

# Onvolmaakt, maar toch gelukkig

**Doe wat goed is en  
verlies je niet in  
bespiegelingen hoe  
het beter had gekund**

*Zijn oude docent Nederlands legde eens uit hoe een optimist denkt, het trekt wel 'op-die-mist'. De pessimist blijft hangen in wat een 'pest-die-mist'. Ondertussen is Matthijs Steeneveld zelf auteur van succesvolle boeken over veerkracht en hoop. 'Vriendelijk zijn voor jezelf voorkomt dat je vastloopt in perfectionisme.'*

Tekst: Ad Bergsma  
Foto's: Nadine Maas

**A**ls perfectie zou bestaan in het menselijk verkeer, dan zou het gezin van herkomst van Matthijs Steeneveld hoge ogen moeten gooien. Het gezin bestaat uit louter specialisten. Zijn ouders zijn psycholoog, zijn vrouw is psycholoog, een zus is psycholoog, een andere zus en broer zijn pedagoog en een broer is technicus. Steeneveld zelf tenslotte is ook psycholoog. 'Ik gebruik dit verhaal weleens tijdens lezingen en dan oogst ik vaak al een lach. De ene helft van de zaal heeft direct medelijden met me. Ze denken dat je bij ons nog geen wenkbrauw kan optrekken, zonder dat dit geanalyseerd zal worden. Deze groep vreest met andere woorden dat ik ben opgegroeid in een uiterst vermoeiend gezin. De andere helft denkt dat alle psychologische kennis volstaat om rimpelloos en zonder ruzie samen te leven. In de praktijk moet ik beide groepen teleurstellen. We vormen samen een prima, fijn en doorsnee gezin, waar we best ook wel eens ruzie hadden. We hebben allemaal onze tekortkomingen, maar we zijn er samen heel aardig doorheen gerommeld.'

Als Steeneveld zijn huidige loopbaan probeert te relateren aan het beroep van zijn ouders, dan ziet hij wel algemene tendensen, zoals het niet te snel oordelen over anderen. 'Bij ons thuis was het de gewoonte anderen met respect te bejegenen. Als we iets niet begrepen, dan verplaatsten we ons als vanzelf in de beweegredenen van anderen. Daar hoeft je echter geen psycholoog voor te zijn of te worden. Mijn ouders waren even blij geweest als ik natuurkunde was gaan studeren. Mijn gedachte was simpelweg dat ik iets wilde vinden dat bij mij paste.' De studie psychologie bracht Steeneveld evenmin perfectie. 'Mensen verwachten soms van psychologen alle antwoorden, maar ook na een jarenlange studie blijkt je toch niet alle lastige sociale situaties moeiteloos naar je hand te zetten. Psychologen hebben geen definitieve antwoorden of universele oplossingen.' Steenevelds nieuwste boek heet dan ook *#ImperfectLife*.

Interview

*Geloof niet dat  
anderen alles wel  
honderd procent  
voor elkaar hebben.*





je het zelf wil. Verzet je tegen het idee dat alles perfect kan zijn. Geloof niet dat anderen alles wel honderd procent voor elkaar hebben. 'Als je constructief met jezelf wilt omgaan heb je vriendelijkheid nodig.'

Een van de eerste voorbeelden uit *#ImperfectLife* lees ik in de trein onderweg naar de woonplaats van Steeneveld. Wat moet je doen als je je vergist met het maken van een afspraak en niet komt opdagen? 'Als je een fout maakt met een afspraak, dan helpt het schuldgevoel dat je daarbij ervaart om het niet nog een keer zo slordig aan te pakken. Je controleert jezelf de volgende keer nog een keer extra. Maar wat geen zin heeft, is het onbehagen verdubbelen. Je moet niet gaan denken dat je fout idioot was of dat je niet eens zoiets simpels voor elkaar kan krijgen. Alles perfect willen doen, maakt fouten erger, omdat je verzandt in boosheid op jezelf.'

De tip blijkt goud waard als ik aanbel en Steeneveld verbaasd open doet. 'Je bent te vroeg.' Wat mij in ieder geval helpt is niet alleen de uitleg, maar vooral ook dat Steeneveld geen enkel probleem maakt van de vergissing. Hij predikt niet alleen vriendelijkheid voor jezelf, maar brengt het in de praktijk naar anderen.

### Samenwerken als basis voor therapie

Als psycholoog en trainer maakt Steeneveld vooral werk van het benutten en uitbouwen van sterke kanten, maar hij begon zijn werk als therapeut en probleemoplosser. 'Ik werkte met cliënten met angststoornissen. Hun leven wordt vaak volledig ontregeld door de angst en mijn taak was dit probleem weg te nemen. Dit was vaak mooi en dankbaar werk, maar het putte mij soms ook uit. Ik vond het moeilijk dat ik van cliënten automatisch de status van dokter kreeg aangemeten, de persoon die precies weet hoe het moet. Dat is op zich niet onjuist. De cognitieve gedragstherapie heeft daadwerkelijk technieken zoals blootstelling die de angst helpen uitdoven. Toch bereikte ik vaak weinig als ik mensen ging uitleggen wat zij moesten doen. Zonder een gelijkwaardige relatie, lukte het meestal niet mensen echt in beweging te krijgen en de techniek in de praktijk toe te passen. We proberen pas iets nieuws uit als we de ander voldoende durven vertrouwen.'

Het werk als therapeut maakte slechts een gering deel uit van de werkweek van Steeneveld. 'Achteraf heb ik het geluk gehad dat ik afstudeerde in 2010, de tijd net na de crisis. Banen lagen niet voor het oprapen en veel vrienden reageerden op vaca-

*Ik weet nog dat ik begon met het lezen van boeken over geluk en dat voelde voor mij als een soort thuiskomen.*

tures, zonder zelfs maar een reactie terug te krijgen. Ik ben daarom voor mezelf begonnen met kleine projectjes, studenten trainen in het vormen van teams, het geven van feedback en groepsdynamiek. Dit werk heb ik geleidelijk steeds verder uitgebouwd.'

Het werk als zelfstandig trainer bracht met zich mee dat Steeneveld niet alleen meer problemen oploste, maar zich meer ging bezig houden aan het bouwen van de aspecten die het leven de moeite waard maken. 'Ik weet nog dat ik begon met het lezen van boeken over geluk en dat voelde voor mij als een soort thuiskomen. O ja, zo gingen we met elkaar om in het gezin waar ik ben opgegroeid. Ik kan ook nu nog echt genieten als ik een workshop geef over geluk voor jonge ambtenaren. Er ontstaat veel energie in de zaal als je met elkaar mag praten over wat nu werkelijk belangrijk is. Denken over wat je van het leven zou willen, geeft een prachtige basis voor een goed gesprek.'



Het nadenken over de positieve aspecten van het leven, bleek ook goed bruikbaar in zijn werk als therapeut. Steeneveld: 'Als je spreekt met iemand met ernstige panieklachten, die de deur niet meer uit durft, moet je natuurlijk niet aankomen met de *law of attraction*, het idee dat alle goede dingen vanzelf je kant opkomen, als je je maar goed genoeg inbeeldt dat dit zal gebeuren. Zo'n oppervlakkige aanpak is een belediging voor de ernst van het lijden waar mensen mee te maken krijgen. De ellende van de stoornis laat zich niet weghopen. Als je echter het gesprek voert over de dingen die het leven de moeite waard maken, ondanks de stoornis, blijven er vaak nog dingen over die men verder kan uitbouwen. Bovendien kan een gesprek over wat je van het leven wilt, helpen om de moeilijke weg te begaan die je kan helpen de angst te overwinnen. Blootstelling aan het ingebeelde gevaar, dempt de angst echt, maar is ook echt vreselijk om te doen. De kunst als therapeut is je expertise inbrengen vanuit goed onderling contact en dan samen zoeken naar wat de moeite waard en haalbaar is. Ik heb mijn vakkennis, maar de cliënt is de expert op het gebied van zijn eigen leven.'

De geestelijke gezondheidszorg heeft Steeneveld inmiddels verlaten. 'Dat keurslijf klemde toch net iets te veel. Toen onze dochter werd geboren en ik een dag minder ging werken, moest ik iets laten vallen. Therapie geven was mooi, maar kostte toch het meeste energie.' Nu is Steeneveld zelfstandig gevestigd psycholoog en trainer.

*Je versterkt positieve aspecten in je leven door er gericht aandacht aan te besteden.*

### Waarderend onderzoeken als basis

Steeneveld zegt dat hij een betere therapeut is geworden dankzij het besef dat hij op voet van gelijkheid zou moeten samenwerken met cliënten. Dezelfde houding is bruikbaar op het terrein van het versterken van positieve krachten van het individu. Steeneveld: 'Mijn boek *#Imperfectlife* is voor een groot deel gebaseerd op de verandertechniek van het waarderend onderzoeken, oftewel de *appreciative inquiry*. De achterliggende gedachte is dat je positieve aspecten in je leven versterkt door er gericht aandacht aan te besteden. Door je te richten op wat er misgaat, zuig je energie weg en ga je meer fouten maken.'

Steeneveld geeft het omgaan met klimaatverandering als voorbeeld. 'Vanuit deze techniek vraag je mensen hoe zij zouden willen dat de wereld er over twintig jaar uitziet. Droom je van een wereld vol asfalt en steenkolencentrales of van schone lucht en natuur? Vervolgens denk je na wat dit voor jezelf betekent. Reis je per auto of met het OV? Als je na gaat denken aan wat je allemaal niet meer mag in de toekomst, zoals vliegen, hard over de snelweg scheuren en heel veel vlees eten, dan haak je af. Als je echter bedenkt hoe comfortabel en avontuurlijk een verre reis met de trein kan zijn, dan heb je veel meer kans iets bij te kunnen dragen.'

*Zonder dankbaarheid, tevredenheid en zelfcompassie loop je het risico dat je de mentale ruimte die je vrijmaakt, direct weer gebruikt voor een nieuwe hoge lat.*

De techniek van de appreciative inquiry vraagt altijd een grote inbreng van de deelnemers. 'Als ik de rol van docent op mij neem, dan is het risico groter dat mensen niet op mijn inzichten zitten te wachten en na afloop van de training op precies dezelfde manier doorgaan als daarvoor. Met appreciative inquiry vraag je aan mensen niet de kennis op te slaan, maar zelf beelden te maken die voor hen zelf relevant zijn. Bij een groep bestond bijvoorbeeld het beeld van de leidinggevende als spin in het web. Dit werd als enigszins sinister en beklemmend beleefd. Met elkaar probeerden ze de goede kanten van de samenwerking te versterken door de leidinggevende voortaan op te vatten als een vlinder die van bloem naar bloem ging om goede ideeën te bestuiven. In zo'n proces ben ik als psycholoog facilitator.'

Het vermijden van de rol van alwetende goeroe past volgens Steeneveld ook het best bij de aard van psychologische kennis. 'Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat het werken vanuit sterke kanten stress kan verminderen en kan bijdragen aan betere relaties. Wetenschappelijke inzichten bieden een degelijke basis en kunnen inzichten opleveren die ervoor zorgen dat gewenste veranderingen sneller optreden. Dat is absoluut belangrijk en de moeite waard, maar we hebben ook bescheidenheid nodig omdat de effecten meestal niet spectaculair groot zijn.'