

ZELF ALS INHOUD VERKENNEN

We maken voortdurend relaties tussen wat we meemaken en wie we denken dat we zijn. Een gebeurtenis blijft daardoor niet alleen een gebeurtenis. "Mijn relatie is voorbij" kan bijvoorbeeld verbonden raken met "ik ben niet de moeite waard". "Ik heb een fout gemaakt" kan worden gekoppeld aan "ik ben niet goed genoeg".

Binnen procesgerichte ACT spreken we hierbij ook over **Zelf als Inhoud**, het verhaal dat iemand in de loop van het leven over zichzelf heeft opgebouwd. Thema's die vaak terugkomen zijn bijvoorbeeld: **ongeliefd, niet goed genoeg, afgewezen, niet compleet, zwak, onzichtbaar, waardeloos of gebroken**. Dit zijn geen categorieën waar je naar op zoek hoeft. Het gaat erom te ontdekken welke relaties deze persoon zelf heeft geleerd te leggen.

HOUD JE VRAGEN KORT

Stel je vraag zo kort mogelijk. Hoe meer informatie je in een vraag stopt, hoe groter de kans dat de client reageert op een ander deel dan waar jij nieuwsgierig naar bent. Je probeert meestal maar **één nieuwe afleiding tegelijk** mogelijk te maken.

Bijvoorbeeld:

"Ik heb mijn opleiding niet afgemaakt."

Wat zegt dat voor jou over jou?

"Dat ik gefaald heb."

En als je gefaald hebt, wie ben je dan?

"Een mislukking."

Je hoeft daar niet altijd verder mee. Soms is dit precies genoeg om zichtbaar te krijgen welke relatie iemand legt.

WAT DENKT IEMAND OVER ZICHZELF?

- Wie ben jij in dit alles?
- Wat zegt dit over jou?
- Hoe kijk je hierdoor naar jezelf?
- Wat denk je dan over jezelf?
- Wat vertel je jezelf hierover?
- Wie ben jij dan?
- Wat maakt dit volgens jou zichtbaar over jou?
- Wat heeft dit met jou gedaan?
- Wat betekent dit voor wie jij denkt dat je bent?

VAN GEBEURTENIS NAAR BETEKENIS

- Waarom is dit zo lastig voor jou?
- Waarom is dit een probleem voor jou?
- Wat maakt dit zo erg?
- Wat maakt dit zo belangrijk?
- Wat zou het betekenen als dit zo blijft?
- En als dat gebeurt, wat zegt dat dan over jou?
- Wat zou het met jou als mens doen als er geen oplossing komt?
- Wat zou er voor jou veranderen als het probleem er niet meer was?
- Wat gaat dit veranderen aan hoe je naar jezelf kijkt?
- Hoe is het voor jou om hiermee te leven?

WIE ZOU JE MOETEN ZIJN?

Zelfverhalen worden vaak zichtbaar in het verschil tussen wie iemand ervaart te zijn en wie diegene vindt dat die zou moeten zijn.

- Wie vind je dat je zou moeten zijn?
- Wie denk je dat je moet zijn?
- Hoe vind je dat je moet zijn?
- Wie mag je niet zijn?
- Wat moet je van jezelf kunnen?
- Wat zou je over jezelf willen kunnen zeggen?
- Wat als je dat nooit zou kunnen zijn?
- Wat betekent dat dan voor jou?
- Wat moet je bewijzen, en aan wie?
- Wanneer zou je wel tevreden mogen zijn met jezelf?

EIGENSCHAPPEN EN IDENTITEIT

- Wat is het aan jou dat jou niet goed genoeg maakt?
- Waarom is het zo erg om een ... te zijn?
- Wat betekent het voor jou om iemand te zijn die ...?
- Wat is het in jou waardoor dit steeds gebeurt?
- Wat in jou houdt je tegen om ...?
- Je noemt jezelf ... Wat betekent dat voor jou?
- Wanneer je zegt "zo ben ik gewoon", wat bedoel je dan precies?
- Is dat wie je bent, of iets wat je soms doet?
- Wanneer ben je niet zo?

Die laatste twee vragen kunnen interessant zijn wanneer een beschrijving heel vast is geworden. Niet om de gedachte te corrigeren, maar om context zichtbaar te maken.

JEZELF IN RELATIE TOT ANDEREN

Soms wordt het zelfverhaal vooral zichtbaar in contact met andere mensen.

- Wie ben jij hier tegenover de ander?
- Wat is jouw rol in dit alles?
- Hoe denk je dat de ander jou ziet?
- Wat zou het betekenen als iemand jou zo zou zien?
- Wat mogen anderen absoluut niet van jou zien?
- Wat hoop je dat anderen juist wel van jou zien?
- Wat moet iemand van jou vinden voordat jij je goed voelt over jezelf?
- Wat gebeurt er met hoe jij naar jezelf kijkt wanneer iemand je afwijst?
- En wanneer iemand je waardeert?

VOOR EN NA

Een klacht of ingrijpende gebeurtenis kan ook onderdeel worden van iemands identiteit.

- Wie was je voordat dit gebeurde?
- Wie ben je volgens jezelf sinds dit is gebeurd?
- Wat heeft deze ervaring veranderd aan hoe je jezelf ziet?
- Hoe keek je vroeger naar jezelf?
- Wanneer is dit verhaal over jezelf ontstaan?
- Was er ooit een tijd waarin je dit nog niet over jezelf dacht?
- Wanneer voelt dit verhaal sterker?
- Wanneer is het minder aanwezig?

ALS JE IETS OPMERKT IN HET GESPREK

Je kunt ook aansluiten bij wat je de client op dat moment ziet doen.

- Je lijkt hier heel hard over na te denken. Wat betekent dat voor jou?
- Ik merk dat je jezelf meteen uitlegt. Wat gebeurt er als je dat niet doet?
- Je noemt nu voor de derde keer dat je het goed moet doen. Waarom is dat zo belangrijk?
- Ik zie dat dit je raakt. Wat raakt je hierin?
- Wat gebeurt er nu terwijl je dit tegen mij zegt?
- Hoe is het om hier nu met mij over te praten?
- Wie ben jij op dit moment, hier tegenover mij?

Hiermee wordt het zelfverhaal niet alleen iets waarover je praat. Je kunt onderzoeken hoe het **hier en nu in de interactie** verschijnt.

VRAGEN DIE EEN RELATIONEEL NETWERK VERDER KUNNEN OPENEN

Soms helpt een heel eenvoudige vervolgvraag:

- En als dat waar is?
- Wat betekent dat?
- En dan?
- Wat zegt dat over jou?
- Waarom is dat belangrijk?
- Wat maakt dat erg?
- Voor wie?
- Sinds wanneer?
- Altijd?
- Bij iedereen?
- Wanneer niet?

Juist deze korte vragen kunnen veel afleiding mogelijk maken zonder zelf nieuwe inhoud aan het verhaal toe te voegen.

METAFORISCH OF VANUIT AFSTAND

- Wanneer je van een afstand naar je leven kijkt, wat zie je dan?
- Ben je op de plek waar je dacht dat je zou zijn?
- Wat is jouw idee over waar je nu staat in je leven?
- Kun je op dit moment zijn wie je denkt dat je zou moeten zijn?
- Als jij aan deze kant van het touw staat te trekken, wat staat er dan aan de andere kant?

Je zoekt niet naar het juiste verhaal over de cliënt. Je probeert zichtbaar te krijgen welke relaties de client zelf heeft geleerd te leggen.

Vraag kort, luister naar de afleiding die ontstaat en voeg zo weinig mogelijk zelf toe.