

Vragen naar gevoelens

Soms heb je als hulpverlener de neiging te vragen naar wat de cliënt *denkt*. Het vragen naar wat je *voelt* levert dikwijls direct een verdieping op.

Als een counselinggesprek zich op **denkniveau** blijft afspelen bestaat het gevaar dat er op het laatst in **cirkels gedraaid** gaat worden. Je komt niet verder. De cliënt weet vaak wat er aan de hand is en kan daar **eindeloos over doorvertellen** of het **gesprek stopt**.

Voorals de cliënt dreigt in zijn hoofd te blijven zitten, een rationeel type is, dan is het in een counselinggesprek belangrijk om regelmatig te vragen naar de gevoelens die horen bij hetgeen de cliënt vertelt. Voor sommige cliënten is het gemakkelijk te benoemen wat hij of zij voelt. Er zijn ook cliënten die amper weet hebben dat ze voelen en wat ze voelen.

Als iemand het moeilijk vindt om zijn gevoelens te benoemen of er mee in contact te komen kan je vragen naar wat en waar de cliënt iets in **zijn lijf** voelt. De cliënt kan dan omschrijven wat er met hem gebeurt.

Een andere manier is om te vragen: "Hoe is dit voor jou?"

Met gericht vragen naar gevoelens, komt er een verschil in het gesprek in vergelijking met een huisje-boompje-beestjebesprek met de buurvrouw.

Tip: We kunnen emoties eenvoudig **terugbrengen tot vijf basis emoties** nl. bang, boos, blij, bedroefd en lichamelijke gevoelens(body). De vijf B's.

In een counselinggesprek kan steeds worden gevraagd naar een van deze vijf basisemoties. Woorden als **teleurgesteld** zijn en **geïrriteerd** zijn, **ontkrachten de basis-emotie**.

Tip: Als iemand in de tweede persoon enkelvoud 'je' praat is het goed dit te benoemen. Dikwijls is het een manier om niet te hoeven voelen.

Tip: Wees niet bang om stiltes te laten vallen. De cliënt krijgt zo de gelegenheid om bij zijn gevoel te komen.