

Hoe haal je het meest uit je therapie?

Wat is therapie? De therapeutische relatie is vergeleken met andere contacten verschillend van aard en structuur. Het gaat om een gesprek, maar is volstrekt anders. Psychotherapie kan vreemd lijken en het kan helpen als je een idee hebt hoe het werkt, wat je kan verwachten en hoe je er voordeel uit kunt halen.

Het verschil met andere relaties is dat zowel therapeut als cliënt, jij dus, gericht zijn op de cliënt. De taak van de therapeut is je te helpen zelfkennis, inzicht en middelen eigen te maken die je nodig hebt om veranderingen in je leven door te voeren. De therapeutische relatie is uitdagend en ondersteunend waardoor jouw optimale groei mogelijk wordt.

Het kan helpen wanneer jij en de therapeut in het begin een beeld krijgen van jouw verwachtingen van de therapie en de therapeut. Gebrek aan duidelijkheid in de startfase kan later jouw proces in de weg staan. Het is dus voor beiden belangrijk om een helder en realistisch beeld te hebben over wat je van elkaar en van het hele proces verwacht.

We weten uit veel onderzoek dat cliënten die actief betrokken zijn bij hun therapie betere resultaten bereiken met hun therapie. In de TA-therapie wordt verwacht dat de cliënt actief deelneemt in iedere fase en stap van het therapieproces. 'Therapie is niet iets wat je is aangedaan, het is iets waarin je actief betrokken bent'.

Je therapeut zal je vragen je eigen doelen te formuleren voor jouw therapie. Op dit punt bepaal jij als cliënt in hoge mate de agenda. Het helpt als je in therapie gaat met een idee van wat je eruit wilt halen – zonder dat je jezelf erop vastpint overigens.

Het is niet erg wanneer het doel in het begin nog niet duidelijk is voor je. Veel mensen beginnen zo aan therapie. Het eerste deel van de therapie zal dan meer gericht zijn op het helder krijgen wat je wilt en daar jouw doelen bij stellen. Jouw doelen zorgen ervoor dat de therapie gericht wordt op de essentie voor jou. Daarom is het belangrijk dat therapeut en cliënt helder zijn over de doelen van de therapie; dat ze beiden helder zijn over waar ze staan en willen komen. Denk maar aan een auto met een bestemming in het hoofd, een kaart en een helder idee van waar je nu bent. De route uitstippelen is veel eenvoudiger wanneer je duidelijk weet waar je heen wilt.

Soms hebben cliënten hele grote en ambitieuze doelen. Het is fijn om ambitieuze doelen te hebben, maar als de therapie maar kort kan duren, kunnen er doelen niet haalbaar zijn gezien de beschikbare tijd. De therapeut zal je helpen realistische en haalbare doelen te stellen.

Om het veranderproces te faciliteren kan er sprake zijn van huiswerk tussen de sessies. Dat kunnen ontspanningsoefeningen zijn of het opschrijven van je gedachten of gevoelens over iets, of het in praktijk brengen van nieuw gedrag. Al het huiswerk dat jij en de therapeut samen bedenken of jouw therapeut je voorstelt, is speciaal ontworpen om je te helpen bij een aspect van jouw probleem en om je doelen te bereiken of het geleerde in te brengen in je dagelijkse leven. Psychotherapeutisch onderzoek leert dat betrokkenheid bij het volbrengen van huiswerk echt helpt om therapie te laten werken.

Of je van je therapeut nu wel of geen huiswerk mee krijgt, het helpt als je tussen de sessies tijd besteedt aan het denken over je therapie in je dagelijkse leven en je experimenteert met nieuwe manieren van denken, voelen, gedrag en interactie met anderen. Op die manier breng je jouw leven actief in verbinding met de therapie en gaat het meer leven voor je.

Als je naar een sessie toe gaat, kan het met een heldere agenda of juist zonder. Er is geen juiste manier van werken. Het kan zelfs zo zijn dat jij en je therapeut op verschillende manieren verschillende dingen proberen uit te werken, passend bij dat specifieke moment.

Therapie vraagt om je volle aanwezigheid en ervaren in het moment. Tegelijk is het nuttig en nodig dat een deel van je er bewust van blijft hoe je reageert en antwoordt op wat er gebeurt in de sessie. Volledige betrokkenheid in therapie vraagt eerlijkheid en transparantie (van gedachten en emoties) en de wil daarover te spreken – iets wat je normaal niet zou doen. Terwijl je zo bezig bent word je er misschien bewust van dat je niet alles in discussie brengt wat in je opkomt, dat je sommige van je gedachten verborgen houdt. Misschien omdat ze pijnlijk zijn, of besamend, of dat je bang bent voor de mogelijke gevolgen en wat je erover moet zeggen. Of je denkt dat je gedachten triviaal zijn, of misschien maak je je zorgen over wat je therapeut van je zal denken als je ze hardop uitspreekt. Zoiets overkomt de meeste mensen op enig moment in therapie. Wanneer je zo'n tegenzin ervaart, dan is dit het beste om je therapeut te vertellen dat je aarzelt, dat je je schaamt of bezorgd bent - of wat dan ook het probleem is om uit te spreken wat je voelt of denkt.

Het kan bijzonder moeilijk zijn om te praten over privé-onderwerpen en andere zaken waarover je nog nooit gesproken hebt. Vaak zijn zaken waar je de meeste weerstand voelt tegelijk de zaken die het meest belangrijk zijn om te bespreken. Het is belangrijk om te onthouden dat het niet de taak van je therapeut is jou te beoordelen, en waarschijnlijk is de therapeut niet geschokt over wat je vertelt. Je kan praten over wat je ook maar bespreken wilt en je hoeft niet uit het verleden op te rakelen als je dat niet wilt. Je therapeut is met name geïnteresseerd in hoe dingen voor je zijn en hoe jouw unieke manier van denken is, hoe jij voelt en wat je ervaart of jezelf en over anderen en de wereld.

Je therapeut zal zijn best doen om te begrijpen hoe dingen zijn vanuit jouw gezichtspunt om te begrijpen hoe jij voelt en wat jij denkt. In de sessies zal de therapeut je daarom veel vragen stellen over je gedachten, gevoelens, sensaties, reacties, hoop en angsten, over veel dingen zoals ervaringen in je dagelijkse leven, de problemen en situaties die je tot therapie brachten, je ervaringen in de sessies en ook ervaringen in je verleden. Deze vragen zullen de therapeut informatie geven maar hij helpt je op die manier vooral met inzicht te krijgen en je bewust te maken van hoe jouw problemen bij je werken en hoe jij kunt groeien in zelfbewustzijn. In therapie ligt de nadruk erop jou, de cliënt, eigenaar te maken in het onderzoek- en ontdekkingsproces van wie jij bent en hoe jouw denken functioneert.

Onderdeel hiervan is ontdekken wat je kunt doen om dingen voor jezelf te verbeteren, hoe problemen over het algemeen bij jou ontstaan en wat je eraan kunt doen, en ook hoe je in de situatie bent gekomen waarin je je bevindt. Jouw therapeut zal je uitdagen en uitnodigen om op andere manieren naar zaken te kijken.

In het algemeen geven therapeuten je geen advies en vertellen ze je niet wat je moet doen of welke belangrijke besluiten je zou moeten nemen in je leven. Je therapeut zal je wel helpen jouw specifieke opties voor actie uit te werken, de pro's en contra's van ieder pad te onderzoeken net als je gedachten en gevoelens daarbij.

Soms kan de therapeut je uitleg geven zodat je beter snapt wat er met je gebeurt en hoe je in de situatie bent beland waarin je nu bent. Het is goed als je uitleg vraagt, al kan dat niet altijd meteen, en soms kost het gewoon ook veel tijd om alle puzzelstukjes uit te werken. Als onderdeel hiervan kan de therapeut ideeën of stukjes theorie delen die behulpzaam kunnen zijn in je therapie.

Als de neiging hebt dingen te over-analyseren of te veel te denken, kan je therapeut je helpen door een experimentele benadering voor te stellen. Soms helpt het om dan uitleg en theorie te krijgen die

de verwarring of stress helpen verminderen en je helpen verschillende opties uit te werken en manieren om te reageren in verschillende situaties. Het beste werkt die benadering die jou helpt op dit moment. Je therapeut zal doen wat hij kan om er zeker van te zijn dat hij met jou optimaal werkt in iedere fase van de therapie.

Waarschijnlijk zal de therapeut veel nadruk leggen op het hier-en-nu en wat er met je gebeurt in deze sessie. In het algemeen geloven therapeuten dat het begrijpen van het hier-en-nu de sleutel is bij het uitzoeken van wat er met je gebeurt om de weg voorwaarts uit te werken. Soms krijgt je dat doorkijkje naar de toekomst door te beginnen met het contact; hoe verhoud je je tot elkaar in de sessie? Het is moeilijk uit te leggen, maar het is iets wat je snel zult ervaren in de sessies. Het kan in het begin vreemd voelen maar je raakt er snel aan gewend om zulke eerlijke en open gesprekken te voeren.

Therapie kan bij momenten pijnlijk zijn of een gevoel van schaamte geven. Het is belangrijk dat als je dat voelt, je daar eerlijk over bent tegenover je therapeut. De gevoelens die mensen hebben over de therapeut en de therapie zijn vaak van vitaal belang. Door aandacht te schenken aan deze gevoelens en ze te onderzoeken, kunnen jij en je therapeut veel leren over je problemen, je manier van kijken, je denkpatronen en natuurlijk hoe je je verhoudt tot mensen. Therapie geeft je een unieke omgeving om juist dit te doen. Bijvoorbeeld: soms voelen mensen zich een beetje bang of beschaamd, of soms maken ze zich zorgen dat hun therapeut ze misschien zou veroordelen. Al deze gevoelens zijn belangrijk. Ook al voelt het vreemd in het begin, je zal worden aangemoedigd te delen wat er in je omgaat, met name wat samenhangt met je komst naar de therapie of je therapeut. Het maakt echt niet uit hoe vreemd of irrationeel het voor je lijkt.

Als de therapie voortgaat en het werk zich verdiept, zullen je gevoelens ook waarschijnlijk intensiever worden. Dit kan vreemd aanvoelen en soms een beetje beangstigend. Wat je ook voelt bij en over je therapeut en de therapie, het is belangrijk eerlijk te zijn over je gevoelens en ze te openbaren ook al begrijp je ze niet meteen – of misschien juist dan.

Zo kunnen er momenten zijn dat je kwaad bent op de therapeut of op een bepaalde manier gekwetst. Deze gevoelens zijn erg belangrijk om te uiten naar je therapeut, ook als dat niet goed voelt. Je gevoelens zullen serieus worden genomen en je therapeut zal je helpen een uitweg te vinden. Het is absoluut goed te delen wat je denkt dat je therapeut denkt, en hem te vragen wat hij denkt. Over het algemeen zal je therapeut helder en direct naar je zijn, ofschoon hij indirect kan antwoorden. Als hij indirect antwoordt, zal hij een reden hebben om zo te doen en dit aan je helder maken.

Het is absoluut goed over onderwerpen te spreken die belangrijk voor je zijn, ook al lijken ze geen verband te hebben met je therapie, of ga je daardoor voor je gevoel van de hak op de tak. Je therapeut is in staat dit te sturen en zal je stoppen en opheldering vragen als hij dat nodig heeft. In het algemeen bestaat er een verband tussen de onderwerpen en zal je therapeut luisteren naar opkomende patronen, thema's en verbanden tussen de dingen die worden besproken. Dus, door zorgvuldig naar je te luisteren zal jouw therapeut helderder krijgen hoe je denkt. Dus zelfs van de hak op de tak springen kan nuttig zijn vanuit het oogpunt van de therapeut.

Soms komt iets in de sessie niet aan bod, en het is vaak in de tijd tussen de sessies, wanneer je tijd hebt voor verwerking van wat besproken werd, dat dingen op hun plaats vallen en puzzelstukjes in elkaar beginnen te vallen.

Sommige sessies zullen zeer intens en goed voelen, terwijl andere je een onzeker gevoel geven over wat besproken is en of er enige voortgang is. Het is belangrijk dat je ook dergelijke gevoelens en gedachten uitspreekt richting therapeut. Sommige sessies die je als frustrerend ervaart, kunnen

uiteindelijk de sessies zijn waar de onderliggende patronen voor het eerst boven water kwamen. Eventueel kunnen jij en je therapeut uitzoeken waar je frustratie vandaan kwam.

Timing is belangrijk en het proces van de therapie kan niet sneller dan het gaat. Bewust worden en jezelf ontwikkelen kosten nu eenmaal tijd. Je kunt het je voorstellen als een bouwproject. Het aanbrengen van de fundering en het grondwerk kost veel tijd, maar het is cruciaal voor de kracht en duurzaamheid van het gebouw.