

Bouwstenen voor effectieve therapie: de elementaire deeltjes

Nijmegen, februari – september 2020

Michiel Linssen is werkzaam als GZ-psycholoog in Nijmegen en is al doende lerende

Inleiding

Precies toen het mij erg voor de wind leek te gaan, bleek ik al een tijd uit koers te zijn geraakt.

Vanaf mijn afstuderen als psycholoog ben ik bezig om mij te ontwikkelen tot een zo goed mogelijke therapeut. Hoe kan ik de mensen die bij mij komen zo goed mogelijk en ook zo snel als mogelijk helpen? Ik ben nog steeds lerende.

Eigenlijk is het heel simpel als je ergens goed in wilt worden: je moet oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Oefening baart kunst, mits je wel het juiste oefent natuurlijk.

Steeds goed kijken hoe je het nu doet en waar je dient te verbeteren. Uitvogelen hoe het beter moet en kijken hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Als het kan de kunst afkijken van betere therapeuten of de hulp van mentoren en goede leermeesters inschakelen. Zoals gezegd, eigenlijk heel simpel, maar in de dagelijkse behandelpraktijk toch behoorlijk ingewikkeld.

Therapie is allereerst geen eenduidig te omschrijven kunstje, maar een uiterst complex gebeuren met veel factoren, meerdere actoren en enorme mate van onzekerheid. Het is dus al een hele kunst om er achter te komen wat je moet verbeteren en wat je zou moeten oefenen. En *hoe* je dat zou moeten oefenen. Het kunstje afkijken is ook nog niet zo makkelijk omdat we nauwelijks weten wie die betere therapeuten zijn en we ze al helemaal niet direct aan het werk zien.

Desondanks kun je een heel eind komen met jezelf te filmen, sparren met collega's of sparringpartners, veel lezen en reflecteren. Heel veel te reflecteren.

In de loop van de jaren ben ik ook les gaan geven aan psychologen in opleiding. Daar leerde ik ook veel van voor mijn eigen behandelpraktijk. Ik werd steeds vaker gevraagd om trainingen en lezingen te verzorgen bij psychologenpraktijken en ggz instellingen over "hoe word je een betere therapeut?". Het ging me dus best wel voor de wind, maar er was toch ergens onderweg iets misgegaan.

Hoe word je een betere therapeut?

In ieder geval niet door daar de hele tijd presentaties over te geven. Eind 2019 merkte ik dat er iets mis was: ik was nauwelijks meer bezig met hoe word IK een betere therapeut? Ik was mijn eigen leerproces als therapeut uit het oog verloren. Ik was meer bezig met hoe word ik een betere spreker? Ook best leuk en nuttig, maar eigenlijk ligt mijn hart en ziel toch echt bij het hele therapiegebeuren. Het werd hoog tijd om weer aan mijn eigen leerpunten te gaan werken en weer te gaan oefenen, oefenen en nog eens te oefenen.

Ga terug naar start

Ik voelde de noodzaak om hetgeen ik aan het prediken was weer in overeenstemming te brengen met mijn eigen gedrag. Daarvoor moest ik terug. Terug naar de basis, terug naar de essentie. Soms moet je rigoureuus snoeien voor een goede groei en bloei.

Iedereen weet denk ik wel hoe snel je conditie inzakt als je stopt met bewegen. Een topsporter moet ook constant trainen om fit en in vorm te blijven. Je kunt als voetballer nog zo technisch bedreven en kunstig zijn, maar als je na twee passen al staat te hijgen en niet meer kunt, heb je er niet zo heel veel aan.

Voor therapie geldt hetzelfde en daarom besloot ik te stoppen met alle zaken die mij van mijn vak en ontwikkeling als therapeut afleiden en me weer helemaal te storten op de dagelijkse behandelpraktijken. De bouwstenen en de basiselementen van therapie weer scherp voor ogen krijgen

en samen met de cliënt weer vorm gaan geven. Het ook echt weer in de vingers krijgen en het leren weer ervaren. Niet voor niets zit het woord 'handelen' in behandelen.

De bouwstenen voor effectieve therapie: de elementaire deeltjes

Therapie, of eigenlijk een veranderingsproces, is een bijzonder complex gebeuren. Er zijn letterlijk duizenden boeken over geschreven en nog veel meer duizenden wetenschappelijke artikelen over gepubliceerd, maar tegelijkertijd is nog steeds niet duidelijk hoe het precies werkt. Dat therapie bijzonder effectief kan zijn, is inmiddels wel overtuigend aangetoond. Ook dat er heel veel factoren tegelijkertijd en elkaar wederzijds beïnvloedend een rol spelen.

In het aangezicht van de complexiteit van mijn vak, kreeg ik sterk de behoefte om het ook weer klein te maken. Geen stapels boeken, hoofdstukken, artikelen, blogs, stukjes of mooie zinnen, maar nog kleiner: *steekwoorden* waarmee de essentie van het vak gevat kan worden. Ik pakte pen en papier en begon de woorden op te schrijven, een soort mindmap van therapie te maken:

De cliënt – de therapeut – de therapeutische relatie – compassie – empathie – beïnvloeding – luisteren – relaties – relationele vaardigheden – betekenisgeving – verantwoordelijkheid – context – structuur – verwachtingen – vertrouwen – moed – doelen – hoop – theorie – interventies – beslissingen – leren – feedback – groei – gewoontes – zelfzorg

Voor mij zijn dit de bouwstenen, de elementaire deeltjes, van waaruit we iedere keer weer een unieke therapie kunnen opbouwen. En natuurlijk is deze lijst niet volledig, maar het bestrijkt denk ik wel een groot gebied.

Vervolgens heb ik deze steekwoorden in een PowerPoint gezet. Deze staat continu open op mijn werkcomputer om mij steeds te herinneren, te *primen* als het ware, om met de basiselementen bezig te zijn. Vanuit de juiste mindset te werken. Daarnaast loop ik met enige regelmaat de woorden langs en kijk wat er in me opkomt en volg deze associatiesporen (zie de bijlage voor een uitwerking hiervan).

Weer bevlogen in het vak!

Naast dat de bouwstenen mij helpen om de juiste mindset te laden, probeer ik ze ook te benutten in het systematisch reflecteren op mijn verbeterpunten. Aan de hand van enkele concrete casussen probeer ik voor mezelf regelmatig te onderzoeken hoe en of we de bouwstenen goed benutten. Hoe geef ik dit (ieder element) vorm? Waar en wat zijn mijn tekortkomingen? Waar zit de ruimte voor verbetering? Hoe ga ik daar aan werken? Wat moet ik daarvoor leren?

Ik gebruik een schrijfboekje bij dit reflecteren, een soort therapiedagboek voor mijn ontwikkeling. En keer op keer moet ik onder andere werken aan structuur, relationele vaardigheden, verwachtingen, verantwoordelijkheid, doelen, gewoonten en zelfzorg.

Schrijven is voor mij een krachtig hulpmiddel in het onderzoeken van mijn tekortkomingen en mezelf verder te ontwikkelen. Een soort van sleutelen aan mezelf. Ook met dit stuk bezig zijn, heeft me geholpen weer op koers te geraken. Het heeft me geholpen om weer bevlogen in het vak te staan. Op het moment dat ik dit schrijf, twijfel ik nog steeds of ik het wel wil delen. Dit stuk lezen is natuurlijk totaal iets anders dan er maanden mee bezig zijn om het te vormen. Ik vraag me af of het voor anderen wel zinvol is, maar misschien kan het anderen ter inspiratie dienen om soortgelijke processen aan te gaan. Zo niet, dan kan het maar beter verder genegeerd worden.

Aangezien dit stuk niet voor anderen is geschreven, zijn er ook geen wetenschappelijke referenties in opgenomen, al is er voor al deze zaken wel de nodige *evidence* beschikbaar. Ik schrijf en herschrijf het voor mijn praktijk. De praktijk, waar ik probeer ambachtelijk met therapie bezig te zijn. De praktijk, waar ik samen met de cliënt probeer te bouwen aan een betere toekomst. Samen en al doende lerende.

Wordt vervolgd...

Bijlage: De bouwstenen voor effectieve therapie: de elementaire deeltjes

De cliënt

Deze komt bewust als eerste. Hoe we het ook wenden of keren: therapie draait om de cliënt en zijn of haar levensverbeterende veranderingen. De rest is bijzaak. Het is ook de cliënt die uiteindelijk het zware werk van veranderen zal moeten verrichten. Iedere cliënt brengt zijn of haar eigen eigenaardigheden en kwaliteiten met zich mee. Het is zaak de ander te ontmoeten in zijn of haar anderheid en aansluiten bij zijn of haar verlangens, wensen en (soms verborgen of onontdekte) krachten en mogelijkheden. Hoe ziet een betere toekomst er uit, waarin problemen beter hanteerbaar of zelfs opgelost zijn? Wat moet de cliënt daarvoor leren, kunnen of meer (of juist minder) doen?

De therapeut

Wat kun jij als therapeut voor de ander op dit moment betekenen? Iedere therapeut brengt ook zijn of haar eigenaardigheden met zich mee. Kun je gebruik maken van je eigenheid, krachten en kwaliteiten terwijl je aansluit bij iedere unieke cliënt (een authentieke kameleon zijn zoals psychotherapeut Arnold Lazarus dit noemde)? Als therapeut heb je allerlei psychologische kennis en vaardigheden die je echter steeds moet vertalen naar begrijpelijke en bruikbare taal voor je cliënt. Hoe vernuftig en *evidence based* je interventies ook mogen zijn, als je cliënt ze niet begrijpt heeft die er niets aan. Verder moet je als therapeut je relationele vaardigheden inzetten in het helpen je cliënt zich open te blijven stellen voor het onbekende, het oncomfortabele, door je cliënt vertrouwen te geven en aan te moedigen risico's te nemen.

Therapeutische relatie

De cliënt en de therapeut vormen een emotioneel geladen band waarin de cliënt zich van zijn of haar meest kwetsbare kant kan laten zien zonder bang te hoeven zijn daarvoor veroordeeld te worden. Ze worden bondgenoten in het samen werken aan levensverbeterende veranderingen van de cliënt. Daarbij moeten ze het eens worden over wat er aan de hand is en waar ze vervolgens aan gaan werken (de doelen van de therapie) en hoe ze daaraan gaan werken en wat ze gaan doen (de taken van de therapie). Dit dient regelmatig bijgesteld te worden, afhankelijk van hoe het zich ontwikkelt, wetende dat een menselijk veranderingsproces zich vrijwel nooit in een rechte lijn van A naar B ontwikkelt. Hoe fijn een dergelijke relatie ook kan zijn, het is geen doel op zichzelf. Het is een middel, een voedingsbodem van waaruit gewerkt kan worden aan de gewenste veranderingen.

Compassie

Zonder een gevoeligheid voor het lijden van het zelf en de ander en de diepgevoelde bereidheid het te willen verlichten komen we nergens in de hulpverlening. Ik ben diepgaand beïnvloed door het werk van psycholoog Paul Gilbert en zijn *Compassionate Focused Therapy*. (Zelf)Compassie kun je leren en trainen!

Empathie

In het verlengde van compassie, maar verdergaand in je proberen in te leven in de ander, proberen de wereld te zien door zijn of haar ogen en dit begrip vervolgens terug communiceren aan de cliënt kan deuren openen om een volgende stap te gaan zetten. Het kan een krachtig middel zijn, maar dient wel gepast gebruikt te worden.

Beïnvloeding

Therapie is een vorm van sociale beïnvloeding. Als twee mensen bij elkaar zijn, kunnen zij elkaar niet niet-beïnvloeden. En dat werkt altijd twee kanten op. Het is erg nuttig kennis te nemen van sociaal psychologische literatuur omtrent *persuasion*.

Luisteren

Het heeft me altijd zo verbaasd dat we in opleidingen voor therapeuten zo weinig aandacht besteden aan luistervaardigheden. Terwijl *hoe* we luisteren zo ontzettend veel invloed heeft op de verteller en daarmee op de hele therapie. Soms denken we goed te luisteren, maar horen we alleen de echo's van onze eigen gedachten, aannames of theorieën. Probeer maar eens iets persoonlijks, gevoelig, iets wat echt belangrijk voor je is, te vertellen aan iemand die ondertussen televisie aan het kijken is of op een telefoon bezig is...kijk maar hoe lang je het volhoudt en wat het met je doet!

Relaties

We worden tamelijk hulpeloos geboren en zonder hulp van anderen komen we niet echt ver. We zijn sociale wezens, *wired to connect*, geboren met een hechtingssysteem. Problemen in relaties zet het alarmsysteem op scherp. Buiten de groep vallen betekende vroeger vaak je einde. Vandaar dat gepest worden er zo in hakt en we heel snel de neiging hebben ons aan te passen en te *pleasen*. Vrijwel alle menselijke problemen hebben een interpersoonlijke component. Tegelijkertijd zijn relaties ook de grootste bron van geluk en het gevoel dat je leven zin heeft.

Relationele vaardigheden

Als we weten hoe belangrijk relaties zijn voor ons welbevinden en succesvol zijn, hoe kan het dan dat we relationele vaardigheden (de vaardigheden om goede relaties te vormen en te onderhouden) als het ware maar aan het toeval overlaten of je die wel of niet goed ontwikkeld. Het zijn vaardigheden die je moet ontwikkelen, trainen en blijven onderhouden.

Betekenisgeving

We bevinden ons allemaal maar in dit leven en proberen er allemaal wat van te maken, het leven zin te geven. Veel hulpverleners worden tegenwoordig in een biopsychosociaal model geschoold, zonder veel aandacht voor een vierde poot: de semiotische, de betekenis gevende. Betekenisgeving is daarmee verbannen naar het terrein van religie en spiritualiteit. Zonde.

Verantwoordelijkheid

Een fundamenteel thema in therapie. Mijn verantwoordelijkheid is het om een zo goed mogelijke therapeut te zijn. De cliënt is verantwoordelijk voor wat hij of zij met de therapie doet. Of niet. Van wie is iets of wiens taak is het? Een nuttig thema in de therapie om de cliënt mee te helpen. Het geeft namelijk nogal eens problemen als we de verantwoordelijkheden van anderen op onze schouders nemen.

Context

We onderschatten nogal eens hoeveel invloed de omgeving, de omstandigheden, de context op iemand heeft. In een kathedraal voel en gedraag je je heel anders dan in een sportschool. We kijken naar een puzzelstukje en schrijven het allemaal kenmerken en eigenschappen toe, zonder naar het gehele plaatje te kijken. Soms is een verandering in de context of van context veel effectiever dan dat de persoon probeert allerlei zaken aan of van zichzelf te veranderen.

De therapeut leeft natuurlijk ook in zijn of haar eigen context en dat beïnvloedt ook zijn of haar kijk en handelen. De cliënt en de therapeut treffen elkaar vervolgens in een therapeutische context. Ook dat beïnvloedt de effectiviteit van een therapie.

Structuur

Gestructureerde therapie is effectiever dan ongestructureerde therapie, waarbij het onduidelijk is waar het naartoe moet of wat de bedoeling is. Dit betekent niet dat geprotocolleerde therapie beter is, zeker niet, maar het is wel belangrijk dat er een duidelijke focus is en overeenstemming over het hoe en wat. Verder moet er een goede opbouw zijn met een begin, midden en eind. Zowel voor de gehele therapie als voor iedere sessie. Bijvoorbeeld tijdig de sessie beginnen en afronden. Ook tijdig de therapie afronden. Goede begrenzing en de tijd bewaken.

Verwachtingen

Je krijgt wat je verwacht. Verwachtingen hebben een sterke invloed op onze beleving en perceptie en daarmee op ons denken, handelen en voelen. Hoe kunnen we zorgen voor realistische positieve verwachtingen omtrent de uitkomst van therapie vanaf de start (of liever zelfs al voor de start)? Ook de verwachtingen van de therapeut spelen een grote rol in de uitkomst. Ik verwacht best wel veel van mijn cliënten...

Vertrouwen

...Ik geloof namelijk erg in mogelijkheden; hoe groot en ingewikkeld problemen ook mogen lijken. Ik geloof ook erg in mensen. De meeste mensen deugen. Als ik terugkijk op de uitdagingen in mijn leven, dan heeft de wetenschap dat er mensen waren die vertrouwen in mij hadden nogal eens gezorgd om de moed te hebben zaken te wagen. Onderschat nooit de kracht van iemand die in je gelooft!

Moed

Dat verandering vaak draait om de moed te verzamelen om risico's te nemen, het erop te wagen, heb ik mij eigenlijk pas laat gerealiseerd. Terwijl moed een van de kardinale deugden is. De rol van de therapeut is daarmee vaak die om aan te moedigen. Veel mensen die zich tot mij wenden zijn ook ontmoedigd geraakt. Ik ben veel gaan nadenken over moed door de psychologie van Alfred Adler die ik tegenkwam in een bijzonder boek: *The courage to be disliked* van ... Ik heb het inmiddels een keer of 5 gelezen en het blijft me prikkelen. Ga het zeker nog vaker lezen en kan dat anderen ook aanbevelen.

Doelen

Een therapie zonder doelen is doelloos en daarmee mogelijk ook eindeloos. Een doel helpt te motiveren en om de moed te verzamelen. Weten waarvoor je het doet en waarom. Een doel dat de moeite waard is. Aansluitend bij je waarden.

Hoop

Hoop doet leven. Letterlijk. Hoopvol en optimistisch zijn, hangt samen met vitaliteit en een goed functionerend immuunsysteem.

Van Snyder heb ik in zijn boek *The psychology of hope* geleerd dat de combinatie van drie componenten nodig zijn om hoopvol te zijn: een doel, de wil hebben en de weg zien om het doel te verwezenlijken. Waar de wil en een weg zijn, kunnen doelen behaald worden en kun je hoopvol door het leven gaan.

Theorie

Een goede therapie kan niet zonder een geloofwaardige theorie over wat er aan de hand is en wat daar aan te doen is. Theorie staat echter expres niet vooraan omdat het anders kan gaan overheersen. Eerst zien, dan pas begrijpen en niet eerst begrijpen en daardoor gaan zien.

Interventies

En natuurlijk kent een effectieve therapie ook interventies. Er wordt samengewerkt aan verandering en daarvoor moet gedaan worden wat werkt. Elke behandelaar dient thuis te zijn in cognitieve – gedragsmatige – sociale – emotionele principes en deze samen met de cliënt vorm te kunnen geven.

Beslissingen

Therapie draait nogal eens om levensveranderende beslissingen of om de gevolgen van eerdere keuzes. Ook als therapeut maak je aan de lopende band keuzes in het therapieproces. Er is een uitgebreide literatuur en wetenschap omtrent keuzeprocessen. Zinvol om kennis van te nemen en bewust te zijn van de feilbaarheid van ons denken.

Leren

We zijn allemaal lerende in het leven. Uiteindelijk is therapie natuurlijk een leerproces. We zijn overigens nooit uitgeleerd. Het is ook zaak de cliënt te leren hoe die zichzelf in de toekomst verder kan helpen en door kan leren.

Feedback

In een leerproces is feedback onontbeerlijk. Wat gaat er goed en wat kan/moet er beter? En hoe zou dat kunnen. In de sessies proberen we samen feedback te verzamelen bij het leerproces van de cliënt. Als therapeut heb je natuurlijk ook feedback nodig in het leerproces om een betere therapeut te worden, maar het is natuurlijk niet de taak van de cliënt om de therapeut terug te voeden. Er zijn verschillende leerprocessen gaande in een therapie en dus zijn er ook verschillende feedbackstromen nodig.

Groei

Daarmee draait het dus allemaal om groei...

Gewoontes

De mens is een gewoontedier. Veel van wat wij doen, doen wij uit gewoonte. De meest duurzame manier van levensverbeterende verandering is het vormen van betere gewoontes en het verminderen van ongewenste gewoontes. Ik heb ontzettend veel geleerd van het werk van BJ Fogg en zijn *Tiny Habits* methode. Ook heb ik velen daarmee verder kunnen helpen.

Voor effectieve therapie is het ook nodig dat ik goede therapeutische gewoontes ontwikkel en cultiveer. Goede gewoontes om met alle bouwstenen bezig te zijn, samen te bouwen en mezelf ook steeds verder te ontwikkelen.

Zelfzorg

Het draait daarbij ook om goede zelfzorg gewoontes. Therapie gaat ook vaak over mensen helpen te leren om beter voor zichzelf te zorgen. Ook voor therapeuten is goede zelfzorg noodzakelijk. Het is een cliché maar je kunt natuurlijk pas goed zorgen voor een ander als je eerst ook goed voor jezelf zorgt.

Practice what you preach!