

Klein en simpel, best moeilijk!

Michiel Linssen, GZ-psycholoog, werkzaam in Nijmegen en al doende lerende – november 2021

Ik heb al jaren lopen zoeken.

Eindeloos veel boeken gelezen. Met hoge verwachtingen begonnen. Hier ga ik de antwoorden vinden. Hmm, misschien hier toch niet, maar ben wel weer nieuwe boeken op het spoor gekomen en als ik die heb gelezen, dan...en zo verder.

Ik ben als best een beetje sociaal angstig persoon met mensen gaan werken. Therapeut geworden. Gemerkt dat ik daar een grote passie in heb. Maar ik verwonder me altijd over de ingewikkelde wetenschap daar omheen. Moeilijke theorieën en allerlei ingewikkelde interventies, waar je heel erg geleerd voor moet zijn. Terwijl ik eigenlijk altijd het idee heb dat het allemaal niet zo ingewikkeld is. Dat het eigenlijk heel eenvoudig is. Ik probeer aandachtig te luisteren naar iemand. En dat doet vaak al iets en voor je het weet zijn er weer mogelijkheden en zijn we daar mee bezig. De grote kunst is volgens mij om het klein en simpel te houden. En dat is best moeilijk.

Ik werd gevraagd om andere therapeuten te vertellen over hoe ik werk. Het was als best een beetje sociaal angstig persoon best wel een uitdaging om voor een groep te gaan staan. Ik heb altijd erg mijn best gedaan om onder presentaties en dergelijke uit te komen. Maar vanuit mijn functie als psycholoog moest ik klinische lessen gaan verzorgen. Ik kon er niet meer onderuit komen. Het was vervolgens een gave ervaring om te merken dat ik best wel zinnige dingen te melden had en dat mensen de bijeenkomsten waardeerden en er wat aan hadden. Gaandeweg werd het groter en werd ik docent en gaf ik lezingen. Het liep een beetje uit de hand, ik stond aan de lopende band mijn verhaal te houden her en der in het land. Het voelde voor mij op den duur eigenlijk een beetje uitgewerkt.

De grote kunst is volgens mij om het klein en simpel te houden. En dat is best moeilijk.

Voor ik therapeut werd, had ik een hele tijd de droom om schrijver te worden. Terwijl ik succesvoller werd als therapeut en als spreker/trainer, begon ik ook voorzichtig weer te schrijven. Ik begon wat stukjes te delen op *social media* en perste ook wat grotere artikelen uit mijn pen, die ik eveneens op internet publiceerde. Het was als best een beetje sociaal angstig persoon best wel spannend om mezelf bloot te stellen aan mogelijke kritiek.

De kritiek viel nogal mee en ik merkte het ook wel te kunnen verdragen. De positieve respons was tamelijk overweldigend. Mensen begonnen me te volgen en me voor van alles en nog wat te benaderen. Stukken werden gedeeld, ik werd geciteerd, werd gevraagd om lezingen en trainingen te komen geven en ik werd voor eindeloos veel koffie drinken uitgenodigd. Ik werd zelfs door een uitgever benaderd of ik interesse had om een boek te schrijven.

Ik begon te geloven dat het wel iets zou kunnen worden met dat schrijven en besloot aan een boek te beginnen, wel in eigen beheer. En ik ben er ontzettend vaak opnieuw aan begonnen. Keer op keer. Maar ik werd er doodongelukkig van. Ik merkte dat ik zaken aan het vastleggen was, waar ik zelf allang op uitgekeken was. Het voelde in mijn lezingen al als uitgewerkt, het opschrijven werd een soort kwelling. En zaken die zonder plezier en bevlogenheid zijn opgeschreven, zijn ook geen pretje om te lezen. Verder merkte ik dat ik vanuit de verkeerde drijfveer aan het schrijven was.

Ik was aan het schrijven voor het succes, om de waardering van anderen te krijgen. Verder was ik ook veel te ingewikkeld aan het doen, met allerlei wetenschappelijke referenties en zo. Want ik dacht dat dat nodig was, dat ik vooral al mijn kennis moest etaleren, dan zou het nog meer gewaardeerd worden. Terwijl ik eigenlijk altijd het idee heb dat het allemaal niet zo ingewikkeld is. Dat het eigenlijk in wezen heel eenvoudig is.

De grote kunst is volgens mij om het klein en simpel te houden. En dat is best moeilijk. Wij maken het vaak zo moeilijk.

Klein en simpel

Ik heb al jaren lopen zoeken.

Mijn grootste voldoening zit in het leren zelf. In de uitdaging en de worsteling aangaan. Dit is een eindeloos proces, dit is nooit "af". Mezelf ontwikkelen en iets voor anderen betekenen, dat is waar het voor mij op neerkomt.

Een van de grootste veranderingen die ik de afgelopen jaren heb doorgemaakt, is dat schrijven geen doel meer is voor mij, maar een middel. Een middel om te onderzoeken, te doorgronden en beter te begrijpen.

Ik ben me ook heel anders tot doelen gaan verhouden. Ik dacht heel lang dat het belangrijk was om een duidelijk doel te hebben. Veel zelfhulpboeken propageren dat ook. Therapie zonder doel, is doelloos!, riep ik altijd. Doelen zijn belangrijk voor de motivatie. Maar ik weet eigenlijk niet meer zo goed wat ik ervan moet vinden.

Hoe ik het ook wend of keer, ik heb zelf eigenlijk helemaal geen duidelijke doelen in mijn leven. Ja ik wilde een tijd lang schrijver worden en ik wist heel duidelijk dat ik geen therapeut of docent wilde worden. Ik heb eigenlijk het idee dat een doel ook erg ontmoedigend en demotiverend kan werken. Hoe meer ik mijn aandacht op een doel richt, hoe minder aandacht ik op de weg richt. Daarbij word ik steeds passiever, sta stil naar het doel te kijken en het voelt alleen maar onbereikbaar. Als je dus een doel wilt bereiken, moet je je op de weg concentreren. Ik kom qua doel niet veel verder dan "leren, mezelf ontwikkelen en iets voor anderen betekenen". Proberen de beste versie van mezelf te worden. Voor mezelf, mijn naasten en de wereld daaromheen.

Voor mij is het dus prima om een vaag doel te hebben. En cliënten die met vage doelen als, "ik wil me gelukkiger voelen", "beter voelen", "vitaler voelen", komen? Prima. Zolang het wel positieve doelen zijn, dus ergens meer van willen, ergens ernaartoe willen, vind ik het best en laten we aan de slag gaan. Laten we ons op de weg, op de stapjes, op de processen die nodig zijn concentreren. Wat kunnen we nu in gang zetten? Wat moet er geleerd worden? Actie!

Wat mij het meeste tegenstond in de lessen en trainingen die ik gaf, is dat er altijd een minutieus draaiboek moest zijn. Er moest al duidelijk uitgewerkt zijn wat er geleerd zou gaan worden. De leerdoelen, terwijl ik altijd dacht: "weet ik veel? Ik ben er juist ook benieuwd naar wat we gaan leren...". Als we al precies weten wat we gaan leren, is het dan nog wel leren? Voor mij is leren juist proberen rond te snuffelen buiten wat al bekend is, de gebieden van onwetendheid. Mijn ideaal was steeds dat we in een training op een avontuur zouden gaan, zonder draaiboek vooraf, maar met een reisverslag aan het einde van de training, waarbij het verdere leren daarna nog hopelijk verder zou gaan. Ik heb sterk de indruk dat het onderwijssysteem (maar ook het zorgsysteem) mijn enthousiasme en leer-idealen niet echt deelt.

Ik had steeds vaker het gevoel dat ik als puzzelstukje in de verkeerde puzzel terecht was gekomen. Ik leerde niet meer, het voelde uitgewerkt. Het was daarom goed om ermee te stoppen en me weer volledig te richten op wat ik heel graag doe: leren, mezelf ontwikkelen en iets voor anderen betekenen. Met grote toewijding ging ik weer 1 op 1 met leerprocessen in de spreekkamer aan de slag. En met mijn eigen leerprocessen daarbuiten.

De grote kunst is volgens mij om het klein en simpel te houden. En dat is best moeilijk.

Ik ben dus steeds meer procesgericht bezig in plaats van resultaatgericht. Het resultaat volgt uit de processen, als een soort bijkomstigheid, maar laat zich niet helemaal voorspellen. Zo moet je ook niet proberen gelukkig te worden, maar proberen zaken te doen die belangrijk zijn, die waardevol zijn, die betekenis hebben, waarbij je dan misschien momenten van geluk zult ervaren, maar misschien ook wel niet.

Ik ben steeds meer een centraal principe uit het stoïcisme aan het toepassen: je kunt de werkelijkheid verdelen in twee categorieën, wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt. Het is mijn taak me op mijn oordelen, keuzes, waarden en handelingen te richten, maar het is niet mijn taak me op de oordelen, keuzes, verwachtingen, waarden en handelingen van anderen te richten. Dat is de taak van de ander. Wat is van mij en wat is van een ander? Erg veel gedoe in het leven komt voort uit je op de zaken en taken van de ander te richten, waar je geen controle, macht of invloed op hebt. Daarbij word je machteloos en gefrustreerd en verspil je kostbare energie die je nodig hebt voor je eigen taken. Ik probeer me te richten op wat van mij is en ik moedig de ander aan hetzelfde te doen. Daarmee help je een ander ook, en komen we allemaal in een opwaartse spiraal.

Ik heb bij steeds meer zaken de indruk dat het allemaal een kwestie is van waar je je aandacht op richt. Vanuit het principe “alles wat je aandacht geeft, groeit” kan ik steeds meer snappen hoe soms een gedachte, gevoel, beeld, enz allesoverheersend in je *mind* kan worden. Zoals een spotlight iets vol in het licht zet en alles daaromheen aan het zicht onttrekt. En hoe mooi het is als het lukt om daarmee te spelen en je ineens een ander perspectief kunt ontwikkelen. Dat is volgens mij ook relativeren. Proberen het grotere geheel te zien, het bos in plaats van één boom. In plaats van je aandacht op een rottig gevoel bij iets te richten, je te concentreren op wat er nu nodig is om te doen, wat het beste is wat je nu kunt doen. Met je steeds rottiger voelen, los je meestal weinig op en heb je er eigenlijk een steeds groter wordend probleem bij. Een hele kunst, maar wel iets waar je beter in kunt worden. Daar heb ik nog veel te leren.

Ik ben al een tijd aan het zoeken. Aan het zoeken naar hoe ik me iedere sessie weer met de juiste *mindset* op ons werk kan richten. Hoe ik steeds opnieuw met mijn volle aandacht aanwezig kan zijn. Niet getroebleerd, resultaatgericht en deels afgeleid, maar onvoorwaardelijk, procesgericht, zonder ruis en vol op groei gericht zijn. En ik was steeds gefrustreerd omdat de antwoorden niet goed werkten. Ik had stukjes geschreven, wat teksten, zinnen verzameld, maar het was het allemaal niet. Tot ik mij ineens realiseerde dat ik mij niet met oude antwoorden moest proberen te voeden, maar dat ik het proces van mezelf bevragen hierin moest aangaan. Steeds opnieuw. Vragen lijken te openen, een eerder antwoord sluit juist weer af.

Ik hoop voor altijd te blijven zoeken en steeds minder vooraf te vinden.

Ik merk ook steeds meer het belang van goede herstelroutines na een sessie. Hoe zorg ik dat ik mijn *mind* weer leegmaak na zo vol aanwezig te zijn geweest? Hoe zorg ik dat ik snel weer oplaad? Hoe zorg ik dat de laatste cliënt van de dag ook een aandachtige, aanwezige en toegewijde therapeut voor zich krijgt? Hoe zorg ik dat mijn gezin thuis ook nog volle aandacht krijgt? Voorheen had ik nogal eens de neiging om de hele dag maar door te gaan, maar eigenlijk is dat niet vol te houden. Daarmee word ik geen betere therapeut, maar word ik juist geleidelijk aan een steeds mindere therapeut. Als de rek er uit is, kun je de ander niet meer enthousiast en bevlogen inspireren en aanmoedigen er voor te gaan. Wat voor effect heeft het als je je afgedraaid voelt en je gaat voor hulp naar een therapeut en je treft iemand die ook afgedraaid is? Goed voor jezelf zorgen is toch echt de eerste stap naar goed hulpverlener schap. Hier heb ik nog veel te leren.

Kortdurend behandelen

De meeste vragen voor lezingen en trainingen betroffen de vraag om langs te komen voor scholing of inspiratie omtrent kortdurend behandelen. En eigenlijk had ik daar nooit zo'n zin in. Mijn zoektocht heeft zich altijd gericht op hoe kan ik de mensen die bij mij komen zo goed mogelijk helpen, niet op hoe kan ik ze zo kort mogelijk helpen. Ik geloof ook niet erg in de fameuze leus *less is more!*, want laten we wel wezen, minder is niet meer of beter. Minder is vooral, tja, minder. Ik wil de aandacht liever richten op beter, hoe kunnen we de mensen die bij ons komen zo goed mogelijk helpen? En als we dat zo goed mogelijk doen, vanaf het eerste moment, met volle aandacht, aanwezigheid en toewijding, en de zaken niet nodeloos ingewikkeld aanpakken, dan lukt het vaak om de gewenste veranderingen op gang te krijgen. En dat lukt vaak ook in korte tijd, meestal binnen een paar sessies.

Ik geef ook altijd aan dat ik gewend ben om mensen meestal tussen de 4 a 7 keer te zien, korter als het kan en soms iets langer. Het is fijn als mensen zich daar op in kunnen stellen. Bovendien is mijn ervaring dat als het ons niet lukt om in die tijd de gewenste veranderingen op gang te krijgen, het ons in veel meer tijd waarschijnlijk ook niet gaat lukken. Dan ben ik niet de therapeut die je op dat moment nodig hebt en is het beter om te kijken of iemand anders je dan beter kan helpen. Natuurlijk zie ik ook sommige mensen voor meer sessies of langere tijd, maar daar hebben we dan samen goede redenen voor. Het is altijd zaak om samen goed te kijken waar we mee bezig zijn.

Het is trouwens toch niet helemaal waar dat ik me niet bezighoud met of therapie korter kan. Ik ben al jarenlang gefascineerd door wat *single session treatment* wordt genoemd. Dat zie ik als een ultiem ideaal en vooralsnog onbereikbaar voor mij. Niet dat het mij er om gaat dat een therapie in één sessie zou moeten plaatsvinden en dat dit voor alles en iedereen geschikt zou moeten zijn, maar een ultiem ideaal in de zin dat het dan zou lukken om samen alles uit een enkele en soms zelfs enige sessie te kunnen halen. Dat is toch meesterlijk, het ultieme vakmanschap! Ik probeer dit ideaal steeds te gebruiken om naar mezelf te kijken en te proberen te ontdekken wat er beter kan. Waar kan ik aan werken? Of waar laat ik stelselmatig steken vallen? Wat is overbodig en kan ik beter wegsnoeien? En dat is allemaal niet heel ingewikkeld of hoogdravend, ik constateer bijvoorbeeld dat ik weer aan mijn luistervaardigheden moet werken, of dat ik weer te veel vanuit theorieën bezig ben en de cliënten uit het oog verlies, of dat ik me verantwoordelijk maak voor zaken die helemaal niet aan mij zijn, of dat ik...weet ik veel, er is altijd wel wat. Er is nog zoveel waar ik aan moet werken, zoveel te leren...

Conclusie

Laten we vooral geen conclusies trekken en zaken open houden! Misschien heeft het lezen je geprikkeld om over je eigen processen na te denken, misschien ook niet. Zo niet, dan kun je het verder negeren en richt je op wat beter werkt voor jou. Het was in ieder geval een plezierig proces om het te schrijven.

De grote kunst is volgens mij om het klein en simpel te houden. En dat is best moeilijk. Ik ga verder met leren, mezelf ontwikkelen en proberen wat bij te dragen aan het grotere geheel.