

# ZO BEGIN JE MET 'HERWAARDERINGS- COUNSELEN'

Als je gehoord hebt van Herwaarderingscounselen en wat het je te bieden heeft als je het gebruikt in je leven, en als je het graag wilt proberen, dan zal het volgende je helpen om ermee te beginnen.

In zijn meest simpele vorm bestaat herwaarderingscounselen eruit dat twee mensen om de beurt naar elkaar luisteren. Het is in bepaalde opzichten net als een gesprek, maar het is ook anders. Het is een zorgvuldiger en effectievere manier van luisteren. We bedoelen hier luisteren en aandacht besteden aan wat je hoort. Het is nadenken over de persoon die praat en over wat die persoon zegt, zonder er tussen te komen met adviezen of commentaar, maar simpelweg met onverdeelde aandacht luisteren.

*Copyright © 1996, 2001 by Rational Island Publishers*

*Dutch Translation \* ISBN: 1-58429-059-5 \* US \$1*

## OM DE BEURT LUISTEREN

Het begin is simpel. Je hebt slechts twee mensen nodig. Zoek een vriend (of een collega of je partner) die het met je wil proberen. Spreek met elkaar af dat je om de beurt even lang zonder onderbreking naar elkaar zult luisteren, en hoe lang je dat zult doen. Besluit dan wie eerst gaat luisteren. De ander praat vervolgens waarover hij of zij wil. De luisteraar geeft alleen aandacht en onderbreekt niet om advies of commentaar te geven, of te vertellen hoe zij of hij zich voelt.

Als de overeengekomen tijd voorbij is krijgt de verteller de rol van luisteraar, en degene die als eerste luisterde gaat nu praten over waar zij of hij maar over wil praten.

Het is een eerlijke ruil. Je bent elkaar niets verschuldigd. Na afloop voelen beide mensen zich gewoonlijk opgeknapt en kunnen gemakkelijker nadenken. Het is nog leuk ook.

Doe het wanneer je de kans krijgt. Als je vaker op deze manier luistert, zul je elkaar beter leren kennen en zul je steeds meer om elkaar gaan geven.

Je leert ook beter luisteren. Het hele proces wordt effectiever naarmate je dit vaker doet.

Cocounselbeurten of 'sessies' kunnen net zo lang duren als je er de tijd voor hebt. Zelfs een paar minuten met je 'cocounselor' kunnen al een groot verschil uitmaken in hoe je kunt nadenken of functioneren, en als je twee uren met elkaar hebt is dat zoveel te beter.

## **JE GEVOELENS 'UITEN'**

Soms kan degene die praat (de 'client') gaan lachen, huilen, luid praten, of soms bibberen of geeuwen. Het is prima als dit gebeurt. Het betekent eenvoudigweg dat de persoon ergens gespannen over is, misschien wat verlegenheid, verdriet, angst of lichamelijk ongemak voelt, en dat zij of hij bezig is die spanning los te laten. Zij of hij wordt 'niet-verlegen', 'niet-verdrietig', 'niet-angstig'. We noemen het loslaten van spanning op deze wijze ook wel 'ontlading'. Degene die luistert (de 'counselor') kan zich tevreden en op haar gemak voelen als dit gebeurt, en kan gewoon doorgaan met het geven van aandacht aan de client zonder te proberen de ontlading die optreedt te stoppen. Als de client zijn of haar eigen ontlading stopt, kan de luisteraar hem of haar verzekeren dat het prima is om ermee door te gaan.

## **WAT VIND JE ERVAN?**

Dit is de basis van het co-counselen: twee personen luisteren om de beurt naar elkaar. Alleen al door dit te weten en toe te passen kun je veel in je leven veranderen.

Als je dit met iemand leest, kun je op dit punt stoppen met lezen, om te proberen naar elkaar te luisteren, elk tien minuten. Vertel elkaar na afloop wat je ervan vond.

Als je eenmaal een aantal keren met dezelfde persoon 'gecounseld' hebt, neem dan de tijd om erover te praten en om te bekijken wat elk van jullie ervan vindt. Hoe was het voor je dat er iemand luisterde zonder te onderbreken? Vond je het leuk? Hoe vond je het om zonder te onderbreken te luisteren? Zou je ermee door willen gaan? Lees in deze brochure verder voor meer informatie over hoe je dit goed kunt doen.

## **WAT DOE JE IN EEN SESSIE?**

Tijd die je doorbrengt met het zonder onderbreking naar elkaar luisteren noemen we vaak een 'sessie'. Hieronder kun je een aantal dingen lezen waarmee je in je sessies kunt experimenteren.

## **'Goed en nieuw'**

Je kunt je sessie als client beginnen door je counseler te vertellen over goede dingen die pas gebeurd zijn, ongeacht of het nu grote of kleine dingen zijn. Het kan de mooie zonsondergang zijn die je gisteravond hebt gezien, of je nieuwe baan, of een probleem dat je hebt opgelost afgelopen week. Hiermee stel je jezelf in staat om je te realiseren welke dingen er goed gaan. (Dit is vooral handig als je je moedeloos voelt. Het helpt je eraan herinneren dat het er misschien niet zo slecht voorstaat als het voelt.) Soms besteden mensen een hele cocounselingsessie aan het vertellen van dingen die 'goed en nieuw' zijn. Als ze klaar zijn voelen ze zich veel positiever en kunnen ze helderder denken.

## **Recente vervelende ervaringen**

Als er kortgeleden iets gebeurd is waar je je vervelend over voelt, is een cocounselingsessie een goede plek om erover te praten. Je kunt zoveel en zo weinig erover vertellen als je zelf wilt. Je kunt het één keer vertellen of je kunt het steeds opnieuw vertellen. Je zult waarschijnlijk ontdekken dat een groot deel van je problemen veel kleiner lijken te worden als je gewoon de kans krijgt om erover te praten zonder dat iemand probeert

je advies te geven of je problemen voor je wil oplossen. Je zult, vaker wel dan niet, ontdekken dat je een goede oplossing kunt bedenken, als er gewoon iemand is die je hele verhaal wil horen en die uitstraalt vertrouwen in je te hebben, terwijl jij je vervelend voelt en over het probleem praat.

## **Problemen uit het verleden**

Als je, als client, aan de beurt bent om het over iets te hebben dat je dwars zit, dan kun je, nadat je even de gelegenheid gehad hebt om daarover te praten, jezelf vragen (of je counselor kan je dat vragen), "Waarom herinnert deze situatie of dit gevoel je? Wanneer heb je je eerder zo gevoeld?" Je zult bijna altijd denken aan een situatie uit het verleden die op een vergelijkbare manier pijnlijk of verwarrend was. Oude gevoelens uit die tijd blijken nog steeds voort te leven in je herinnering. Ze voegen meer verwarring en slechte gevoelens toe aan de huidige situatie. Als je over die situatie van vroeger kunt praten, over wat toen gebeurde, hoe je je voelde, en hoe het je beïnvloedde, zullen enkele van deze oude vervelende gevoelens ontladen kunnen worden. Daarna zul je een frissere kijk hebben op het huidige probleem.

## Levensverhalen

Als het je beurt is om client te zijn en het lijkt alsof er niets in je leven van dit moment is waarover je nodig moet praten, vertel dan je levensverhaal. De meeste mensen hebben nog nooit de kans gehad om hun hele levensverhaal te vertellen. Iedereen zou dit moeten kunnen doen. Als je het verhaal van je leven vertelt zal blijken dat bepaalde gebeurtenissen meer invloed, positief of negatief, op je hebben gehad dan andere. Deze gebeurtenissen zijn het waard om op terug te komen en om er vele malen over te praten in cocounselingsessies. Het kan voor je denken verrassend veel uitmaken als je de kans krijgt er steeds opnieuw op terug te kijken, met iemand die echt naar je luistert. Vervelende gevoelens over oude, pijnlijke ervaringen (Inclusief ervaringen waarvan je dacht dat je "eroverheen was") kunnen aan de oppervlakte komen en ontladen worden. Je zult je daarna lichter voelen en vrijer kunnen nadenken. Terugkijken op goede ervaringen, met de aandacht van iemand die goed kan luisteren, kan ook helpen om vervelende gevoelens van vroegere, moeilijke tijden te ontladen. Dit kan je helpen om weer een positief perspectief te krijgen.

## Zelfwaardering

De meeste mensen zijn vaak gekleineerd of slecht behandeld waardoor het moeilijk voor ons is om ons goed te voelen over onszelf. We hebben de 'schuld' gekregen van dingen terwijl we ons best deden. Er zijn ons veel onwaarheden verteld. Er is ons voorgehouden dat, als we blij zijn met onszelf, we 'verwaand' zijn en dat we ons niet goed over onszelf zouden moeten voelen. Dit is niet waar. Mensen hebben het nodig om zich goed over zichzelf te voelen. Als wij ons goed over onszelf voelen, behandelen we andere mensen beter, niet slechter.

Vertel aan je counselor, als client in een cocounsel-sessie, wat je leuk vindt aan jezelf. Vertel dit aan hem of haar op een toon die klinkt alsof je trots bent op jezelf (niet 'superieur', gewoon trots). Vertel dit steeds opnieuw aan je counselor. Je mag het dan moeilijk vinden, maar ga er mee door. Houd je lachen, huilen of een andere vorm van ontlading, niet tegen. Probeer alles van jezelf te waarderen (ALLES). Als je merkt welke dingen je moeilijker te waarderen vindt (bijvoorbeeld hoe je eruit ziet of hoe slim je bent), richt je dan juist op het waarderen van die punten. Je zult je waarschijnlijk gebeurtenissen uit je leven herinneren tijdens welke je



bekritiseerd werd, beschuldigd of slecht behandeld. Het is goed om naar deze gebeurtenissen te kijken en erover te praten in een counselsessie als jij de rol van client hebt.

## **Doelen**

Je leven verloopt beter als je jezelf doelen stelt of als je terugkijkt op de vorderingen die je hebt geboekt bij doelen die je jezelf al hebt gesteld. Dit is zinvol om als client in een counselsessie te doen. Neem de verschillende periodes van je leven door, terwijl je besluit wat je morgen wilt bereiken, volgende week, dit jaar, in de volgende 5 jaren, in de volgende 20 jaren, in je leven. Steeds als je het over een periode in je toekomst hebt, kun je de stappen die je zult moeten zetten om deze doelen te bereiken doordenken.

Af en toe terugkijken op je doelen en op eventuele obstakels zal je helpen om je doelen te bereiken.

## **Ontlading laten doorgaan**

Als je als client ergens over praat dat leidt tot levendig praten, lachen, tranen, bibberen, zweten, of gapen (alle vormen van ontlading), haast je dan niet naar iets anders. Probeer verscheidene keren te herhalen wat

je zei of deed totdat er geen ontlading meer is. Het is het waard om dit steeds opnieuw te doen, zo lang als mogelijk is. De beste resultaten van cocounselen komen na dit loslaten van spanning. Ze maken het mogelijk om te denken en te handelen op manieren die voordien geblokkeerd waren.

## **Het beeindigen van een sessie**

Neem aan het eind van een cocounselsessie, vooral als je het gehad hebt over iets dat moeilijk voor je was, wat tijd om je gedachten te richten op iets waar je naar uitkijkt, of op een simpel onderwerp waarover je geen spanning voelt. Noem bijvoorbeeld de namen van wat vrienden, favoriete gerechten of een landschap waar je graag naar kijkt. Dit helpt je om een gemakkelijke overgang te maken van de rol van client naar de rol van counselor als het je beurt is om dat te doen, of om iets anders te gaan doen.

Om het voor allebei veilig te maken om te kunnen praten over waar je maar over moet praten, werkt het het best om af te spreken dat je er achteraf met niemand over zult praten. Realiseer je ook dat alcohol en drugs de positieve effecten van ontlading doorkruisen.

Een goede manier om meer mensen bekend te maken met HC is het uitnodigen van vrienden in de steungroep. Als de groep te groot wordt kan ze gesplitst worden. Een tweede groep wordt gevormd met een nieuwe leid(st)er die voor die groep gekozen is. De optimale grootte voor een groep lijkt acht te zijn, maar ze kan ook goed functioneren als ze groter of kleiner is.

Steungroepen bieden een goede structuur voor mensen met een zelfde achtergrond of in dezelfde omstandigheden om te vertellen over wat er goed aan is om deel van die groep te zijn en waarin ze trots zijn op de mensen van die groep. Steungroepen zijn ook een goede plek om elkaar te vertellen wat moeilijk was, wat anderen zouden moeten weten over hun groep, welke hoop en dromen ze hebben voor de mensen uit hun groep, en wat ze zouden willen doen in relatie tot de groep.

In een vrouwensteungroep bijvoorbeeld zal elke vrouw een beurt krijgen om te vertellen wat ze er goed aan vindt om vrouw te zijn, wat er moeilijk aan is om vrouw te zijn, wat ze zou willen dat mannen begrijpen over vrouwen, wat ze graag zou willen zien verbeteren aan het leven van vrouwen, en op welke

manier ze graag met andere vrouwen in contact zou willen proberen te komen.

## ALS JE MEER WILT LEREN

Als je het cocounselen probeert en je besluit dat je meer wilt leren, kun je contact opnemen met het hoofdkantoor van HC (kijk voor adres en telefoonnummer aan het eind van dit boekje), en hen vragen of er cocounselers in je buurt wonen. Je kunt ook een paar inleidende boeken of artikelen bestellen. Enkele goede boeken of artikelen om mee te beginnen zijn:

*Het menselijke aan de Mens* (de theorie van HC)

*Handleiding voor de beginselen van het cocounselen*

*De kunst van het luisteren* (een introductie-lezing over HC)

*Cocounselen, een inleiding* (een korte beschrijving van HC)

*De Situatie van de Mens* (opstellen over verschillende onderwerpen)

*Present Time* (het algemeen Engelstalig tijdschrift dat 4 keer per jaar verschijnt)

Er zijn ook video- en cassettebanden verkrijgbaar (ze zijn allemaal in het Engels, maar we hebben wel de

diverse videosystemen voor de verschillende landen, evenals uitgetypte versies van elke videoband). Iemand op het hoofdkantoor kan je vertellen welke banden geschikt voor je zijn om mee te beginnen.

Als je het je niet kunt veroorloven om literatuur te kopen, leg dit dan uit aan het kantoor en vraag of het mogelijk is dat er wat literatuur uit het 'Uitbreidingsfonds' betaald kan worden zodat jij kunt beginnen.

Als je er zeer geïnteresseerd in bent om meer over HC te leren en als je meer mensen weet die leergierig zijn, dan kunnen we misschien een lerares/leraar naar je groep sturen of één van jullie in de gelegenheid stellen om naar een workshop te gaan.

Er is een HC web-site op het Internet, <<http://www.rc.org/>>, met veel informatie en artikelen. Als je ergens woont waar geen HC-klassen worden gegeven, maar je hebt wel een aansluiting op Internet, dan kan de online-'klas' op deze Website waardevol voor je zijn.

Mensen die gebruik maken van het herwaardering-scounselen vinden dat het hen helpt om beter te denken, om relaties te verbeteren, dat het helpt om op te

komen voor de juiste zaken, en om meer van het leven te genieten. Cocounselers worden meestal 'slimmer' als ze HC gebruiken, en ze worden er steeds beter in. Ze leren andere mensen over HC en leren hen hoe ze het aan andere mensen kunnen leren, zodat er in sommige plaatsen veel mensen gebruik maken van HC. Zij houden klassen en workshops, leren van elkaar, steunen elkaar en moedigen elkaar aan.

We hebben literatuur gepubliceerd in ongeveer 30 verschillende talen, geschreven door cocounselers verspreid over de wereld, met verhalen over het gebruik van HC en met HC-informatie over mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en leefomstandigheden.

Er zijn een paar basisregels en een set 'Richtlijnen voor de gemeenschap', die cocounselers helpen om de zaken goed georganiseerd te houden.

Veel geluk.

Voor meer informatie kunt u contact  
opnemen met::

<b.theeuwen@antenna.nl> of met

<annie.hoekstra@planet.nl>

The International Re-evaluation Counseling Communities  
719 Second Avenue North  
Seattle, Washington 98109, USA  
Telefoon: 206-284-0311  
Fax: 206-284-8429  
E-mail: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
Web site: <http://www.rc.org/>

Voor Nederland:  
Uitgeverij de Counselpers:  
Cobie Hartog,  
Lauwerhof 11,  
3512 VD Utrecht  
tel. 030-2314591  
E-mail: [cobie@knoware.nl](mailto:cobie@knoware.nl)