In beweging komen met dialectiek

Klaas-Jan Pos en Bregje van Rheenen - van Laar

Workshop - oriëntatie

- Voorstellen
- Doel van de workshop
  - Geen maar -> en en
  - We verwelkomen elk perspectief
- Theoretische verdieping
- Oefenen
- Dialectiek in the heat of the moment
- Oefenen
- Afsluiten

Stellingen - raise your hand

Bij sommige cliënten voelt DGT als een trekken aan een dood paard

Stellingen - raise your hand

Dialectiek is ook maar een theorie

Stellingen - raise your hand

Toepassing van dialectiek is een trucje dat je kunt leren

Stellingen - raise your hand

Soms zorgt dialectiek alleen maar voor verdere escalatie

Dialectische principes

Mensen en gedrag zijn holistisch, verbonden en beïnvloeden elkaar.

Alle relaties zijn complex en polair.

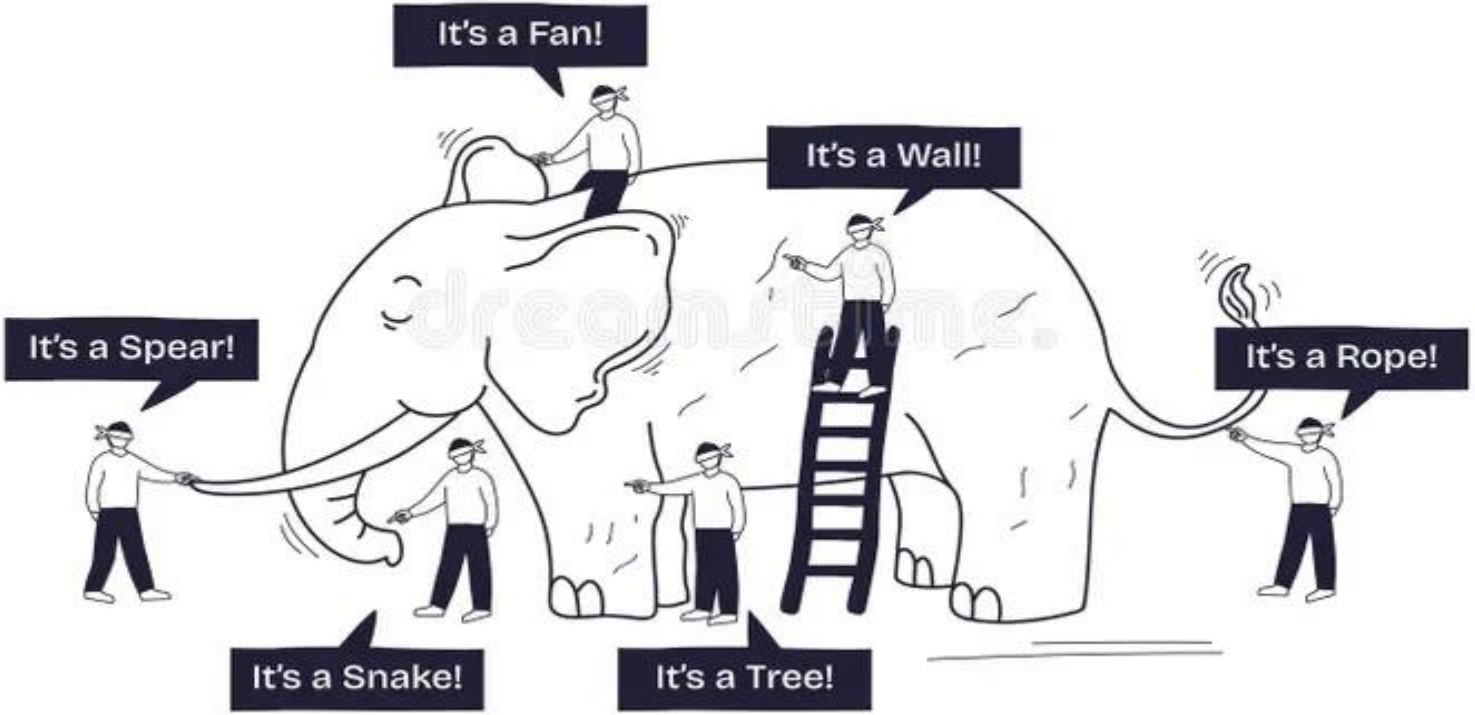
Alles is continu in verandering.

Verandering is transactioneel.

Identiteit is relationeel en fluïde.

Er is niet één waarheid. De waarheid is paradoxaal.

The Blind Men and the Elephant



Dialectische houding

Nieuwsgierig

Verbonden, ‘wij’

Bescheiden

Herkennen (dreigende) polarisatie

Weg van strijd en overtuigen

Tegelijkertijd gericht op spanning

…

Dialectische praktijk

In therapie
kom je vaak vast te zitten.
is spanning nodig om tot verandering te komen.

Je wilt dus:
- de paradox vinden
- beweging creëren
- spanning verdragen
- tot een synthese komen

Valkuilen:
- te snel verandering
- te veel validatie
- dialectiek wel uitleggen maar niet gebruiken

Voorbeeld

These:
Ik wil dat je me belt als je ziek bent

Maar ik vind het belangrijk dat jij zelf belt

Dat klopt, maar ik wil graag contact met je

Ik vind dit echt lastig

Antithese:

Mijn moeder kan me afmelden bij de secretaresse

Dat hebben we niet zo afgesproken

Ik ben dan te ziek om te bellen

Ik wil niet bellen

Compromis?!

Zal ik jou dan bellen als je ziek bent? - cliënt neemt niet op, therapeut geïrriteerd

Kan je moeder mij dan bellen en dat ik dan naar jou vraag? - moeder belt en deelt gelijk allerlei zorgen over cliënt

Kun je me dan wel appen? - client appt ‘ik ben ziek’ en dan?

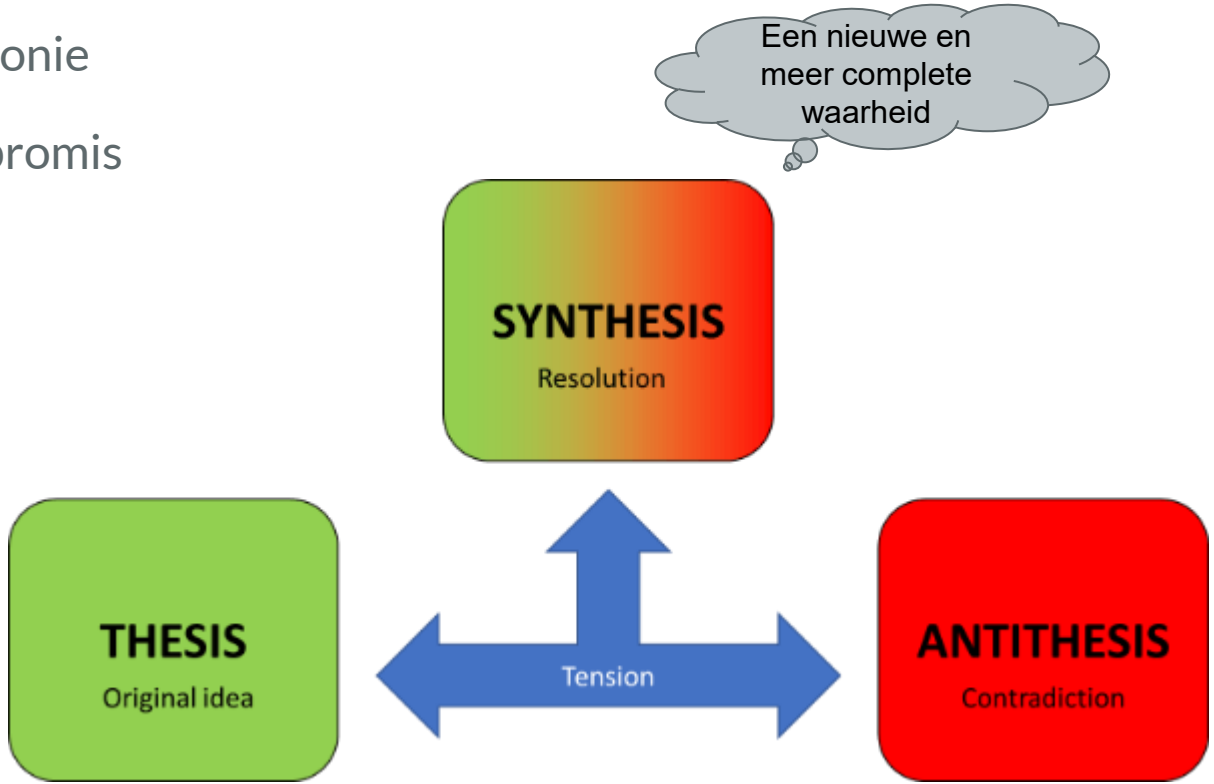
Soms is een compromis het meest haalbare, maar nooit het meest wenselijke, het is het net niet.

Dialectiek is een kwestie van nederigheid

Geen harmonie

Geen compromis

Wel



De weg naar een synthese

1. Waarom heb je dit standpunt/denk je dit?
    - leg eens uit, je hebt er vast een goede reden voor, waarom belangrijk, waarom nu?
2. Wat is jouw (en mijn) belang erachter?
    - wees niet bang om te gokken
3. Wat zijn beider belangen en hoe kunnen we hier aan voldoen?
    - Begin je eigen standpunt met het gezamenlijke belang: we willen beide dat deze therapie slaagt

In welk dialectisch dilemma zitten we vast?

Oefening (In drietallen)

Eigen casuïstiek waarin je ervaart vast te lopen

1. benoem de polen bij de ander (cliënt, collega, manager) en jezelf
2. wat is de onderliggende wijsheid bij beide polen?
3. wat is een echte dialectische synthese?

Dialectiek in the heat of the moment

Wanneer?

- Je voelt een min of meer acute patstelling.
- Je wil cliënt's aandacht.
- Je wil de emotionele reactie van de cliënt veranderen.
- Je wil het perspectief van de cliënt verbreden.

Wat?

- Je reactie is anders dan wat de cliënt op dat moment verwacht.
  De reactie blijft echter 'echt' én is gebaseerd op mededogen.

Dialectiek in the heat of the moment

Doel: eerst uit evenwicht brengen (beweging, snelheid en flow)

dan ruimte voor de paradox (dia 14)

Vraagt mindfulness, moed en nederigheid. En oefenen!

Dialectische strategieën

Irreverentie

Dialectische strategieën

De spanning tussen extremen vergroten:

- Advocaat van de duivel
- Overdreven mee bewegen

De paradox ingaan:

- “Maar” vervangen door “en”, de paradox benoemen
- Limonade maken van citroenen

Metaforen ontwikkelen:

- Verhalen en analogieën

Irreverente strategieën

Op hete kolen durven lopen

Blufpoker meespelen

Confronteren

Schommelen in intensiteit en spelen met stilte

Onorthodox heretiketteren

Almacht of onmacht aan de cliënt tonen

Dialectische strategieën op irreverente wijze inzetten

Oefening

Oefenen met voorbeelden uit vorige oefening

Toetsen: werkt het?

Take-home message

Dialectiek is het principe van verandering, ook in therapie

Dialectiek gaat over de werkelijkheid in een veelheid van perspectieven

Spanning is noodzakelijk om die verandering tot stand te brengen

Gaat over de vaardigheden om die verandering voor zover mogelijk te manipuleren

Take-home message

Marsha Linehan (1993) made it clear that “no therapy manual or book can anticipate all of the situations you will run into” (p. 93). And therefore:

You will need to know the theory well enough to be able to create a new therapy with each patient. … [The theory] is also intended to provide a conceptualization of the patient’s difficulties that will give you hope when you are feeling hopeless, and to provide an avenue for new treatment ideas when you are desperate for something different to try.