**Diepergaand verstaan

De weg naar probleemherziening**

Wie een probleem heeft dat hij niet kan oplossen, definieert het vaak zo, dat het niet oplosbaar is. Of hij stelt het zo dat verbanden tussen eigen optreden en het probleem onzichtbaar worden. Om zichzelf en zijn problemen zó te kunnen zien, dat men er iets aan kan doen, moet men zijn moeilijkheden vaak op een andere manier gaan zien. In de tweede fase van het helpend gesprek heeft de helper een aantal vaardigheden nodig: accuraat inlevingsvermogen (spiegelen op dieper niveau), het verband leggen tussen schijnbaar losstaande uitspraken, openheid en directheid, confronteren en het aanbieden van alternatieve referentiekaders. Hieronder wordt spiegelen op dieper niveau beschreven.

**Spiegelen op ‘dieper’ niveau**

Door goed te luisteren en te spiegelen op oppervlakte-niveau kan de helper het probleem *zoals de cliënt het ziet* op tafel krijgen. Om verder te komen is onder andere diepergaand verstaan nodig: spiegelen op dieper niveau. De helper grijpt dan aan op gevoelens en betekenissen, die bedekt, verborgen of buiten het onmiddellijke bereik van de cliënt liggen. Hij gaat van wat onder woorden is gebracht naar wat impliciet is gebleven. Hiermee vertelt de helper de cliënt wat hij begrijpt van de gevolgen die het impliciet blijven van bepaalde verbanden voor het functioneren van de cliënt inhoudt. Zie voor het verschil de voorbeelden in kadertekst 1. Verschillen tussen beide soorten van spiegelen:

* spiegelen op dieper niveau betreft ook onderliggende gevoelens: gevoelens, gedachten en verbanden die maar net of net niet aangeduid worden, en tevens zaken die meer uit de non-verbale communicatie en uit de context van het verhaal blijken;
* spiegelen op dieper niveau bestaat soms uit de combinatie van twee spiegelingen op oppervlakteniveau, of uit het herkennen van de teneur van het hele verhaal van de cliënt of een groot deel daarvan.

In deze fase wordt verondersteld dat cliënt en helper al een eind met elkaar op weg zijn, en dat de cliënt zich vrij voelt om te spreken over zijn gevoelens, gedragingen en ervaringen. Van de helper wordt verwacht dat hij zonder te (ver)oordelen onder de oppervlakte gaat. De spiegelingen op dieper niveau moeten zo open aangeboden worden, dat ze niet als beschuldigend ervaren worden en zo dat de cliënt de kans krijgt ernaar te kijken zonder zich te hoeven verdedigen.

**Diep en raak: de reactie**

Als een spiegeling op dieper niveau ‘raak’ is, kunt u zien dat de cliënt opschrikt. Vaak is dat te zien aan een verandering van lichaamshouding, of een instemmende uitroep. Er is dan tijd nodig om het nieuwe inzicht in te passen. Daarom moeten de volgende bijdragen van de helper liefst weer gewone samenvattingen of spiegelingen op oppervlakteniveau zijn. Hoewel in het voorbeeld in kadertekst 1 duidelijk telkens een wisseling van oppervlakte-naar diepteniveau plaatsvindt, ligt het tempo van de tweede soort spiegelingen vrij hoog. De laatste dieptespiegeling is een vrij forse, zelfs confronterende, omdat deze nogal direct aangeeft, dat de cliënt zelf ten minste voor een deel de schuld draagt voor gemiste kansen. Hierna zou het gesprek enige tijd in rustiger vaarwater moeten blijven.

1. *Cliënt* – ‘Zo herinner ik me opvallend goed, hoe ik toen ik een jaar of drie, vier was,
2. langs een stille weg vlak bij ons huis stepte en er een luchtballon laag overkwam,
3. misschien maar tien meter boven me. Ik ging er hard achteraan en haalde hem in. Net
4. toen de mand over de weg dreigde te gaan schuren en ik hem wilde vastgrijpen, ging
5. hij de hoogte in, onbereikbaar. Ik heb vreselijk zitten huilen, toen, op dat weggetje.’
6. Helper – ‘Gek hoe scherp je zoiets nog weet, he? En u vraagt zich af of dat een
7. bijzondere betekenis heeft gekregen?’
8. *Cliënt* – ‘Precies! Nu u dat zegt: op belangrijke momenten ben ik weer dat jongetje op
9. de step, net te laat om iets te grijpen wat ik hartstochtelijk graag wil. Dat heeft me
10. verbitterd gemaakt, maar ook een verbeten soort vastberadenheid gegeven: ik ben een
11. ‘grijper’ geworden. Ik klauw me snel vast aan kansen. Niemand mag daartussen
12. komen.’ – stilte – ‘Ik bleef bij mijn ouders in huis tot mijn moeder stierf. Ik was toen
13. zevenendertig. De dag na haar begrafenis schreef ik in op een vliegcursus. Ze was
14. altijd zo bang voor vliegen. Het was om háár dat ik het niet eerder deed. Van
15. jongsafaan hebben luchtballonnen en vliegtuigen me gefascineerd. Ze wou er niet van
16. horen ...’
17. *Helper* – ‘U noemde uzelf een ‘grijper’, die niemand ontziet, en u trok een wrang
18. gezicht, alsof u dat een afschuwelijke trek van uzelf vindt. Maar u hebt uw moeder
19. ontzien tot haar dood. Probeert u nu die twee dingen met elkaar te rijmen?’
20. *Cliënt* – ‘Wel verdomme! De nacht na haar dood droomde ik van dat voorval toen ik
21. vier was. En weet u hoe schuldig ik me voelde toen ik inschreef op die vliegcursus?
22. Maar het was net of ik toen een hele reeks gemiste kansen in één klap ging inhalen. En
23. ik weet nog niet of zìj het was die me die kansen liet missen, of ikzelf. Ik weet ook niet
24. goed hoe ik nu aan haar moet terugdenken. Dat houdt me almaar bezig ...’
25. *Helper* – ‘Net alsof u de keus hebt tussen een hekel aan haar hebben of een
26. hartgrondige hekel aan uzelf? En tegelijk schrikt u, alsof u een patroon hebt ontdekt,
27. dat u telkens weer hebt herhaald ...’
28. *Cliënt* – ‘Dat is het hem nu net; heb ik dat gedaan, of heeft zij dat gedaan? Wie krijgt
29. de schuld? Zonder het ooit uit te spreken, heb ik al die jaren haar de schuld gegeven, en
30. nu is het te laat. Ik kan het niet meer met haar uitpraten, ik kan het niet meer
31. goedmaken.’
32. *Helper* – ‘U hebt die kans laten schieten, en uw moeder is nu even ver buiten uw bereik
33. als toen die luchtballon. Wiens schuld?’

|  |  |
| --- | --- |
| Regel 6: | Spiegeling op oppervlakteniveau, verwijzend naar regel 1. |
| Regel 6-7: | Spiegeling op diepteniveau, verwijzend naar regel 1 t/m 5. |
| Regel 16-17: | Spiegeling op oppervlakteniveau, verwijzend naar regel 10. |
| Regel 18: | Spiegeling op diepteniveau, verwijzend naar regel 12-14. |
| Regel 24: | Spiegeling op oppervlakteniveau, verwijzend naar regel 21-22. |
| Regel 25-26:   | Spiegeling op diepteniveau, verwijzend naar regel 19-20. |
| Regel 30-31: | Spiegeling op diepteniveau, verwijzend naar regel 1-5 en 27-29. |

*Kadertekst 1: Spiegelen op twee niveaus*

Ook als de cliënt de spiegeling aanneemt, is er iets in de relatie veranderd: ze is ongelijkwaardiger geworden. De helper heeft iets scherper gezien dan de cliënt dat kon of deed. De helper kan die ongelijkwaardigheid verlichten door wanneer dat relevant lijkt zijn eigen gevoelens te geven (wat in termen van de therapeut Jourard ‘zelfonthulling’ genoemd wordt). Na het woord ‘luchtballon’ op regel 29 had hij kunnen zeggen: ‘Wat erg’, of: ‘Wat een hopeloos gevoel is dat’.

**Openheid voor wie?**

Zelfonthullingen moeten relevant en kort zijn. Ze moeten getuigen van medeleven met de cliënt, via de melding: ‘Ik herken dit, ik heb ook zoiets meegemaakt’. De cliënt mag er *niet* door van zijn eigen probleem afgeleid worden.