampen. Jullie hebben daar toch voor gestudeerd en zijn specialisten. Jullie doen niet veel dus, ik hoor het al..."*

*T: "Dat is een terechte bedenking, Gustaaf. Iedereen zit anders in elkaar en heeft andere dingen die werken. Hier gaan we er samen naar zoeken zodat jij daar iets mee kunt doen. Onze specialisatie zit in het mensen helpen zichzelf in hun eigen kracht te zetten, zodat ze zelf verder kunnen. Samen gaan we eerst te zoeken naar die krachten. Kun je dat volgen en zou dat ok zijn voor jou?"*

*G: "Tja. Allee dan. Ik zal het een kans geven en ik zou toch willen dat het iets oplevert."*

*T: "Ik hoor je daarin, denk ik, Gustaaf. Het spreekt voor zich dat je wil dat het iets oplevert. We praten hier niet over koetjes en kalfjes. Ik hoor het graag, tijdens dit gesprek al, of een volgende keer, hoe het voor jou verloopt, en hoe je het beleeft. Dat is waardevol en nuttig, zodat we dan samen goed te weten komen wat voor jou kan werken."*

### 3.18. 'Lui zijn' in het analyseren

Aansluitend bij niet 'te fel je therapeutische best doen', kan je ook 'lui zijn' in het geven van intellectuele analyses en hoogdravende bedenkingen waarmee je denkt je cliënt op inhoudelijk vlak te helpen. 'Lui zijn' op dit gebied betekent dat je hier enkel gepast en beperkt op inzet. Zo help je de cliënt veel meer dan wanneer je als therapeut de sessies vol praat met overbodige inhoud.

Het 'lui zijn' in de therapeutische aanpak is essentieel om de zelfwaarde van de cliënt op te krikken. Een therapeut die alles schijnt te weten of alles voor de cliënt oplost, vormt geen enkele meerwaarde voor die cliënt. Misschien heeft de cliënt het gevoel dat hij geholpen wordt en dat de actuele vragen waar hij op dat moment mee zit mogelijk beantwoord worden. Tegelijk maakt de therapeut op dat moment de cliënt nog meer hulpeloos en versterkt hij het machteloos gevoel bij de cliënt. Hieruit volgt dat de zelfwaarde en het zelfbeeld van de hulpvrager helemaal niet gezien wordt en daardoor mogelijk zelf een deuk krijgt.

*"Ik weet niet wat ik moet doen. Mijn therapeut geeft me gouden tips en advies en weet zomaar tijdens één gesprek wat ik zou moeten doen."* Als de cliënt dan inderdaad aan de slag gaat met wat de therapeut als goed advies aangaf, blijft de oplossing telkens van buitenaf komen en niet vanuit de cliënt zelf. Terwijl het zelf vinden van iets dat werkt of helpt, stapsgewijs en/of met vallen en opstaan, veel meer bijdraagt aan je zelfwaardegevoel en zelfbeeld. Je hebt het zelf gevonden en zelf toegepast. Zo kan de cliënt zelf voelen dat zijn zelfwaardegevoel stijgt. Bovendien blijkt uit onderzoek dat verandering buiten de therapie (zoals sociale steun en ik-sterkte) voor 40% bijdraagt aan het herstel van een patiënt (studie Lambert, 1992). Het is dus belangrijk om de cliëntfactoren voldoende te valoriseren.

Therapeuten die door meerdere cliënten aangeraden worden, en bewierookt als "wow, dat is pas een echt goede therapeut, hij heeft me zo geholpen,...", zijn daarom niet de betere therapeuten. Integendeel, wanneer de therapeut een beetje meer 'lui' zou zijn geweest, zouden deze cliënten hun positieve stappen meer bij zichzelf leggen in plaats van bij de therapeut.

Wanneer de cliënten het meer hebben over *"ik voel dat ik gegroeid ben tijdens de therapietijd, dat ik meer dingen aangepakt heb, dat ik ..."* vertalen het gevoel dat hun zelfwaarde is veranderd en dat de therapeut goed 'lui' geweest is. De therapeut wordt eerder onzichtbaar gemaakt en heeft de cliënt hoogstens ondersteund in het zelf aanpakken van waar hij mee zit.

De stevige analyses of inzichten die een ijverige therapeut op tafel gooit, worden ook wel gehoord, maar daarom niet meegenomen door de cliënt. Wanneer ik aan vrienden vraag wat zij aan de therapeut hebben waar ze bij gaan, valt het me op dat ze eerder antwoorden geven zoals *"ik voel me zo gehoord", "hij luistert echt naar mij", "ik mag het er onbegrensd over gevoels hebben"*, dan dat ze de analyses of bedenkingen en inzichten van de therapeut vermelden.

Mag je als therapeut dan wel eens een inzicht of analyse bespreken tussen al het luisteren, beluisteren en samen praten door? Jazeker, op gepaste momenten en wanneer het in de therapie een meerwaarde kan hebben. Het is niet dat dit absoluut niet kan. Het is wel aangewezen om hierbij een aantal regels te volgen. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk dat je een soort goedkeuring op voorhand van de cliënt vraagt. Dat je een soort mandaat hebt om dit met de cliënt te delen. Daarnaast komt een regeltje voort uit de mooie boutade *"Je hebt maar 1 mond en 2 oren, dat wil zeggen dat je minstens dubbel zoveel moet luisteren dan zelf je mond open doen..."* In therapie zou je eigenlijk een zestal oren mogen hebben... Daarnaast lijkt de volgende stelling ook wel een waarheid in zich te dragen: *"Hoe minder je vertelt, hoe meer kans er is dat de cliënt het zal onthouden..."*



**kennis zegt wat was,  
aandacht zegt wat is.**

*(een quote, ergens gevonden, aan de therapiemuur gehangen...)*

### 3.19. 'Lui zijn' en joinen

*"...it is the relationship that heals."*

(Irvin D. Yalom, in "Existential psychotherapy", 1980)

Joinen is een therapeutisch handelen waarbij de therapeut oplossingsgericht aansluiting vindt en in verbinding is met de cliënt, waarbij die zich gehoord voelt. 'Luiheid' kan daarbij helpen. 'Joinen' en bekrachtigend meegaan in zijn verhaal is op heel wat momenten belangrijker en meer ondersteunend dan direct de weg van en naar positieve verandering te kiezen. Dit is een noodzakelijke voorwaarde waarbij we de reeds aanwezige krachten horen. Doen we dit niet, dan lopen we het risico dat de cliënt zich niet begrepen voelt in de zwaarte van de problemen en in wat zo lastig voelt.

Dit aansluiten begint, nog maar eens, met goed kunnen luisteren. Luisteren op een bijzondere manier. In *"In therapy. The unfolding story"* concludeert Susie Orbach dat *"Therapy is a different way of talking and a different way of hearing. Therapy is as much a listening cure as it is a talking cure. The fact of being heard and of hearing one's words in a space in which they aren't necessarily interrupted or soothed but just hang, means they can reverberate..."*

Zo kwam Kenji dinsdagochtend verplicht naar therapie omdat hij op school voor de tweede keer betrapt is met een joint. Een heel bezorgde moeder stelt haar eisen aan Kenji en stuurt hem naar ons.

*Therapeut: "Kenji, ik hoor dat je hier bent omdat je moet, niet omdat je per se wilt. Dat is helemaal oké. Laten we samen bekijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat onze sessies toch iets opleveren, dat ze misschien wel een beetje nuttig kunnen zijn voor jou. Ik ben hier om te luisteren naar wat voor jou werkt en wat niet."*

*Kenji: "Oké, dat klinkt.... redelijk..."*

*Therapeut: "Laten we vrijblijvend iets afspreken. Jij bent vrij om te beslissen wat je wel en niet wilt bespreken tijdens onze sessies. Als er onderwerpen zijn waar je liever niet over praat, dan respecteer ik dat. We kunnen ons concentreren op wat voor jou belangrijkst is op dit moment."*

*Kenji: "Dat klinkt goed. Ik weet niet zeker of ik alles wil delen..."*

*Therapeut: "Dat is helemaal ok voor mij, Kenji. We kunnen beginnen met kleine stappen. Misschien kunnen we eerst verkennen wat jou een goed gevoel geeft of wat je interesseert. Het is belangrijk dat je je op je gemak voelt en dat je hier misschien langzaam wat vertrouwen mag voelen."*

*Kenji: "Oké, dat lijkt me nog chill."*

Door een vrijblijvende en oplossingsgerichte benadering te gebruiken, geeft de therapeut aan Kenji de controle over zijn therapieproces. Dit kan helpen om met de weerstand aan de slag te gaan, zijn terughoudendheid te verminderen en toch de positieve therapeutische relatie op te bouwen die essentieel is voor efficiënte therapie. Daardoor wordt het misschien ook mogelijk om te beluisteren wat werkelijk belangrijk is voor hem. Je kan in dit voorbeeld duidelijk het effect zien van joinen binnen een vrijblijvende relatie. Een vrijblijvende relatie is volgens het Brugs Model een contact tussen de therapeut en de cliënt waarbij het duidelijk is dat de cliënt geen hulpvraag heeft.

In vele gevallen is de cliënt gestuurd door anderen en heeft in eerste instantie geen eigen verwachtingen van de therapeut. In bovenstaand voorbeeld komt Kenji geen hulp zoeken om iets aan zijn cannabisgebruik te doen. Waar in de relatie in het begin vaak weinig motivatie te vinden is, kunnen we via joinen op zoek gaan hoe we de sessies toch zo nuttig mogelijk kunnen maken voor de cliënt.

### 3.20. 'Lui zijn' in de voorbereiding van een gesprek

Wanneer ze terugkijken naar de onervaren beginjaren zonder houvast, zullen heel wat therapeuten vermoedelijk wel herkennen dat ze zich toen tijdens het werken met mensen goed wilden voorbereiden door methodieken te hanteren, nog eens goed over de vorige gesprekken te denken enz...

Ervaring in het werken met cliënten zorgt ervoor dat je dit langzaam mag loslaten en de voorbereiding op een gesprek tot een minimum mag beperken. Een gesprek met iemand hoef je amper of niet voor te bereiden. Ook hier geldt: het belang én de kracht van therapie zit niet in de inhoud en wel in het procesniveau of de (therapeutische) relatie tussen de cliënt en de therapeut. Een mens groeit niet op basis van inhoud, wel op basis van de relatie. De voorbereiding op een gesprek komt dan hoogstens neer op je eigen notities en mijmeringen over de vorige gesprekken even te herlezen en vooral goed voor jezelf te zorgen. Te zorgen dat je klaar bent om de volle aandacht te kunnen garanderen en er 100% voor je cliënt te zijn, in luisterbereidheid en in samenwerken. 'Lui zijn' past hier perfect in het plaatje. In *"De therapeut"* benoemt Yalom dat de belangrijke basisregel rond technieken en methodieken in therapie is dat de beste techniek bestaat uit alle techniek los te laten.

Soms heeft een cliënt er meer baat bij dat zijn therapeut voor aanvang van een gesprek even niets doet en tot rust komt (na een vorig gesprek).

### 3.21. 'Lui zijn' in het noteren

Het is tijdens een intervisie op een grillige donderdag dat wij aan de collega's ons eindwerk voorstellen. De luisterende oren spitsen zich vol nieuwsgierigheid en zijn al heel snel mee in onze definitie van 'lui zijn als therapeut'. Niet onbegrijpelijk: het zit in ons verslavingsteam min of meer ingebakken.

Een terechte vraag tijdens dit overleg was: “Betekent lui zijn ook dat je geen notities maakt tijdens een gesprek?”.

Voor ons voelt dit al een tijdje als vanzelfsprekend. Door niet te noteren, haal je het tempo niet uit het gesprek en kan je actief blijven focussen op de boodschappen die de cliënt brengt. Dit kan de verbinding tussen therapeut en cliënt versterken en een gevoel van diepgaande aanwezigheid creëren. Dat gevoel is essentieel voor efficiënte therapie.

Wanneer je een bepaalde zin opschrijft, bestaat de kans dat je de zin nadien minder goed zal horen. Schrijven geeft bovendien aan wat JIJ als therapeut belangrijk vindt. Dit gaat toch wat in tegen ons 'lui zijn'. Wanneer je zonder te schrijven in gesprek gaat, legt de cliënt de accenten van belangrijkheid, niet de therapeut.

Tot slot: Sommige cliënten kunnen zich meer op hun gemak voelen als ze weten dat er geen aantekeningen worden gemaakt tijdens de sessie. Dit kan bijdragen aan een gevoel van vertrouwen en privacy, waardoor de cliënt zich vrijer voelt om zichzelf open te stellen.

Het is niet zo dat wij, als luie therapeuten, notities niet belangrijk zouden vinden. Op het einde van een sessie maken wij telkens een kort sessieverslag. (Later meer hierover in de rubriek 'Methodieken').

Essentieel is ook dat je als therapeut vooral doet waar je je zelf het best bij voelt. Als het voor jou en de therapie als een meerwaarde ervaren wordt om te noteren tijdens de sessie, dan kan dat en is dat vooral wat je verder moet blijven doen.

### 3.22. 'Lui zijn' betekent ook zelfzorg

Luiheid kan eigenlijk ook dienen als een vorm van zelfzorg voor therapeuten, onder andere in het kader van het bewaken van hun eigen welzijn en het voorkomen van burn-out. Soms kan het 'lui zijn' van een therapeut betekenen dat ze grenzen stellen aan hun werkuren en beschikbaarheid voor cliënten. Dit is essentieel om overbelasting te voorkomen en voldoende rust te nemen om op te laden.

Ook de verantwoordelijkheid van het maken van keuzes ligt bij de cliënt. Door 'lui' te zijn als therapeut verdwijnt een eventuele prestatiedruk die therapeuten kunnen ervaren. Deze prestatiedruk zou te maken kunnen hebben met het feit dat je als therapeut weinig onderscheid maakt tussen een 'probleem' en een 'beperking'.

Als je dus als therapeut de cliënt als 'probleem' ziet, kan je denken dat jij dit moet oplossen en niet de cliënt. Dan dreig je vast te lopen wanneer je ziet dat dit niet werkt.

Verder kunnen therapeuten selectief zijn in welke taken ze opnemen en zo voorkomen dat ze zichzelf belasten. Dit kan betekenen dat ze bepaalde administratieve taken uitstellen of delegeren, zodat ze zich kunnen concentreren op de meest belangrijke aspecten van hun werk. Persoonlijk neem ik dit deel van 'lui zijn' ter harte (tot ergernis van mijn teamleider?).

Neen zeggen = lui zijn = zorgen voor jezelf.

Daarnaast kan 'lui zijn' als therapeut betekenen dat therapeuten tijd vrijmaken voor professionele ontwikkeling. Door af en toe 'lui' te zijn en tijd te nemen voor zelfstudie en training kunnen ze hun vaardigheden en kennis verbeteren, wat uiteindelijk ten goede komt aan de cliënten.

Een gezonde werk-leven balans is ook essentieel voor zelfzorg. Door bewust tijd vrij te maken voor hun persoonlijke leven en activiteiten buiten het werk, kunnen therapeuten een gezonde balans behouden tussen werk en privéleven, wat essentieel is voor hun algehele welzijn.

Kortom, 'lui zijn' als therapeut kan eigenlijk een vorm van zelfzorg zijn.

## 4. 'Lui zijn' in therapie, toegepast in enkele methodieken

In dit hoofdstuk willen we, nadat we een twintigtal houdingen binnen therapie met een luie bril bekeken hebben, een aantal oplossingsgerichte methodieken verfijnd vertalen naar een lui-sterende therapiehouding.

De vijf-seconden-regel is een concrete toepassing van het 'lui zijn' in stiltes laten (zie 3.9.). De lui-tevredenheidsschaal is een nieuwe, en een variatie op een bestaande, oplossingsgerichte schaalvraag die we graag hier willen delen.

### 4.1. De vijf-seconden-regel

De vijf-seconden-houding is een eenvoudig uit te leggen oplossingsgerichte houding en lijkt op het eerste gezicht een heel makkelijk toe te passen vuistregel. In de realiteit is het echter moeilijker omdat we heel snel geneigd zijn te reageren op mensen en iets terug te geven, al is het maar een goedkeurende bevestiging van wat gezegd wordt. Vijf seconden wachten vooraleer op een gepaste manier te reageren, kan ervoor zorgen dat de cliënt zijn woorden laat vervolgen met een eigen bedenking. Met eigen woorden die eerder tot een zelfinzicht leiden in plaats van dat de therapeut er al tussen zit en het denken, het laten nadenken van de cliënt, doet staken en hem eerder doet luisteren.

*T: "Goeiemiddag, Sara, fijn dat je er bent."*

*S: "Hoi."*

*(T: stilte)*

*S: "Ik wou eigenlijk niet komen. Ik had echt geen goesting."*

*T: "Je bent er, ondanks dat je geen goesting had. Da's fijn, dus merci dat je er toch bent. Welk stuk van jou zorgde ervoor dat je hier toch geraakt bent?"*

*S: "Ik wil eigenlijk gewoon m'n afspraken nakomen."*

*T: "OK. Afspraak is afspraak, zoiets? Nogmaals, merci, om hier te zijn." (+ stilte)*

*S: "Anders zat je hier ook met een verloren uur..."*

*T: “Nu je hier bent, Sara, we kunnen er dan misschien gewoon het beste van maken. Dus ik zou gewoon willen vragen waarover jij het wil hebben in dit uur, zodat je als je straks na het weggaan even nadenkt over de sessie dat je voelt dat het een beetje nuttig was om samen deze sessie te hebben?”*

*S: “Ik zie’ t niet meer zitten allemaal. ‘t Is te veel en te lastig.”*

*T: “OK, merci om dat te delen. Zou het ok zijn voor jou als we het daar samen over hebben?”*

*S: “Ja, eigenlijk wel. Ik voel me zo alleen daar thuis, niets of niemand kan het wat schelen of ik daar nu ben of niet.”*

*T: (wacht 5 seconden, tegelijkertijd wil hij het hebben over dat het de katten wel zou schelen, en de overbuur ook...)*

*S: “Alleeja, m'n katten zouden nogal verschieten dat ze geen eten meer zouden krijgen als ik er niet meer zou zijn, en Albert ook, hij zou zijn weekendkrant (die ik hem altijd geef nadat ik ze gelezen heb) ook missen, denk ik...”*

*T: (wacht 5 seconden, tegelijkertijd wil die aangeven dat ...)*

*S: ...*

## 4.2. De lui-tevredenheidsschaal

De lui-tevredenheidsschaal is een heel oplossingsgerichte methodiek waarbij de kracht zit in het bevestigen van wat er is en wat er goed loopt. Deze methodiek focust niet op wat er niet is en wat er dus fout loopt. Het gaat over de dingen die gewenst zijn in iemands leven. Ofwel gebeuren ze en zijn ze gewenst (dus het is positief) en dan worden die bekrachtigd. Ofwel zijn ze er niet en zijn ze wel gewenst (ook positief) en worden die vooral binnen een realistisch, haalbaar perspectief geplaatst. Onrealiseerbare, onhaalbare doelstellingen krijgen hier geen kans. De lui-tevredenheidsschaal lijkt ons een methodiek die ook perfect te vertalen valt binnen de 'als therapeut lui zijn'-visie. Eerst gaan we even in op de tevredenheidsschaal en dat gebeurt in de samenwerking tussen therapeut en cliënt. Daarna vertalen we die naar de lui-tevredenheidsschaal. Dit is een methodiek die de therapeut vooral na een sessie kan gebruiken als nuttige waardemeter van de sessie. (Eigenlijk kan ze ook, sporadisch mogelijk, met de cliënt samen toegepast worden.)

### 4.2.1. De tevredenheidsschaal: binnen de therapiesessie

De tevredenheidsschaal is een methodiek die mensen helpt om wat er is, beter te doen zien en de last van wat er niet is heel even minder te zien. De focus van de tevredenheidsschaal ligt in het positieve, namelijk hoe tevreden je bent in het aanvoelen van je situatie en daar naar gevoel een cijfer op kleeft. Het helpt mensen een beetje om te zien dat hoe lastig de situatie ook is waar ze inzitten, ze toch misschien nog geen drama is, zonder (en dat is heel belangrijk) dat er een minimaliserend effect van uitgaat. Het niet-minimaliserende effect wordt bereikt doordat de cliënt de score en de invulling daarvan helemaal zelf doet, zonder dat je er moet tussenkomen. Aldus, 'lui zijn' is hier ook een stimulerende factor.

De therapeut bekrachtigt al wat er voor zorgt dat het geen 0 is, en dat er dus positieve zaken aanwezig zijn. Het is helemaal niet de bedoeling in te gaan op het cijfer dat niet behaald is, integendeel. Het gaat niet over wat er niet is, wel over wat er wel is. Wat doet de cliënt, en hoe doet de cliënt dat? Dit is de eerste beweging in de schaalvraag, en daar wordt tijd voor genomen.

In een tweede beweging van de methodiek legt de therapeut de cliënt het volgende voor: *"Stel dat ik jou de volgende keer dezelfde vraag stel, en je luistert naar je gevoel waarbij het cijfer dat je gevoel van tevredenheid weergeeft is 6,5. Wat heb je gedaan en hoe heb je dat gedaan?"*

*Toen ik Lorens vroeg om op een schaal van 1 tot 10 te beoordelen hoe tevreden hij naar zichzelf kijkt, waarbij 1 staat voor zeer ontevreden en 10 voor volledige tevredenheid, zei hij: "Ik denk dat ik op dit moment rond een 4 zit. Ik voel me behoorlijk gespannen door het dagelijks gamen en ik merk dat ik moeite heb om ermee om te gaan."*

*T: "Een 4. Ok. En, zeg, mag ik vragen wat er voor zorgt dat het 4 is, en géén 1 of 2. Wat zorgt/ Hoe zorg je er voor dat het iets meer is dan dat heel ontevreden zijn?"*

*L: "Goh. Tja, 't is al veel erger geweest, zo vorig jaar rond deze periode, dan zat ik echt heel diep. Nu is het wel niet zo erg meer. Ik heb wel wat goeie contacten, vrienden, en dat helpt wel wat."*

*T: "En denk je aan nog iets, of zo, waardoor het wat beter is/ hoe je er voor zorgt dat het als een 4 aanvoelt?"*

*L: "Mmm. Ja, eigenlijk wel. 't Contact met mijn moeder is echt veel verbeterd. Ik heb het gevoel dat ik nu echt wel bij haar terecht kan."*

*T: "Vooral contact dus, hoor ik. Met mensen, vrienden, je moeder. Doet jou deugd."*

*L: "Ja. Da's toch belangrijk hé."*

*T: "Ok. Zeg, Lorens, mag ik daar nog eens op ingaan? Stel dat je de volgende keer, over 2 weken is dat, dacht ik, hier weer zit en ik vraag je dit opnieuw, welk cijfer in je gevoel naar boven komt, over hoe tevreden je bent. Wat heb je gedaan, dat het bijvoorbeeld eerder 4,5 of zelfs 5 is, dan? Dus geen 10, dat kan ook niet, maar gewoon 4,5 à 5, dus nog ietske beter?"*

*L: "Mmm. ... Awel ja, dat ik eens een dag niet gegamed heb..."*

*T: "En hoe heb je dat dan aangepakt?"*

*L: "Ik zou met 1 van die mensen op stap geweest zijn. Een uitstapke of zo..."*

#### **4.2.2. De lui-tevredenheidsschaal voor therapeuten**

Naar analogie met de tevredenheidsschaal kan je als therapeut de schaal gebruiken om voor jezelf te scoren hoe goed 'lui' je geweest bent tijdens de voorbije sessie met je cliënt. Het werkt als volgt: na de sessie lijst je voor jezelf de momenten op waarbij je niet bent tussengekomen in de sessie. De interventies die je niet gedaan hebt en waar je toch in je hoofd mee bezig was. Kortom; je hebt, door niet tussen te komen, de cliënt laten werken in plaats van zelf te werken. De inzichten, analyses, bemerkingen, bekrachtigingen en bevestigingen werden gelaten zodat de cliënt de ruimte kreeg om daar zelf toe te komen en eventueel uit te spreken.

Mogelijke goede interventies waarop je dan 'scoort' zijn bijvoorbeeld de vijf-seconden-regel, het opslaan van mogelijke feedback, ...

Therapie is hard werken, en dat niet alleen voor de therapeut. De therapeut die goed 'lui' kan zijn, zorgt er echter voor dat de cliënt (harder) werkt, en zelf tot inzichten, gedachten en gevoelens komt. En dat is uiteindelijk waar het om gaat. De verantwoordelijkheid voor de verandering ligt dan ook helemaal bij de cliënt en niet bij de therapeut.

Een voorbeeld van het toepassen van de lui-tevredenheidsschaal na een sessie met C.:

*Ik voel dat ik mezelf een 7 geef. Wat maakt dat het 7 is, en géén 0, 1, 2 of zo? Vanuit dat gevoel (en het bijhorende cijfer) begin je zonder er veel over na te denken de sessie te overlopen wat er tussen jou en de cliënt gebeurd is, en maak je een gedachtenfoto van de sessie. En dan kom je op wat er allemaal uitgesproken en niet-uitgesproken werd, en kan je de wijze van lui zijn voor jezelf bekijken.*

*Toen C. het over de relatie met haar ouders had, ben ik daar niet direct op ingegaan omdat ik het aan haar wou laten om daar nu dieper op in te gaan of niet... Ze heeft dat niet gedaan en begon over waar ze daarvoor over bezig was, de relatie met haar vriend. Ik ben hier redelijk goed lui geweest. Ik*

*stip wel aan dat wat ze zei over haar ouders mogelijks interessant kan zijn om op gepaste tijd eens terug te geven en haar daar misschien iets over te vragen. (Dit is dan ook een reminder aan jezelf. Zonder dat je jezelf verplicht of dat geforceerd moet doen, helpt dit om het te onthouden en daardoor wordt de kans groter dat je het mogelijks wel eens inbrengt, en dat enkel als de cliënt zelf over dat thema begint.)*

*En zo zijn er nog een 4-tal zaken waarop ik niet ingegaan ben...*

*Wat nog? Wel, ik had de indruk dat ze op een gegeven moment hingelde naar positieve bekrachtiging door een complimentje te vragen; “Hé, ik ben toch goed bezig hé?”. Door daar niet op in te gaan, en dus 'lui' te zijn, laat je dit bestaan en ga je er niet tegenin, tegelijkertijd infantiliseer je de cliënt niet door een oordeel daarover te geven. De cliënt heeft zelf de verantwoordelijkheid en de kracht om dat op dat moment te doen. Wat het lui zijn hier oplevert, is dat je later, als jij het zelf voelt in plaats van dat de cliënt er om vraagt, mogelijk eens een direct compliment, dat dus ook echt gemeend is, kan geven waardoor de impact op de cliënt misschien nog groter kan zijn. Een voorbeeld van een direct compliment kan zijn: ‘zeker, heel goed bezig!!’. Daarnaast zouden we ook met een indirect compliment kunnen afkomen. ‘daar zeg je wat!! Hoe doe jij dat toch?’. Hiermee plaatsen we de cliënt in een experten- en actorpositie en valoriseren we haar.*

*(Esther van Fenema, een Nederlandse psychiater, heeft het in haar boek “Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?” over “de puppyreflex die onzekere mensen kunnen oproepen: zorg voor mij. Voor een hulpverlener is het de kunst om daar niet in mee te gaan, want je wil juist dat de patiënt een steviger zelfbeeld opbouwt en zijn zelfgevoel minder laat afhangen van input van de buitenwereld.”)*

*En wat nog?\** Toen ze het over ..., toen we het over..., toen ze .. (enzoverder, een lange lijst mag dus echt wel!)

(\*Belangrijk in de oplossingsgerichte aanpak is dat je blijft zoeken, en dus veel ‘en wat nog?’ mag aanstippen, dat levert alleen maar positieve resultaten op.)

Voor jezelf als therapeut de lui-tevredenheidsschaal toepassen kan ervoor zorgen dat je goed zicht krijgt op wat er tussen de cliënt en jou gebeurt. Tegelijk krijg je ook een goed beeld van wat er in het niet-gebeurende (het non-verbale, het niet-uitgesprokene) gebeurt en waar dat nuttig was en waar niet. Je kan dit voor jezelf opslaan als nuttig voor verdere sessies.

Ook kan je als therapeut voor jezelf de vraag stellen; stel dat we de volgende sessie al gehad hebben en je denkt even na hoe tevreden je was over het 'lui zijn'. Je voelt dat het eerder een 7,5 of een 8 is, en stelt je vervolgens de vraag; wat deed ik tijdens de sessie, wat ervoor zorgde dat het dus nog iets beter was?

### 4.3. Wat nemen cliënten mee?

Onder het mom van dit eindwerk hebben wij een nieuwtje getest: Cliënten het sessieverslag laten formuleren. Daar waar de grote Piet Huysentruyt de legendarische woorden zei: *“Wat hebben we geleerd vandaag?”*, passen wij dit nu ook toe. Wanneer de sessie er op zit en ik op de computer een volgende afspraak inplan, benoem ik deze techniek soms. *“Ik zou graag de sessie van vandaag samenvatten, zodat de zaken die wij bespreken bij blijven. Kan jij me helpen om dit te doen? Als ik dit in enkele zinnen zou neertypen, wat stel jij dan voor?”*

In alle gevallen zijn cliënten hier al in meegegaan. Zij krijgen het mandaat over wat ik als therapeut schrijf + vatten de meest waardevolle momenten van het gesprek nog eens samen voor zichzelf. Op een manier worden zij expert van de afgelopen sessie en laten in hun kaarten kijken wat nuttig was.

### 4.4. Wat zal (toekomst)?

Het geven van opdrachten in een therapie heeft niet als doel de beslissing van de cliënt te bepalen. Dit gaat niet over advies: doe X en bekom Y.

Het dient eerder om een bepaalde opvatting / patroon in vraag te stellen. Het doel van het geven van een opdracht, is eerder het bevorderen van het zelfbewustzijn en te ontdekken welke functie bepaald gedrag heeft. Als therapeut zien we de opdracht niet als oplossing op zich, maar eerder als een manier om tot een oplossing te komen die van de cliënt zelf komt. De opdracht is niet de oplossing. Het kan wel mogelijkheden bieden om verder na te denken. Een eerste stap kan “Wat zal”-vragen zijn, om te reflecteren over toekomstige mogelijkheden.

Laten we enkele “Wat zal”-vragen bekijken in de oplossingsgerichte opdrachten:

Focus op de gewenste toekomst:

- "Wat zal er anders zijn in jouw leven wanneer het probleem is opgelost of verbeterd?"
- "Wat zal je voelen wanneer je je doel hebt bereikt?"

Formuleer doelgerichte vragen:

- "Wat zal je helpen om de eerstvolgende stap te zetten richting je doel?"
- "Wat zal je in staat stellen om deze verandering te ondersteunen?"

Benadruk uitzonderingen:

- "Kun je je voorstellen wat jij anders hebt gedaan op dagen waarop het probleem minder aanwezig is?"
- "Wat heb je gedaan om meer van die momenten te creëren waarop het probleem minder voorkomt? En wat kan je verder doen?"

Formuleer concrete actieplannen:

- "Wat zal je exact doen om deze week een stap in de richting van je doel te zetten?"
- "Welke specifieke acties zal je ondernemen om de verandering te laten plaatsvinden?"

Versterk positieve veranderingen:

- "Stel je voor dat je deze kleine stap zet. Wat zal het resultaat zijn? Hoe zal je je voelen?"
- "Hoe blijf je gemotiveerd als je vooruitgang boekt?"

Betrek de cliënt actief:

- "Wat zal voor jou de meest zinvolle of haalbare volgende stap zijn?"
- "Wat zal jouw rol zijn in het uitvoeren van deze actieplannen?"

Evalueer regelmatig:

- "Hoe bepaal je of deze strategieën nuttig zijn geweest?"
- "Wat zal je doen als je merkt dat bepaalde acties niet de gewenste resultaten opleveren?"

Door "Wat zal" te integreren in de oplossingsgerichte opdrachten, helpen we de cliënt zich te richten op concrete acties en veranderingen die ze willen zien in hun leven. Dit vergroot hun gevoel van autonomie en empowerment, waardoor ze actief betrokken worden bij het proces van positieve verandering.

## 4.5. 'De peetjes'

Een heel waardevolle therapeutische insteek die ook heel oplossingsgericht werkt, is de toepassing van het 'balkonperspectief'. 'Balkonperspectief' wordt ook wel 'meta-perspectief', 'helikopterperspectief' of 'vogelperspectief' genoemd. Welke naam we het geven, maakt niet echt uit. Alle benamingen benadrukken dat we vanop afstand naar wat dichtbij is, gaan kijken. Dit helpt zowel therapeut als cliënt om met een minder emotioneel geladen bril naar het hier-en-nu te kijken, en zo eerder tot (verhelderende) inzichten te komen. Patronen herkennen, herhalend gedrag zien, ... *“Soms werkt het goed om met een kunstmatige afstand naar jezelf te kijken, waardoor je beter kunt observeren in plaats van te verzanden in standaardreflexen.”*, aldus Esther van Fenema in *“Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?”*

'Lui' werken met het balkonperspectief betekent dan ook dat we het vanop afstand bekijken eerder veel dan weinig gaan toepassen, en aldus dat perspectief het werk laten doen. Oplossingsgericht toegepast met een heel visueel kader, levert dit het beeld van de twee oude mannetjes die in The Muppet Show op het balkon zitten; de 'peetjes'. Wat mensen direct vatten is dat deze 'peetjes' niet op de scene zitten en niet in het theaterstuk horen, maar er buiten staan en het vanop afstand bekijken. Dat levert een vlotter toepassen van het balkonperspectief op. 'De peetjes' gebruiken in therapie levert waardevol kijken vanop afstand op. Daarnaast kunnen ze ook perfect gebruikt worden om het procesniveau (zie hoofdstuk 3.3.) binnen te halen, als er teveel in inhoud gegaan wordt: *“Wat zouden de peetjes zeggen over wat er hier allemaal gezegd wordt?”*, *“Hoe zouden de peetjes beleven wat er hier nu tussen ons gebeurt?”*, ...

### **Intermezzo: 'De peetjes' en de creatieve inbreng van cliënten.**

*Toen ik (Stijn) zoveel jaren geleden de Korzybski-opleiding volgde, hadden we het in de lessen over het oplossingsgericht en therapeutisch nut van het balkonperspectief en de waarde om er visueel mee te werken. Zo kwam ik op de twee oude mannetjes uit The Muppet Show en haalde ik de miniatuurversie van de ene oude man (z'n naam bleek Statler te zijn), die ik nog had liggen vanuit m'n kinderjaren, vanonder het stof. Ik zette deze miniatuurversie op de vensterbank in de therapieruimte om hem te gebruiken en aan het werk te zetten als 'balkonperspectief'. Ik merkte meteen dat dit wel werkte en al snel kreeg ik van een cliënt als klein cadeautje (eigenlijk een groot cadeau) de andere (Waldorf), die ze op een rommelmarkt gezocht én gevonden had.*

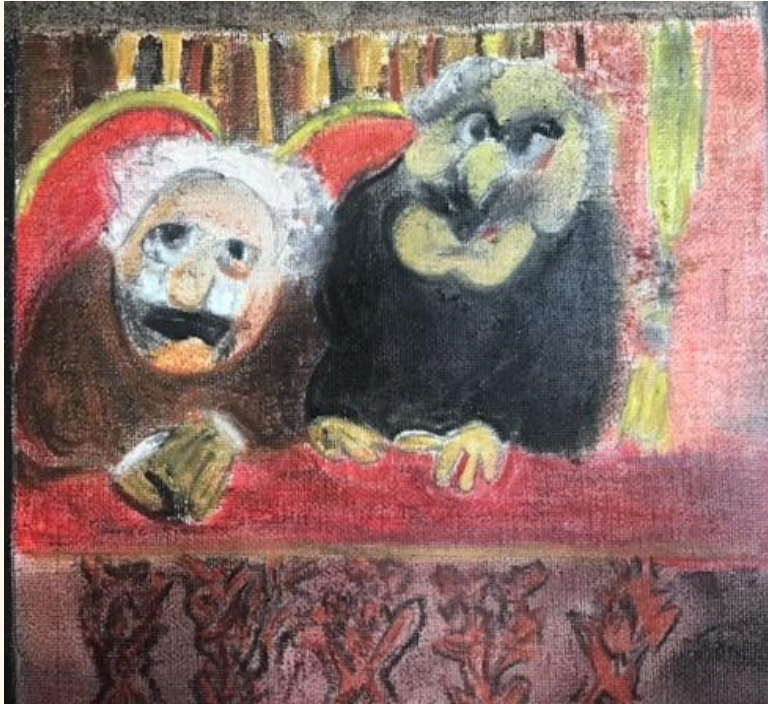
*Het was haar geschenk aan de therapieruimte. Sindsdien werkt de toepassing van het balkonperspectief, door de hereniging van de herkenbare oude mannetjes dankzij de cliënte, nog beter. En het doet haar ferm deugd als ik haar wel eens terug geef dat andere cliënten over het*

*verhaal van de schenking en de aanwezigheid van 'de peetjes' zo positief waren. Het werkt. En als het werkt, dan is het goed om het meer te doen, zegt de oplossingsgerichte aanpak.*



*Door de jaren en het opdoen van meer ervaring, leerde ik nog meer 'lui' te worden in therapie. De Korzybski-therapie-opleiding, en onder meer het toepassen van het balkonperspectief in therapie, hielpen daarbij. De 'peetjes hun werk laten doen', en het hier-en-nu vanop afstand te bekijken, zorgde voor heel wat meer inzichten en gedachten in de therapie. Daar werd ik steeds meer van overtuigd. Bovenal benadrukten vele cliënten het belang en de waarde van het werken met 'de peetjes' vanop hun balkon.*

*En zo gebeurde het ongeveer een jaar later dat een andere cliënt een schilderwerk van de 'peetjes' aan de therapieruimte schonk, omdat hij zelf al overtuigd was van het toepassen van dat balkonperspectief. Het mooie werkje kwam, passend, naast de mannetjes op de vensterbank van de therapieruimte te staan.*



*En nog wat later gaf een cliënte een nieuw werkje, gemaakt op een houtstronkje.*



*Of hoe het toepassen van een methodiek iets moois doet ontstaan...*

*(Een mooi effect van de drie verschillende werkjes van de 'peetjes' is dat cliënten ook meer het gevoel hebben niet alleen te zijn met hun last. Het visueel zichtbaar en aanwezig zijn van de werken zorgt dat de andere cliënten, lotgenoten als het ware, ook telkens wat 'aanwezig' zijn en dat levert voor velen een soort lotgenootschap op. Het gevoel niet alleen te zijn in een last, is heel waardevol. (Een ander, én onbedoeld, effect was dat verschillende cliënten dachten dat ze ook iets creatiefs moesten maken en schenken. Het was dan ook belangrijk om duidelijk te maken dat daar geen enkele verwachting rond bestond, en dat de cliënt helemaal niets moet geven, en niets moet presteren. Het grootste en enige 'cadeau' dat verwacht wordt, is dat ze er zijn.)*

## 5. Besluit

Een eindwerk maken over 'lui zijn' in therapie lijkt een wat vreemde insteek. Toch is dit volgens ons helemaal passend in de oplossingsgerichte therapievorm die Korzybski is. Met dit eindwerk willen we graag aantonen dat het 'lui zijn' in therapie een heel waardevolle, betekenisvolle en sterk oplossingsgerichte houding betreft.

De 'luie' therapeut is uiteraard niet écht lui in de letterlijke betekenis van het woord, waarbij het lui zijn op het eerste gezicht lijkt te gaan over een niet-werkende houding waar de therapeut gezellig in de therapieruimte achterover kan leunen. Integendeel: het 'lui zijn' houdt een heel intensieve, passend afgestemde en sterk geconcentreerde houding in. Het 'lui zijn' als therapeut vormt de basis waarop de cliënt op de meest passende manier aangemoedigd wordt om binnen het therapeutische proces voor zichzelf het oplossingsgerichte op te zoeken, in plaats van naar pasklare antwoorden te luisteren van de therapeut.

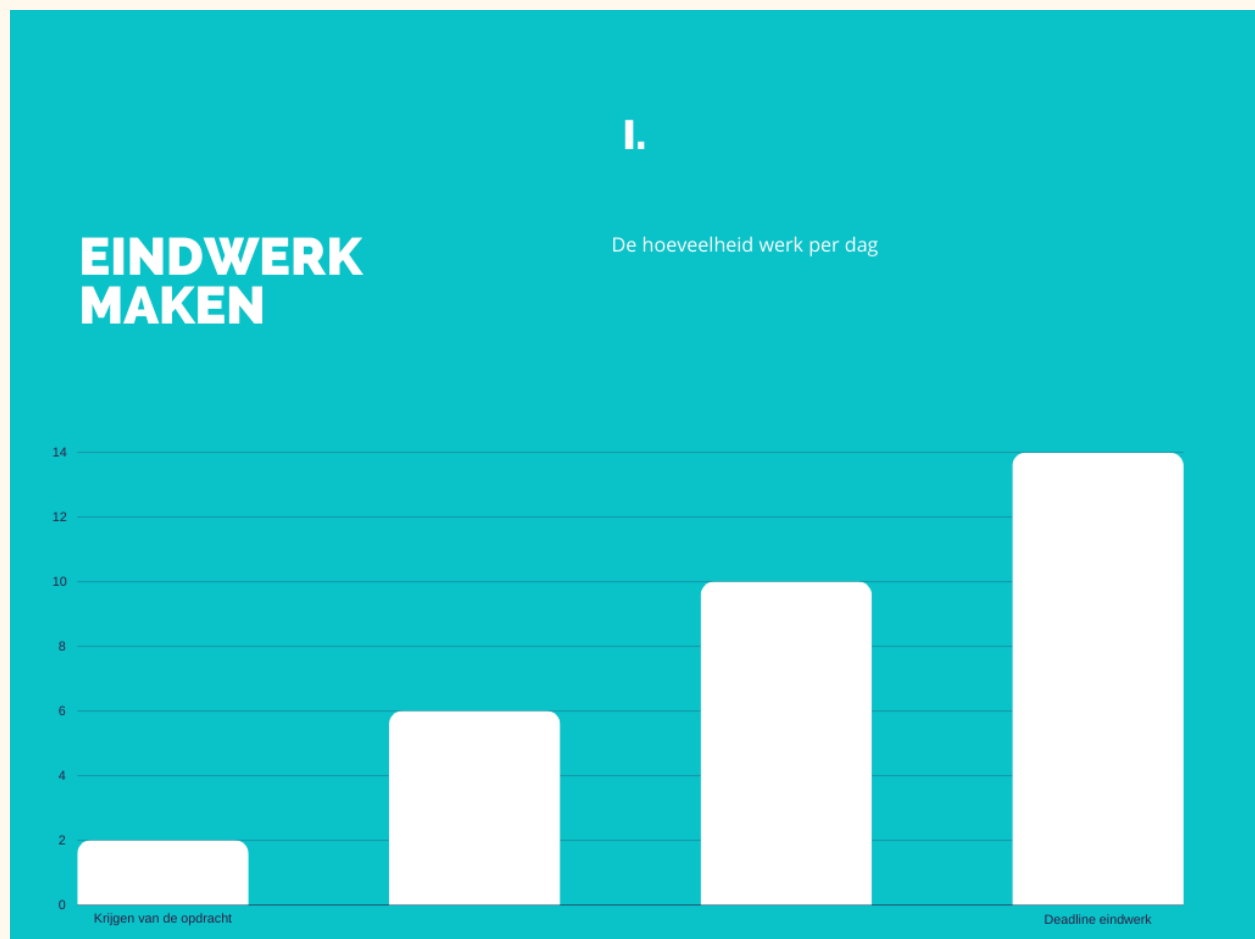
Uiteindelijk komen we dan voor onszelf als therapeut tot een besluit dat echter helemaal niet vreemd is: de basishouding van 'lui zijn' in therapie is harder, beter en efficiënter therapeutisch werken dan het te veel willen doen voor de cliënt. Een belangrijke vaststelling hierin is het volgende: hoe minder de therapeut 'werkt', hoe meer de cliënt werkt.



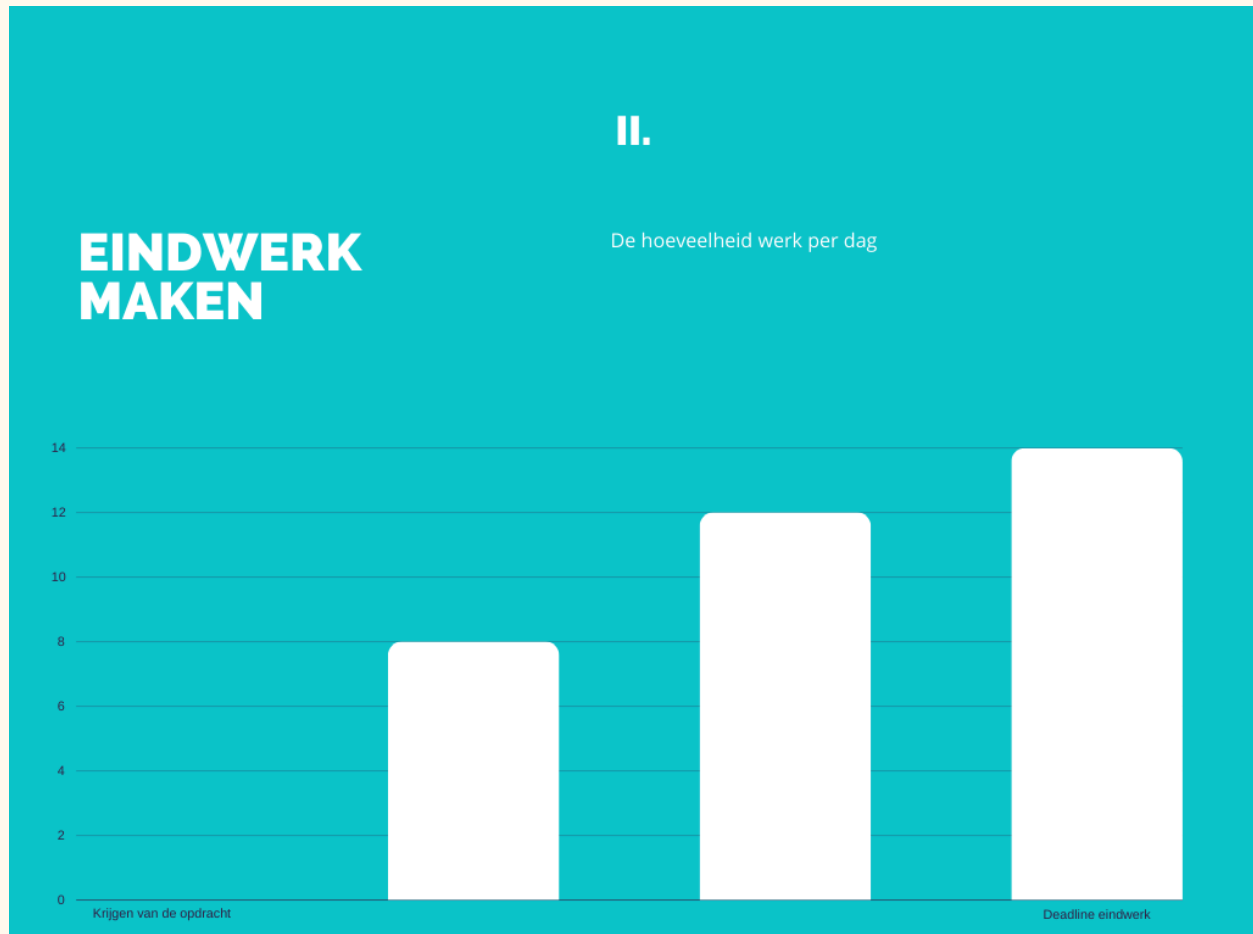
*(Cadeau cliënte voor in therapieruimte.)*

## Bijlage: Lui zijn in het eindwerk maken

In eerste instantie maken we een planning en is ons doel het werk mooi te verspreiden doorheen het laatste jaar. De eerste maanden beginnen we geleidelijk aan wat te schrijven, om rond april 2024 de eindspurt in te zetten voor dit eindwerk. Het enthousiasme is groot!



Al snel merken we dat de maanden voorbij vliegen en we beslissen om onze tactiek te veranderen: in het begin doen we iets minder, om dan naar het einde toe nog meer uitgerust te kunnen starten! 'We hebben nog tijd met hopen'!



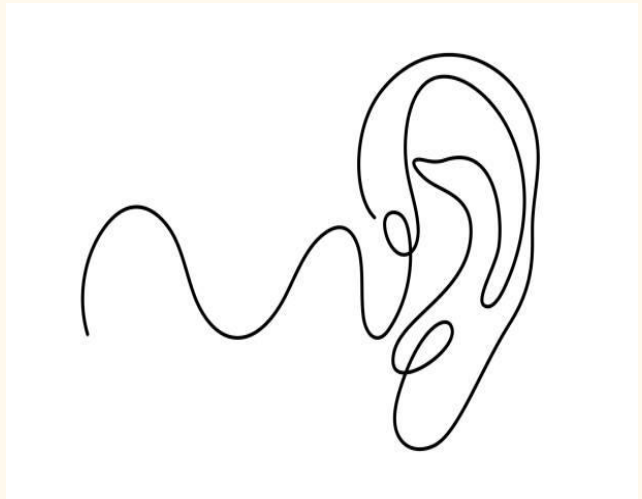
Een moeilijke tactiek, zo blijkt! Onze luiheid speelt ons parten en zorgt ervoor dat we alles inzetten op de laatste maanden! Maart, april en mei zijn heel productief voor ons. We spreken veel af, hebben boeiende discussies! Het woord 'lui' schreven we trouwens 228 keer!



Het leek ons handig een logboek bij te houden van al onze pogingen tot het schrijven van dit eindwerk.

| Logboek pogingen |           |                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum            | Tijdstip  | Poging                                                                                                                                          |
| 1/6/2015         | 16u34     | Stijn zit in zijn 4e jaar Korzybski, werkt alles af, en beslist dan om zijn eindwerk niet te maken.                                             |
| 12/10/2020       | 20u43     | Stijn: 'Koen, als je ooit in het 4de jaar zit, dan zal ik ook mijn eindwerk maken'.                                                             |
| 23/11/2023       | 13u10     | De vriendin van Koen zegt: 'Moet jij niet eens dringend over jouw eindwerk nadenken?'                                                           |
| 20/12/2023       | 9u20      | Stijn stuurt mail naar Myriam met de vraag of het nog ok is dat hij zijn eindwerk, met een kleine vertraging van 9 jaar, toch nog zou maken.    |
| 20/12/2023       | 10u15     | Stijn ontvangt al het positief antwoord van Myriam, en doet een vreugdedansje ten kantore Koen.                                                 |
| 18/1/2024        | 15u - 17u | Samen voor de eerste keer concreet afspreken, in de plaatselijke slijterij, de Kleine Kunst, voor een eerste brainstormen (met 2 droge worsten) |
| 16/2/2024        | 9u - 11u  | Een goed overleg en samenwerken aan het eindwerk in De Bergen (Gent)                                                                            |
| 28/2/2024        | 9u - 16u  | Koen heeft een schrijfdag tijdens de skireis, Stijn blijft mooi thuis, en doet ook geregeld werk aan het eindwerk.                              |
| 21/3/2024        | 13u - 17u | Een derde keer samenzitten om alles samen te leggen en al wat te verbeteren, in De Kleine Kunst.                                                |
| 4/4/2024         | 14u - 18u | Opnieuw een deugddoend overleg en verder samenwerken.                                                                                           |
| 15/4/2024        | 17u - 19u | Een avondsessie samen in De Roos.                                                                                                               |
| 27/4/2024        | 9u16      | We krijgen onze feedback terug via de post.                                                                                                     |
| 7/5/2024         | 17u-20u   | Overleg in De Roos. Kippenbout met frisse salade. Uitleg gegeven over eindwerk aan de geïnteresseerde buurvrouwen aan de tafel.                 |
| 9/5/2024         | ○         | Feestdag is schrijfdag voor beiden.                                                                                                             |
| 13/5/2024        | 12u34     | Koen probeert Stijn te bellen, maar die neemt niet op                                                                                           |
| 24/5/2024        | 13u-16u   | Laatste overleg in Viernulvier.                                                                                                                 |
| 26/5/2024        | 20u       | Club Brugge kampioen. Gentenaar Stijn gaat niet akkoord.                                                                                        |
| 27/5/2024        | 17u30     | We versturen per post onze finale versie.                                                                                                       |
| 31/5/2024        | ○         | Champagne, al drinkt Stijn dat niet.                                                                                                            |

## Lui Tevredenheidsschaal



## Dankwoorden

Koen: Vooreerst wil ik Stijn bedanken voor de afgelopen maanden. Het eindwerk bracht ons nog dichter bij elkaar en was rijkelijk gevuld met flauwe moppen en leerrijke discussies. Als jonge knar is hij in het bijzonder een soort mentor die mij al veel leerde en waar ik in de toekomst nog steeds naar zal opkijken. Van het werk tot ver daarbuiten. Bedankt, vriend. Ook bedankt aan de docenten van het Korzybski Instituut. Zij gaven meer kleur aan mijn kijk naar mensen. Tot slot wil ik onze werkgever CGG Adentro bedanken. De directie en teamleiders, Elsie en Serge, gaven ons de kans deze verrijkende opleiding te volgen en bleven ons samen met de collega's aanmoedigen doorheen de jaren. De mogelijkheden die jullie ons hebben geboden om onze vaardigheden te ontwikkelen en de kennis te vergroten, zijn van onschatbare waarde geweest voor onze professionele en persoonlijke ontwikkeling.

Stijn: Koen, om dit samen te mogen doen, en onze sterke vriendschapsband die de collegialiteit al grenzeloos overstijgt nog verder uit te diepen. Maya, om de goeie, eerlijkste, en uitgebreide feedback en de tijd die ze er in stak om dit, in moeilijke tijden, te lezen. Lien, voor alles. En naast dat alles, voor nog zoveel meer. Myriam, om me toe te staan om dit werk, samen met Koen, met zoveel vertraging toch nog te mogen schrijven. Ons team, om zo'n fantastisch verbonden team te zijn, en zowel mezelf als Koen al al die tijd te 'dragen', en in mijn geval ook wel eens te 'verdragen'. En tenslotte; alle fijne mensen die ik doorheen de jaren als cliënt mocht zien, en die me zoveel toevertrouwden, en soms het diepste van hun gedachten en gevoelens deelden, en waarvan ik een soort bevoorrechte schatbewaarder van mag zijn, zonder hen zou dit niet gegaan zijn...

## Bronnen en geraadpleegde literatuur

### Boeken:

- Berg, Insoo Kim & Dolan, Yvonne. "De praktijk van oplossingen", 2002.
- De Shazer, Steve. "Keys to solution in brief therapy", 1985.
- Gottlieb, Lori. "Misschien moet je eens met iemand praten?", 2019.
- Grosz, Stephen. "The examined life", 2013.
- Isebaert, Luc & Lefevere, Geert. "De therapeutische alliantie", 2022.
- Le Fevere de Ten Hove, Myriam. "Korte Therapie", 2007.
- Orbach, Susie. "In therapy. The unfolding story", 2016.
- Rogers, Carl. "Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory" (1951)
- Rogers, Carl. "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy" (1961)
- van Fenema, Esther. "Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?", 2020.
- Yalom, Irvin D. "Therapie als geschenk", 2001.
- Yalom, Irvin D. "De therapeut", 1996.
- Yalom, Irvin D. "Existential psychotherapy", 1980.
- Yalom, Irvin D. "De Schopenhauer Kuur", 2005.

### Artikels:

- Lambert, Michael. "Implications of outcome research for psychotherapy integration", 1992.
- Van Reybrouck, Tomas. "Et alors?", in "Systeemtherapie", 2017.