

Jeffrey Wijnberg

De essenties van provocatieve therapie



Ik lach je niet uit, ik lach je toe

Boom

Jeffrey Wijnberg

**De essenties van
provocatieve
therapie**

Ik lach je niet uit, ik lach je toe

Boom

Inhoudsopgave

| | | |
|----------|--|-----------|
| | Inleiding | 9 |
| 1 | De misverstanden | 11 |
| | Afzeiktherapie | 11 |
| | Schop onder de kont | 13 |
| | Confrontatie | 16 |
| | Eén simpel trucje | 18 |
| | Uit- of toelachen | 21 |
| 2 | De oorsprong | 23 |
| | Carl Rogers: de cliënt staat centraal | 23 |
| | Frank Farrelly: zeggen wat je echt denkt | 25 |
| | Jaap Hollander: provocatief werken geboekstaafd | 27 |
| | Jeffrey Wijnberg: hoera voor de provocatieve stijl | 29 |
| | Psychiatrie: toepassingen in de kliniek | 31 |
| | Het vervolg | 33 |
| 3 | De toepassing | 35 |
| | Contra-indicaties | 35 |
| | Therapie | 36 |
| | Coaching | 38 |
| | Andere vormen van hulpverlening | 39 |
| | Dagelijks leven | 41 |
| | Zelfontplooiing | 45 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4 | De filosofie | 47 |
| | Het logische afwisselen met het onlogische | 48 |
| | Gelukkiger worden | 49 |
| | De wereld | 51 |
| | Het leven | 53 |
| | De mens | 55 |
| | De provocatieve visie | 57 |
| 5 | De basishouding | 61 |
| | Humor | 62 |
| | Empathie | 64 |
| | Uitdaging | 66 |
| 6 | De spelregels | 69 |
| | De ongeschreven regels | 70 |
| | Waarom ze niet werken | 72 |
| | Tien nieuwe regels | 75 |
| 7 | Het probleem | 81 |
| | Het vermogen om vragen te stellen | 82 |
| | Vragen die wel werken | 86 |
| 8 | De oplossing | 93 |
| | Bezwaren tegen handreikingen | 94 |
| | Niet helpen | 99 |
| 9 | De principes | 105 |
| | Principe 1: Mensen zijn kwetsbaar | 105 |
| | Provocatief principe 1: Mensen zijn veerkrachtig | 106 |
| | Principe 2: Geef mensen vertrouwen | 107 |
| | Provocatief principe 2: Vertrouwen is goed, controle is beter | 108 |
| | Principe 3: Psychisch lijden verdient een serieuze aanpak | 108 |
| | Provocatief principe 3: Lachen is gezond | 109 |

| | |
|---|------------|
| Principe 4: Psychotherapie is een lang en moeizaam proces | 110 |
| Provocatief principe 4: Psychotherapie kan snel en blijvende verandering brengen | 111 |
| Principe 5: Mensen veranderen door hen op sleeptouw te nemen | 112 |
| Provocatief principe 5: De ezel gaat vooruit door hem aan zijn staart te trekken | 113 |
| 10 De effecten | 115 |
| Normaal bestaat | 116 |
| Zes keer normaal | 117 |
| Slot | 125 |
| Praten is praten | 126 |
| Levensangst | 127 |
| Kinderen als therapie | 129 |
| Huisje, boompje, beestje | 130 |
| Gewoon als therapie | 131 |
| Provocatief manifest | 133 |
| Literatuur | 135 |

Inleiding

Als een van de nestors van de provocatieve stijl voel ik mij verplicht om het provocatieve gedachtegoed in al zijn verschijningsvormen in het licht te zetten dat het verdient. En samen met Jaap Hollander zorg ik er nog elk jaar voor om in de trainingen en workshops de essenties van de provocatieve stijl te onderwijzen. Deze vorm van hulpverlening is zo krachtig en effectief, dat er met zorg en professionaliteit mee omgegaan dient te worden. Natuurlijk zullen afgestudeerde studenten er op hun eigen wijze invulling aan willen geven, al was het alleen maar om origineel voor de dag te komen. En daar is helemaal niets op tegen. Maar tegelijkertijd vraagt dat wel om zorgvuldigheid in de overdracht, waarvoor ik mij persoonlijk en professioneel verantwoordelijk voel. Om die reden heb ik heel nauwgezet de ins en outs van de provocatieve stijl uit de doeken gedaan. Niet alleen wat het allemaal in de praktijk moet voorstellen, maar ook waar het vandaan komt en waartoe het moet leiden. Ook heb ik aandacht besteed aan de onderliggende filosofie van de provocatieve stijl om duidelijk te maken dat het niet alleen gaat om 'techniek', maar om een deugdelijke grondhouding en levensvisie.

Ik wens al mijn studenten alsook alle geïnteresseerde hulpverleners en andere lezers veel leesplezier toe. En schroom niet om mij te bellen, mocht je vragen hebben: 06-54260427.

Jeffrey Wijnberg

Groningen, januari 2025

1 De misverstanden



Het is misschien wel de grootste misvatting over provocatieve therapie dat de cliënt wordt uitgelachen. Maar niets is minder waar en het is eerder omgekeerd: de lach wordt ingezet om het contact nog hechter te maken.

Afzeiktherapie

Er wordt weleens beweerd dat provocatieve therapie het beste gekarakteriseerd kan worden als afzeiktherapie. Waar dat idee vandaan komt of waarom het nog steeds door mensen wordt aangehangen, weet ik niet. Maar het heeft wellicht te maken met de plagerijen die de provocatieve therapeut als interventies kan inzetten. Zo kan de provocatieve hulpverlener het nodig vinden om net te doen alsof hij het probleem van de cliënt niet snapt, of het probleem zo uitvergroot dat het absurde proporties aanneemt. En wie deze interacties, zonder de warmte van het contact, op papier leest, zou dan de indruk kunnen krijgen dat de provocatieve therapeut niets anders doet dan afzeiken. In die zin begrijp ik wel hoe deze misvatting de wereld in is gekomen.

Hopelijk kan ik deze misvatting bij dezen, eens en voor altijd, naar het rijk der fabelen verwijzen. Feit is namelijk dat de provocatieve therapeut, net als elke hulpverlener, zijn interventies pleegt om de cliënt sterker te maken. En zeker de beginnende therapeuten in de provocatieve stijl zullen, telkens weer, gebruikmaken van het kader. Dat kader wordt aan de cliënt gegeven en luidt als volgt:

‘Ik wil toestemming van jou om provocatief te werken. Dat zal inhouden dat ik je plaag en uitdaag, alsook dat je je daar wellicht een beetje ongemakkelijk bij voelt. Maar weet dat ik, als jouw therapeut, dit alleen doe om je sterker te maken. Ga je daarmee akkoord?’

Voor de volledigheid: zelden is het antwoord ‘nee’. Overigens zijn er ook nog talloze andere manieren om het kader aan te reiken. Mijn collega uit Wales Phil Jeremiah maakt gebruik van de ‘bubbel’ en zijn tekst gaat als volgt: ‘Straks gaan we samen in de provocatieve bubbel en in die bubbel zullen rare dingen gebeuren. Na een tijdje gaan we weer uit die bubbel en gaan we napraten over wat er nou precies in die bubbel is voorgevallen. Krijg ik jouw toestemming om samen in de provocatieve bubbel te stappen?’ Ook dan is het antwoord zelden ‘nee’.

Dit kader wordt aangereikt met de expliciete bedoeling om de cliënt duidelijk te maken dat er niets van afzeiken zal plaatsvinden, maar dat alle interventies bedoeld zijn om hem verder te helpen in wat hem dwarszit. Nu is de provocatieve stijl niet van het zachtste soort; deze gaat uit van het principe dat mensen veel meer kunnen hebben dan ze zelf vaak denken. In de praktijk blijkt dit ook telkens weer, en kunnen cliënten er echt van genieten dat zij zoveel veerkracht tonen in het contact. Toch zal ik, eerlijkheidshalve, moeten melden dat in enkele gevallen de cliënt niet erg gecharmeerd is van die plagerige stijl. Onlangs nog zei een cliënt na de eerste intake: ‘Zoals jij tegen mij praat, daar houd ik niet van.’ Ik heb nog wat uitleg gegeven over het hoe en waarom (het kader), maar het mocht niet baten. We hebben met wederzijds goedvinden de therapie beëindigd.

Een variant op het kader is er een die altijd wel aardig uitpakt: ‘Ik heb twee soorten therapie, de een is voor mensen die ervan houden om in een warm bad van positiviteit gelegd te worden, de andere vorm van therapie is voor mensen die wel tegen een stootje kunnen. Welke vorm kies jij?’ De meeste mensen gaan voor de provocatieve stijl. Opvallend is ook dat in dit tijdgewricht de meeste mensen wel aardig op de hoogte zijn van allerlei vormen van therapie. Voordat ik ook maar ergens over begin, zeggen ze tegen mij: ‘Ik houd er niet zo van als de therapeut alleen maar luistert en zich meegaand opstelt of zich verschuilt achter veel geknik en gehum, en ik heb gehoord van mijn huisarts dat u dat heel anders doet, klopt dat?’ Voor mij wordt het dan natuurlijk alleen maar een stuk gemakkelijker om de provocatieve benadering vol in te zetten. Maar goed, ook

al zou de cliënt zijn toestemming geven of zelfs hopen op een stevige aanpak, dan nog kan het gebeuren dat de volumeknop van de provocatieve stijl net wat te hard aanstaat. In dat geval neem ik altijd wat gas terug, en dan vooral om het goede contact met de cliënt overeind te houden.

Zo zal het inmiddels duidelijk zijn dat van de drie ingrediënten die de provocatieve stijl bevat, namelijk humor, uitdaging en goed contact, het goede contact op nummer één staat. Nu zou je natuurlijk ook kunnen zeggen dat, ondanks alle voorzorgsmaatregelen, de cliënt alsnog de beleving kan hebben dat hij in de zeik gezet wordt. Maar niet zelden gebeurt dat op een manier die het effect heeft dat de cliënt dan ook ontzettend om zichzelf moet lachen. En wie dat kan, heeft sowieso enorme progressie gemaakt. Want laat ik duidelijk zijn: wie het vermogen niet heeft om zichzelf en zijn gedrag in al zijn absurditeit te zien, zal minder in staat zijn om ook de hardheid van het leven aan te kunnen. Zelfrelativering is daarmee een belangrijk vermogen om het ook met anderen goed te kunnen vinden. Zo zei ik onlangs tegen een vrouw op leeftijd die alsnog aan een loopbaan als docente begon en ertegen opzag om haar eerste les te geven: 'Tja, misschien blijkt wel meteen dat je totaal ongeschikt bent als docent.' Zij moest enorm lachen en zei: 'Dat heb ik ook al meerdere keren gedacht. En in dat geval heb ik ook bedacht dat het dan alleen maar beter kan worden.'

Schop onder de kont

Een tweede misvatting is dat mensen wel baat hebben bij de provocatieve stijl als zij een schop onder de kont verdienen. Niet zelden komen cliënten voor hun eerste afspraak met uitspraken als: 'Ik kom niet echt aan al mijn verplichtingen toe, en hoop op een aanpak die mij eindelijk wakker schudt.' Of: 'Ik heb begrepen dat u van de harde aanpak bent, en vooral mijn ouders zouden echt opgetogen zijn als ik een behandeling krijg met strenge hand.' Uit deze uitspraken is al duidelijk op te maken dat de cliënt, naar alle waarschijnlijkheid, gestuurd is. Daarmee is de kans op succes in therapie al meteen naar het nulpunt gedaald. Immers, echt zelf-iets-willen-veranderen is een voorwaarde om echt van een behandeling te

kunnen profiteren. Maar goed, feit is wel dat de provocatieve benadering kennelijk het imago heeft van een 'no-nonsense-benadering'. En in zekere zin klopt dat ook wel, al was het alleen maar omdat de therapeut zich geen enkele illusies maakt over wat er kan worden verwacht van de cliënt. Ook gaat de provocatieve therapeut geen uitgebreid achtergrondonderzoek doen of testjes afnemen om te kijken welke diagnose het beste bij de cliënt past. Nee, vrijwel altijd zal de provocatieve therapeut meteen vragen: 'Wat is het probleem?' en zal hij uit de eerste zin al meteen een berg aan informatie kunnen halen. En als die eerste vraag is gesteld, zal elke interventie in het teken staan van het versterken van de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt. In dat licht zal de therapeut juist helemaal niets doen om de cliënt van zijn stoel te krijgen. Integendeel: hij zal eerder de cliënt nog meer aanmoedigen om vooral te blijven zitten waar hij zit.

Veelvoorkomende interventies in deze context luiden dan ook: 'Mooi dat er ook mensen zijn die een plichtallergie hebben, dan blijft er tenminste genoeg werk over voor de mensen die zich willen bewijzen' of: 'Ik snap wel dat je op je stoel blijft zitten, vooral als je weinig hebt waar de goegemeenschap van zou kunnen profiteren' en: 'Ik houd er niet van om mensen een schop onder hun kont te geven, vooral als duidelijk is dat zij dat helemaal niet verdienen.' Met dit soort interventies is de cliënt meteen weer zelf aan bod, en zal hij iets van innerlijke motivatie moeten tonen, wil de provocatieve therapeut zelf weer een beetje wakker worden. Doorgaans zijn (nieuwe) cliënten dan ook verbaasd als zij worden aangemoedigd in hun passiviteit, vooral omdat zij dergelijke geluiden zelden of nooit van hun vrienden of familie horen. En persoonlijk vind ik het juist een uitdaging om nietsdoeners met hun uitgebreide arsenaal aan vermijdingstechnieken te feliciteren met hun houding.

Een aantal jaren terug kwam er een jongeman die zijn tijd vooral achter het scherm doorbracht om te gamen. Zijn ouders hoopten dat hij ooit een opleiding zou afmaken of tenminste ergens aan het werk zou komen. Maar hij loog er vrolijk op los, en liet hen in de waan over zijn echte intenties. Toch kwam hij graag voor een gesprek en ik had er schik in om hem te bewieroken met de manier waarop hij het nietsdoen tot kunst had verheven. Op een dag kwam hij en zei: 'Ik zal je vandaag moeten teleurstellen, want ik heb een baan.' Waarop ik inderdaad,

quasiteleurgesteld, reageerde en vroeg: 'Hoe heeft dit kunnen gebeuren, dat heb je vast niet zelf gedaan of wel?' 'Nee zeg, ik ben er een beetje ingeluisd door mijn ouders, maar wellicht is het toch een leerzame ervaring voor mij.' We hebben afscheid genomen en ik heb hem nooit weer gezien. Al die tijd kwam hij graag op gesprek, juist omdat er niets van hem werd verwacht.

Ook komt het nogal vaak voor dat cliënten rechtgezet willen worden. Dat is dan vaak het geval omdat zij nogal uit hun slof kunnen schieten of anderszins sterk geëmotioneerd kunnen raken. Nu zou het wellicht psychologisch correct zijn om, in dat soort gevallen, de cliënt tot enige zelfbeheersing te manen. Maar zeg nou zelf: dat weet de cliënt zelf ook wel, zonder dat hij ook maar iets opschiet met dat soort zelfvermaning. In die zin heeft het dan ook geen enkele zin als ik er een schepje bovenop doe. In plaats daarvan ben ik eerder geneigd om hun expressiviteit juist aan te moedigen, om vervolgens uit te leggen dat het kennelijk de omgeving is die een probleem heeft. En wellicht zelfs jaloers is dat de cliënt zo dominant kan zijn in al zijn geëmotioneerdheid. Kortgeleden nog zei ik tegen een dergelijke cliënt: 'Er is helemaal niets mis met jou, zeker omdat je weigert om in de pas te lopen. En dat valt alleen maar te prijzen.' De cliënt in kwestie werd ook toen weer zeer geëmotioneerd en zei: 'Zo'n mooi compliment heb ik nog nooit gekregen.' Al met al is er dan ook niets te bespeuren van een therapiestijl waarbij de therapeut eropuit zou zijn om de cliënt een schop onder zijn kont te geven. Hooguit op zeer indirecte wijze door nadrukkelijk de passiviteit op te hemelen. In enkele gevallen wil dit wel tot meer beweging leiden omdat de cliënt genoeg krijgt van wat hij in de lachspiegel te zien krijgt.

Ooit heb ik een cliënt sterk aangemoedigd om vooral niet buiten de deur te komen omdat de samenleving echt niet op hem zat te wachten. Daar werd hij zo pissig van dat hij, binnen de kortste keren, op normale wijze weer zijn leven oppakte. En ook toen hij steeds succesvoller werd, heb ik consequent zijn progressie proberen te ontmoedigen. Daar kon de cliënt alleen maar hartelijk om lachen. Wie naar de provocatieve therapeut gaat in de verwachting dat hij een schop onder zijn kont zal krijgen, komt bedrogen uit. En hij zal alleen maar geluiden horen met als motto: 'Vermijding is bevrijding.'

Confrontatie

Een derde misvatting over de provocatieve stijl is dat deze confronterend zou zijn. Welnu, pure confrontatie vraagt een heel andere manier van werken en wordt ook veel gebruikt in de meer traditionele vormen van behandeling. Ze klinkt als volgt: 'Als ik jou zo beluister, dan krijg ik de indruk dat je misschien wel wil veranderen om van het gezeur af te zijn, maar dat je tegelijkertijd niet echt veel zin hebt om stappen te zetten.' Of: 'Ik wil nu even stilstaan bij hoe je overkomt. Ik denk dat je je er niet bewust van bent, maar je bent wel erg dominant in al je goede bedoelingen.' Dit zijn 'klassieke' therapeutische confrontaties: bedoeld om de cliënt wakker te schudden ten behoeve van bewustwording. De provocatieve therapeut zal dergelijke interventies niet doen om de simpele reden dat deze als weinig effectief gezien worden, vooral omdat ze dikwijls als belerend ervaren worden. De cliënt zal in eerste instantie wel instemmend reageren, maar zal er zelden iets constructiefs mee doen. Bovendien neemt de confronterende therapeut de verantwoordelijkheid (tijdelijk) over van de cliënt, als ware de cliënt zelf niet in staat om op zichzelf te reflecteren. Nu is dat soms het geval, maar er zijn simpelweg veel elegantere technieken om de cliënt tot zelfinzicht te laten komen. En de provocatieve therapeut zal dit doorgaans op heel indirecte wijze doen: 'Wat je nu vertelt, doet mij denken aan mijn tante Greet. Die kon zoveel eten op tafel zetten, dat ik al verzadigd was voordat ik gegeten had.' Grote kans dat de cliënt dan, als vanzelf, gaat reflecteren op zichzelf en zal proberen een verband te zoeken tussen mijn associatie en zijn probleem, houding of gedrag. Misschien zegt hij wel: 'Ik denk dat ik het begrijp', waarop ik dan weer vraag wat hij dan begrijpt, om vervolgens te horen: 'Nou, dat als ik mijn helpende hand te fanatiek inzet, ik daar mensen juist mee afstoot.' Waarop ik dan weer kan zeggen: 'Goh, wat een origineel inzicht, wat schiet je daar dan mee op?'

Deze aanpak is daarom zoveel effectiever omdat de cliënt het probleem zelf formuleert in plaats van dat ik het hem in de schoenen schuif, waardoor de weerstand tegen verandering geminimaliseerd wordt. Deze specifieke provocatieve techniek heet: zeggen wat er in je opkomt (als therapeut), oftewel: vrije associatie. Een andere veelgebruikte techniek is het overdrijven van het probleem:

Therapeut: 'Wat is het probleem?'

Cliënt: 'Mijn probleem is dat ik mij de laatste tijd nogal veel zorgen maak.'

T: 'Tja, er is nogal wat om je zorgen over te maken, ik bedoel de wereldvrede is verder weg dan ooit, het aantal steekincidenten in Nederland groeit iedere dag en steeds meer psychiatrische patiënten krijgen leidinggevende posities en leiden hun land naar de afgrond.'

C: 'Dat zijn nou net dingen waar ik mij helemaal geen zorgen over maak.'

T: 'Nee, hoezo niet?'

C: 'Nou, ik heb wel wat anders aan mijn hoofd.'

T: 'Zoals wat dan?'

C: 'Of ik wel aan het werk kom?'

T: 'Lig je daar 's nachts wakker van?'

C: 'Nou dat ook weer niet.'

T: 'Dus, dan zou je je daar misschien nog drukker om kunnen maken, toch?'

C: 'Tja, nu jij zo reageert, denk ik dat mijn kopzorgen redelijk normaal zijn.'

T: 'Oh ja, echt?'

C: 'Ja, dankjewel.'

T: 'Niks te danken.'

Op deze manier wordt duidelijk dat de provocatieve therapeut niet doet aan directe confrontatie, maar altijd op speelse wijze een omweg zoekt. Het is dan aan cliënten of zij daar hun voordeel mee doen. Een andere belangrijke reden waarom de provocatieve therapeut afziet van (harde) confrontatie heeft te maken met de fundamentele visie op hulpverlening, namelijk dat alleen problemen worden behandeld die als probleem worden ervaren door de cliënt. Zo kan het wel gebeuren dat een cliënt, na een serie gesprekken, weer redelijk op de rit is en dan aan de therapeut vraagt: 'Is er nog meer waar ik aan zou moeten werken; ziet u nog iets wat ik misschien over het hoofd heb gezien?' Goedbeschouwd is dit niet eens zo'n onredelijke vraag, simpelweg omdat de therapeut vaak meer opmerkt dan de cliënt zelf. Maar persoonlijk heb ik slechte ervaringen met het benoemen van een probleem dat niet door de cliënt zelf is ingebracht en dat zou dan wellicht zo kunnen klinken: 'Tja, wat mij opvalt, nu ik je wat beter heb leren kennen, is dat het net lijkt alsof je een probleem nodig hebt om zo aan persoonlijk-

ke aandacht te komen, precies net zoals je nu vraagt of ik nog iets problematisch kan opmerken.' Dit is misschien wel een confronterende opmerking, die van toepassing zou kunnen zijn op deze cliënt, maar dit is er niet eentje die met gejuich zal worden ontvangen, en daarom maakt die geen kans om voor verandering te zorgen. Bovendien vindt de provocatieve therapeut het prima als een cliënt de nodige gekkigheid behoudt. Die wacht liever op het moment dat de cliënt zelf met iets komt wat hem dwarszit. De confronterende methodiek zal vast wel zijn nut hebben, mits deskundig ingezet, maar de provocatieve therapeut houdt meer van een speelse lachspiegel.

Eén simpel trucje

Een vierde en veel geventileerde misvatting over de provocatieve therapie is dat het zou gaan om één enkel simpel trucje. Dat ene, bedoelde, trucje is er wel en valt in de categorie: 'Als je de ezels vooruit wilt krijgen, trek hem dan aan de staart.' Doorgaans gaat dat zo:

Therapeut: 'Wat is je probleem?'

Cliënt: 'Dat ik voor mezelf wil beginnen, maar niet goed weet wat een goede start zou zijn.'

T: 'Ben je daar niet totaal ongeschikt voor?!'

C: 'Waarvoor?'

T: 'Om voor jezelf te beginnen. Ik bedoel, als je niet eens weet hoe je moet beginnen, dan is de rest ook een onbegonnen zaak.'

C: 'Nou zeg ...'

T: 'Wat?'

C (protest): 'Volgens mij ben ik wel geschikt!'

T: 'Oh ja, hoe dan?'

Inderdaad is dit een 'klassieke' provocatieve interventie, deze is in alle kleuren van de regenboog in te zetten. Maar deze interventie is slechts een van de meer dan zestig provocatieve interventiemogelijkheden. Overigens protesteer ik zelf

tegen het hele idee dat het om een ‘trucje’ zou gaan, alsof de cliënt erin wordt geluisd om met een protest te reageren. Evengoed kan de cliënt tot nadenken gestemd worden en in de richting bewegen van acceptatie:

Cliënt: ‘Tja, nu je het zo zegt.’

Therapeut: ‘Wat?’

C: ‘Soms vraag ik mij ook af of ik wel geschikt ben, vooral omdat ik er ook aan gewend ben geraakt om een vast inkomen te hebben.’

T: ‘Ja, dus waarom zou je dan ineens zoveel risico nemen? En dan vooral omdat je weet dat je je er dan echt ongemakkelijk bij zou voelen.’

C: ‘Ja, zo heb ik er ook over nagedacht.’

Hiermee moet het duidelijk zijn dat de provocatieve therapeut niet uit is op de een of andere reactie, maar net zo goed nieuwsgierig is naar wat een interventie teweegbrengt. En de verscheidenheid aan mogelijke reacties is enorm. Voor de goede orde: alle interventies die de provocatieve therapeut inzet, zijn enkel en alleen bedoeld om de cliënt sterker te maken en hem te helpen bij de zoektocht naar waar hij voor staat in het leven. Nu kun je in de verschillende andere boeken van mijn hand en die van Jaap Hollander een scala aan provocatieve technieken vinden, maar ik wil hier toch een paar van deze technieken noemen. Een interventie die veel gebruikt wordt bij de start van de therapie is het in-twijfel-trekken van het probleem en dat gaat als volgt:

Therapeut: ‘Wat is het probleem?’

Cliënt: ‘Tja, mijn probleem is dat ik vaak angst voel.’

T: ‘Hmm, ik ben allang blij dat je wat voelt, en zeker als het gaat om angst-gevoelens. Hoezo is dat een probleem?’

C: ‘Omdat ik dan liever van alles niet doe in plaats van wel.’

T: ‘Misschien ook beter dat je passief blijft; waarom is dat toch een probleem?’

C: ‘Nou ja, als ik ’s avonds op de fiets de stad in wil gaan, maar mij angstig voel omdat ik net van die akelige berichten op het nieuws heb gehoord, dan ga ik gewoon niet.’

T: 'Goed gedaan, vind ik, omdat je jezelf in bescherming neemt.'

C: 'Ja, maar zo leg ik mij ook beperkingen op.'

T: 'Inderdaad, maar wel om hele goede redenen.'

C: 'Hmmm, zo heb ik er nog nooit naar gekeken.'

T: 'Kijk maar goed!'

Een andere, zeer elegante en soms gewaagde interventie is: zijpaden leiden naar de kern. Die kan in het volgende gesprek worden gezien:

Therapeut: 'Zo, nu zit je bij de psycholoog, en ik ben benieuwd waarom eigenlijk?'

Clïënt: 'Tja, het wordt nu eens echt tijd dat ik wat assertiever word.'

T: 'Hmm, ja, maar dan wil ik het eerst hebben over mijn bezoek aan Texel dit weekend. Daar was ik met mijn gezin om eens lekker uit te waaien en heb ik een aantal interessante ervaringen gehad.' (Dan volgt een lang en gedetailleerd verhaal van enkele minuten, waarbij op een gegeven moment de cliënt mij onderbreekt en zegt:)

C: 'Ja, maar ik wil het nu hebben over ...'

T: 'Mag ik even het verhaal afmaken ...'

C: 'Oh ja, sorry!'

Pas enkele sessies later komt de cliënt geagiteerd binnen en zegt: 'Voordat je nu weer begint te ouwehoeren, ben ik eerst aan de beurt en ik eis dat je mij op een beleefde manier laat uitpraten.' Ik lach en geniet van de manier waarop ik hem heb uitgedaagd om een eerste stap te zetten richting het assertief-zijn.

Verderop in het boek zullen zeker nog meer interventies aan bod komen, maar eerst nog iets anders. Als studenten zich de provocatieve stijl eigen willen maken, dan kunnen zij daarmee beginnen in het eerste jaar van de opleiding Provocatieve therapie, eventueel gevolgd door het tweede jaar. Slechts enkelen lukt het om alles wat de provocatieve therapie inhoudt, ook echt onder de knie te krijgen. Het is als met zoveel vaardigheden: je moet wel echt kilometers maken en eindeloos blijven oefenen. Daarmee zal het nu inmiddels duidelijk zijn dat de provocatie-

ve stijl niet bestaat uit één enkel trucje, maar uit een complex van technische vaardigheden, gedragen door een basishouding van humor, uitdaging en goed contact. Alleen al het vasthouden van die basishouding vergt jarenlange training.

Uit- of toelachen

Lachen is gezond, zo wordt gezegd. En dat klopt. Lachen verhoogt niet alleen de algehele lichamelijke en geestelijke weerstand, maar maakt ook de meest pijnlijke levensomstandigheden net een beetje gemakkelijker te dragen, oftewel: lachen relativeert. Dat is ook de reden dat op mijn spreekuur heel wat wordt afgelachen.

Nu is het natuurlijk niet zo dat cliënten lachend binnenkomen. Integendeel. Zij zoeken nu juist hulp omdat er zo weinig te lachen valt. Zo kan er sprake zijn van een levenspartner die de relatie net vaarwel heeft gezegd of misschien wel dat de dagelijkse verplichtingen zo zwaar op het gemoed drukken, dat een depressie aanstaande lijkt. En dan is de vraag gerechtvaardigd: 'Wat valt daar, op het spreekuur van de psycholoog, nou om te lachen?' Welnu, als hulpverlener gaat het vooral om de manier waarop er gelachen wordt. En nu komt het: ik lach de cliënt niet uit, maar ik lach de cliënt toe. Aan degene wier partner er de brui aan gegeven heeft, kan ik bijvoorbeeld, al toelachend, vragen: 'Hoe heb je hem dan de deur uitgejaagd?' En aan de bijna-depressieve cliënt kan ik, al toelachend, opmerken: 'Nou dat is mooi, want met een gebrek aan energie word je wel gedwongen om een beetje uit te rusten.' En het is vooral die uitdaging die mij en de cliënt in lachen kan doen uitbarsten. Nu is het niet zo dat ik, als hulpverlener, er alleen op uit ben om zoveel mogelijk lachsalvo's te ontlokken. Dat zou ook behoorlijk simplistisch en oppervlakkig zijn. Maar, gedragen door de lach, komt er wel ruimte voor een nieuw perspectief. En daar zijn de meeste cliënten maar wat blij mee. Zo komt er een jongedame bij mij op het spreekuur met het probleem dat zij zich, op het werk, schuldig voelt dat zij niet thuis is voor het gezin, en eenmaal thuis, zich schuldig voelt dat zij niet productief genoeg bezig is op het werk. Zij kijkt er zeer ernstig bij, terwijl ik mijn lachen niet kan bedwingen en zeg: 'Jij bent in

ieder geval op en top vrouw, want mannen kennen dat probleem helemaal niet. Zij gaan naar het werk om niet thuis te hoeven zijn en gaan naar huis om niet meer te hoeven werken.' Ook zij begint te lachen en zegt dat zij toch last heeft van dat eeuwige schuldgevoel. 'Ja', lach ik haar weer toe: 'Dat is ook de bedoeling; jouw geweten haalt het beste in jou naar boven.'

Dat er serieuze levenskwesties aan de orde komen op mijn spreekuur is een feit. Maar dat is geen reden voor mij om zelf te somberen. Ook ik wil plezier hebben in mijn werk. En mijn plezier werkt aanstekelijk.

De nestor van de provocatieve stijl legt nog één keer uit waarom dit de effectiefste vorm van hulpverlening is.

Provocatieve therapie is een krachtige en effectieve vorm van hulpverlening. Maar er zijn nogal wat misvattingen over. Zo zijn er die beweren dat deze therapievorm te boek moet staan als ‘afzeiktherapie’ of dat het vooral geschikt is om (luie) mensen een schop onder hun kont te geven. Maar niets is minder waar. In dit boek wordt uitgebreid afgerekend met al die hardnekkige misvattingen.

Wat die provocatieve therapie dan wel is? Jeffrey Wijnberg, een van de pioniers van deze benadering, legt in duidelijke taal en met heldere voorbeelden uit hoe, wanneer en waarom je de provocatieve therapie het beste kunt hanteren. Met als belangrijk motto: ‘ik lach je niet uit, ik lach je toe’. Hij laat zien dat provocatieve therapie draait om humor, uitdaging en goed contact tussen therapeut en cliënt. Geen harde confrontatie, maar een speelse manier om mensen sterker te maken.

In *De essenties van provocatieve therapie* ontdek je dat lachen juist een krachtig therapeutisch instrument kan zijn om de cliënt op een liefdevolle manier vooruit te helpen.

Jeffrey Wijnberg is zelfstandig gevestigd als psychotherapeut in Groningen. Samen met Jaap Hollander is hij grondlegger van de provocatieve psychotherapie in Nederland en verantwoordelijk voor het onderwijs in en de ontwikkeling van dit vakgebied.

