



Een belangrijk uitgangspunt van de natuurgeneeskunde is dat elk mens, dus ook elke natuurgeneeskundige, uniek is. Wat kunnen wij van elkaar leren om te inspireren en te reflecteren op eigen handelen? Journaliste **Luise-Anna Kroon** gaat voor de rubriek casuïstiek in gesprek met behandelaars en cliënten.

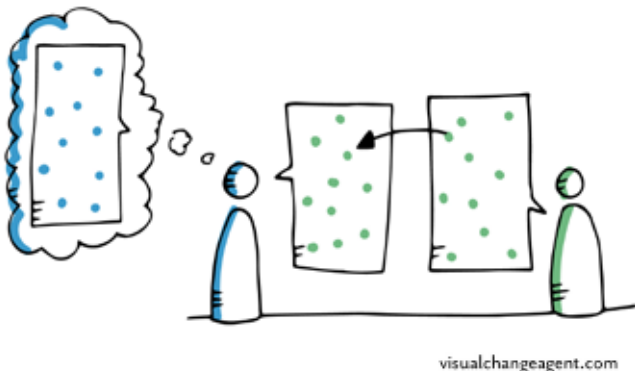
Sneller en met minder ruis bij de kern Zuiver communiceren

'Zelfs als we 'gewone' open vragen stellen, zijn we vaak geneigd ons eigen referentiekader in te brengen', vertelt haptonoom Madelon Sinnige. Clean Language, oftewel Zuiver Communiceren, helpt Madelon om de belevingswereld van een cliënt te onderzoeken, zonder haar eigen ideeën en overtuigingen in te brengen. Helemaal 'clean', dus.

Echt luisteren naar iemand kan heel lastig zijn, is ook de ervaring van Madelon Sinnige. 'Om contact te maken en de ander te helpen, is het belangrijk het verschil te weten tussen jouw werkelijkheid en die van de ander. Toepassing van Clean Language tijdens mijn haptonomische behandelingen, helpt mij om sneller en met minder ruis bij de kern van de problematiek én bij de hulpvraag van de cliënt te komen.'

Haptonomie is een werkvorm die cliënten uitnodigt om contact te maken met hun lijf en gevoel. Madelon: 'Ik help mensen om zich bewust te worden van wat zij werkelijk vanbinnen voelen en wat de invloed daarvan is in het dagelijks leven. Dat doe ik met ervaringsoefeningen, aanrakingen én gesprekken. Het doel van de behandelingen is dat we naar een gewenste uitkomst werken en ruimte creëren om duurzame veranderingen door te voeren. Hierbij is ook verbale communicatie belangrijk. We leven tenslotte in een talige maatschappij, waarin woorden vaak belangrijk zijn om uiting te geven aan onze gevoelens.'

'een manier van luisteren waarbij je eigen ideeën uitschakelt'



visualchangeagent.com

Madelon: 'Ik heb een bedrijfskundige achtergrond en heb lange tijd als marketeer gewerkt. Als je consumenten wilt bereiken, speelt communicatie natuurlijk een belangrijke rol. Ook tijdens de opleiding haptonomie leer je hoe je verbaal en non-verbaal contact maakt met een cliënt. En toch, toen ik met Clean Language in aanraking kwam, wist ik: dit is wat ik nog miste.'

Tijdens de opleiding Clean Language leerde ik dat het in het begin hard werken is als je deze methode wilt toepassen. Het vraagt om een manier van luisteren waarbij je eigen ideeën uitschakelt. Door eerst vrijwel letterlijk te herhalen wat een cliënt zegt, erken je zijn belevingswereld. Vervolgens vraag je op specifieke woorden van de cliënt door, zodat deze de eigen belevingswereld verder gaat verkennen. Zo geef je steun zonder de ontdekkingstocht over te nemen. Het mooie van Clean Language is ook dat het mij helpt om bewustere keuzes te maken over wanneer ik wel of niet mijn eigen expertise of intuïtie inbreng.' ■

Wat is Clean Language?

- Een middel om de belevingswereld van de cliënt te onderzoeken
- Een middel waarmee de therapeut eigen ideeën, aannames en overtuigingen uit het gesprek kan houden
- Een taal met alleen vragen
- In de vragen worden de precieze woorden en non-verbale taal van de cliënt verweven; hierdoor blijven de vragen 'clean'

Basisvragen Clean Language:

- Voor het verkennen van de gewenste uitkomst van de cliënt: '(En) Wat zou je willen dat er (vandaag) gaat gebeuren?'
- Voor het verkennen van een beeld/perceptie van de cliënt: 'En wat voor ... is dat/die ...? En waar is ... (ongeveer/precies)?'



CASUS

Andries belt om een afspraak te maken voor haptonomische begeleiding. Hij praat snel, in korte zinnen. Hij vertelt dat hij een burn-out heeft en vaak angstig is. Tijdens het telefoongesprek hoor ik hem onrustig ademen. Ik besluit dit te benoemen met 'En deze afspraak maken is ook spannend?' Hij slaakt een diepe zucht en zegt 'Alles is spannend en er moet wél wat gebeuren.' Een week later zit hij bij mij in de behandelkamer.

Ik start met de vraag 'Waar wil je beginnen?' Andries geeft aan dat hij vaak niet meer weet wat hij voelt door angst. Hij is gespannen en slaapt slecht. Hij legt uit dat hij geen gemakkelijke jeugd heeft gehad. Zijn ouders hadden een eigen zaak en een groot gezin. Er was weinig tijd voor de kinderen. Ook nu heeft hij het zwaar. Zijn vrouw is niet sterk. Ze is vaak somber. Ik erken wat ik heb gehoord en stel hem een vraag: 'En je weet vaak niet meer wat je voelt door angst. Je bent gespannen en slaapt slecht. Je jeugd was niet gemakkelijk. En je vrouw is vaak somber. En wat zou je willen dat er gaat gebeuren?' Hij vertelt dat hij graag met zijn kleinkinderen zou willen stoeien en knuffelen. 'Dat ik echt contact met hen ervaar. Dat ik niet dichtklap en ze op een afstand houd.' Dit antwoord verast me en is voor mij als therapeut niet direct te koppelen aan het voorgaande. Ik ga op het antwoord door: 'En je wilt graag met je kleinkinderen stoeien en knuffelen en echt contact ervaren. En wat voor contact is echt contact?' Hij antwoordt 'Dat ik weer echt voel. Dat ik blijdschap, maar ook verdriet en boosheid durf toe te laten.' Ik volg dat op met: 'En dat je weer echt voelt. Dat je blijdschap, maar ook verdriet en boosheid durft toe te laten. En wáár is echt voelen?' Hij laat een lange stilte vallen, slaat zijn ogen neer en lijkt de aandacht naar binnen te richten.

Hij antwoordt: 'Ik weet het niet ...' Ik laat ook een stilte vallen en zeg dan: '...En... je weet het niet... Zou je samen met mij een oefening willen doen in het voelen van lichaams- en gevoelssignalen?'

We gaan beiden op onze handen zitten: een oefening die de meeste mensen helpt om op fysieke wijze contact te maken met de eigen basis in de bekkenbodem en deze te voelen. Het lukt hem om te beschrijven wat hij voelt: zitbot, hand iets afgekneld, stoel. Ik merk dat zijn ademhaling trager wordt. Hij is stil, zijn aandacht is naar binnen gericht en zijn gezicht is ontspannen. Zo zitten we samen een tijdje. Dan vraag ik hem: 'En ik heb je gevraagd om op je handen te gaan zitten en je zit nu even zo. En wat gebeurt er nu?' Hij antwoordt dat hij zich ontspannen voelt. Ik vraag hem: 'En je voelt je ontspannen. En wat voor ontspannen is dat ontspannen?' Hij antwoordt 'Dat ik er gewoon ben.' Om hem uit te nodigen om de relatie met zijn wens aan het begin van de sessie te onderzoeken, ga ik hier verder op door: 'En wanneer je er gewoon bent, wat gebeurt er met echt voelen?' Zijn blik gaat naar binnen en zijn ogen krijgen een zachte uitdrukking. Dan zegt hij: 'Ik begrijp de oefening, maar ik vraag me af of ik het wel kan.' Ik spiegel zijn blik en zeg: 'En je begrijpt de oefening en vraagt je af of je het wel kan. En is het goed om een vervolgspraak te maken om dit verder te onderzoeken?' Hij knikt instemmend 'ja'.

Meer informatie: www.praktijksinnige.nl,
www.cleanlanguage.nl, www.cleanlanguage.co.uk

Ook een casus aanbrengen?

Wilt u ook een praktijkervaring delen om ons te helpen reflecteren op het eigen handelen en te leren van elkaar?
Mail dan naar redactie@vnig.nl