

De tweestoelendialoog (Monica Gundrum)

Deze illustraties zijn gebaseerd op gesprekken van studenten uit de postgraduaatopleiding Cliëntgerichte Psychotherapie die de tweestoelendialoog aan het inoefenen zijn. Procescommentaren zijn in het rood.

Vignet 1

- C Ik ben op. Het is genoeg geweest. Ik zou willen rusten! Maar ik kan die vergadering écht niet missen! Mijn leerlingen wil ik ook niet in de steek laten en mijn zieke ouders hebben me nodig ...
- T Je bent op en tegelijk moet je doordoen. Ik stel voor dat we eens iets uitproberen. Het zou goed zijn om een dialoog tussen deze twee kanten van jou op gang te brengen. Dat kunnen we doen door elk een andere stoel te geven. Oké? Het lijkt in het begin misschien wat vreemd maar laten we het eens proberen en zien wat er gebeurt.
- C Oké.
- T Dus het klinkt alsof één kant van jou een grote behoefte aan rust heeft maar de andere kant zegt dat je je dat niet kunt permitteren en dat je moet doordoen. Met welke kant heb je nu het meeste voeling? Welke kant is nu het meest levendig?
- C Dat wisselt, nu het lichamelijke stuk.
- T In welke stoel zullen we het plaatsen? (C wijst een stoel aan) Oké, ga daar zitten. Kun je nu vanuit die kant praten? Wat voelt je lichaam?
- C Een grote spanning als ik denk aan wat ik nog allemaal moet doen. Ik kan niet meer, het voelt zwaar.
- T Waar voel je die zwaarte? Wat is dat voor een gevoel?
- C Me slepen naar alles, niet vooruit kunnen.
- T Alsof veel zwaarte op je schouders drukt?
- C Ja.
- T Wat heb je nodig?
- C Rust! Ik kom niet aan mezelf toe, ik zou drie dagen voor mezelf willen hebben.
- T Vertel dit tegen de andere kant!
- C (richt zich naar andere stoel) Ik snak naar rust!
- T Verander van stoel! (C verandert van stoel) Ze zegt tegen je dat ze rust nodig heeft. Hoe reageer jij hierop? (exploratie van depressief makende manieren om met zichzelf om te gaan)
- C Ze moet niet zo flauw doen!
- T Wat doet ze flauw? Leg uit!
- C Ze geeft te snel op! Ze moet niet zo kinderachtig doen en rust willen. Dat is egoïstisch en gemakzuchtig!
- T Zeg het tegen haar! (contact laten maken tussen de twee delen)
- C Doe niet zo flauw! Als je dat al niet kunt, wat gaat dat dan worden als je een gezin hebt?!!
- T Verander! (C verandert van stoel)
- C Ze heeft gelijk! Ik houd het niet vol. Ik heb gefaald. (het ervarend zelf stort in)
- T Ga nog eens terug naar de kritische stoel. (C verandert van stoel) Hoe geef je haar het gevoel dat ze faalt? Doe het eens!
- C Je moet je verantwoordelijkheden nemen! Als je het nu niet kunt, ga je het later ook niet kunnen!
- T Waarvoor heb je schrik?
- C Je gaat een flauwe mama zijn die het niet aankan. Je moet het nu trainen!
- T Verander! (C verandert van stoel)
- C Ik ga het wél kunnen! Ik moet alleen op tijd mijn grenzen aangeven. Ik heb begrip van haar nodig, dat ik eens aan mezelf mag denken, dan ga ik het wél kunnen! (affectieve respons wordt sterker)
- T Zeg het tegen haar!

Vignet 2

- C (ervarend zelf spreekt hier tegen de innerlijke criticus) Ik wil dat je me helpt! Het is onwennig het te vragen en het maakt me kwaad dat ik het moet vragen, smeken.
- T Hoe is dat om dat te zeggen tegen haar? Het is precies moeilijk te zeggen dat je dat nodig hebt?
- C Het doet pijn.
- T Vertel haar over de pijn!
- C Het doet me pijn dat ik moet vragen om steun, begrip. Al die kritiek doet me klein voelen. Je maakt me klein en zwak door die dingen te zeggen.
- T Herhaal dat!
- C Je maakt me klein door al die kritiek.
- T Verander! Hoe zou jij reageren?
- C (C verandert van stoel) Ik vind het verachtelijk! Je moet dat kunnen! Je moet sterker zijn! Je bent flauw!
- T Je ziet er verveeld uit.
- C Grow up! Word volwassen! Het stoort me dat je je zo klein voor doet. Ik kijk er op neer.
- T Zeg het!
- C Ik kijk op je neer als je zo klein en zwak bent, zo onvolwassen.
- T Zeg het rechtstreeks tegen haar!
- C Ik vind je zwak en onvolwassen. Doe niet zo zielig. Je moet ballen aan je lijf hebben! Het is tijdsverspilling het weer te zeggen. Als je niet wil luisteren, moet je het zelf weten. Zo geraak je niet vooruit.
- T Switch! Hoe voelt dat voor je wat ze juist gezegd heeft?
- C (C verandert van stoel) Het doet pijn, ze is te hard.
- T Zeg het haar!
- C Het doet me pijn.
- T Kun je haar zeggen: wat raakt je in het bijzonder?
- C Dat ze zegt dat ik zo zwak ben en geen ballen heb aan mijn lijf.
- T Wat doet je dat?
- C Misschien is dat zo (het ervarend zelf stort bijna in)
- T Blijf er toch bij stilstaan!
- C Het is niet waar, ik ben sterker dan je denkt maar als je zo tegen me praat voel ik me zwak en doet het pijn.
- T Wat precies maakt je zwak?
- C Het harde ... minachtende zo. Ik voel me klein en zwak als je zo verschrikkelijk minachtend tegen me doet. Ik vind dat heel arrogant
- T Switchen! Wat vind jij ervan?
- C (C verandert van stoel) Het maakt me kwaad. Word dan eens kwaad op mij! In plaats van zwak te worden!
- T Hoe kan ze je tonen dat ze ballen aan haar lijf heeft?
- C Zich niet direct zo gekwetst voelen, ertegen in opstand komen, dan houd ik mijn mond wel.
- T Wissel! Ze heeft gezegd wat je moet doen.
- C (C verandert van stoel) Ik wil het wel proberen, maar vind het heel arrogant, begrip zou toffer zijn.
- T Maak dat eens concreet!
- C Door meer steunend te zijn.
- T Kun je het haar eens vragen?
- C Kun je in plaats van kritiek te geven liever zijn voor me (smekend)? Zeggen dat het in orde komt, zeg dat ik goed bezig ben.
- T Verander! Hoe is dat voor jou?
- C Verwarrend, dat het weglaten van de kritiek zou helpen. Ik weet het niet. Misschien wil ik het proberen. (innerlijke criticus verzacht, ziet dat ze zichzelf zo niet helpt maar in werkelijkheid kwetst en onderdrukt)
- T Wat maakt het zo moeilijk om dat te doen?
- C Ik ben het niet gewend om lief te zijn. Je zult me eraan moeten herinneren.