

Hoofdstuk 3: de cliëntgerichte benadering

Inleiding

Wie deskundig mensen wil helpen met hun persoonlijke problemen heeft theoretische kennis nodig uit het vakgebied van de psychologie die hem in staat stelt verantwoord en systematisch te werken.

- Nood aan theoretische kennis:
 - Systematisch en verantwoord te werk gaan
 - Biedt houvast
- Kiezen voor cliëntgerichte benadering omdat deze beste aansluit bij de gekozen
 - Hulpvragers
 - Hulpverlener
 - Situatie
- De cliëntgerichte benadering:
 - Persoon staat centraal
 - Richt zich op de menselijke kant van de cliënt
 - Kijkt naar “de complexe mens”
- Theorie van Roger:
 - Belangrijkste vertegenwoordiger en vormgever = onmisbaar fundament voor allerlei vormen van hulpverlener (basis voor hulpverlening

Theorie van Roger

- Levensloop van Carl Rogers
 - Groeide op in streng, afstandelijke Amerikaans gezin
 - Studeerde landbouwkunde
 - Afstandelijk en objectief werken
 - Ontwikkelde een interesse in menselijke denken
 - Studeerde psychologie
 - Docente met persoonlijk en betrokken aanpak
 - Ontwikkelde vanuit de praktijk een nieuwe theorie en methode
 - Persoonlijk samenwerken
 - Toch zorgvuldig en kritisch
 - Combinatie wetenschappelijk en menselijk

Zelfactualisering

- *Self- actualizing tendency*: drijvende kracht in personen = uitgroeien op grond van aanleg
- Kenmerkt alle leven
- Mensen ontwikkelen eigen identiteit op grond van aanleg
 - Zich bewust worden van zichzelf en zijn omgeving, hij kan erover bewust nadenken
 - De verbondenheid met andere mensen in sociaal verband nodig
 - Maken doelbewuste keuzes over waarden en richting van handelen (toekomstgericht streven)
- Is optimale vorm!! Maar niet een eindproduct
- Dit ontwikkelingsproces wordt sterk beïnvloed door de kwaliteit van de experiencing :
 - Belevingsproces en ervaringsproces van de persoon
 - Stimuli van de omgeving en
 - Van zichzelf bewust beleven en te verwerken
- Optimale vorm van beleven komt vanzelf voor in gunstige omstandigheden.

Onvoorwaardelijke acceptatie

- Wat zijn deze gunstige omstandigheden? = onvoorwaardelijke acceptatie (positieve aandacht en zorg)
- Warmte en acceptatie is nodig voor een goede ontwikkeling
- Sfeer van begrip en warmte (vb: hand op schouder, en knipoog, een compliment,...)
- Je veilig en vrij voelen en jezelf kunnen en durven uiten
- Onconditioneel= geen voorwaarde stellen aan acceptatie en liefde!
Voorbeeld: als je jouw kamer opruimt, ben je een lief meisje $\leftrightarrow$ je bent een lief meisje, dat weet je, maar wil je nu jouw kamer opruimen?

hoe ontstaan problemen?

1. Omgeving oefent grote invloed uit op het leven van de individu
2. *Voorwaardelijk acceptatie*
 - Als de omgeving je niet aanvaard zoals je bent

- o Als liefde en acceptatie afhankelijk zijn van “goed gedrag” , “juist gedrag” dat je stelt
 - Om liefde en steun te krijgen, nodig om je te ontplooien, moet je je anders gedragen
 - Niet meer spontaan functioneren
- 3. Hoe sterker de voorwaarde, hoe meer de persoon zichzelf moet veranderen, hoe groter de problemen worden.
- 4. Verschil tussen “zijn” en “moeten zijn” = toestand van incongruentie (incongruence)
 - o Gaat zich richten op wat de omgeving verwacht
 - o Niet meer afgaan op eigen gedachten en gevoelens
 - o ‘doen zoals het hoort’ geraakt geïnternaliseerd
 - o ! vaak niet bewust
- 5. Persoon geraakt verward en gespannen
 - o Kan niet meer nadenken wat hij zelf wil
 - o Verscheurd tussen wat moet en wat hij zou willen
- 6. Defensief naar de buitenwereld toe → leidt tot vervreemding van jezelf
- 7. Neiging voorzichtig te worden om iets wezenlijks van zichzelf te laten zien (zoals ik ben, dat deugt niet! Dus moet ik oppassen, anders val ik door de mand.

De methode van Rogers

- Congruentie en ongestoorde zelfactualisering = ideaal → hier kunnen we alleen maar na streven
- Hoe moet de hulpverlener omgaan met GP om hen te helpen met persoonlijk problemen
- Mensen hebben vaak schade opgelopen op vlak van relaties met anderen: dus gaat de GL
 - o Zich proberen ideaal te gedragen
 - o Compenseren voor storende gedrag van zijn omgeving
 - o Inter- persoonlijke ruimte bieden waar de cliënt zichzelf kan zijn
 - o Nieuw wordingproces aanbieden aan de GP
- Nood aan een veilige en helpende relatie aar de GP zichzelf kan zijn
- 3 grondhoudingen, voorwaarden, zienswijzen voor dit soort relatie
 - o Onvoorwaardelijke positieve waardering
 - o Echtheid
 - o Empathie

Onvoorwaardelijke positieve waardering

- NIET= onvoorwaardelijke acceptatie
- WEL: accepterende houding tegenover de cliënt
- Onbevooroordeeld tov GP
 - o Kan alleen omdat hij vanuit empathische houding vertrekt vanuit het referentiekader van de GP
- Positieve instelling: geloof en vertrouwen in de mogelijkheden van de GP
- Persoon accepteren met zijn
 - o Goede en slechte gedragingen
 - o Goede en slechte gevoelens
 - o MAAR: je moet niet akkoord gaan!
- Wel:
 - o Het eigene van de persoon respecteren!
 - o Uitzoeken vat het gedrag betekent
 - o Betekenis geven aan gedachten en gevoelens

Echtheid en transparantie

- **Congruentie** wordt ook echtheid genoemd
- Uitstraling:
 - Jezelf kennen
 - Weten hoe je overkomt
 - Weten wat je uitstraalt
 - Anders geraakt de gesprekspartner geblokkeerd
- Levendige aanwezigheid
 - Jezelf leren kennen
 - Dieperliggende motieven zoeken
 - Eigen gezindheid onderzoeken
 - Gesprekspartner heeft nood aan een gesprek met iemand die “echt is” die reëel aanwezig is tijdens de sessies

- Uitstraling (1) en levende aanwezigheid (2) (sofa) zijn nodig om congruent (3) en transparant (4) te kunnen zijn
- Echtheid = congruentie
 - Eerlijk contact met uzelf
 - Durven voelen wat de gesprekspartner met je doet
 - Durven nadenken over wat hij zegt
 - Jezelf durven inleven in je eigen gevoelens en gedachten.
- Transparantie:
 - Eerlijk contact met de gesprekspartner
 - Gespreksleider drukt uit wat er in hem leeft.
 - Congruentie en transparantie door heel het proces voelbaar
 - Geen facade
 - Oprechte aandacht
 - Geen manipulatie
 - Echt maar niet transparant:
 - Eigen gevoelens wel exploreren maar het niet durven toegeven aan de buitenwereld
- Transparant zijn?
 - Gedisciplineerde spontaniteit
 - Wat er gezegd wordt, staat ten dienste van het therapeutisch proces
 - Zeldzaam en ingrijpend
 - Niet alles zeggen wat je denkt
 - Geen feedback geven over dingen waar je niets aan kan veranderen.

Empathie

- Eigen referentiekader aan de kant leggen
- Proberen mee te denken adhv referentiekader van de andere
- Van binnen uit proberen te begrijpen wat de cliënt beleeft
- Inleven in de belevingswereld van GP
- !!! afstand houden:
 - o Meevoelen, maar niet samenhangen
 - o Hierdoor instaat zijn om meer te zien en meer te horen.
- Twee kanten:
 - o **Binnenkant:**
 - wat er zich binnen bij de GL afspeelt
 - wat hij voelt, wat hij hoort, zijn gedachten
 - o **buitenkant:**
 - de respons die GL teruggeeft aan de GP
 - meedelen wat hij als GL bij het verhaal, de lichaamshouding van de GP, ... ervaart
- **doel:**
 - o vrijheid en veiligheid bieden binnen een therapeutische relatie
 - o aanzetten tot denken
 - o nieuwe visies toetsen
 - o verheldering en nuancering van de gedachten, gebeurtenissen, gevoelens,...
 - o integreren van de beleving-, gevoel-; en ervaringswereld van de GP
- verschillende manieren om empathisch te reageren:
 - o spiegelen van gevoelens: ik kan me voorstellen dat deze sit voor jou heel akelig moet zijn geweest
 - o non- verbaal: knikken, lichaamshouding, gelaatsuitdrukking
 - o metafoor: bij dit verhaal heb ik het gevoel alsof je een boom zonder wortels bent. Kan je jou daar in herkennen
 - o toetsen van gevoelens: je hebt het gevoel dat niemand om ge geeft, is het dat wat je bedoelt?

Gevolgen volgens Rogers

- gevoelens:
 - o meer durven exploreren
 - o meer doorleefd ervaren
- gedachten:
 - o meer durven afgaan op je eigen mening en gedachten
 - o meer echt en transparant zijn

- o meer differentiatie in beleving en betekenis van observatie
- verborgen aspecten van jezelf ontdekken
- meer zelfvertrouwen
- interne locus of controle

Kritiek op Rogers

- heeft veel succes gekend
- heeft ook veel kritiek gekregen
- we gaan:
 - o deze kritiek bespreken
 - o een standpunt innemen en bekijken wat we kunnen meenemen.

Vanuit de leertheorie: Rogers te optimistisch

- drie opmerkingen vanuit **leertheorisch** standpunt:
 - o met betrekking op de basisgedachte van Rogers “persoon beschikt over een potentieel voor **zelfverwerkelijking** dat onder gunstige omstandigheden tot ontplooiing komt
 - nood aan actieve stimulatie & correctie tijdens de ontwikkeling
 - inzicht in eigen functioneren is vaak niet voldoende voor een gewenst gedragsverandering
 - o **algemene toetsbaarheid van de methode**
 - goed gedachten kunnen verwoorden, persoon kan over zichzelf nadenken,
 - hier is een hoog IQ voor nodig
 - nood aan gedragsvoorbeelden
 - o mensen groeien in een omgeving van “**onvoorwaardelijke acceptatie**” uit tot “modelburger”
 - nood aan stimulans, toetssteen en corrigerende tegenspeler
 - confrontatie met de “eisende mens(te veel vrijheid nemen, te egocentrisch)” heel belangrijk, GL wijst op de negatieve consequenties van zijn manier van doen.
 - Nood aan verplichtingen

Vanuit cognitieve psychologie: Rogers te vaag

- **Cognitieve psychologie:** deze wetenschap houdt zich bezig met de wijze waarop de mens informatie opneemt, verwerkt, codeert, bewaart en weer voor gebruik beschikbaar maakt. = *cognitief proces van informatieverwerking*
- 3 opmerkingen vanuit de cognitieve psychologie:
 - o Bij problemen is er nood aan **gerichte bijsturing** van het informatieverwerkingsproces:
 - Nadruk leggen op de manier van informatieverwerking
 - Leren wijzigen van voelen en denken, meer inzicht krijgen en beheersen van eigen functioneren.
 - o Theorie van Roger heeft een gebrek aan **diversiteit**:
 - Nood aan doelbewuste beïnvloeding
 - Nood aan het bieden van alternatieven
 - Volgen van trainingen in doen en denken
 - Leren omgaan met disfunctionele gedachten (voorbeeld: gevoelens van mislukking)
 - o Stellen zich vragen met betrekking op de wijze waarop **zelfactualisatie** tot stand komt
 - Rogers: proces van experiencing als het ware vanzelf gebeuren,
 - Wexler: moet goed begeleid worden (cognitieve theorie over het beleven!!)

Rogers wel essentieel

- Kritiek is wel essentieel, maar Rogers theorie vormt de basis voor de hulpverlening:/
 - o Noodzakelijke voorwaarde, maar niet voldoende. Aanvulling nodig vanuit andere invalshoeken.
 - o Rogers theorie is een voorwaarde voor een goede relatie tussen GL en GP
- Rogers methode biedt de GP de gelegenheid om zo zelfstandig mogelijk en oplossing te vinden voor zijn problemen. Gespreksleider moet zo min mogelijk ingrijpen.
- Geen specifieke start, heel toepasselijk op verschillende niveaus van hulpverlening = de basis
- Herkenbaar: wat we willen zijn en wat we mogen zijn van onze omgeving
 Onderscheid tussen datgene wat de persoon zelf denkt, voelt en doet en dat wat hij meent te voelen, denken of doen- het onderscheid tussen het zelfbeeld en ideaalbeeld- is voor vele herkenbaar.

Een cognitieve theorie over het beleven

- Binnen Rogers !!!
 - o Experiencing en ontplooiing in goede banen leiden:
 - Door empathie, echtheid en onvoorwaardelijke positieve waardering

- Door specifieke houding aan te nemen
- o Wat gebeurt er tussen cliënt en hulpverlener?
 - Meer helder beeld krijgen van het proces
 - Bekijken vanuit cognitieve psychologie van Wexler (= grondlegger cognitieve theorie)

Beleven als actief proces

- **Rogers:**
 - o Mens beschikt over neiging tot ontplooiing
 - Zelfactualisatie hangt af van de manier waarop mensen iets beleven (= experiencing)
 - o Komen tot zelfontplooiing door experiencing in de “ideale omstandigheden”
 - o Experiencing = passief proces
 - Open te stellen voor indrukken van binnenuit en van buitenaf.
- **Wexler:**
 - o Waarnemen en beleven is een actief proces
 - o De mens selecteert, ordent en geeft betekenis aan wat hij ziet en hoort
 - o Als we passief zouden zijn dan zouden we overprikkeld geraken.
 - o Iedereen heeft een eigen stijl:
 - Eigen manier van interpreteren van informatie
 - We geven dingen betekenis, dingen hebben geen betekenis → referentiekader
 - o Dus proces van selecteren, ordenen en interpreteren van informatie is dus beïnvloedbaar
 - Men kan dus ook leren om het “anders” te doen
 - “zo heb ik het nog nooit bekeken”
 - o Men probeert zijn wereld overzichtelijk en ordelijk te houden. Dat wordt bereikt door:
 - Slechts een deel van de prikkels van buitenaf te laten dringen
 - Door die prikkels snel weer te vergeten
 - Of via een systeem van ordeningsprincipes te organiseren en er betekenis aan toe te kennen.
 - In het geheugen op te slaan wat we willen onthouden.
 - o Proces van infoverwerking is heel complex. Het steunt op 2 aspecten: nl taal / integratie en differentiatie:
 - **Taal:**
 - Verwoorden/ eigen maken van beelden en voorstellingen draagt bij tot begrijpen, ordenen en opslaan in het geheugen van informatie. → schept helderheid
 - Door erover te praten wordt de ernst van de problematiek duidelijker
 - “alles op een rijtje zetten”
 - **Differentiatie en integratie:**
 - Differentiatie= betekenisontwikkeling in afwijkende richting, vindt nuancering in opvattingen of interpretaties plaats op grond van binnenkomende informatie.
 - o Nuancering, verfijning
 - o Bijkomende informatie
 - o Meer volledig beeld van de werkelijkheid
 - o Vragen naar details (door bijvragen te stellen)
 - Integratie= het maken of opnemen in een geheel
 - o Samenvatten
 - o Samenhang, ordelijk geheel
 - o Verbanden leggen tussen dingen
 - o Overzicht krijgen
 - **Samengevat:** differentiatie brengt men de verfijning en nuancering aan in zijn beleven. Via integratie legt men de verbanden, krijgt men overzicht. Dit actief proces van steeds weer differentiëren en integreren bij het toekennen van betekenis aan info bevordert de rijkdom en de overzichtelijkheden van het beleven.
 - Wanneer ontstaan problemen?
 - o Als we niet voldoende kunnen:
 - Selecteren: aan welke prikkel schenken we aandacht?
 - Differentiëren: probleem aan 1 oorzaak toekennen en niet verder kijken naar omgeving en context.
 - Integreren
 - o Taak van de hulpverlener?

- De cliënt helpen om de info te ordenen
- Op een manier dat het zijn leven kan veranderen

De plaats van gevoelens

- **Gevoelens:**
 - o Emotie, psycho- fysiologische verschijnselen (blozen, huilen, trillen, ...)
 - o Gewaarwordingen
- Rogers:
 - o Gevoelens beleven
 - o Open staan voor gevoelens
 - o Gevoelens liggen in ons opgeslagen en komen naar boven als we er ons voor openstellen
- Wexler:
 - o Rogers is te vaag
 - o Gevoelens verbonden aan cognitieve processen van de persoon
 - o Gevoelens doen zich voor als gevolg van het verwerken van informatie.

Het verwerken van gevoelens

- Waarom gaat het verwerken van informatie soms wel en soms niet met gevoelens gepaard? → 3 factoren:
 - o **De betekenis van de informatie voor de persoon**
 - Persoonlijke onderwerpen → de kans op het opkomen van gevoelens groter
 - o **Desorganisatie ontstaat in zijn systeem van informatieverwerking**
 - Nieuwe informatie past niet in het systeem
 - Verwarring, onzekerheid, angst
 - Als verandering is verwerkt dan dalen de gevoelens
 - o **Nieuwe informatie geeft nieuwe kijk op de feiten**
 - Ontroering, vreugde, verbazing

Het belang van gevoelens

- Heeft belangrijke consequenties bij het werken met GP's
- Gevoelens → signaalfunctie
 - o Geven weer dat er in belevingswereld of denkwereld van GP processen afspelen
 - o Navragen
 - o Over laten nadenken
 - o Laten ervaren en bewust laten uiten
 - o Stil blijven staan bij gevoelens
- Nood aan een goede helpende relatie met GL
 - o Theorie van Rogers: echtheid, onvoorwaardelijke positieve waardering, empathie