

## Mijmeringen over psychotherapie aan de hand van enkele boeken uit mijn kast

Aflevering 2: Hoe word je een betere therapeut? Kortdurend en persoonlijk behandelen

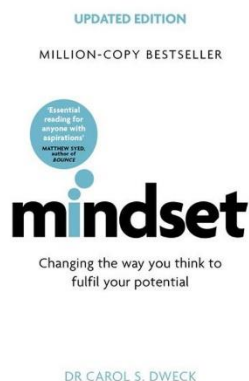
Februari 2019, Michiel Linssen, GZ-psycholoog/spreker/schrijver

Ik ben veel bezig met de vraag 'Hoe word je een betere therapeut?'. Ik zoek naar manieren hoe we psychotherapie zo effectief mogelijk kunnen maken en dat ook in zo kort mogelijke tijd. Dat laatste is absoluut geen doel op zichzelf, maar de principes van kortdurend behandelen kunnen helpen om tot de meest effectieve focus te komen, overbodige zaken achterwege te laten en processen in versnelling en beweging te brengen. Daarbij is het belangrijk om een behandeling op maat en voor de cliënt persoonlijk relevant te maken (Norcross & Wampold, 2018).

Ik beantwoord daarmee de vraag 'Hoe word je een betere therapeut?' vaak met *Kortdurend* en *Persoonlijk behandelen*. Als behandelaar probeer ik ook zelf deze principes continu in de praktijk te brengen, met wisselend succes uiteraard. Er valt hieromtrent nog zo ontzettend veel te leren!

In een interessante lezing van Scott D. Miller gaat hij in op wat 'Supershrinks' onder andere kenmerken (de link naar de video van deze lezing is onder deze blog te vinden). Een 'Supershrink' is een zeer effectieve therapeut. Er blijken namelijk therapeuten te bestaan die stelselmatig de beste resultaten weten te behalen en dat ook nog eens in de kortste tijd (Linssen, 2017, zie op mijn website onder downloads dit artikel in PDF). Dit goede effect valt niet te verklaren uit het behandelmodel, diploma's, jaren ervaring of de problematiek die zij behandelen. Er zijn zogenaamde therapeutfactoren (Castonguay & Hill, 2017; Wampold & Imel, 2015). Daarmee heeft mijn antwoord *Persoonlijk behandelen* ook betrekking op de therapeut. De persoon van de therapeut is van belang en de therapeut dient ook aan eigen persoonlijke vaardigheden te werken om een betere therapeut te worden.

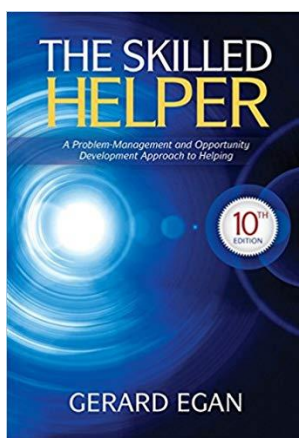
Scott D. Miller geeft aan dat de 'Supershrinks' continu blijven werken aan hun therapeutische basisvaardigheden en veel leren van fouten. Leren van fouten deed mij direct denken aan een boek in mijn boekenkast van Carol Dweck: *Mindset* (2017).



Hierin beschrijft zij de zogenaamde 'fixed mindset' en de 'growth mindset'. Een belangrijk onderdeel in deze mindsets is hoe je kijkt naar fouten maken. In de 'fixed mindset' dienen fouten vermeden te worden, want fouten zouden kunnen betekenen dat je een mislukking bent of in ieder geval niet zo goed als dat je zelf graag zou willen en zou willen hoe anderen je zien. De makkelijkste manier om fouten te vermijden is om uitdagingen uit de weg te gaan. Kiezen voor de makkelijke en de veilige weg dus. Ook kun je fouten buiten jezelf leggen door iets of iemand anders de schuld te geven. In therapie kan dat door bijvoorbeeld het niet slagen van therapie aan de cliënt toe te schrijven. In de 'growth mindset' worden fouten gezien als onvermijdelijk en zelfs nodig om te leren en te verbeteren, om te

groeien dus. Ik probeer hard te werken om me meer de groeimindset eigen te maken. Ik maak daarin vele fouten, waar ik van probeer te leren, maar moet bekennen dat ik regelmatig nog verstrikt zit in de 'fixed mindset'. Ik zie vele cliënten hier ook mee worstelen.

Continu blijven werken aan je therapeutische basisvaardigheden is eigenlijk ook best logisch als je erover nadenkt. Tegelijkertijd merk ik zelf en in ons veld een soort hang naar nieuwe technieken met het gevaar dat we de basis laten versloffen. Ik kwam ergens in een boek (ik weet alleen niet meer welk boek) de vergelijking met sporters tegen. De meest succesvolle sporters bleken ook de beste algemene conditie te hebben. Je kunt als sporter technisch nog zo goed zijn, als je na 2 passen buiten adem bent of gewoon niet fit bent, zul je weinig bereiken. Net zo goed kun je als therapeut nog zulke vernuftige *evidence based* technieken beheersen, maar als je geen contact kunt maken, zul je weinig voor elkaar krijgen. Scott D. Miller noemt in het werken aan de basis ook als voorbeeld om het boek *The Skilled Helper* van Gerard Egan keer op keer te herlezen. Gerard Egan? The skilled helper? Ik moet bekennen dat ik nog nooit van dit boek had gehoord.

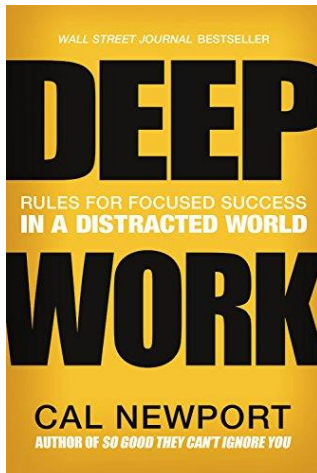


Dat is inmiddels anders. Ik ben begonnen in *The Skilled Helper* (10<sup>e</sup> editie, er bestaat een 11<sup>e</sup> editie, maar die is erg prijzig...) (Egan, 2012) en er gaat een wereld voor me open! Ik dacht dat ik ondertussen best wel iets van therapie wist, maar nu is mij duidelijk dat ik pas net kom kijken. Er valt in de basis nog zo ontzettend veel te leren en het boek is zo stimulerend om ook weer in betere therapeutische conditie te geraken.

Het mooie van het boek is dat het niet uit gaat van een specifieke therapeutische stroming. Specifieke technieken zijn zeker belangrijk en noodzakelijk voor therapie, maar hier draait het om de basis, de algemene factoren, waarbinnen de technieken plaats kunnen vinden. Egan (2012) stelt heel mooi dat therapie drie zaken behelst: problem-management, opportunity-development en (terugval)preventie. Therapie is natuurlijk veel meer dan symptoomreductie of werken aan problemen, het draait ook om het creëren en ontwikkelen van mogelijkheden (en daarbij zo veel mogelijk gebruik maken van krachten, kwaliteiten en natuurlijke hulpbronnen van cliënten) en proberen mensen te helpen opgewassen te zijn tegen onvermijdelijke hobbels en moeilijkheden in het leven die nog kunnen (en zullen) volgen. Gerard Egan laat mooi zien hoeveel er nog te leren valt omtrent basis vaardigheden, zoals een stevige therapeutische relatie vormen, empathie, communicatie, luisteren en aansluiten bij je unieke, individuele cliënt. Ik heb me voorgenomen om dit boek nu minimaal een keer per jaar te gaan lezen en daarnaast zijn er vele zaken waar ik me nog weer grondiger in wil gaan verdiepen.

Maar het vergt concentratie om hier doelgericht en doelbewust aan te gaan werken. Diepe concentratie. De laatste tijd bemerk ik echter bij mezelf steeds vaker een patroon waarbij ik druk met van alles en nog wat bezig ben, maar eigenlijk maar weinig echt voor elkaar krijg. Ik ben met verschillende (schrijf)projecten bezig, zie 6 a 7 cliënten op een werkdag, geef her en der lessen en lezingen in het land, lees in verschillende boeken en probeer ook een sociaal en gezinsleven te onderhouden. Er zijn uren waar ik 'druk bezig ben geweest', maar terugkijkend alleen maar wat heen

en weer geklikt heb tussen 3 (!) emailadressen en LinkedIn. Gelukkig kwam toen het boek *Deep Work* van Cal Newport (20) op mijn pad.

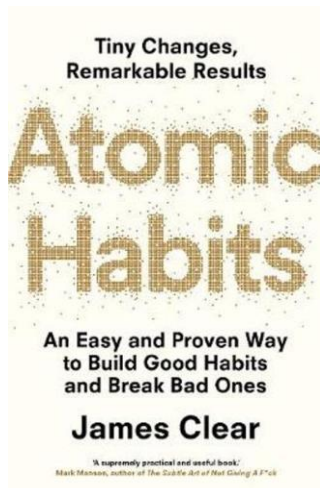


Cal beschrijft hierin de noodzaak van diep geconcentreerd werken om maximaal te kunnen presteren. Tegelijkertijd lijkt deze vaardigheid steeds meer te verdwijnen en gaat onze energie op aan oppervlakkige en afleidende werkzaamheden. Alleen door iets met volle aandacht te doen, kun je meer bereiken in minder tijd. Vergelijkbaar met echt vakmanschap. Ik probeer de praktische adviezen die Cal beschrijft toe te passen en merk dat ik daardoor weer veel meer voor elkaar krijg. Daarbij is het heerlijk om echt de diepte in te duiken, te contempleren en te reflecteren en met echte aandacht te werken. Het geeft voldoening en ondanks dat het natuurlijk energie kost, lijkt het me ook energie te geven. Het is bevredigend om met voor mij waardevolle en belangrijke zaken bezig te zijn. Dit raakt aan een boek dat ik recentelijk las: *Essentialisme, niet meer alles moeten* (McKeown, 2018).



Essentialisme gaat over 'wat is nou echt belangrijk?' Waar moet je werkelijk je aandacht en energie aan besteden? In plaats van 'ik moet ieder probleem oplossen' draait het om 'op het juiste moment alleen de juiste dingen doen'. Voor mij is dit een motto dat volledig voor therapie opgaat en zeker voor kortdurende behandelingen. Door samen een keuze te maken over wat echt belangrijk is en waar we onze kostbare tijd aan willen besteden, kunnen we in korte tijd soms veel meer bereiken. Ik probeer deze principes in mijn werk meer toe te passen, maar probeer hierin ook goede gewoonten te creëren in mijn persoonlijke leven.

Goede gewoonten creëren lijkt mij de sleutel naar duurzame (gedrags)verandering. Ik ben enorm beïnvloed door het boek *Atomic Habits* van James Clear (2018).



En juist het atomische laat het zo mooi aansluiten bij kortdurend behandelen. Kleine veranderingen in gewoonten kunnen tot grote en duurzame veranderingen op termijn zorgen. Een eye opener voor mij was om de te vormen goede gewoonten in lijn te laten zijn met de persoon die je wilt zijn of identiteit die je wilt hebben. Ik wil graag een schrijver zijn en probeer dus goede schrijfgewoonten te creëren, want een schrijver schrijft. Als ik schrijf, bevestigt dat mijn identiteit als schrijver en omdat ik mezelf steeds meer als een schrijver zie, is het weer makkelijker door te gaan met schrijven. Want een schrijver schrijft. Verder probeer ik mij de gewoonten van 'Supershrinks' eigen te maken, want ik wil graag een goede therapeut zijn. Hiermee kun je proberen je gewoonten te laten aansluiten bij je 'Waarom' en krijgt het allemaal veel meer betekenis. Dat brengt ons bij zingeving en de kracht van betekenis.



Als we therapie meer koppelen aan iemands 'waarom' en persoonlijke doelen, wordt therapie veel krachtiger en betekenisvoller. In het boek *De kracht van betekenis* (Esfahani Smith, 2017) wordt mooi uiteengezet dat de pijlers onder zingeving bestaan uit ergens bij horen, een doel hebben, verhalen vertellen en onderdeel zijn van een groter geheel (transcendentie). Ik probeer hier in therapie veel meer aandacht aan te besteden en ben er ook voor mezelf mee bezig.

Mijmerend en lezend denk ik dat we betere therapeuten kunnen worden door *kort(er)durend* en *persoonlijk(er)* te gaan behandelen. Maar goed, ik kom ook pas net kijken en moet nog enorm veel leren en ben dus benieuwd naar andere perspectieven. Ik ben benieuwd hoe anderen hierover denken.

O ja, mocht je reageren: vanuit mijn nieuwe gewoonten voor diepe concentratie bekijk ik maar heel beperkt mijn email en LinkedIn. Ik probeer met die hervonden concentratie nieuwe stukken te schrijven en met aandacht bij mijn cliënten te zijn.

Link naar video Scott D. Miller: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=eEKgv5zOdHA>

### **Referenties**

Castonguay, L.G., & Hill, C.E. (2017). *How and why are some therapists better than others?: understanding therapist effects*. American Psychological Association.

Norcross, J.C., & Wampold, B.E. (2018). A new therapy for each patient: evidence-based relationships and responsiveness. *J. Clin. Psychol.* 2018; 1-18.

Wampold, B.E., & Imel, Z.E. (2015). *The great psychotherapy debate. The evidence for what makes psychotherapy work*. (2nd edition). New York: Routledge.