

De echte oorzaak van problemen



Blik naar binnen
Dominique
Haijtema

Ik ben een druktemaker. Soms maak ik me druk om kleine dingen als een liefdeloos gemaakte koffie verkeerd, soms om grote dingen als een gebrek aan leiderschap. Jarenlang was ik ervan overtuigd dat problemen opgespoord en geanalyseerd moeten worden. Ik ben niet de enige. In de journalistiek geldt het adagium 'goed nieuws is geen nieuws' en de therapeut of consultant die geen tijd

besteedt aan probleemanalyse moet ik nog tegenkomen.

Journalisten, adviseurs, psychotherapeuten of coaches. Er is een heel leger aan mensen dat veel geld verdient met het analyseren van problemen in de wereld. De vraag is of onze houding effectief is. Zorgen wij er niet bewust of onbewust voor dat problemen ontstaan of alleen maar groter worden? De onderliggende gedachte is dat het niet goed is zoals het is. Als een bedrijf verlies maakt, wil het management er zo snel mogelijk bovenop komen en als het goed gaat, willen wij dat vasthouden. Maar veel stress en verzet worden volgens spiritueel leraar Eckhart Tolle juist veroorzaakt door het feit dat wij niet accepteren dat een situatie is zoals zij is. Het moet anders, beter en sneller. Maar juist het verzet van ons verstand kost veel energie.

Probleemanalyse levert volgens coach Peter Mulder inderdaad weinig op. Hij kreeg laatst een

groep psychotherapeuten op zijn dak toen hij een provocatieve presentatie hield over zijn coachingsmethode. 'Stel een man slaat twee van zijn drie kinderen. Dan kun je alle aandacht erop richten waarom hij zijn kinderen slaat. Of je zegt: wat maakt dat jij je andere kind niet slaat?'

Mulder houdt niet van urenlange therapie sessies, maar stelt met enkele gerichte vragen tot een oplossing te kunnen komen. 'Oplossingsgericht werken gaat ervan uit dat iedereen weet wat goed voor hem is. Door iemand te feliciteren met de vaardigheid zich in de problemen te helpen en te vragen: "Super, hoe krijg je het voor elkaar?" spreek je het creatieve vermogen van mensen

Stoppen met verzet is niet hetzelfde als je bij alles neerleggen en denken dat het toch allemaal niet uitmaakt

aan. Als zij zich in de nesten kunnen werken, kunnen zij er ook weer zelf uitkomen', zegt hij.

Aanvaarding van een situatie of stoppen met verzet is overigens niet hetzelfde als je bij alles neerleggen en denken dat het toch allemaal niet uitmaakt. Het zijn onze oordelen die voor extra pijn en frustratie zorgen, niet de situaties zelf.

Meditatiedocent Tijn Touber kreeg het eveneens aan de stok met een groep psychologen toen hij met delinquenten en drugsverslaafden werkte in een gevangenis. De meditatie hadden een onverwacht positieve uitwerking. Touber werd op het matje geroepen. Hoe kon hij verslaafden laten geloven dat genezing niet alleen mogelijk maar ook makkelijk was? 'Eens een junk, altijd een junk' werd hem voorgehouden. De hulpverleners geloofden niet dat het mogelijk was om van een verslaving te genezen of dat junks veel ongebruikt positief potentieel in zich hebben. Ik ken

zelf ook managers die ervan uitgaan dat medewerkers altijd de kantjes ervan af lopen. Met zo'n instelling is het geen wonder als medewerkers zich miskend of onvoldoende gewaardeerd voelen. De onderliggende boodschap is te vaak: 'Je bent niet goed zoals je bent.'

Het probleem is dat de duizenden coaches en psychologen in ons land cliënten hard nodig hebben. Zij geven hun als het ware bestaansrecht. Daarom is het voor hen belangrijk dat mensen of organisaties ziek zijn of blijven. Anders hebben zij geen werk meer. Als journalist kan ik ook beschrijven wat er wel goed gaat en oplossingen in plaats van problemen aandragen. Klinkt goed. Maar nu eerst even deze beroerde koffie verkeerd terugsturen.

Blik naar binnen is een wekelijkse rubriek over psychologie op de werkvloer. Dominique Haijtema is journalist en psycholoog.

