



## Informatie voor cliënten.

### Wat houdt cliëntgericht-experiëntiële psychotherapie in?

#### Zelfontplooiing

Een belangrijk uitgangspunt is dat psychisch welzijn samenhangt met de mogelijkheid om, binnen de gegevens van ons leven, ons zelf te zijn en ons verder als mens te ontwikkelen. In een omgeving die voldoende veiligheid biedt, kan men zich het beste ontplooien. Door een onveilige buiten- of binnenwereld kan dit proces van ontwikkeling stagneren en kunnen klachten ontstaan. U voelt zich bijvoorbeeld somber, gespannen of u hebt het gevoel vast te lopen. In een cliëntgerichte-experiëntiële psychotherapie gaat het over deze klachten en de problemen waarmee deze klachten samenhangen.

#### Gedachten en gevoelens

Het zicht krijgen op deze persoonlijke problemen gaat beter wanneer iemand in contact is met zichzelf, met het eigen innerlijk, dus niet alleen met zijn gedachten maar vooral ook met zijn gevoelens. Door in gesprek te komen over deze gevoelens en gedachten, kunt u uw problemen onderzoeken en ontdekken hoe u hierin verder kunt komen.

#### De houding van de psychotherapeut

Een grondgedachte van de cliëntgerichte-experiëntiële psychotherapie is dat de houding van de psychotherapeut in dit gesprek van groot belang is. Die therapeutische houding bestaat uit drie elementen: empathie, acceptatie en echtheid. Dat wil zeggen: de psychotherapeut leeft zich zo goed mogelijk in de cliënt in, accepteert de cliënt zoals hij is, (d.w.z. hij is niet veroordelend en helpt de cliënt zichzelf niet te veroordelen) en hij is als psychotherapeut in contact met zijn eigen gevoelens. In de cliëntgericht-experiëntiële visie zorgen deze basiselementen voor een veilig klimaat, waarin de cliënt zich verder kan ontwikkelen.

#### De persoon als geheel

Een cliëntgericht-experiëntiële therapie is persoonsgericht, dat wil zeggen dat de psychotherapeut niet uw psychische 'stoornis' als uitgangspunt neemt, maar u aanspreekt als persoon en met u onderzoekt hoe het komt dat u, met uw voorgeschiedenis en toekomstverwachting, op dit moment klachten heeft. Het gaat er hierbij niet zozeer om hoe de psychotherapeut uw problemen ziet, maar vooral om de betekenis die ze voor u hebben.



## Voor welke problemen

Mensen met uiteenlopende problemen kunnen baat hebben bij cliëntgericht-experiëntiële psychotherapie. Belangrijker echter dan de aard van uw klacht, is het feit dat u bereid bent, en in zekere zin behoefte voelt om in de therapie bij uzelf stil te staan. Er is meestal een aanleiding, in de werksituatie of in uw persoonlijke relaties, die u doet besluiten iets aan uw klachten of problemen te gaan doen.

## Veelvoorkomende klachten en problemen

Om er een aantal te noemen: weinig zelfvertrouwen hebben en onzeker zijn, je somber voelen, gespannen zijn, slecht slapen, veel piekeren en tegen alles op zien, geen keuzes kunnen maken of niet weten wat je wilt, tot niets kunnen komen, perfectionistisch zijn, je negatief en kritisch voelen naar anderen, moeilijk kunnen genieten en overmatig controle houden, onder je niveau functioneren of juist jezelf groter voordoen dan je bent, in verschillende situaties steeds weer in dezelfde conflicten terechtkomen, geen relatie aan durven gaan of je ongelukkig voelen in de relatie, jezelf niet durven uitspreken of je geremd voelen in gezelschap, onduidelijke lichamelijke klachten hebben, een verstoord eetpatroon hebben, last hebben van nare of schokkende ervaringen die je hebt mee gemaakt.

## De eerste gesprekken

In de eerste gesprekken zal het gaan over uw klachten/problemen, over uw situatie nu en over uw levensloop: hoe kijkt u daar tegenaan, wat vindt u daarin van belang. Vaak hebt u zelf een idee over een verband of samenhang, hoe kijkt u tegen uzelf en uw problemen aan? Wat zou er moeten veranderen of hoe zou u zelf willen veranderen? Wanneer voelt u zich juist goed? De psychotherapeut kan ook ter sprake brengen hoe hij u in het gesprek ervaart. Dit doet hij om u te helpen zicht op te krijgen op de manier waarop u met anderen omgaat.

(Bron: [www.vcgp.nl](http://www.vcgp.nl))