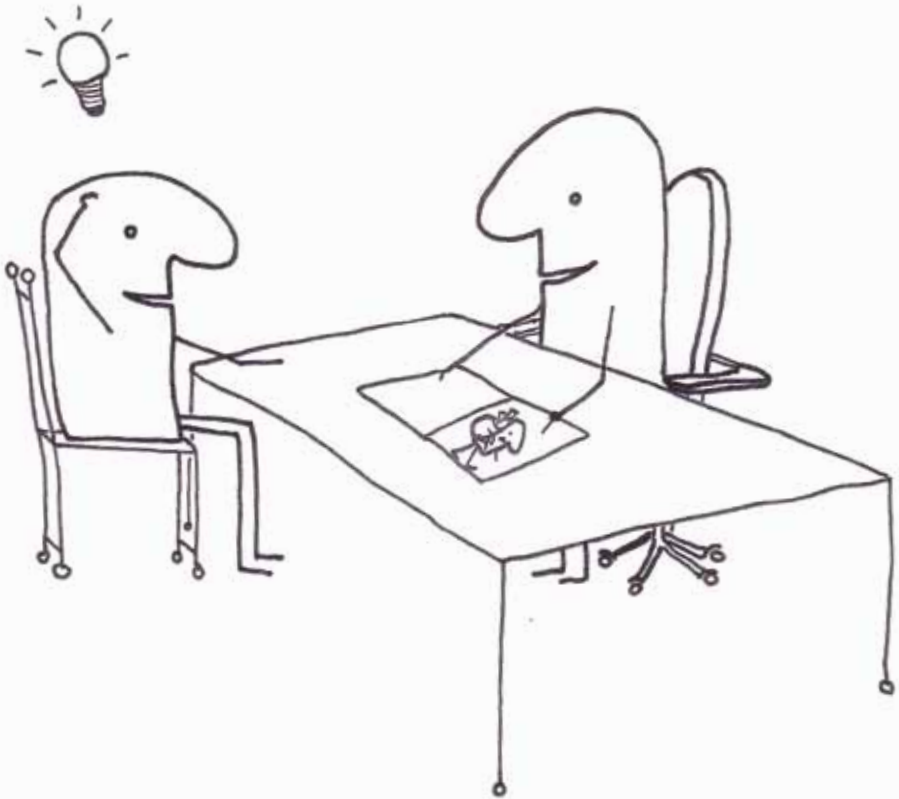


Zeg het met *beelden*



**Metaforen en mentale processen in beeld,
om toe te passen in hulpverleningsgesprekken**

Erwin Prins

Zeg het met *beelden*

Zeg het met *beelden*

Metaforen en mentale processen in beeld,
om toe te passen in hulpverleningsgesprekken

Erwin Prins



*Boeken van GVMedia zetten
aan tot groei en veranderen.*

© **Erwin Prins (2015)**

Ontwerp omslag: Erwin Prins

Illustraties: Erwin Prins

Foto: Harry Korblet

GVMedia 2015

ISBN boek: 9789055993154

NUR: 770

Auteursrecht – Het is toegestaan om afbeeldingen te kopiëren voor gebruik in cliënt-contacten. Het is niet toegestaan het hele boekje te kopiëren en te verspreiden zonder toestemming van de auteur. Hopelijk geeft het beeldmateriaal je (net als de auteur) veel plezier en een extra dimensie aan je werk. De auteur hoopt bovendien dat het je aanzet tot creativiteit en dat het jou en jouw cliënt helpt om problemen op te lossen. Ideeën voor nog meer afbeeldingen zijn van harte welkom via afbeeldingenmap.prins1kpnmail.nl

Inhoud	
Voorwoord	10
Inleiding	11
Deel 1 Omgaan met jezelf	15
Een rugzak met leed	17
Balans	19
Remmen, gassen en de accu	21
Vermijding (1): de korte termijn werkt	23
De worstelmodus: de bal onder water	25
Vermijding (2): schone en vervuilde pijn	27
De buitenwereld tegenover de binnenwereld	29
Vergelijken	31
Verken je eigen identiteit	33
Oertijd en vegetatieve functies	35
De hongerige tijger: angst	37
De negatieve denkspiraal	39
De positieve denkspiraal	41
Deel 2 Omgaan met de ander	43
Conflict met de rol van vroeger (de rugzak met leed)	45
Betrekkingsniveau	47
Conflicten: de Roos van Leary	49
In de verdediging schieten	51
Kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen	53
Meta-niveau	57
Allianties: de zondebok en het zwarte schaap	59
Het kind van de rekening: het loyaliteitsconflict	61
Driehoeksrelaties	63
Afhankelijkheid en zwijgen	65
KOPP-kind	67
Deel 3 Leven vanuit waarden: Acceptance and Commitment Therapy	69
De vuurtoren	71
Bull's eye voor levensdomeinen	73
De ongewenste gast	75
Loslaten (1)	77
Loslaten (2)	79
De waterval (1)	81
De waterval (2)	83
Mindfulness (1): neem je gedachten waar	85
Mindfulness (2): de zijn-modus tegenover de doe-modus	87
Groeien in eigenwaarde	89
Het Landschap van Voluit Leven: vertrouwen opbouwen	91
Deel 4 Hoe je lichaam en geest kunnen werken	93
Somatisch Onverklaarbare Lichamelijke Klachten (SOLK)	
en de Limbische Verklaring	95
Tekeningen 1: waar zit de pijn?	95
Tekening 2: je lichaam en de buitenwereld	97
Tekening 3: het limbische systeem	99
Tekening 4: cognitie, emotie en gedrag	101
Tekening 5: stressoren	103
Tekening 6: beter met problemen omgaan	105
Het leven	107
Neurotransmitters	109
Herstel depressie	111
Achtergrondinformatie bij de theoretische concepten	113
Taal en menselijk lijden	113
Het werken met metaforen, metaforen als bril	115
ACT (Acceptance and Commitment Therapy)	116
De Limbische Verklaring: zaken doen met emotie	117
Verklarende woordenlijst	120
Literatuur	123

Voorwoord

Dit boek is voor iedereen die zich bezighoudt met psychische en mentale begeleiding en met veranderingsprocessen van mensen. Het is gemaakt voor coaches, psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, orthopedagogen, huisartsen, psychosomatisch therapeuten, maatschappelijk werkers, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen, verpleegkundigen en praktijkondersteuners werkzaam bij huisartsen.

In 2011 begon ik in mijn werk als praktijkondersteuner GGZ* in een huisartsenpraktijk tekeningetjes te maken tijdens mijn gesprekken met cliënten. Naast een verhaal bleek dat beeldmateriaal heel krachtig te zijn. Het gezegde luidt niet voor niets: 'Eén afbeelding zegt meer dan duizend woorden'. Zo ontstond eerst een fotomapje met tekeningen, die mijn cliënten zeer aanspraken. Na veel uitproberen van wat werkte en wat niet, heb ik dit boekje ontwikkeld, waarin het accent op dat beeldmateriaal ligt.

Het aantal metaforen* is groot. Het is dan ook niet de bedoeling geweest om 'alle metaforen die er zijn' op te nemen in dit boekje.

Voor de leesbaarheid hanteer ik het woord cliënt in de mannelijke vorm, maar je kunt daar ook 'zij' lezen.

Woorden met een * zijn te vinden in de verklarende woordenlijst achterin dit boekje.

Mijn dank gaat uit naar al die verschillende collega's die enthousiast reageerden en ideeën ter verbetering aandroegen. Ik wil vooral Annelies van den Top bedanken voor haar tekstuele en inhoudelijke aanvullingen, waardoor het een leesbaarder boek werd. Verder ook veel dank voor Nicolette Spaargaren, voor haar zinvolle feedback en opmerkingen. Ook bedank ik Marten Klaver, de wetenschappelijke adviseur van het Netwerk Psychosomatiek Twente, voor de samenwerking met zijn netwerk en zijn begeleiding bij de uitbeelding van de theorie van de 'Limbische Verklaring'.

Tot slot wil ik in het bijzonder Marijke Laurens bedanken voor haar eindredactionele aanvullingen, met haar hulp is dit boekje nog beter geworden!

Inleiding

Dit boek verheldert via tekeningen mentale processen en geeft deze visueel zo eenvoudig mogelijk weer. Ik heb ervoor gekozen om het beeldmateriaal zo af te drukken, dat het lijkt of het ter plekke is geschetst. De opbouw van het boekje is als volgt:

Deel 1 Omgaan met jezelf

De eerste tekeningen gaan over de bewustwording van problemen en over hoe een ineffektieve manier om met die problemen om te gaan, een cliënt uit balans trekt. Het laat zien wat hij kan doen om weer beter in balans te komen. Verder maakt het helder hoe hij invloed wil houden op de beheersing van zijn gevoelens en hoe inefficiënt zijn worsteling met zichzelf is ('ineffectieve coping*'). Ook de negatieve en positieve denkspiralen, de angstspiraal en de vegetatieve functies* worden in beeld gebracht.

Deel 2 Omgaan met de ander

Het tweede deel gaat over rollen en over conflicten van de cliënt met zijn omgeving. Er wordt stilgestaan bij begrippen als conflict hantering, in 'de verdediging schieten' en communiceren op betrekkningsniveau. Niet alleen rollen als allianties en driehoeksrelaties, maar ook die van een kind in de relatie met zijn ouders (parentificatie, KOPP-kind*) komen aan bod.

Deel 3 Leven vanuit waarden: de Acceptance and Commitment Therapy

Het derde en laatste deel gaat over de Acceptance and Commitment Therapy (ACT*). Deze is gebaseerd op Relational Frame Theory, waarmee fundamenteel onderzoek wordt gedaan naar de werking van het menselijke verstand (Hayes 2001 en Hayes 2006).

De centrale begrippen in ACT zijn: mindfulness (of aandachtgerichtheid), acceptatie en commitment* (leven naar je waarden).

Mindfulness: "Gedachten zijn als lenzen waardoor we naar onze wereld kijken. We zijn allemaal min of meer geneigd vast te houden aan onze eigen lens en die te laten bepalen hoe we onze ervaringen interpreteren, en zelfs wie we denken te zijn. Als je alles ziet door de lens van je psychische pijn, denk je

dingen als: 'Ik ben depressief.' Met behulp van specifieke technieken leer je naar je pijn te kijken in plaats van vanuit je pijn naar de wereld te kijken."

Acceptatie: "ACT maakt een duidelijk onderscheid tussen pijn en lijden. De aard van de menselijke taal is zodanig dat we bij een probleem de neiging hebben naar een oplossing te zoeken. We proberen deze 'oplosmentaliteit' ook toe te passen op onze innerlijke ervaringen. De acceptatie in de ACT berust op het uitgangspunt dat je je pijn met je pogingen ervan af te komen alleen maar groter, overheersender en traumatischer maakt. En intussen leef je niet." Acceptatie betekent dus niet dat je de pijn gelaten ondergaat, maar dat je actief en betrokken naar je pijn kunt kijken.

Commitment en leven naar je waarden: "Leid je op dit moment het leven dat je wilt? Het is niet eenvoudig contact te krijgen met het leven dat je wenst en te leren hoe je je dromen in het heden kunt verwezenlijken. Omdat het menselijk verstand de ene na de andere val laat dichtklappen en de ene na de andere hindernis opwerpt." (Hayes 2007, p. 8-10).

Deel 4 Hoe je lichaam en geest kunnen werken

In dit deel worden de effecten van de psyche op SOLK* (Somatisch Onverklaarbare Lichamelijke Klachten) uitgelegd aan de hand van de Limbische verklaring, zoals Marten Klaver en Enny Versteeg dat beschreven hebben.

Om de achtergronden van het beeldmateriaal goed te kunnen begrijpen is enige theoretische kennis nodig. Daarom wordt in dit deel ook kort ingegaan op het begrip 'metafoor' en op de achtergrond van NLP* (Neurolinguïstisch Programmeren) en ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Gebruiksaanwijzing

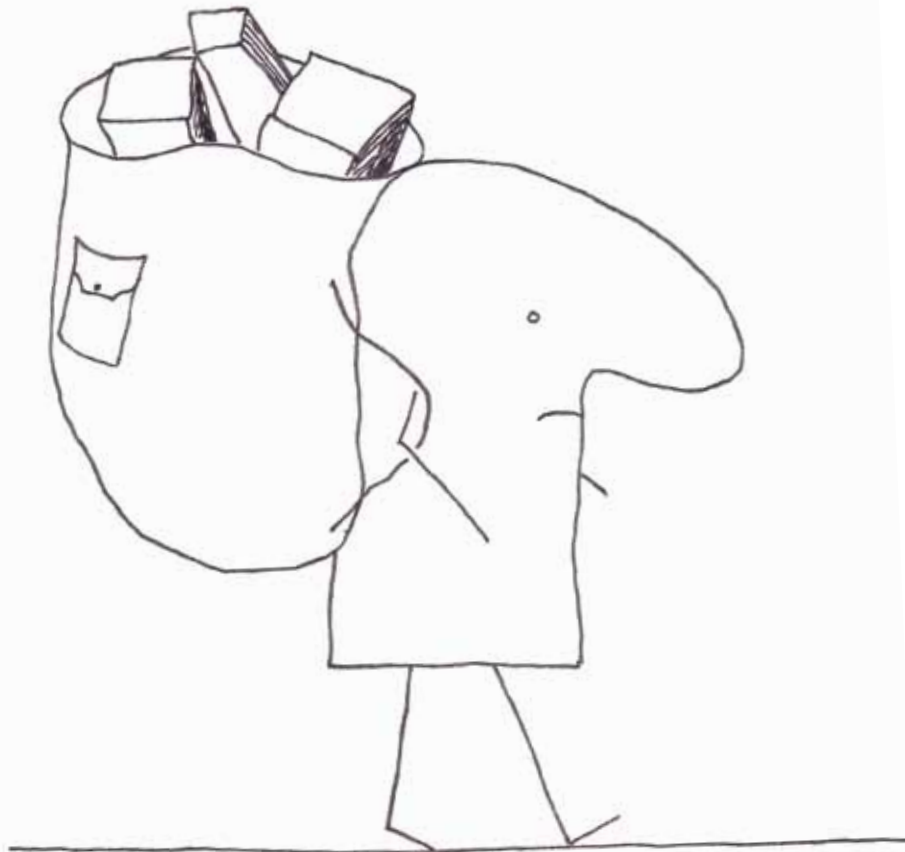
In het boek staat naast de afbeelding steeds een tekst met uitleg.

Om de afbeelding zo goed mogelijk tot haar recht te laten komen, kun je het boekje handig dubbel vouwen of de tekst afdekken, zodat alleen de afbeelding te zien is. Sommige cliënten vinden het prettig om er een foto van te maken, om zo het beeld beter vast te kunnen houden.

Het persoonlijke contact is en blijft natuurlijk het belangrijkste. Maak je daarom de uitleg en de achterliggende concepten en theorieën eigen. Vertel met passie het bijbehorende verhaal in je eigen woorden, in woorden die je cliënt kan begrijpen. Succes!

DEEL 1

Omgaan met jezelf



EEN RUGZAK MET LEED

Elk mens draagt een rugzak met leed met zich mee. Wat heb jij in je leven meegemaakt, waar je nog steeds last van hebt? Hoe bepaalt dat je gedrag en de keuzes die je nu maakt? (Bohlmeijer 2009, p. 24)