**Spiegelen is stilstaan**

**Hoe**

Technisch gesproken is ‘spiegelen’ het aan de cliënt teruggeven van wat u begrepen hebt van zijn gevoelens. In de eerste fase richt u zich niet op onderliggende of half uitgesproken gevoelens, maar op wat de cliënt expliciet verbaal en non-verbaal aangeeft. Een goede spiegeling of ‘reflectie’ voldoet aan de volgende kenmerken:

(1) Hij richt zich op de gevoelens van de ander.
(2) Hij is kort, om de gedachtegang van de ander niet te veel te verstoren.
(3) Hij is in eigen woorden gesteld: u kauwt de ander niet na, u papegaait niet.
(4) Hij heeft een vragende vorm, zodat de ander gemakkelijk kan aanvullen of corrigeren.

Relationeel gesproken vraagt spiegelen aandacht en respect voor de ander en diens belevingen en gevoelens. Het vraagt ook de bereidheid uzelf niet centraal te stellen, door met voortijdige oplossingen aan te komen of allerlei vragen te gaan stellen, die meer van belang zijn voor u dan voor de ander. Zie ook [‘Counseling en de manager’](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203631/spiegelen_is_stilstaan/).

**Techniek en relatie**

Menselijk gedrag is enigszins voorspelbaar en dus ook beïnvloedbaar. Maar het is nooit eenzijdig te beheersen, en dat is maar goed ook. De spiegeling is dus geen onfeilbaar middel, zeker niet als men deze puur technisch gebruikt, zonder zich werkelijk om de ander te bekommeren. De indruk die de helper maakt met zijn non-verbale gedrag weegt zwaarder dan wát hij precies zegt. De meelevende inhoud van de spiegeling moet terdege ondersteund worden door een zichtbaar en hoorbaar meelevende houding van de helper. Als deze slechts uit is op een puur instrumentele relatie, valt hij snel door de mand.

Natuurlijk is geen enkele helper direct al diep geïnteresseerd in de ervaringen van iedere nieuwe cliënt, maar doorgaans wordt hij dat wel, juist door het patroon dat hij zelf gestart heeft. De aanvankelijk beroepsmatige vriendelijkheid en belangstelling, die onder andere in het spiegelen tot uiting komt, verdiept zich al snel tot werkelijke interesse, als de ander op de uitnodiging tot praten ingaat. Het vertrouwen van de cliënt, dat daaruit spreekt, wordt dan weer beantwoord door een sterkere betrokkenheid van de helper, enzovoort. Men kan niet voor langere tijd met succes spiegelen, zonder mee te gaan voelen! Empathie is overigens niet hetzelfde als sympathie.

**Functies van spiegelen**

De functies van spiegelen zijn dat u:

* laat merken dat u de ander begrijpt: wát deze zegt maar ook hoe;
* de ander stimuleert verder te gaan;
* de ander stimuleert open te zijn (u doet immers niets lelijks met wat de ander u toevertrouwt, integendeel!);
* zorgt dat u die ander beter kunt aanvoelen; door regelmatig te spiegelen dwingt u zichzelf in het gedachten- en gevoelsspoor van de ander te komen en te blijven;
* zo druk bent met spiegelen dat dat alleen al voorkomt, dat u onnodige en afleidende vragen gaat stellen of voortijdig met adviezen komt.

Spiegelen is dus hét gereedschap voor probleemverheldering, naast concretiserende vragen, maar dan vooral voor de gevoelsmatige of relationele kanten van het probleem.

**Stilstaan: een cultuurvreemde bezigheid**

Waarschijnlijk het moeilijkste en tegelijk het belangrijkste bij counselen is *stil te staan* bij wat de ander zegt, en bij de eigen gevoelens over wat er gezegd wordt. Actie, vooruit denken, plannen en problemen oplossen zitten in onze cultuur ingebakken. We mogen ‘niet bij de pakken neerzitten’, ‘Stilstand is achteruitgang’, ‘Ledigheid is des duivels oorkussen’ en ‘Rust roest’. Rampzalige opvattingen voor een helpend gesprek, in het bijzonder de eerste fase, omdat het juist essentieel is stil te staan bij wat de cliënt vertelt, al was het maar om terdege te begrijpen wat de ander als probleem inbrengt.

Wie vooruit denkt, in de richting van (voorbarige) conclusies en (overhaaste) oplossingen, staat niet stil. Hij rent de verkeerde kant uit. Hoe verder de helper weg holt des te harder moet hij schreeuwen wil de cliënt hem nog verstaan. Dit soort haast verraadt een gebrek aan respect.

**Oplossen hoeft vaak niet**

Vaak is het ook nog zo, dat de cliënt helemaal niet om een oplossing komt, althans niet een kant en klaar recept van de kant van de helper. Gewoon je onbelemmerd mogen uitspreken, van alle kanten tegen je probleem mogen aankijken en je daarin begrepen en gesteund weten is al een ‘genezende’ ervaring. Toegegeven, sommige cliënten verwachten veel van hun helper, inclusief de oplossing voor al hun problemen, maar het is zeer riskant daar aan toe te geven. Er is minstens een even grote groep hulpvragers die wars is van iedere pasklare oplossing, of die eenvoudig geen kant uit kan met de oplossingen van een buitenstaander. Een heldere spiegel, waarin men zichzelf ten voeten uit kan zien, geeft inzicht. De helper die gepreoccupeerd is met zijn eigen leven en zijn eigen oplossingen, is een beslagen spiegel.

**Van buitenstaander naar insider**

De enige weg naar de binnenkant van het probleem van een ander is daar aandachtig en geconcentreerd bij stil te staan. Dat kan door samenvatten en spiegelen. In de eerste fase van het helpend gesprek, de exploratie van de problematiek (zie [‘Counseling en de manager’](http://www.coachlink.nl/kennisbank/artikel/203631/spiegelen_is_stilstaan/)) gebeurt het spiegelen op oppervlakteniveau. De helper laat merken dat hij begrijpt wat de ander *expliciet* over zichzelf zegt, en dat hij niet doorgraaft in wat de ander half of impliciet zegt. Dat verdraagt de relatie nog niet en past niet in deze fase. Het gaat er dus om hoe de *ander* zijn probleem ziet. Spiegelen komt dus neer op het volgen van de cliënt, het gelijk met hem oplopen, en het stilstaan bij de essentie.

**Stilstaan is werken**

Denk niet dat spiegelen alleen maar niets doen is. Het vergt intense concentratie, om volledig te begrijpen hoe de ander zijn probleem ziet. Het vraagt immense zelfbeheersing om daar zelf niets aan toe te voegen: geen oordeel, geen conclusie, geen oplossing. De helper cijfert zichzelf weg, parkeert zijn ego naast de weg.