

één

Als je zelf wilt veranderen

Wees de verandering die je in de wereld wilt zien.

Mahatma Gandhi

Je wilt zelf iets doen Heb je een probleem, klacht of conflict en zie je jezelf als deel van dat probleem en/of als deel van de oplossing? Gaat het al goed met je en wil je ervoor zorgen dat je leven nog beter wordt? Dan sta je al in de startblokken om *zelf* iets te veranderen. Misschien voelt het wel als een bevrijding: kiezen voor verandering en erop vertrouwen dat verandering mogelijk is. Dit hoofdstuk kan je er bij helpen om die veranderingen voor elkaar te krijgen. Hier worden de oplossingsgerichte stappen beschreven om dáár uit te komen waar je in de toekomst wilt zijn, wanneer je jezelf al als deel van de oplossing ziet en gemotiveerd bent er zelf iets voor te doen. De zes stappen zijn: bepalen van je doel, zoeken van uitzonderingen, je situatie schatten aan de hand van schaalvragen, zoeken waar je goed in bent, in actie komen en evaluatie (de eerste vijf stappen komen in dit hoofdstuk aan de orde en stap zes, evaluatie, in hoofdstuk negen). Als je jezelf niet of nog niet ziet als deel van het probleem en/of het deel van de oplossing, kun je dit hoofdstuk voorlopig overslaan en direct verder lezen in hoofdstuk twee tot en met zes.

Wat is je doel? Bij de eerste stap van oplossingsgericht werken spelen fantasieren en dromen een belangrijk rol. Je begint daarbij altijd bij het eind: waar wil je uitkomen? Als je zou fantasieren over wat je *wel* wilt in de toekomst, hoe ziet jouw gewenste plaatje er dan uit? Hoe ziet je dag eruit, wat doe je, wie is er bij je, enzovoort. Je doet eigenlijk hetzelfde als topsporters: ze maken in hun fantasie een voorstelling van hun prestatie in de toekomst.

Jack Nicklaus, een beroemde golfer: 'Voor elke slag ga ik naar de film binnen in mijn hoofd. Dit is wat ik zie: eerst zie ik de bal precies daar uitkomen waar ik hem hebben wil: mooi, en wit, en prachtig liggend in het groene gras. Vervolgens zie ik de bal

ernaar toe gaan: ik zie het traject door de lucht en ik zie zelfs precies hoe de bal zich gedraagt als hij landt. In de volgende scène zie ik mezelf precies die beweging maken die de voorgaande plaatjes tot realiteit maken. Deze home-movies helpen mij om me te concentreren en om me positief op te stellen voor elke slag.’ De *wondervraag* (zie oefening één) nodigt je uit te fantaseren en te dromen over hoe je het in de toekomst graag wilt hebben. Het gaat om het maken van net zo’n home-movie als Jack Nicklaus: een beschrijving van je leven na het wonder. Daarmee wordt bedoeld dat alle details van jouw wonder zo duidelijk moeten zijn dat iemand anders er met die gegevens een video of film van zou kunnen maken. Geef een beschrijving van je wonder in positieve, concrete en haalbare, realistische termen.

- *Positief*: formuleer het wonder positief in wat je *wel* doet, dus niet in wat je *niet (meer)* doet. Dus niet: ‘Dan kom ik niet meer te laat mijn bed uit’, maar: ‘Dan sta ik binnen vijf minuten nadat de wekker is gegaan naast mijn bed’.
- *Concreet*: beschrijf het wonder in termen van concreet gedrag in plaats van gevoel. Als je zegt: ‘Dan ben ik meer ontspannen’, beschrijf dan waaraan jij of iemand anders zou zien dat je ontspannen bent. Wat doe je dan precies en hoe zie je er dan uit? Als er bij je thuis, op je werk of op school een vlieg op de muur zou zitten, wat ziet die vlieg je dan doen op grond waarvan hij kan concluderen dat je ontspannen bent?
- *Haalbaar*: bepaalde aspecten aan het wonder kunnen soms moeilijk te realiseren of echt onhaalbaar zijn, bijvoorbeeld als je wilt dat een overledene weer zou leven of dat je de loterij wint. Ga dan voor jezelf na wat het wonder *voor je zou doen* als het zou gebeuren. Een voorbeeld: als je de loterij zou winnen, zou je je waarschijnlijk financieel veilig voelen. Daardoor worden sommige aspecten van het wonder toch meer haalbaar dan je eerst zou denken. Je kunt dan gaan kijken hoe je dat op een andere manier voor elkaar kunt krijgen.

Oefening één

Hier vind je de *wondervraag*. Stel dat je vannacht ligt te slapen en er een wonder gebeurt. Het wonder is dat je problemen (voldoende) zijn opgelost, maar daarvan heb je niets gemerkt, omdat je sliep. Waaraan zou je morgenochtend als je wakker wordt het eerste merken dat dit wonder is gebeurd? En waaraan nog meer? En wat zou je morgen anders doen gedurende de hele dag (thuis, op je werk, op school, in je vrije tijd)? En wie zou na jou de eerste zijn die merkt dat het wonder is gebeurd? Waaraan zou hij/zij dat merken? En hoe zou hij/zij reageren? En hoe zou jij dat vinden en wat zou jij dan anders doen? En wie zou het daarna merken, enzovoort? Schrijf op hoe jouw wonderplaatje er precies uitziet.

Als je de wondervraag niet ziet zitten of het moeilijk vindt om hem te beantwoorden, zijn er andere manieren om erachter te komen wat je doel is. Het vergt vaak een omschakeling om na te denken over wat je *wel* wilt in plaats van wat je *niet* wilt. Je bent vaak zo in beslag genomen door het probleem, dat je misschien nog nooit hebt nagedacht over wat je ervoor in de plaats zou willen. Neem vooral de tijd om over je wonder te fantaseren en na te denken. Vaak brengt het je al een stuk verder als je weet waar je wilt uitkomen. Als je met de trein reist, denk je er toch ook eerst over na waar je naar toe wilt en waar je wilt uitstappen, voordat je een perron oploopt en in een trein stapt? Je kunt de volgende vragen stellen:

- Wat is mijn doel, hoe ziet mijn gewenste toekomst eruit?
- Wat wil ik voor de problemen in de plaats? Wat wil ik *wel*?
- Wat voor mens zou ik zijn als ik deze problemen niet had?
- Waaruit zou blijken dat mijn problemen voorbij zijn?
- Waaraan zou ik merken dat ik mijn doel heb bereikt, wat is er dan anders/beter in mijn leven?
- Waaraan zouden belangrijke andere mensen (je partner, goede vriend of vriendin) merken dat ik mijn doel heb bereikt?
- Wat zouden zij zeggen wat mijn doel is?
- Wat zal er anders zijn als mijn problemen zijn opgelost?
- Wat wil ik anders als gevolg van het lezen van dit boek?
- Wat wil ik bereiken voor ... (je relatie, je kinderen, je bedrijf)?
- Waaraan zou ik merken dat ik genoeg heb gedaan om mijn probleem op te lossen?
- Stel dat mijn doel is om gelukkig te zijn, hoe zou ik dan willen dat mijn toekomst eruitziet?

Wanneer je nog meer hulp kunt gebruiken om jouw wonderplaatje of beschrijving van jouw doel te maken, kun je verder lezen in hoofdstuk acht. Daar vind je hoe je *een uitstapje in de tijd* kunt maken om er achter te komen waar je wilt uitkomen.

Als het wonder niet alleen over jezelf gaat, maar ook over je relaties met anderen, dan is het belangrijk om een *gezamenlijk doel* te formuleren. Het doel is dan meestal: een goede (samenwerkings)relatie als partners, als ouder met je kinderen, als burens of collega's, of als team of organisatie. Je kunt dan invullen hoe dat er in positieve, concrete en haalbare termen uitziet. Vragen die je aan jezelf (en ook de anderen) kunt stellen zijn:

- Wat is ons gezamenlijke doel?
- Wat zal er tussen ons anders zijn als wij ons doel hebben bereikt?
- Waaraan zouden we merken dat we (weer) een goede relatie hebben?
- Wie zal dat het eerste merken? Waaraan?
- Wat zal het eerste kleine stapje zijn dat ons zal vertellen dat we op de goede weg zijn?
- Hoe is het ons vroeger gelukt om een goede relatie te handhaven?
- Wat zouden we daarvan nu weer kunnen gebruiken of gaan doen?

Het kan helpen even in de schoenen van de ander te gaan staan en je voor te stellen dat de ander antwoord geeft op je vragen. Je kunt vragen:

- Stel dat ik mijn partner/collega zou vragen wat hij denkt dat ons doel is, wat zou hij/zij dan zeggen?
- Stel dat ik mijn partner zou vragen wanneer er uitzonderingen op het probleem zijn, wat zou hij/zij dan zeggen?
- Stel dat ik mijn partner zou vragen welke sterke kanten ik heb, wat zou hij/zij dan zeggen?
- Stel dat ik mijn partner/kind zou interviewen, hoe zou hij of zij dan de ideale relatie met mij beschrijven?

Geloof je niet in een wonder? Dan kun je deze vragen stellen:

- Stel dat er geen wonder gebeurt, maar dat je problemen morgenochtend als je wakker wordt opeens zijn verdwenen. Wat zou er dan anders in je leven zijn?
- Geloven in een wonder hoeft ook niet, maar stel dat je er wel in zou geloven, hoe zou het wonder er dan uitzien?

- Doe een gedachte-experimentje: stel dat je problemen morgen verdwenen zijn, wat komt er dan voor in de plaats? Hoe zou de dag van morgen er dan uitzien?
- Hoe ziet je ideale dag er morgen uit? Wat doe je dan anders, wat is er anders en hoe reageren mensen die belangrijk voor je zijn dan op jou? En hoe zou je daarop reageren?

En als het je nog niet lukt om je doel precies te formuleren, dan kan je in plaats daarvan nagaan wanneer het probleem er (even) niet of minder is en welke kleine stap je zou kunnen zetten om ervoor te zorgen dat het over een tijdje nét iets beter met je gaat. Al doende kom je er vaak ook wel achter waar je wilt uitkomen. Of doe oefening twee.

Oefening twee

Stel dat je een verhaal zou schrijven over je leven en je noemt dat *Hoofdstuk twee*. Het probleem dat je nu hebt kun je daarin weglaten. Wat zou er anders zijn dan in het huidige verhaal *Hoofdstuk een*? Welke personen zou je weglaten en welke personen zou je toevoegen om deel uit te maken van *Hoofdstuk twee*? En welke ideeën uit *Hoofdstuk twee* zou je nu al kunnen gebruiken om je doel te bereiken?

Wanneer zijn er uitzonderingen? De tweede stap van oplossingsgericht werken is het vinden van uitzonderingen. Er wordt vanuit gegaan dat er altijd uitzonderingen zijn. Alles verandert: ook problemen zijn nooit altijd even erg. Er zijn of waren dus altijd momenten waarop er al even iets is of was van het wonder of van wat je wel wilt in de toekomst. Of momenten waarop het probleem er (eventjes) minder of zelfs niet is. Het is dus niet de vraag *of* er uitzonderingen zijn of waren, maar *wanneer* die er zijn of waren. Het kan zijn dat je die uitzonderingen (nog) niet opmerkt of dat je ze nog niet als belangrijk ziet. Soms moet je ook gewoon door iemand anders ergens op worden gewezen voor je het ziet. Uitzonderingen kunnen *spontaan* plaatsvinden of doordat je er zelf iets voor deed. Je kunt je bijvoorbeeld spontaan iets beter voelen als buiten de zon schijnt. Dan kun je jezelf vragen wat jij anders doet als buiten de zon schijnt. Misschien sta je wat eerder op of ga je wat langer naar buiten, waardoor je je iets beter voelt. Je kunt dan ontdekken welke spontane uitzonderingen er nog meer zijn en wat jij op die momenten anders doet. Het blijkt vaak dat je zelf meer doet om die uitzonderingen te laten gebeuren, dan je aanvankelijk zou denken.

Uitzonderingen waarvoor je zelf hebt gezorgd, waarover je zelf *controle* had, kun je herhalen, als je wilt. Als je toch die afspraak hebt gemaakt met je vriendin, hoewel je erg moe was, en je bent na thuiskomst tevreden dat je bent gegaan, dan heb je zelf gezorgd voor die uitzondering door *ja* te zeggen tegen die afspraak. Uitzonderingen kunnen zelfs regel worden, als ze maar vaak genoeg worden herhaald.

Een belangrijk uitgangspunt van oplossingsgericht werken is: *als iets (beter) werkt, ga ermee door en/of doe er meer van. Als iets niet werkt, doe iets anders*. Het is vaak niet nodig om voor grote veranderingen te zorgen. Een kleine eerste stap is vaak al genoeg om andere veranderingen te gaan verwachten, waarna er een sneeuwbaaleffect ontstaat van meer kleine veranderingen in de gewenste richting. Je hebt het begin van oplossingen meestal al in huis, hoewel deze successen misschien nog voor je verborgen lijken, omdat je er overheen kijkt, in de richting van alle momenten waarop het niet goed gaat. Uitzonderingen die voor eerdere successen hebben gezorgd, kunnen herhaald worden. Omdat ze door jezelf zijn bedacht en uitgevoerd, passen ze op een natuurlijke manier bij je en zijn ze blijvend.

Voorbeeld

Annemieke wilde graag 10 kilo afvallen, alleen lukte dat steeds maar niet. Ze begon elke week opnieuw met een dieet dat eerder had geholpen en ontdekte dan al snel dat het die week *weer* niets zou worden. Ze stond elke ochtend op de weegschaal en was bijna nooit tevreden als ze er weer vanaf stapte. Haar gewicht bleef hetzelfde. Annemieke besloot toen niet *meer* van hetzelfde te doen als het toch niet hielp. Ze bedacht wat ze anders zou kunnen doen, ook al was het maar een heel klein beetje. Ze nam zich voor alleen nog op maandagmorgen op de weegschaal te gaan staan. Daarmee veranderde er meer dan ze voor mogelijk had gehouden. Ze moest natuurlijk eerst de verleiding weerstaan om zich toch elke dag te wegen, maar dat wende wel. Ze merkte dat het belangrijker werd om na een week een afname van haar gewicht te kunnen zien. Daardoor ging Annemieke gedurende de week net iets minder eten, om er zeker van te zijn dat ze de volgende maandagochtend na het wegen tevreden zou zijn. Op die manier viel ze langzaam maar zeker de kilo's af die ze kwijt wilde.

Verhaal

Hier volgt een voorbeeld van: *als iets niet werkt, doe iets anders*. Een Japans kustdorpje werd bedreigd door een tsunami. Een boer die op de rijstvelden boven het dorpje aan het werk was, zag de vloedgolf van verre aankomen. Omdat er geen tijd was om terug te lopen naar het dorp en hij merkte dat hij te ver weg was om gehoord te kunnen worden, stopte hij met schreeuwen en stak onmiddellijk de akkers in brand. Hierdoor kwamen de dorpelingen meteen aanhollen om hun gewassen te redden. Daarmee werden ze gered van de verdrinkingsdood. (Japanse legende)

Oefening drie

Met deze oefening kun je in tien stappen uitzonderingen vinden. Het is dus niet nodig iets nieuws te doen! Begin bij de uitzonderingen van de laatste tijd. Ook kun je kijken naar uitzonderingen die zich wat langer geleden hebben voorgedaan, als je met betrekking tot de afgelopen week weinig kunt bedenken. Spreek met jezelf af dat je elke dag naar uitzonderingen gaat kijken, bijvoorbeeld vlak voor je slapen gaat. Kijk dan niet naar het probleem of het conflict, maar naar de misschien heel kleine momenten dat het (even iets) beter was. Het kan helpen die momenten te noteren en je aantekeningen weer eens terug te lezen in moeilijke tijden. Daaraan kun je steun ontleen, waardoor het gemakkelijker wordt de draad weer op te pakken. In de Bijlage vind je een dagboek voor het bijhouden van uitzonderingen.

- 1 Beschrijf momenten waarop je leven thuis wat beter was. Wat deed je met je partner, je kind of in je eentje dat ervoor zorgde dat het wat beter met je ging? Was het beter voor iedereen? Geef zo veel mogelijk details van de uitzonderingen.
- 2 Hoe is je dat gelukt, denk je?
- 3 Wat deed je de laatste week op je werk, op school of ergens anders dat ervoor zorgde dat het beter ging? Wat zou je baas, je leraar of anderen zeggen dat je daarvoor deed?
- 4 Welke gezonde dingen heb je de laatste tijd gedaan waardoor je je iets beter voelde?
- 5 Wat zou je partner, kind, ouder antwoorden op de vraag wat je de laatste tijd hebt gedaan waardoor het leuker is tussen jullie?
- 6 Beschrijf een moment waarop het wonder (al een klein beetje) gebeurde. Wat dacht je over jezelf dat hielp om die uitzondering te laten plaatsvinden? Wat was er anders of beter aan dat moment?
- 7 Hoe zouden anderen beschrijven dat je het voor elkaar hebt gekregen om die uitzondering te laten gebeuren? Welke kwaliteiten of eigenschappen van jou zouden ze noemen als hen gevraagd werd hoe je dat voor elkaar hebt gekregen?
- 8 Kun je op een schaal van 10 tot 0 aangeven hoe groot de kans is dat je dat weer kunt laten gebeuren? Hoe is het je gelukt dat cijfer te behalen: waardoor is het niet lager? En hoe zou een cijfer hoger eruitzien? Wat doe je dan anders? En wat is er (nog) voor nodig om een cijfer hoger te komen?

- 9 Wanneer je het opnieuw zou laten gebeuren, wat voor verschil zou dat voor je maken? En voor anderen?
- 10 Wanneer je zou *doen alsof* het wonder was gebeurd, hoe zou dat er dan uitzien? En wat zou het eerste kleine stukje van het wonder zijn dat je zou kunnen uitvoeren?
-

Wees niet ongerust en geef de moed niet op als je geen uitzonderingen kunt vinden. Ook kijken naar de momenten waarop het beter gaat is vaak nieuw voor je. Soms is het gewoon nodig iets preciezer te kijken naar de momenten in je dagelijkse leven die beter zijn. Je zou het volgende kunnen doen:

- Let tussen nu en volgende week op de dingen in je leven (of in dat van iemand anders of in je relatie) waarvan je graag zou willen dat ze blijven.
- Let op de momenten waarop het je lukt het probleem aan te pakken, bijvoorbeeld niet of minder te drinken, ruzie te maken, woedeaanvallen te krijgen of je zelf pijn te doen.
- Let op de momenten waarop het probleem er niet of minder is en hoe je dat voor elkaar krijgt.

Wanneer jij veranderingen in je leven aanbrengt, is het fijn als de mensen die belangrijk voor je zijn je daarin steunen. Dat vergroot de kans dat de veranderingen succesvol zullen zijn en blijven. Daarover kun je meer lezen verderop in dit hoofdstuk (vóór je verandert) en in hoofdstuk zeven.

Oefening vier

Doe een week lang de volgende eenvoudige oefening: 'Drie Goede Dingen'. Onderzoek heeft laten zien dat je door deze oefening te doen gelukkiger en minder depressief wordt (nog tot drie maanden later), ook al doe je deze oefening maar één week. Noteer elke avond voor je gaat slapen welke drie goede dingen er die dag in jouw leven zijn gebeurd. Schrijf er ook bij hoe het kwam dat die goede gebeurtenis plaatsvond (en hoe jij daar invloed op had).

Waar zit je op een schaal van 10 tot 0? Stap drie van oplossingsgericht werken betreft het gebruik van schaalvragen. Met een schaalvraag geef je iets of iemand een cijfer, meestal van 10 tot 0. Je kunt denken aan schoolcijfers, met voldoende en onvoldoende. Zo kun je ook schaalvragen aan jezelf stellen en cijfers geven. Het cijfer dat je

geeft is subjectief, dat wil zeggen dat het jouw indruk weergeeft en niets meer of minder dan dat. Schaalvragen gaan vaak over het *doel* dat je jezelf hebt gesteld:

- Als het wonder (of het doel dat je wilt bereiken) een 10 is en het aller-slechtste moment in je leven een 0, waar zit je dan nu op die schaal van 10 tot 0?
- Hoe lukt het je op dat cijfer te zitten (wat maakt dat het niet lager is)?
- Bij welk cijfer wil je uitkomen? (Wat vind je een realistisch cijfer?)
- Hoe zou een cijfer hoger eruitzien? Wat doe je dan anders? Waaraan zou je merken dat je een cijfer hoger zit? Waaraan zouden anderen merken dat je een cijfer hoger zit?
- Hoe zou je een cijfer hoger kunnen komen? Wat is daar (nog) voor nodig?

Schaalvragen kunnen ook gaan over hoe gemotiveerd je bent of hoeveel vertrouwen je erin hebt dat je je doel gaat bereiken. Ook kun je schaalvragen over hoop aan jezelf stellen. In hoofdstuk twee en drie worden die schalen besproken.

Waar ben je goed in? De vierde stap van oplossingsgericht werken betreft het onderzoeken en inzetten van je sterke kanten, kwaliteiten en vaardigheden. Zoals je in de inleiding al kon lezen, heeft *geluk hebben* te maken met het inzetten van de kwaliteiten die je al bezit. De meeste mensen beschikken al over de hulpbronnen die ze nodig hebben om te veranderen. Zij lossen hun problemen op zonder hulp van artsen, therapeuten of zelfhulpgroepen. Iedereen heeft natuurlijk wel eens problemen of moeilijkheden in zijn leven. Soms zijn die problemen of moeilijkheden chronisch geworden, afhankelijk van de reacties erop van de persoon zelf of zijn omgeving. Soms is de oplossing die iemand vindt om zijn probleem op te lossen, *zelf* het probleem geworden. Als iemand bang is en als oplossing kiest datgene waarvoor hij bang is (bijvoorbeeld spinnen of verjaardagsvisites) uit de weg te gaan, kan het zijn dat de angst groter wordt. Dan brengt die oplossing de persoon alleen maar verder in de problemen. Daardoor gaat hij nog meer vermijden, en zo wordt de angst steeds groter. Vaak is het voldoende om te bekijken welke oplossingen wel en welke niet werken, om te weten wat je anders moet doen. Bij oplossingsgericht werken geldt de stelling: *als iets (beter) werkt, doe er meer van en als iets niet werkt, doe iets anders*. Het zal je niet verbazen dat het *iets anders doen* geregeld het omgekeerde is van de oplossing die niet werkte. In het geval van angst is dat dus niet langer de situatie

vermijden, maar juist erop afgaan (zie hoofdstuk acht). Pas dan kun je ervaren dat datgene waar je bang voor bent, misschien wel helemaal niet zo eng is als je eerst dacht. Bovendien kun je trots en tevreden zijn op jezelf, omdat je de angst hebt overwonnen. Mislukkingen maken dan plaats voor successen!

Oefening vijf

Stel jezelf twee belangrijke vragen en schrijf het antwoord voor jezelf op.

- 1 Hoe kan ik meer doen van wat ik al doe dat helpt?
 - 2 Hoe kan ik meer doen van wat er goed gaat in mijn leven?
-

In onze cultuur hoor je eigenlijk niet over je eigen successen te praten. Anderen vinden je al gauw een opschepper. Je hoort bescheiden te zijn – ‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’. Daarom zien we de goede eigenschappen die we hebben vaak als *gewoon*. Nu is het moment aangebroken die bescheidenheid even aan de kant te zetten. Zoek eens naar die dingen van jezelf die je trots en tevreden maken. Welke sterke kanten heb je? Je kunt daarbij denken aan positieve dingen met betrekking tot:

- Je uiterlijk: wat vind je mooi of leuk aan jezelf?
- Je relaties met anderen: waarin ben je goed of leuk met anderen? Wat maakt het leuk om met jou te leven?
- Je persoonlijkheid: wanneer ben je vrolijk, vriendelijk, eerlijk?
- De manier waarop anderen jou zien: wat waarderen anderen in jou, welke complimenten hoor je wel eens?
- Hoe je het doet op werk of school: waarin ben je het beste, waarin ben je nog meer goed?
- Hoe je het doet in dagelijkse bezigheden/het huishouden: wat gaat er goed, waarin ben je goed?

Als je van mening bent dat je maar weinig sterke kanten hebt, vind je hier een paar vragen om je uit te nodigen eens met een andere bril naar jezelf te kijken:

- Waar haal je de moed vandaan om te kunnen veranderen als je dat zou willen?
- Hoe kun je het jezelf gemakkelijker maken om te veranderen?
- Hoe kom je aan goede ideeën? Hoe kwam je daar vroeger aan?
- Hoe slaag je erin zo vastbesloten te zijn?
- Wanneer was je laatste succes en wat deed je toen om dat te laten gebeuren?
- Welke goede eigenschappen en vaardigheden horen bij je?