

EENVOUDIG DENKEN



Met een Edge een passend antwoord op elke vraag

Edith Cohen

Edith Rachel Cohen
Kantmos 33
3994 KG Houten
030 2730758
postmaster@winst-en-gevend.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming van Edith Cohen.

VOORWOORD

Als je ziek bent ga je naar je huisarts. Voor gebitsonderhoud naar de tandarts. De kapper zorgt ervoor dat je haar weer goed zit. Voor juridische bijstand ga je naar een advocaat, voor financieel advies naar een accountant. Psychische problemen laat je behandelen door een therapeut.

Maar bij wie kun je terecht als je twijfelt over een te nemen beslissing? Of over een probleem waar je steeds maar weer tegenaan loopt? Wie kan je vertellen of je die carrièrestap nu wel of niet moet zetten? Of voor welke partner je moet kiezen?

Het zou geweldig zijn als er iemand in je omgeving rondloopt die je kan helpen een goede beslissing te nemen. Snel en simpel. Geen diepgravende psychoanalyse, geen ellenlange gesprekken bij een coach. Gewoon, je stelt je vraag en je komt samen tot een passend antwoord, binnen een half uur.

Ik heb iemand leren kennen die dat kan: Edith Cohen. Ze heeft me een *Edge* gegeven: een *eenvoudig denken-gesprek*. Ik heb mijn vraag gesteld en we kwamen tot een passend antwoord. Het was overdonderend. Ze gaf me een kijkje in mijn eigen gedachtenwereld. En ik weet nu precies wat ik moet doen.

Edith heeft tien jaar gesleuteld aan de eenvoudig denken-methode en het resultaat mag er zijn. Hierover gaat deze brochure. Laat je verrassen, overtuigen en inspireren.

Jenny Swart
Houten, voorjaar 2008

INLEIDING

Begin jaren negentig komt Edith bij toeval in contact met twee mensen die een vraag aan haar stellen.

Joris, 25 jaar, is hoofd van een callcenter, en ontevreden over zijn werk. Hij weet precies wat hij ambieert: barman worden in een trendy kroeg aan het Leidseplein te Amsterdam. Hij vraagt aan Edith of zij zijn ambitie werkelijkheid kan worden.

Edith regelt via haar netwerk dat hij inderdaad in de betreffende kroeg aan de slag kan gaan, al moet hij dan wel bereid zijn om onderaan de ladder te beginnen en officieel te solliciteren.

Een week later is er een nieuwe afspraak met Joris en hij vertelt dat hij heeft nagedacht. Hij moet bekennen dat - nu die baan voor hem beschikbaar is - hij er helemaal niet wil gaan werken. Het bleek een ultieme droom te zijn die hij graag in stand wil houden.

Joris is naar volle tevredenheid bij het callcenter blijven werken en Edith heeft geen schade opgelopen.

Via Joris komt Edith in contact met de 40-jarige Anna. Zij heeft plannen om een telefonische hulpdienst op te richten om mensen met psychische problemen te helpen. Ze denkt er een dikke boterham aan te gaan verdienen.

Edith geeft aan dat die dikke boterham er niet zal komen: via de stichting Korrelatie en de ziektekostenverzekeraar worden dergelijke mensen namelijk (vrijwel) kosteloos geholpen.

Anna is in eerste instantie teleurgesteld en laat haar plan met tegenzin varen, maar uiteindelijk is ze blij dat Edith haar voor een debacle heeft behoed.

Joris en Anna waren geraakt door de antwoorden. Edith gaat nadenken over het proces en over de werking en voelt zich uitgedaagd om een gespreksstructuur op te bouwen. Ze wil meer mensen helpen een passend antwoord te geven op vragen waar ze mee zitten.

Alhoewel er in die begintijd nog geen sprake is van een methode, wordt het Edith al wel duidelijk dat als ze goed luistert naar wat de ander wil, een passend antwoord zich vanzelf aandient.

Edith werkt in die periode vanuit haar eenmanszaak 'Winst-en-Gevend', een advies- en bemiddelingsbedrijf voor auteurs, uitgeverijen en kunstenaars. Al haar klanten komen bij haar via mond-op-mond reclame. De vragen van de klanten maken dat Edith de gelegenheid krijgt om steeds professioneler en gestructureerder na te denken over hoe ze kan komen tot passende antwoorden.

Gaandeweg komt er naast structuur ook vaart in de gesprekken. Duurde een gesprek in het begin nog minstens twee uur, al snel wordt de tijd gereduceerd tot een uur en uiteindelijk tot een half uur. Beperkten de vragen zich eerst vooral tot werk en te maken keuzes, in de loop der tijd merkt Edith dat ze ook vragen kan hanteren over geluk, onzekerheid en competenties.

Na jaren van doorontwikkelen is de eenvoudig denken-methode voldoende uitgekristalliseerd om te worden getoetst. Diverse personen, onder wie een psychiater, een orthopedagoog en een psycholoog, krijgen een Edge en onderschrijven de (markt)waarde ervan. Na ruim tweehonderd sessies is de methode nu gereed om door te geven aan anderen.

Hoe gericht de vraag, hoe beter de ondersteuning om tot een passend antwoord te komen. Mensen zijn zelf moeilijk in staat om hun gedachten en gedragingen te ontrafelen. Niet al onze gedragingen worden namelijk door onze gedachten gestuurd. Goed luisteren naar de vraag en naar de gebruikte woorden, leidt eigenlijk altijd tot het vinden van een passend antwoord. Het antwoord zit als het ware al in de vraag opgesloten.

Iedereen is in principe geschikt om een Edge te krijgen, maar er geldt één uitzondering: mensen met psychiatrische problemen. Zij dienen hun weg te zoeken in de geestelijke gezondheidszorg.

Daarnaast is elke vraag geoorloofd, met uitzondering van vragen over ziekteprocessen en vragen over levensduur. De eenvoudig denken-methode is ontwikkeld voor kwesties die over het handelen en functioneren van mensen gaan, zaken die ze dus zelf in de hand hebben.

In verband met de leesbaarheid is gekozen voor de termen 'edger' en 'vrager'. De edger is degene aan wie de vraag wordt voorgelegd, de vrager is de vraagsteller. Ook is gekozen voor de mannelijke vorm, maar 'hij' en 'hem' kunnen indien van toepassing steeds vervangen worden door 'zij' en 'haar'.

BESCHRIJVING VAN DE METHODE

De start van het gesprek

Met Edith heb ik afgesproken dat ik haar *eenvoudig denken-methode* ga beschrijven. Het lijkt me een uitgelezen kans om zelf een Edge te krijgen. Op die manier kan ik zien hoe ze werkt en tegelijkertijd kan ik een vraag stellen over iets waar ik al een aantal weken mee rondloop.

‘Jenny, je hebt om een Edge gevraagd en ik geef je die graag. Ik zal je kort uitleggen wat de bedoeling is en hoe ik werk. Jij stelt je vraag en ik schrijf die op. Ik herhaal je vraag. Misschien wil je er nog iets aan veranderen. Ik blijf meeschrijven en herhalen, net zo lang tot ik de vraag goed genoteerd heb. Ik ga op je vraag in en blijf heel veel vragen en schrijven, laat je daar niet door afleiden. Denk niet te lang na voor je antwoord geeft. Als je vast komt te zitten, kies ik een andere invalshoek. Ik hou het gesprek gaande.

Ik kan je nu al zeggen dat er een moment komt wat ik het keerpunt noem. Hoe dat zal uitpakken is net zo verrassend voor jou als voor mij. Je kunt ervan schrikken of juist om lachen, dat kan ik nu nog niet overzien. We laten het gewoon komen, want dat moment is nodig om tot een goed antwoord te komen.

Na maximaal een half uur hebben wij een passend antwoord op je vraag. Jij bepaalt wat je met dat antwoord doet. Misschien wil je het een tijdje laten bezinken, misschien weet je direct wat je met het antwoord wilt gaan doen. Het zou zelfs zo kunnen zijn dat je hierdoor meer kwesties kunt oplossen. Het is helemaal aan jou.’

Ik heb mijn vraag gesteld, en heb inderdaad een verrassend keerpunt meegemaakt (zie casus 4 op pagina 12/13). Ik vraag aan Edith hoe ze te werk gaat.

‘Ik schrijf continu mee, maar blijf wel heel aandachtig luisteren. Ik blijf er alert op dat de vraag helemaal tot de kern komt. Dat kan leiden tot een paar keer heen-en-weer-vragen. Als de vrager blijft hangen op een bepaald thema of in een schematisch patroon, gooi ik het over een andere boeg. Ik kies dan een andere invalshoek om toch een antwoord te krijgen waar ik mee verder kan.

Ik ga niet mee met de emoties van de vrager, alleen maar met de woorden. Mijn eigen belang of voorkeuren sluit ik buiten. Ik concentreer me helemaal op de vraag, op het gesprek en op het passende antwoord. Als vanzelf krijgt de Edge dan een soort cadans, waar we ons allebei prettig bij voelen.’

Bijzondere gesprekken

‘Tijdens het stellen van mijn vraag merkte ik dat je me om verheldering vroeg, bijvoorbeeld over wat ik onder ‘een goed mens zijn’ versta (zie pag. 12). Kun je daar iets meer over vertellen?’

Dat heb ik gedaan omdat jij ervan uitgaat dat we hetzelfde verstaan onder ‘een goed mens zijn’, maar ik ga ervan uit dat dat niet zo is. Als ik aan jou vraag ‘wanneer vind jij jezelf goed handelen, kun je daar een voorbeeld van geven’, dan noem je iets wat bij jou hoort. Pas wanneer ik helder heb wat jij onder een goed mens zijn verstaat, kan ik doorgaan met een volgende vraag.

Sommige mensen hebben er moeite mee om hun vraag kernachtig te formuleren. Vooral diegenen die gewend zijn veel te praten vinden dat lastig. Dit soort types kom je nogal eens tegen in de politiek, in managementfuncties of in een acquirerende rol. Ik heb daar trouwens nog een mooi voorbeeld van. Maar de meeste gesprekken verlopen vanzelfsprekend. Ook daar zal ik een voorbeeld van geven.’

Casus 1, een Edge met veel ruis

Harold, 52 jaar, stelt zijn vraag: 'De vraag die ertoe doet is hoe we de verschillende voetbalverenigingen in Roermond werkelijk respect voor elkaar kunnen opbrengen en daarnaar kunnen handelen. Dat is het.'

Edith ziet bij het opschrijven dat de zin sowieso niet klopt en herhaalt deze. Harold merkt dat ook: 'Dat is wel heel krom geformuleerd'. Na veel heen en weer gepraat lijkt er dan eindelijk een juiste vraag te liggen: 'De vraag die ertoe doet is, hoe ik de verschillende voetbalverenigingen in Roermond, met name de katholieken, zover kan krijgen dat ze zó samenwerken en werkelijk respect voor elkaar kunnen opbrengen, en daarnaar kunnen handelen ...'. '...Ja, dat is het, en het blijft krom geformuleerd.' Tja, zo wordt het er niet eenvoudiger op. Edith merkt dat de beginformulering overeind blijft en vraagt wát er dan toe doet, wat betekent 'ertoe doen' voor Harold? Harold: 'Ja, ik begrijp waar je naar toe wilt, maar nu wil ik het over de voetbalverenigingen hebben.'

Harold vraagt voortdurend om bevestiging: 'Is de vraag nu goed?'. Edith houdt de structuur echter vast, en uiteindelijk meldt Harold dan toch dat 'wat ertoe doet hetzelfde is als wezenlijk van belang zijn en als gelukkig voelen'. Edith: 'En wanneer gebeurt dat dan, ken je dat?' Harold geeft aan: 'Ja, als het schier onmogelijke toch lukt', en geeft een voorbeeld van een werksituatie. 'Als ik iets financieel of organisatorisch rondkrijg wat eigenlijk onmogelijk is, en ik het dan toch voor elkaar krijg. Het lukt me altijd, ik heb geen voorbeeld dat het me niet lukt.'

Uiteindelijk ligt er een passend antwoord voor Harold klaar: zijn vasthoudendheid en trouw aan de opdracht die hij zichzelf geeft, maakt dat het hem lukt.

Desgevraagd geeft Harold aan tevreden te zijn met het antwoord, maar dat hij de verkeerde vraag heeft gesteld....

Casus 2, een 'gewoon' verlopen Edge

Carla, een vrouw van 36, vraagt hoe ze met het verlies van haar moeder om moet gaan. Ze is enig kind. Ze vertelt dat ze met het verlies van haar ouders niet tevreden kan zijn. Anderhalf jaar geleden heeft ze haar moeder verloren, vijf jaar geleden haar vader. Ze zegt dat het verlies van haar ouders haar nooit vrede zal kunnen brengen. Het verdriet overvalt haar te pas en te onpas, bij alles wat ze doet of ziet krijgt ze associaties met haar ouders en zo wordt ze steeds gestoord in haar bezigheden.

Met het overlijden van haar vader kan Carla nog wel enigszins vrede hebben, omdat hij geen lijdensweg heeft doorlopen. De dood van haar moeder is een ander verhaal. Na een hersenbloeding kreeg zij eerst een juiste, vervolgens een foute en daarna weer een juiste diagnose. Binnen zes weken overleed moeder. Carla heeft last van onvrede omdat er geen tijd was om afscheid te nemen, moeder is zomaar weggegliden. Carla voelt zich een wees. Doordat ze steeds moet associëren en vervolgens huilen voelt ze zich schuldig naar haar omgeving. Ze zegt daarom vaak sorry en vindt dat ook nodig, want ze heeft een lieve man en een goed gezinsleven.

Edith geeft aan dat Carla over haar gevoel niet steeds sorry hoeft te zeggen. Ze mag over het gemis van haar ouders best verdriet hebben. Carla wil maar doorgaan met leven terwijl ze zich mentaal niet sterk voelt. Toch denkt ze dat ze al wel op de goede weg is, ze voelt zich al minder zwak dan voorheen. Het verzorgen van het graf van haar ouders doet haar goed.

Carla en Edith komen samen tot een passend antwoord: het is waarschijnlijk heel goed om elke zondagmorgen samen met iemand anders het graf van de ouders van Carla te verzorgen. Carla is dan op zondag gericht bezig met het verlies van haar ouders, ze kan dan tijd inruimen om ongestoord verdriet te hebben en kan zich op maandag tot en met zaterdag op andere zaken richten.

Het keerpunt

'Je gaf bij de introductie van mijn Edge al aan dat er een keerpunt zou komen. Het staat me nog steeds helder voor de geest: bij mij leidde dat moment tot een soort zenuwachtig lachen, omdat ik niet kon geloven dat het zo simpel zou zijn. Bij anderen kan zo'n keerpunt weer anders uitpakken lijkt me. Zou je willen vertellen hoe jij het keerpunt in een Edge beleeft en hoe je ermee omgaat? En heb je een paar voorbeelden van een Edge met een duidelijk keerpunt?'

'Bij elke Edge is het keerpunt en de reactie van de vrager net zo verrassend voor de vrager als voor mij. Ondanks het feit dat ik heel geconcentreerd aan het werk ben, zie ik de emotie bij de vrager en ik zorg dan dat er een soort natuurlijke pauze komt. Ik leg mijn pen even neer, schenk een kopje thee of koffie in. Afhankelijk van de setting waarin de Edge plaatsvindt geef ik de vrager even de tijd om rond te kijken of een stukje te lopen.

Toch laat ik die pauze niet te lang duren. Het is de bedoeling dat de vrager niet te ver afdwaalt van de Edge, maar hij mag ook niet gaan zitten dubben. Het passende antwoord moet tenslotte nog gegeven worden, en dáárvoor moet hij juist tijd en ruimte krijgen.'

Casus 3. een keerpunt met een schrikeffect

Irene is 46 en vraagt hoe ze meer zelfvertrouwen kan krijgen. Op verzoek van Edith geeft Irene aan dat voor haar zelfvertrouwen in drie delen uiteen valt: 1) zekerheid hebben over goed bezig zijn, goede wegen bewandelen, 2) vertrouwen hebben in eigen kunnen, zowel sociaal, relationeel, professioneel als emotioneel, en 3) uiterlijk.

Irene vertelt het meeste zelfvertrouwen te hebben over haar sociale vaardigheden. Het minste heeft ze vertrouwen in haar emotionele kwaliteiten. Desgevraagd noemt ze een voorbeeld: na het overlijden van de vader van haar vriend is ze angstig, terwijl ze liever kalm, rustig en beheerst wil zijn.

Op de vraag om een voorbeeld te noemen waaruit blijkt dat ze sociaal vaardig is, kan Irene echter geen antwoord geven.

Edith kiest een andere invalshoek en vraagt aan Irene om een sterke kant van zichzelf te noemen. Ook hier moet Irene het antwoord schuldig blijven. Edith vraagt wanneer iemand Irene een compliment heeft gegeven. Irene zegt dat dat heel lang geleden is. Edith moet dit ontkennen: op het moment dat Irene voor dit gesprek is gaan zitten, heeft Edith haar een compliment gegeven over haar haar.

De eerste reactie van Irene is, dat ze wellicht niet ontvankelijk is voor complimenten. Als tweede verklaring noemt ze dat ze wantrouwt wat er tegen haar wordt gezegd. Ze schrikt en zegt dat ze streng over zichzelf oordeelt en vraagt zich af hoe reëel dat is. Misschien klopt haar zelfbeeld wel niet omdat ze anderen niet vertrouwt.

Het gesprek wordt op verzoek van Irene beëindigd. Ze wil gaan nadenken over wat er besproken is.

Casus 4, een keerpunt met een glimlach

Jenny, een vrouw van 51, vertelt dat ze in een orkest speelt en zich maar af blijft vragen of dat wel een club is waar ze bij moet blijven. De muziek vindt ze leuk en ook de optredens, maar ze heeft niets met de andere leden van de band. Haar concrete vraag is of ze er beter mee kan stoppen of ermee door moet gaan. Edith verkent wat Jenny onder 'moeten' verstaat door te vragen wat Jenny allemaal moet in haar leven. Jenny geeft aan dat ze moet werken om geld te verdienen voor haar huis, en verder vindt dat ze een goed mens moet zijn. Edith trekt de conclusie dat het woord 'moeten' een positieve lading heeft voor Jenny, en vraagt haar of ze weleens eerder heeft 'moeten' kiezen. Jenny vertelt dat ze ooit moest kiezen tussen twee leidinggevers met ieder een eigen werkveld, en dat ze koos voor het werkveld waarin de leukste mensen zaten, ondanks het feit dat de andere leidinggevende haar een promotie in het vooruitzicht stelde.

Edith concludeert dat 'moeten' en 'leuke mensen' voor Jenny bij elkaar horen. Jenny begint een beetje zenuwachtig te lachen. Het passende antwoord ligt voor het grijpen en ze trekt zelf een conclusie: als ze bij het orkest wil blijven zal ze een band met de mensen op moeten bouwen.

Het passende antwoord

'Hoe reageert men over het algemeen op het antwoord? Zijn de vragers blij, of misschien zelfs wel teleurgesteld? En kunnen ze er altijd wat mee?'

'Iedereen reageert weer anders. Sommigen zijn opgelucht omdat ze zelf het antwoord eigenlijk ook wel in hun hoofd hadden, maar nét even een kleine bevestiging nodig hadden. Anderen blijven vrij koel en zeggen "nou, bedankt". Weer anderen zijn helemaal opgetogen omdat ze een dergelijk antwoord helemaal niet hadden verwacht. Maar iedereen is uiteindelijk tevreden. Het antwoord geeft steeds voldoende houvast om verder na te denken, of om te handelen. Soms kunnen mensen door dit ene antwoord zelfs op eigen kracht antwoord geven op meer vragen waar ze mee zitten. Ze komen dan los van hun vaste denkpatronen en zien ineens allerlei oplossingen.

Ik heb een paar maanden geleden trouwens een heel bijzondere Edge geven, die wil ik je niet onthouden.'

Casus 5, een gesprek over geluk

Jan, een 58-jarige echtgenoot en vader van drie volwassen kinderen, vraagt aan Edith: 'Ben ik eigenlijk wel gelukkig?' Edith vraagt op haar beurt aan Jan wat hij allemaal onder geluk zou kunnen verstaan. Er passeren diverse zaken de revue, zoals genieten van mooi weer, van zijn vrouw en de kinderen, van het huis, van een mooie film, en over het onafhankelijk zijn van anderen door geen baas boven zich te hebben en in vrijheid te kunnen handelen.

Edith heeft alle onderwerpen opgeschreven en gaat ze één voor één met Jan na. Al snel wordt duidelijk dat Jan eigenlijk nergens gelukkig over is, behalve over het feit dat hij geen baas boven zich heeft. Het gesprek moet regelmatig worden onderbroken omdat Jan hierover erg moet huilen. Toch kan er geen andere conclusie worden getrokken dan dat Jan alleen gelukkig is voor het deel dat zijn werk betreft.

‘Wat sneu dat Jan helemaal niet gelukkig is met de dingen in het leven die er écht toe doen. Blijft zoiets bij jou eigenlijk knagen?’

‘Ik blijf er altijd nuchter over, voor mij is het belangrijk dat er een passend antwoord komt op de vraag. Voor Jan heeft het overigens best goed uitgepakt. Hij dacht namelijk eerst dat hij helemaal niet gelukkig was, en door de Edge kwam hij erachter dat hij in ieder geval toch érgens gelukkig over kan zijn. Die gedachte stelt hem behoorlijk gerust. Ik zie hem nog regelmatig, en merk dat de gedachte dat hij toch een beetje gelukkig is over wat hij bereikt heeft, hem de ruimte geeft om van meer dingen te kunnen genieten. Hij gaat nu veel prettiger met zijn vrouw en zijn kinderen om. Trouwens, heb jij nog een besluit genomen over dat orkest?’

‘Ik heb het antwoord een paar weken laten bezinken, en tijdens de repetities nog eens goed rondgekeken. De muziek blijft leuk, en ook de optredens, maar met de mensen heb ik gewoon niets. Ik wil er ook geen moeite voor doen om wél een band met die mensen op te bouwen. Bij een ander orkest, waar mijn partner ook speelt, is een plaats vrijgekomen en na de vakantie ga ik daar naar toe. Ik heb er al eerder een tijd gespeeld en er zitten over het algemeen erg leuke mensen in. Zonder de Edge was ik daar waarschijnlijk ook wel terecht gekomen, maar dan was de kans groot geweest dat ik altijd zou zijn blijven twifelen of ik wel de juiste beslissing had genomen. Nu ik weet dat het aan de mensen ligt en niet aan de muziek, ben ik heel blij met mijn beslissing én met de Edge.’

TIPS

- Ga serieus om met de vrager én met de Edge. Zo voorkom je dat je werk teniet wordt gedaan.
- Laat de vrager aan het eind van de Edge het passende antwoord herhalen; hij is zich op die manier beter bewust van de uitkomst.
- Neem de eerste 20 à 30 sessies op en typ ze uit. Probeer patronen te ontdekken, ook in je eigen manier van werken. Stel waar nodig bij.
- Maak van de Edge een verslagje, zo bouw je voor jezelf een archief op en kan de vrager nog eens teruglezen hoe het gesprek verliep.
- Geef niet meer dan één Edge per keer. De vrager moet eerst het antwoord laten bezinken of aan de slag gaan met zijn beslissing.
- Meer dan één Edge per vijf of zes weken is niet aan te raden. Als je het vaker doet, dan wordt de vrager te afhankelijk en leert hij niet om zelf na te denken.
- Het is belangrijk dat de vrager niet zijn hele leven om Edges blijft vragen. Hij moet op een gegeven zélf in staat zijn om zijn gedachtenschema's te herkennen en zelfstandig beslissingen te nemen.
- Verwijs bij vermoeden van een psychiatrisch probleem door naar een psycholoog of psychiater.
- Een Edge kan in elke setting plaatsvinden.

'Ik ben ervan overtuigd dat een Edge voor heel veel situaties geschikt is: voor groepen, teams, gezinnen, noem maar op. De methode is trouwens niet star, hij blijft in beweging. Het is niet dé waarheid maar *een* waarheid. Het is gewoon een bepaalde manier van denken, niet meer en niet minder. Maar wel ondersteunend, helend en eenvoudig toepasbaar.'