



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Het kind niet met het badwater weggooien!

Jeffrey Wijnberg. Gekker dan gek. Hoe provocatieve therapie werkt. Scriptum publishers, 2004, 240 pagina's.

*Martin Appelo**

We zijn er in de gedragstherapie eindelijk achter dat we niets in te brengen hebben bij onze cliënten. Het heeft drie generaties geduurd, maar nu zijn we eruit.

De eerste generatie dacht dat ongelukkige mensen iets niet konden. Dus werd hun nieuw gedrag aangeleerd. De therapeut deed voor, de cliënt imiteerde en moest het nieuwe gedrag vervolgens in het echte leven toepassen. Maar het werkte niet, nauwelijks of slechts af en toe. De 'nieuwe' vaardigheden bleken meestal al in het gedragsrepertoire van de cliënt aanwezig te zijn. De uitvoering ervan werd echter belemmerd door irrationele of disfunctionele gedachten. Dus bond men in de tweede generatie daar de strijd mee aan. Dat had meer succes. Hoewel, ook toen bleek weer dat cliënten het meestal al wel anders konden. Ze deden het alleen niet. Daarom houden we ons nu, in de derde generatie, vooral bezig met aandachtsmanipulatie (Korrelboom & Ten Broeke, 2004). We laten de klacht de klacht, accepteren het lijden, en richten de aandacht op positieve uitzonderingen, reeds aanwezige maar genegeerde oplossingen, volwassen cognitieve schema's, mogelijkheden, en draagkracht. We brengen de cliënt niets meer bij, maar onthullen wat al aanwezig is. We vechten niet meer tegen de puinhoop, maar richten de aandacht op het ongeschonden gebied.

Theoretisch gaat deze generatie samen met het constructivisme. Centraal daarin staat de opvatting dat gedachten of gedrag niet aan een objectieve werkelijkheid of eenduidige waarheid getoetst kunnen worden. Gedachten en gedragingen zijn functioneel of disfunctioneel in relatie tot de doelen die iemand zichzelf stelt of tot de werkelijkheid die hij of zij voor zichzelf wenst te construeren (O'Hanlon, 1994).

Provocatieve therapie past heel goed in de derde generatie. Belangrijk uitgangspunt van deze therapie is dat mensen altijd meer in huis hebben dan hun problemen of handicap. Ze hebben ook veerkracht. Het probleem is echter dat cliënten juist te veel aandacht besteden aan hun negatieve, zwakke en problematische kanten. Ze identificeren zich als het ware met hun leed. De therapeut probeert de cliënt ertoe te verleiden deze identificatie los te laten en om in zijn gezonde, veerkrachtige rol te kruipen en van daaruit te handelen. Dit doet hij niet door begrip te tonen voor de klachten of door op zoek te gaan naar de ontstaansgeschiedenis en het werkingsmechanismen ervan, maar door te provoceren. Dit komt neer op wat ik 'lachspiegelen' zou willen noemen; de therapeut geeft overdreven weer wat de cliënt bij hem oproept. Hij houdt de cliënt als het ware een spiegel voor, waarin het gedrag op een bijna absurde manier wordt weerkaatst. Daarmee daagt hij de cliënt uit zich te verzetten. Maar zodra de cliënt dat doet, merkt deze natuurlijk ook dat hij zich in feite tegen zichzelf verzet en dus in staat is tot ander gedrag. Of in elk geval om zichzelf in zijn zieke rol af te remmen.

* M. APPELO is hoofd onderzoek bij GGZ Groningen en redacteur van *Dth*.

Om dit lachspiegelen goed te doen, is het belangrijk dat de therapeut met zijn provocaties niet kwetsend of beledigend wordt. Dan keert de cliënt zich namelijk niet langer tegen het gereflecteerde beeld maar tegen de spiegel zelf, zodat het effect verloren gaat.

Provocatieve therapie heeft dus een sterk aandachtsmanipulerend karakter. Verder heeft het kenmerken van de psychoanalytische psychotherapie, omdat de therapeut vooral werkt met hetgeen de cliënt in hem oproept (tegenoverdracht). En provocatieve therapie past goed in de traditie van de directieve therapie. Het is kort en krachtig. Het werkt volgens een duidelijk principe. En het heeft een paradoxaal karakter. Blijft de cliënt gek doen, ondanks de karikaturale weerspiegeling ervan, dan past dat gedrag waarschijnlijk het best bij hem en moet hij er vooral mee doorgaan. Verandert hij door de weerkaatsing, dan is het ook goed.

In *Gekker dan gek. Hoe provocatieve therapie werkt* beschrijft Jeffrey Wijnberg voor het grote publiek de vorm en inhoud van deze therapie. Het boekje is geïllustreerd met grappige Sigmund-strips van Peter de Wit. Het is vlot geschreven en leest gemakkelijk. Met populaire hoofdstuktitels zet Wijnberg de belangrijkste kenmerken van de provocatieve werkwijze en therapeut op een leuke manier neer: hoofdstuktitels als 'Betaalt u maar contact', 'U hoeft mij niet aardig te vinden' en 'U werkt op mijn lachspieren' zeggen iets over de therapeutische relatie; 'Het krachteloze gehumhum', 'Als een olifant door de porseleinkast' en 'De advocaat van de duivel' typeren de werkwijze.

In provocatieve therapie wordt veel gelachen. Het is echt een humoristisch boek. Maar het wordt ook duidelijk hoe moeilijk het is om de lachspiegel zo te gebruiken dat de cliënt er zich niet door gekwetst voelt. Soms gaat Wijnberg naar mijn mening namelijk net iets te ver, waardoor zijn woorden niet meer provoceren maar diskwalificeren. Dit gebeurt vooral wanneer hij schrijft over zijn 'cliëntbeeld'. Dan gebruikt hij titels als 'Het is allemaal uw eigen schuld' en 'U bent een hopeloos geval'. Ook de vele citaten uit therapie sessies klinken soms kwetsend voor de cliënt. Maar goed, dat blijft subjectief en als je gesprekspartner bent, voelt het altijd anders dan wanneer je erover leest.

Een echt bezwaar vind ik de vele herhalingen in combinatie met een gebrek aan context. In het boekje staat heel vaak bijna letterlijk hetzelfde. Of, om het met de titel van hoofdstuk 5 te zeggen: 'Het moet me wel boeien, anders val ik in slaap'. Dit is vooral jammer omdat er geen aandacht is voor het feit dat provocatieve therapie zo goed in de psychotherapeutische tijdgeest past. Wijnberg lijkt de indruk te willen wekken dat het hier om een nieuwe, op zichzelf staande methode gaat. Daarmee doet hij soortgelijke methoden en collega's die daarmee bezig zijn te kort. En zichzelf en de provocatieve therapie doet hij te veel eer aan.

Nu kunnen we natuurlijk wachten tot dit zich tegen hem keert. Immers, iemand die zijn 'roots' verloochent en zichzelf isoleert van zijn context, wordt meestal wel door de feiten ingehaald. We kunnen Wijnberg (en zijn fans) daarom beschimpen en veroordelen en min of meer verongelijkt doorgaan met waarmee we bezig waren. Maar we kunnen ook proberen de 'verheven' tijdgenoot binnenboord te halen. Niet omdat we hem de tijdelijke voordelen van zijn eenzame positie niet gunnen, maar omdat hij inhoudelijk ook veel voor ons kan betekenen.

Want, dwars door het gemis aan historisch besef heen, en ondanks zijn af en toe diskwalificerende toon, is het naar mijn mening toch vooral verhelderend wat Wijnberg brengt. Het is daarom echt de moeite waard dat u ook zelf eens in zijn provocerende spiegel kijkt. Al was het alleen maar vanwege de mooie 'oneliners' die je dan tegenkomt: 'Je moet mensen in hun waarde drukken' (p. 22), 'Timmerlui hebben hamers, chirurgen hebben vlijmscherpe messen, en de zielknijper heeft zijn tong' (p. 39), 'Voordat je het weet is je reparatie geen oplossing, maar een nieuw probleem' (p. 134), 'Het meest persoonlijke is universeel' (p. 222) en 'Mensen zijn veerkrachtiger dan je denkt' (p. 225). Als je die op je in laat werken, roept het vragen op als: 'In hoeverre loop ik voor de kar die de cliënt zelf moet trekken?', 'Maak ik de cliënt afhankelijk van mij of van zijn eigen kracht?', 'Hoeveel wordt er in mijn therapiekamer gelachen?' en vooral 'Met hoeveel plezier ga ik naar mijn werk?' En dat zijn toch belangrijke vragen!

Kortom, dit boekje is een inspirerende variant op het kernthema van de derde generatie gedragstherapie. Het laat zien dat het met de meeste mensen echt anders kan, wanneer de aandacht de andere kant op gaat. Dat geldt voor cliënten, maar ook voor therapeuten. Mijn advies is daarom: wind je niet te veel op tijdens het lezen, maar probeer te doen alsof je zelf voor de lachspiegel staat!

Referenties

- Korrelboom, C.W., & Broeke, E. ten (2004). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Bussum: Coutinho.
- O'Hanlon, B. (1994). The third wave. *Family Therapy Networker*, 18, 19-29.