

De rol van metaforen in bemiddeling naar werk



THEORETISCH KADER

Een beeld zegt meer dan 1000 woorden. Beeldspraak ook. Tijdens de begeleiding kan het dan ook zinvol zijn om met metaforen te werken, en dit om theoretische inzichten en bepaalde werkingsmechanismen van chronische pijn toe te lichten.

Metafoor van de zwerver : over de rol van aandacht



Stel: 'Je organiseert een leuk tuinfeest bij je thuis. Je hebt alles tot in de puntjes georganiseerd en de gasten hebben het heel erg naar hun zin. Ineens zie je een onbekende, een zwerver nog wel, die van je hapjes staat te eten! Je gaat ernaar toe en vraagt hem om zo snel mogelijk je feest te verlaten. De zwerver druipt af, maar jij hebt de rest van de avond een vervelend gevoel 'Wat als hij terugkomt?'. Jij hebt niets meer aan je feestje.'

Je kan deze metafoor als bemiddelaar inzetten om de rol van aandacht te bespreken. Ook wanneer de pijn niet aanwezig is, kan het zijn dat iemand met chronische pijn op zoek gaat naar signalen die in die richting wijzen, of die indicatief zijn hiervoor.

Metafoor van het inbraakalarm

"Voor het uitleggen van uw klachten wil ik uw pijn vergelijken met een inbraakalarm. Een inbraakalarm kan om meerdere redenen afgaan. De eerste gedachte is altijd dat het om een inbreker gaat. Als het alarm voor de eerste keer plotseling afgaat, gaat men direct naar een inbreker zoeken. Eventueel wordt de politie ingeschakeld (in uw geval de huisarts en de neuroloog) om het afgaan te onderzoeken. Wanneer het alarm echter om de haverklap afgaat en er herhaaldelijk geen inbreker wordt aangetroffen, is het wellicht zinvol het alarmsysteem zelf eens te onderzoeken.

Medefinanciering door:



Mogelijk is dat te scherp afgesteld geraakt. Dat er bij u een te scherpe afstelling is, kan ik opmaken uit uw verhaal. U zegt dat uw rug al pijn doet als u gaat fietsen of wandelen. We weten dat er bij dit soort activiteiten geen schade optreedt in uw rug en dus de alarmbellen voor niets afgaan. Ik spreek in uw geval van chronische pijn, dit werkt niet veel anders dan het inbraakalarm, er is sprake van een te scherp afgesteld alarmsysteem. Het gaat af (en doet pijn) zonder dat er een inbreker is.”

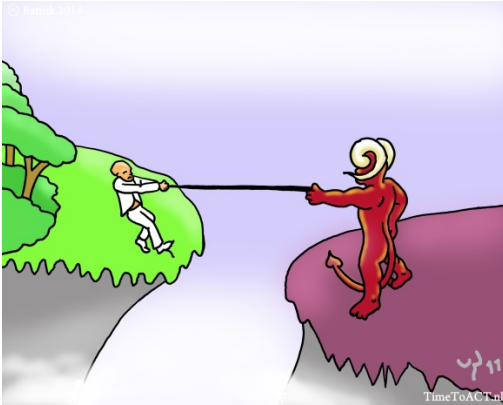


Metafoor van dashboardlampje: sensitisatie

Als je met je wagen aan het rijden bent, en er begint een lampje te pinken op het dashboard. Je gaat naar de garagist met de vraag de herstelling uit te voeren. Wanneer je je voertuig gaat halen, geeft de garagist aan dat hij geen probleem heeft vastgesteld. Je vertrekt terug naar huis en na een paar kilometer begint het lampje weer te branden. Zou het kunnen dat het lampje gewoon kapot is?



Touwtrekken met een monster



De situatie waarin je nu verkeert lijkt een beetje op de volgende. Stel je voor, je bent aan het touwtrekken met een monster. Het is groot, lelijk en erg sterk. Tussen jou en het monster is een groot gapend gat waar je langzaam naar toe getrokken wordt. Als je het touwtrekken verliest, zal je over de rand vallen en blijft er niet veel meer van je over. Dus je trekt en trekt om dit te vermijden, maar hoe harder je trekt, hoe harder het monster trekt en hoe dichter je bij het gapende gat komt te staan. Het is moeilijk om op dat moment te zien dat als je niet in het gat wilt vallen, je het touwtrekken niet hoeft te winnen. Je hoeft alleen maar het touw los te laten.

Je kan deze metafoer als bemiddelaar inzetten om het worstelen van de klant duidelijk te maken. Sommige klanten blijven hun situatie bevechten, kunnen de situatie waarin ze verkeren niet aanvaarden. Het vechten op zich kost hen heel veel energie, die niet kan aangewend worden om te herstellen.

Bril: hoe kijk ik naar een situatie?



Wist je: dat ieder mens een eigen focus op de werkelijkheid heeft; dat we allemaal door een andere bril naar die werkelijkheid kijken; dat onze focus sterk wordt bepaald door onze capaciteiten, waarden, overtuigingen en onze identiteit?

Iedereen maakt een eigen interpretatie van de werkelijkheid. Alles wat je waarneemt wordt gefilterd door bijvoorbeeld je overtuigingen en de waarden die voor jou leidend zijn. Voor een ander kan de interpretatie van dezelfde werkelijkheid heel anders zijn. We kijken naar de werkelijkheid als door een gekleurde bril. Misschien herinner je je de aankoop van een nieuwe zonnebril. Met de ene kleur glas wordt de wereld om je heen

zonnig en warm. Een andere kleur maakt het beeld juist rustig en overzichtelijk. En heel donker glas kan de wereld somber maken, alsof het elk moment kan gaan regenen. Deze metafoor kan door de bemiddelaar doorheen de verschillende fasen van de begeleiding inzetten. Bijvoorbeeld wanneer je als bemiddelaar een denkfout bij je klant vaststelt, of wanneer hij uitermate negatief/positief naar iets kijkt en dergelijke.

Metafoor van het computervirus

Als bemiddelaar kan je de metafoor van het computervirus inzetten om denkfouten toe te lichten. Een virus kan ervoor zorgen dat de computer niet meer effectief met informatie kan omgaan. Op diezelfde manier kunnen denkfouten verhinderen dat belevenissen op een nuchtere manier geïnterpreteerd worden. Denkfouten kunnen feiten in de weg zitten of ervoor zorgen dat feiten vervormd worden. Het is mogelijk om je denkwijze op een andere manier te bekijken.



Weegschaal: draagkracht en draaglast



Het leven stelt voortdurend bepaalde eisen aan mensen. Een persoon kan goed functioneren wanneer er een evenwicht is tussen de gestelde eisen (verplichtingen,



problemen en levensgebeurtenissen), wat we de draaglast noemen, en zijn draagkracht (aanleg, geestelijke en lichamelijke ontwikkeling, vrijheid en mogelijkheden om met de draaglast om te gaan, sociale ondersteuning). De weegschaal of situatie is in balans. Stress ontstaat wanneer de draaglast hoger is dan de draagkracht en de weegschaal doorslaat.

De situatie is in disbalans: er is geen evenwicht meer tussen de feitelijke of waargenomen eisen en vermogens. Gevolg: optreden van fysieke en psychische stressreacties. Er zijn twee manieren om het evenwicht te herstellen: • de draaglast of gestelde eisen verminderen • de draagkracht vergroten door rust en ontspanning beter in te plannen, meer sociale steun te mobiliseren, assertiever op te treden enz...

Als bemiddelaar kan je op deze manier uitleggen wat stress is. Om dit duidelijk te maken, maken we gebruik van de metafoor van de weegschaal.

BRONNEN

www.timetoact.nl

Chronische pijn verklaard. Keizer, van Wilgen, 2014