

Omgaan met weerstand

Signalen van weerstand

Je cliënt werkt niet lekker mee! Hij of zij verzet zich tegen de therapie of tegen jou. Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld discussiëren over futiliteiten, 'ja maren' of argumenteren maar ook door bijvoorbeeld te zwijgen, zich af te sluiten of zelf achterover te leunen en de therapeut het werk te laten doen. Ander gedrag waaraan je weerstand kunt herkennen is als de cliënt in de je-vorm spreekt als hij het over zichzelf heeft of als de cliënt pijnlijke dingen relativeert.

Waarom heeft een cliënt weerstand?

Als iemand weerstand heeft betekent het dat hij of zij niet naar zijn of haar pijn wil kijken. De cliënt is *bang voor de pijn* en creëert een afweervorm om deze pijn niet te hoeven voelen.

Vormen van weerstand

Er zijn vele vormen van weerstand. Wellicht bekende vormen zijn rationaliseren, verdringen (voel wel wat maar 'kan het niet benoemen'), onderdrukken (bewust niet willen voelen of denken aan) splijting (gespleten persoonlijkheid) of dissociëren (fysiek wel aanwezig zijn maar emotioneel 'vertrokken' zijn) maar ook humor, ageren (doen i.p.v. voelen), idealiseren, altruïsme, anticiperen, affectisolatie (ken wel de feiten maar voel niets), overdekking met het tegendeel, projectie, somatiseren, passieve agressie en sublimeren (het lijden verheffen) zijn vormen van weerstand.

Weerstand kan zich ook uiten in overdracht. De hulpverlener staat dan voor (meestal) de vader of moeder van de cliënt. De gevoelens die de cliënt naar zijn/haar ouder heeft richt hij op de hulpverlener. In geval van overdracht krijgt de weerstand vorm in het protest tegen de hulpverlener, althans zo ervaart de cliënt het. Hij heeft last van de hulpverlener, wordt boos op hem of haar. Aangezien de bron van zijn boosheid in feite ergens anders ligt, zal hij niet bij zijn pijn komen, zolang hij in de overdracht zit.

Hoe ga je er als hulpverlener mee om

Niet direct roepen 'jij zit in je weerstand'! Dit roept alleen maar meer weerstand op, want je keurt het gedrag van de ander af. Ook is het belangrijk te beseffen dat het verzet in wezen niet tegen jou persoonlijk is gericht.

Wel doen:

- * Serieus nemen en respecteren van de behoefte en gevoelens van de ander.
- * Door middel van metacommunicatie proberen te onderzoeken wat er gebeurt. Bijvoorbeeld door te vragen: 'Wat gebeurt er nu met je?'; 'Vind je het moeilijk om erbij te voelen?' 'Heb je dit als kind ook zo ervaren?' (Als je overdracht vermoed.) Ook kan je benoemen wat je ziet of hoort, bijvoorbeeld: 'Ik merk dat je steeds over 'je' praat als je het over jezelf hebt' of 'Ik merk dat je met gebalde vuisten zit' Op die manier nodig je de cliënt uit om zelf door de weerstand te breken of te beseffen dat hij in de weerstand zit, dat hij in feite zijn angst, boosheid of verdriet aan het afhouden is. Je laat daarmee aan de cliënt de keus om uit deze weerstand te stappen of niet. Forceren is zinloos en kan onheilzaam werken voor de cliënt. Want weerstand is namelijk niet slecht! Het beschermt tegen pijn. Als de cliënt ervoor kiest om de weerstand te laten varen, kan hij/zij contact gaan maken met de (pijnlijke) gevoelens die er boven komen. Daarna kan je uitleggen dat er sprake was van weerstand, waar het nuttig voor is en hoe je er mee om kunt gaan.
- * Door middel van psycho-educatie kan je de cliënt inzicht geven in de functie van weerstand en uitleggen dat *de angst voor de pijn* waarschijnlijk groter is dan de *eigenlijke pijn*. (*De mens lijdt het meest. Door het lijden dat hij vreest. En dat nooit op komt dagen.....*). Je kunt de cliënt uitnodigen 'de put in te gaan', vanuit het vertrouwen dat als je eenmaal de bodem hebt bereikt en naar boven kijkt, je het licht zal zien. Dit proces van vertrouwen (ook in jou als hulpverlener) kan wel even duren. Neem hier de tijd voor!